

أثر تمرينات بدنية مستخدمة خلال التحضير البدني الخاص لتحسين صفة القوة المميزة بالسرعة وفعاليتها في أداء مهارة التصويب من الوثب للأعلى في كرة اليد. دراسة ميدانية على فريق شباب بوسعادة لكرة اليد اقل من

17 سنة.

– د. حويش زكرياء..... معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة قسنطينة 02

– د. أيمن بن يونس ... معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة الجزائر 03

الهاتف: 0699658862 -- 0657.50.15.97

البريد الإلكتروني: aymenbenyounes28@gmail.com بن يونس أيمن

zaki.eps@hotmail.fr زكرياء حويش

الملخص:

تطرقنا في هذا البحث إلى معرفة استخدام التمرينات البدنية أثناء التحضير البدني الخاص بنشاط كرة اليد لتحسين صفة القوة المميزة بالسرعة وتأثير هذه الأخيرة على التصويب من الارتقاء في كرة اليد ، لما لهما من أهمية كبيرة خلال المنافسة وتغيير نتيجة المباراة ، حيث قمنا باستخدام برنامج يحتوي على تمرينات بدنية لتحسين القوة المميزة بالسرعة ، كذلك اختبارات بدنية ومهارية لقياس القوة المميزة بالسرعة والتصويب من الارتقاء ، وتمثلت عينة البحث في 18 لاعب اقل من 17 سنة لشباب بوسعادة ، واستخدمنا المنهج التجريبي ، أما الوسائل الإحصائية فكانت الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري معامل الارتباط البسيط و اختبار ت.

الكلمات المفتاحية : التحضير البدني الخاص ، القوة المميزة بالسرعة ، التصويب من الارتقاء ، كرة اليد.

Résumer :

Dans cette recherche, nous avons discuté de l'utilisation de l'exercice physique pendant la préparation physique de l'activité de handball pour améliorer la force de la vitesse et l'effet de ce dernier est de redresser la hausse du handball, en raison de leur grande importance lors de la compétition et de changer le résultat du jeu, où nous avons utilisé Un programme qui contient des exercices physiques pour améliorer la force de la vitesse, ainsi que des tests physiques et de compétences pour mesurer la force de la vitesse et la tire de l'élévation, l'échantillon de recherche a consisté en 20 joueurs de moins de 17 ans pour les jeunes Bousaada, et nous avons utilisé l'approche expérimentale, mais les moyens statistiques étaient la moyenne arithmétique Écart-type, coefficient de corrélation simple et test T.

Mots-clés: préparation physique spéciale, la force de vitesse, tire de l'élévation, handball.

1- مقدمة وإشكالية البحث :

من الملاحظ أن مستوى الأداء في كرة اليد في مطلع التسعينات وأوائل القرن الحالي قد ارتفع بشكل واضح وتضاعف الجهد المبذول خلال فترات الموسم الرياضي وأثناء المباراة، وأصبحت اللعبة تتطلب مستوى عال من الكفاءة البدنية حتى يتمكن اللاعب من أداء واجباته الخططية دفاعيا وهجوميا طوال زمن المباراة.

فكرة اليد تمثل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بعدد المهارات الفنية عند توفر العدد المطلوب من اللياقة البدنية ، وعلى ذلك فان جميع اللاعبين لا بد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة. (علاوي وآخرون ، 2003 ، ص33) ، ويقول كمال عارف وسعد محسن عن (هاتنك) (Hatting) انه يخطئ من يظن أن لعب كرة اليد سهل جدا لان اللاعب ينقل الكرة بيده فالأمر على العكس من ذلك لان ممارسة كرة اليد فن حقيقي يتطلب اللعب السريع ولفترات طويلة وان متعة اللعب بكرة اليد عندما يضع اللاعب خططه وتصوراته موضوع التطبيق عن طريق إتقانه التام للأداء المهاري ، وان الخطأ في المهارات الأساسية لم يعد مقبولا في كرة اليد المعاصرة ، وذلك يعد خرقا لمتطلبات فن الأداء وهو مؤشر سلبي يدل على ضعف اللاعب من ناحية اللياقة البدنية. (عزيز ، 2009 ، ص95)

ويعتبر الإعداد البدني لأي نشاط من الدعامات الأساسية للارتفاع بمستوى الأداء في النشاط الرياضي والحفاظ على المستوى الذي وصل إليه اللاعب.

وان اللاعب غير المعد من الناحية البدنية يظهر عليه التعب ويتسبب عن ذلك فقد الكرة بكثرة بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططي أو انعدامه، على العكس اللاعب المعد بدنيا فانه ينهي المباراة كما بدأها. كما أن النجاح في أداء مهارات كرة اليد يحتاج لتنمية صفات بدنية ضرورية تسهم في أدائها بصورة مثالية، وان هناك أكثر من عنصر بدني يسهم في أداء كل مهارة وفقا لطبيعتها. ويؤكد ذلك كل من أسامة رياض 1989م، وكمال درويش وآخرون 2002م. (عبد الوهاب ، 2015 ، ص 8)

ولم تلق مرحلة الإعداد البدني في الماضي الاهتمام المناسب من المدربين كلهم وكانت مدتها تتراوح بين 3 و 4 أسابيع للإعداد العام ومثلها للإعداد الخاص ، إما في كرة اليد الحديثة وبعد دراسات وأبحاث طويلة أعطت لهذه المرحلة أهميتها ووضعت لها البرامج والتدريبات الحديثة وطالت مدتها لتصل إلى عشر أسابيع للمرحلتين أو أكثر. (عبد الوهاب ، 2015 ، ص 32)

وتعتبر القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد لما تتضمنه من المزج بين مكونات القوة العضلية والسرعة ، فاللاعب الذي يكتسب هذه الصفة له القدرة على تغيير نتيجة المبارات في أي لحظة ، لما لها تأثير كبير على مختلف المهارات ومنها مهارة التصويب من الارتقاء التي تعد من المهارات المشوقة في لعبة كرة اليد، حيث يستعملها اللاعب بهدف استغلال المساحات من الملعب والتغلب على المدافعين ، ويساهم في زيادة التركيز في تسجيل الأهداف عند الاختراقات ، و هو من المهارات الشائعة لدى لاعبي كرة اليد ، حيث يستفيد منه في الهجوم السريع ومن الأجنحة، وأحيانا من الظهير في حالة الاختراق.

ونظرا لأهمية القوة المميزة بالسرعة بنوعيتها على تنمية مهارة التصويب من الارتقاء في كرة اليد توصلنا إلى التساؤل

التالي: هل للقوة المميزة بالسرعة تأثير على التصويب من الارتقاء للاعبين كرة اليد اقل من 17 سنة ؟

2- أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

- معرفة تأثير البرنامج المسطر وفق التمرينات البدنية على تحسين القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها على تنمية التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد.

- معرفة استعمال التمرينات البدنية خلال التحضير البدني الخاص ