



قوائم المحتويات متاحة على ASJP المنصة الجزائرية للمجلات العلمية

## مجلة التميز

الصفحة الرئيسية للمجلة [www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/673](http://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/673)



تأثير تدريبات خاصة لقدرات الإداء المهاري في تطوير بعض القدرات البدنية والفيسيولوجية لدى لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد بأعمار (13-15) سنة

### *The effect of special exercises for skill performance capabilities in developing some physical and physiological capabilities among the National Center for Sports Care of Handball with Ages (13-15) years*

نعمت كريم مصطفى<sup>\*1</sup>

<sup>1</sup> كلية التربية الاساسية- قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق ، n.kaream972@gmail.com

ملخص	معلومات المقال
تطرق البحث إلى اعداد تدريبات التحمل للأداء المهاري بكرة اليد والتعرف على أثر هذه التدريبات في بعض القدرات البدنية والمؤشرات الفسيولوجية كمعدل ضربات القلب وتشبع الدم بالأوكسجين للقوة الانفجارية للذراعين والرجلين، لذلك استخدمت الباحثة المنهج التدريبي لملائمته إجراء البحث الميدانية لأنه أفضل المناهج لملائمة طبيعة المشكلة والوصول إلى تحقيق الهدف. لذلك قامت الباحثة بتطبيق مفردات التدريبات لمدة (8) أسابيع بواقع (2) وحدة تدريبية في الاسبوع (السبت - الاربعاء)، إذ تم الاختبار قدرة التحمل الأداء المهاري وكذلك مستوى القدرات البدنية للقوة الانفجارية للذراعين والرجلين المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة. ونتيجة كفاءة المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة . ومن ذلك شهدت القدرات البدنية للقوة الانفجارية للذراعين والرجلين والمتغيرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب وتشبع الدم بالأوكسجين والحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين وتحسين مستوى ادائها في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية نتيجة ازدياد تطور واحتفاظ في ازدياد التكيفات الناتجة من فاعلية البرنامج للتدريبات الخاصة المؤثرة كون أثر المنهج التدريبي حيث استنتجت الباحثة تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة لمتغيرات البحث قيد الدراسة وكذلك استنتجت ازدياد نسبة الاحتفاظ في تطوير القدرات البدنية التكيفات الناتجة عن هذا المنهج وقلة نسبة فقدانه، كما أوصت الباحثة ضرورة تقنين الحمل التدريبي للبرامج التدريبية للعمل على تطور القوة الانفجارية للذراعين والرجلين لتلافي الخلل في الوحدة التدريبية وتطور للقدرات البدنية والفسيولوجية قيد الدراسة..	تاريخ المقال: الإرسال: المراجعة: القبول: الكلمات المفتاحية: تحمل الأداء المهاري القوة الانفجارية للذراعين والرجلين المتغيرات الفسيولوجية

#### Abstract

#### Keywords

bearing skill performance  
nasal strength of arms and  
legs  
variables Physiological.

The research touched on the preparation of endurance exercises for the skill performance of the handball and the recognition of the impact of these exercises in some physical capabilities and physiological indicators such as the heart rate and the blood saturation of oxygen for the explosive strength of the arms and the two men, so the researcher used the training curriculum for its suitability to conduct field research because it is the best appropriate curricula of the nature of the problem and access to an

investigation the goal. Therefore, the researcher applied the vocabulary of the exercises for a period of (8) weeks by (2) training units a week (Saturday) - Wednesday), as the ability to endure the skill performance was tested as well as the level of physical capabilities of the nasal power of the boobs and the two men the physiological variables under study. As a result of the efficiency of the training curriculum prepared by the researcher. From that, the physical capabilities of the nasal power of the arms, the two men and the physiological variables heart rate, saturation of oxygen and the maximum consumption of oxygen and improving the level of their performance in the dimensional tests of the two control and experimental groups as a result of the increase in development and retaining the increase in adaptations resulting from the effectiveness of the program for special training is the effect of the training curriculum where The researcher concluded the trial group's superiority over the control of the research variables under study, as well as the increase in the rate of retention in developing physical capabilities caused by this approach and the low rate of its loss, and the researcher also recommended the necessity of legalizing the training load of training programs to work on the development of the explosive force of the arms and the two men to avoid the defect in the training unit and developed for physical and physiological capabilities under study

\* الباحث المرسل : نعمت مصطفى . n.kaream972@gmail.com

## 1. التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن التطور الحاصل في كافة مجالات الحياة وخاصة المجال الرياضي وما وصلت إليه الرياضة من تطور ولاسيما لعبة كرة اليد الأكثر شعبية بعد كرة القدم والسلة بفنون مهاراتها والمثيرات الفسيولوجية التي تلعب دور فعال في هذه اللعبة، ومن ذلك فأن عملية وأساليب التدريب الرياضي هي عملية مؤثرة ومتراصة تستند إلى مبادئ علمية تهدف بالوصول باللاعب وأفراد الفريق إلى المستوى الأفضل ولحدوث عملية التطور في العملية التدريبية للقوة الانفجارية للذراعين والرجلين في العملية الفسيولوجية في التدريب ولأحداث عملية التطور والتكيف البيولوجي لأجهزة وتطور في كافة أجزاء الجسم والتي تهدف إلى الهدف الأساس في العملية التدريبية، لذلك فأن قدرة اللاعبين على أداء جهد بدني كبير للقدرات البدنية بمختلفة أشكالها وأنواعها أثناء المباريات والتي تحدث تطور في القوة الانفجارية للذراعين والرجلين التكيفات الفسيولوجية والتي حصلت نتيجة التدريب البدني المقنن والمنظم والمستمر والمنظم في العملية التدريبية، لذلك بأن التدريب للقدرات البدنية قيد الدراسة وخاصة التحمل للأداء المهاري للتمرينات وفق ما يحدث تكيفات فسيولوجية في أجهزة الجسم لطبيعة الأداء وهذه التكيفات الفسيولوجية يمكن حدوثها من خلال شهرين أو ثلاثة أشهر وتحمل الأداء في قدرات تحمل الأداء

المهاري في كرة اليد التي يحتاجها اللاعب طوال فترة المنافسة أثناء قيامه بالمهارات الفنية لتحقيق خطط اللعب للذراعين والرجلين سواء أكانت هجومية أو دفاعية والتي تجمع النواحي البدنية كالقوتين الانفجارية تعمل على تطوير التحمل والنواحي الفنية وهو الأداء. ويذكر مفتي إبراهيم حماد "أن تحمل الأداء هو المقدر على تكرار المهارات الحركية والأداء الحركي بشكله الفني الصحيح بكفاءة وحيوية لفترة طويلة نسبياً.(1:195) ويعرف تحمل الأداء هي مقدرة الفرد على اضي على أداء مجموعة من الحركات المركبة البدنية والمهارة لمدة زمنية طويلة من دون أن يؤدي إلى انخفاض في مستوى الأداء.(2:243)

من هنا جاءت أهمية البحث من خلال اعداد تدريبات خاصة لتحمل الأداء المهاري في تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعب كرة اليد من الموهوبين باعمار 13-15 سنة.

### 2-1 مشكلة البحث

أن التدريب وأساليبه الحديثة والمتطورة على وفق أسس والمبادئ التي تعتمد على أثر التمرينات الخاصة وأداء التحمل المهاري يحتاج إلى فترة ليست بالقصيرة نتيجة التطور الحاصل في القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وتراجع التكيفات الفسيولوجية وبالتالي يحتاج اللاعب إلى فترة اعداد مهارة للذراعين والرجلين فعال وقدرات بدنية متواصلة لتحمل الأداء

تحمل الأداء المهاري: هو برامج بشكل عام من خلال البرامج التدريبية ويقاس نجاحها مدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الرياضي والممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي. وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع المنهج التدريبي الذي يطبقه. (3: 62)

المؤشرات الفسيولوجية: هي المقدرة على تكيف القلب والدورة الدموية ووظائف الرئة لتصل بالمقدرة على أن يصبح اللاعب على ارتفاع معدل ضربات القلب كلما ارتفع مستواه الرياضي، لذلك فإن القلب والدورة الدموية ووظائف الرئة تعد مؤشراً فسيولوجياً في معرفة شدة الحمل التدريبي ومن خلاله وضع البرامج المناسبة لذلك. (4: 25)

القوة الانفجارية: وهي قدرة الجهاز العصبي في محاولة للتغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية (5: 130)

## 2. منهج البحث واجراءاته الميدانية

### 1-2 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته اجراء البحث الميدانية ذات الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث وعينته من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية- وزارة الشباب والرياضة بكرة اليد باعمار (13-15) سنة وعددهم (16) لاعباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (6) تجريبية و(6) ضابطة عن طريق القرعة للارقام الفردية والزوجية بعد أن تم استبعاد (2) للأصابة و(2) حراس مرمى، حيث مثلو نسبة (71,43%) من عينة البحث الكلية لمتغيرات البحث وفق متطلبات الدراسة.

### 3-2 قامت الباحثة بأجراء التكافؤ بين المجموعتين

#### التجريبية والضابطة

في القدرات البدنية وخاصة القوة الانفجارية للذراعين والرجلين طول المدة الزمنية لفترة أداء المنافسة أو أثناء القيام بالمهارات الفنية من أجل تحقيق الهدف لمتطلبات أداء الفعالية سواء أكانت منافسة أم أعداد بدني مهاري والوصول بالرياضي إلى تحقيق الهدف المنشود. ومن ذلك عالج البحث المشكلة بأعداد تدريبات خاصة لأداء تحمل الأداء المهاري في تطوير بعض القدرات البدنية والفسيولوجية للأعداد الفني والخططي لمتطلبات الفعالية والتي تحتاج تطور القدرات البدنية للقوة الانفجارية للذراعين والرجلين والمؤشرات الفسيولوجية والتي تحصل أثناء الأداء للاعبين، لذلك أعدت الباحثة خاصة تدريبات التحمل للأداء المهاري في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية لحل مشكلة البحث وإجراءاته الميدانية لأفراد العينة.

### 1-3 أهداف البحث

1. اعداد تدريبات خاصة للاعبين كرة اليد في التحمل الأداء المهاري من أفراد العينة.
2. التعرف على أثر هذه التدريبات الخاصة في تطوير القدرات البدنية للقوة الانفجارية للذراعين والرجلين والمتغيرات الفسيولوجية للاعبين كرة اليد من أفراد العينة.

### 1-4فروض البحث

1. هناك علامة ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لمتغير لتحمل الأداء لأفراد العينة.
2. هناك علاقة ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية للقوة الانفجارية للذراعين والرجلين والمتغيرات الفسيولوجية لأفراد عينة البحث.

### 1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو كرة اليد من الموهوبين - المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية- وزارة الشباب والرياضة باعمار 13-15 سنة.
- 1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 2023/9/28 - 2023/11/29.

- 1-5-3 المجال المكاني: ملاعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية - وزارة الشباب والرياضة.

### 1-6 المصطلحات

قامت الباحثة بإجراء تجربتها الاستطلاعية بتاريخ 2023/9/28 وذلك للوقوف على أهم المعوقات التي تصادفها أثناء إجراء الاختبارات قيد الدراسة.  
**8-2 الاختبارات الخاصة بالبحث**  
**أولاً: اختبار تحمل الأداء**  
 الأدوات: ملعب (20م × 30م) ساعة توقيت عدد (2)، حبل، عشر كرات طبية أو شواخص.  
 الأداء:

- 1-تنطيط الكرة بالكرة (كرة يد بين الشواخص أو الكرات الطبية).
  - 2-الوثب بالحبل بالقدمين معاً لمدة (30) ثانية.
  - 3-عدو (15) متراً ثلاث مرات.
  - 4-عدو سريع (40) متراً.
- يقوم اللاعب عند نقطة البداية عند سماع الإشارة يبدأ في أداء الاختبار حتى نهاية الاختبار وعلى أن يتم الاختبار بنفس الوتيرة وبالسرعة الممكنة.

التسجيل: يسجل للاعب الزمن الذي استغرقه الأداء من الاجزاء من لحظة البدء إلى الوصول إلى خط البداية ويتم حساب الزمن لحساب الوحدة كاملة. (5: 302)

#### 2-4-2 اختبارات المتغيرات الفسيولوجية (6: 133)

- ثانياً: اختبار معدل ضربات القلب  
 الهدف من الاختبار: قياس معدل ضربات القلب بعد الجهد من خلال الركض على جهاز السير المتحرك (Treadmills).  
 ثالثاً: اختبار نسبة تشبع الدم بالاكسجين (7: 135)  
 الهدف من الاختبار: قياس التشبع ونسبة الدم بالاكسجين.  
 رابعاً: اختبار الوثب العمودي لسارجينت (8: 95)  
 1-الغرض من الاختبار: قياس القوة اللحظية.  
 2-الادوات : مسطرة او شريط قياس - حائط - قطعة طباشير،  
 3-وصف الاداء:  
 • تثبيت المسطرة على الحائط او شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين علامتين .  
 • يقف المختبر جانباً بجوار الحائط حافي القدمين ممسكاً بيده قطعة من الطباشير (طولها بوصة واحدة) في اليد بجوار الحائط.

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة تحمل الأداء والقدرات البدنية للقوتين الانفجارية للذراعين والرجلين والمؤشرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب وتشبع الدم بالاكسجين وظهرت جميع القيم غير دالة احصائياً وبذلك يحقق التكافؤ وخط الشروع الواحد وكما مبين في الجدول رقم (1)

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س		
تحمل أداء	ثا/د	2,10	0,43	2,27	0,43	0,143	غير معنوي
معدل ضربات القلب	ض/د	71	1,38	69	1,20	0,490	غير معنوي
نسبة الدم الاوكسجين	دسم مليمتر	91	1,01	92	0,51	0,405	غير معنوي
القوة الانفجارية للذراعين	م/اسم	9,98	0,34	9	4,56	0,34	غير معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	م/اسم	2,38	0,83	66	0,69	0,19	غير معنوي

#### 4- الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

##### 5-2 الوسائل لجمع المعلومات

1. المصادر والمراجع.
  2. الملاحظة.
  3. شبكة المعلومات الدولية.
  4. الاختبارات.
  5. استمارة تسجيل.
- ##### 6-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث
- ملعب كرة يد قانوني.
  - كرات يد عدد (10)
  - شواخص عدد (15).
  - ساعة توقيت عدد (2) نوع صناعة صينية.
  - آلة تصوير نوع (Sony) ياباني عدد (1).
  - ميزان طبي صيني عدد (1).
  - حاسبة الكترونية عدد (1) نوع (Dell).
  - جهاز لقياس نسبة تشبع الدم بالاكسجين أمريكي عدد(1).
  - جهاز لقياس معدل ضربات القلب أمريكي عدد (1).

#### 2-7 التجربة الاستطلاعية

استخدمت الاسلوب المعد من المدرب المتبع لديه حيث تضمن البرنامج تدريبات بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة وتم حركة التموج في التحمل التدريبي المستخدم وما أحدثته هذه التدريبات للمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة بعد أداء تدريبات التحمل للأداء المهاري وتدريب القوة الانفجارية للذراعين والرجلين.

#### 10-2 الاختبار البعدي

قامت الباحثة بإجراء الاختبار البعدي لمتغيرات البحث من تحمل الأداء المهاري والقدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لعينة البحث التجريبية بتاريخ 2023/11/30-29 ولنفس الظروف التي تمت بالاختبارات القبليّة لأفراد العينة التجريبية.

#### 11-2 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (spss) للمعالجة الاحصائية واستخراج قيم المتغيرات قيد الدراسة من التحمل للأداء المهاري والقدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة.

### 3. عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

#### 3.1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة

##### جدول رقم (2)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة ولكوكسن في الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

المتغيرات الاحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الاختبار ولكوكسن سن	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
تحمل أداء	ث/د	3,37	0,43	2,13	0,45	3	0,41	معنوي
معدل ضربات القلب	ض/د	195	1,67	188	2,38	3,1	0,24	معنوي
تشبع الدم الاوكسجين	دسم /مليمتر	63,5	1,48	65	1,34	2,5	0,029	معنوي
القوة الانفجارية للذراعين	م/سم	9,98	0,34	10,20	0,42	0,131	0,22	معنوية
القوة الانفجارية للرجلين	م/سم	2,28	0,83	2,53	0,34	0,122	0,21	معنوية

من خلال الجدول رقم (2) وبمقارنة قيم الوسيط يتضح لنا أن قيم الاختبارات القبليّة كانت أكبر من حيث المتغيرات لقيم الفروق وبذلك جاءت لصالح الاختبارات البعديّة. ومن ذلك أن الفروق تأثير في متطلبات التدريب لتحمل الأداء وتطوير

● يفرد بيده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير.

● يقوم المختبر بثني الركبتين كلاهما مع احتفاظه بذراعه لأعلى الرأس والظهر على استقامة واحدة.

● يبدأ المختبر في الوثب العمودي لأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في اعلى نقطة يصل إليها.

#### حساب درجات الاختبار

● يعطى المختبر ثلاث محاولات وتسجيل أفضل محاولة له .

● يتم القياس من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية .

خامساً: اختبار القوة الانفجارية للذراعين(9: 45)

- رمي الكرة الطبية (3كغم) باليدين من وضع الجلوس على الكرسي.

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين .

الاجهزة والادوات : كرة طبية زنة 3 كغم – شريط قياس – كرسي مع حزام لتثبيت الجذع بشكل محكم على الكرسي.

طريقة الاداء: يجلس اللاعب المختبر على الكرسي ويحمل الكرة الطبية باليد من فوق الرأس والجذع ملاصق لحافة الكرسي،

يوضع الحزام على جذع المختبر ويربط مع الحافة الخلفية للكرسي. لغرض منع المختبر من الحركة للأمام اثناء رمي الكرة

باليدين لتتم عملية رمي الكرة باليدين دون استخدام الجذع.

التسجيل: يعطى لكل مختبر محاولتين وتسجل له أفضل محاولة.

#### 9-2 الاختبارات القبليّة

تم اجراء التجربة الاستطلاعية قامت الباحثة بالاختبار القبلي لتحمل الأداء والقدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية يومي

2023/9/30-29 الساعة الثالثة عصراً في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية – وزارة الشباب والرياضة.

#### المنهج التدريبي

قامت الباحثة بتصميم البرامج التريبي لمدة (8) أسابيع بواقع وحدتين تدريبتين في الاسبوع (السبت والثلاثاء) من كل اسبوع

للشدة (80%-95%)، حيث تضمن البرنامج وحدات من التكرارات والشدد والراحات بين التكرارات وبين المجموع،

حيث تدرج البرنامج بالشدة لمفردات البرنامج والوحدات التدريبية تضمنت تدريبات للقوة الانفجارية للذراعين والرجلين

لمدة (8) أسابيع للمجموعة التجريبية، أما الضابطة فقد

كفاءة الأداء البدني بشكل عام. ومن ذلك أن البرامج التدريبية تقاس بنجاحها إلى رفع مستوى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي هي نوع النشاط الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي والذي يحدث التكيف في ما يحققه الفرد في المنهج الذي يطبقه. (10: 62)

### 3-3 عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية (جدول رقم 4)

يبين المقارنة بين الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات الاحصائية	الضابطة		التجريبية		اختبار مان ويتي	نسبة الخطأ الاحصائية
	ع	س	ع	س		
تحمل لداء	2,53	0,31	3,01	0,42	0,3	0,043
معدل ضربات القلب	177	2,91	181	2,35	1	مضغ
تشبع الدم الأوكسجين	96	0,51	91	0,52	3	0,03
القوة الانفجارية للذراعين	10,20	0,42	11,10	0,113	0,13	0,22
القوة الانفجارية للرجلين	2,53	0,34	2,63	0,114	1,14	0,23

من خلال الجدول رقم (4) وبعد الاطلاع على النتائج تعزو الباحثة إلى نتائج المعنوية ولصالح المجموعة التجريبية بشكل واضح وذلك نتيجة استخدام التدريب المنتظم بالاساليب لتدريب الفترتي المرتفع الشدة وتمرنات مؤثرة وفترات راحة فعالة نتيجة استخدام العمل اللاهوائي في تدريب القوة الانفجارية وتحسين قدرة اللاعب لتحمل الأداء والاحتفاظ بسرعة المجهود. (11: 79) ومن ذلك الاعتماد على أسس علمية للبرامج من حيث الشدة والراحة والتكرار مع الراحة التي تفصل بأداء وآخر وصعوبة للأداء تكون عادةً فوق المتوسط أو بدرجة عالية. (12: 86)

من ذلك نلاحظ المقدار لنسبة الوسيط والتي كانت أكبر لدى افراد العينة للمجموعة التجريبية بسبب وحدات التدريب وتطبيق البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثة. ومن ذلك أدت إلى التطور في مستواهم البدني للقوة الانفجارية للذراعين والرجلين ومستوى المتغيرات الفسيولوجي بشكل فعال ومؤثر لدى أفراد العينة.

#### مناقشة النتائج

من خلال ما توصلت إليه الباحثة ونتيجة استخدام التدريبات المستخدمة في العملية التدريبية المبنية على أسس علمية من حيث الشدة والراحة والتكرار والتي تتماشى مع الطبيعة الغالبة نوع النشاط أو نوع الفعالية كون لعبة كرة

المستوى وبذلك تعزو الباحثة ذلك لتطور الانتظار في التدريب والاستمرار وبذلك حدث هذا التطور لمتطلبات المتغيرات قيد البحث ، وبذلك تعزو الباحثة أن تواصل التمرينات لتحمل الأداء والتي شملت على المتطلبات قيد البحث. حيث حدث التطور من خلال التواصل في التمرينات لمدة (8) أسابيع وبواقع وحدتين في الاسبوع والتي أسهمت بشكل كبير في تطور العملية التدريبية في تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وأحداث عملية تطور التكيف الفسيولوجي مما يعمل على تحسين قدرة اللاعب البدنية والوظيفية وبذلك قدرة اللاعب على تحمل الأداء بمختلف النواحي الفنية بالنشاط لأفراد العينة التخصصي. (9: 28)

### جدول رقم (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة ولكوكسن في الاختبار القبلي والبعدى لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات الاحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		اختبار ولكوكسن	نسبة الخطأ الاحصائية
		ع	س	ع	س		
تحمل لداء	ث/د	3,31	0,39	2,58	0,34	2	0,02
معدل ضربات القلب	ض/د	191	1,14	179	2,93	1,3	0,012
تشبع الدم الأوكسجين	دسم زئبق	95	0,44	98	0,53	3	0,023
القوة الانفجارية للذراعين	م/سم	10,25	0,65	11,10	0,113	0,13	0,12
القوة الانفجارية للرجلين	م/سم	2,53	0,113	2,63	0,114	1,14	0,003

من خلال الجدول رقم (3) وفي اختبار التحمل كانت قيمة اختبار ولكوكسن هي (2) ونسبة الخطأ (0,02) وهي أقل من (0,05) مما يعطي دور كبير في معرفة الفروق في الاختبار القبلي والبعدى وهي جميعها قيم معنوية مؤكدة ومعنوية أن معنوية الفروق للاختبارات القبلي والبعدية، وهذا يدل أن تمرينات التحمل للأداء المهاري لأفراد العينة تطور لصالح الاختبارات للمجموعة التجريبية وهذا يدل على المنهج المعد من قبل الباحثة. وتعزو الباحثة أن معنوية الفروق لوضوح مفردات البرنامج التدريبي وتطور مستوى المجموعة التجريبية. ومن ذلك أن التطور الحاصل في المستوى للقوة الانفجارية للذراعين والرجلين ومستوى المتغيرات الفسيولوجي شكل دور ايجابي لفروق في الاختبار القبلي والبعدى ولصالح البعدى. وهذا يدل على التطور في وحدات البرنامج التدريبي من خلال تطور الأداء المهاري ودمج التمرينات أنعكس على تطور القوة الانفجارية للذراعين والرجلين والمؤشرات الفسيولوجية الذي أدى إلى رفع

- 5-قاسم المندولاي؛ وأحمد سعيد أحمد: التدريب بين النظرية والتطبيق، بغداد: مطبعة جامعة بغداد، 1987.
- 6-أحمد عريبي عودة: كرة اليد عناصرها الأساسية، بغداد ، مكتب دارالسلام، المكتبة الوطنية 2004.
- 7-ابو العلا عبدالفتاح : التدريب الرياضي ، الاسس الفسيولوجية ، القاهرة، دار الفكر العربي 1997.
- 8-علي سلمان الطرفي: الاختبارات التطبيقية في التربية البدنية الرياضية- بدنية – حركية- مهارة ، بغداد، مكتب النور، 2013.
- 9-محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية، ط2، ج2، القاهرة: دار الفكر العربي، 1987.
- 10-ابو العلا عبدالفتاح؛ ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق قياس والتقويم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- 11-بهاء الدين ابراهيم سلامة: فسيولوجية الرياضي والأداء البدني (لاكتات الدم)، القاهرة، دار الفكر العربي، 2009.
- 12-محمد علي القط: وظائف اعضاء التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993.

اليد من الفعاليات السريعة، لذلك أظهرت التدريبات نتائج في الاختبارات البعدية بشكل واضح وملحوظ، إذ أن التدريبات أظهرت طبيعة الأداء بشكل عام والمهارات التخصصية بشكل خاص إلى اكتساب المتغيرات البدنية للقوة الانفجارية للذراعين والرجلين والمتغيرات الفسيولوجية والتي أسهمت بشكل فعال وكبير على تطوير التحمل للأداء وتطور القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية بشكل مؤثر وفعال نتيجة البرامج الصحيحة للعمل التدريبي والذي يؤدي إلى مبدأ التدرج بالحمل له الدور الايجابي على المتدربين وبالتالي التطور الذي حصل في المتغيرات قيد الدراسة لأفراد العينة.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-4 الاستنتاجات

- 1- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تحمل الأداء.
- 2- تفوق المجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية على المجموعة الضابطة.
- 3- شهدت المتغيرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب، تشبع الدم بالاكسجين ، الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين وتركيز حامض اللاكتيك) للضابطة والتجريبية ولكن تفوق للتجريبية بهذه المتغيرات.

##### 2-4 التوصيات

- 1- ضرورة إجراء دراسات مشابهة لعينات أخرى.
- 2- اعطاء التوجيه للمدربين بضرورة اعتماد مناهج تدريبية فعالة لمتطلبات بدنية وفسيولوجية مؤثرة.
- 3- اعتماد البرامج التدريبية المؤثرة في تطوير القدرات الخاصة سواء في تطوير القدرات البدنية أم الفسلجية.

##### المصادر

- 1-مفتي إبراهيم حمادي: الصحة والبطولة الرياضية، ط1، القاهرة ، دار الكتب الفكر العربية، 1992.
- 2-عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين المستويات العليا، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2013.
- 3-محمد علي القط: وظائف اعضاء التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- 4-موفق مجيد المولى: الاعداد الوظيفي بكرة القدم ، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999.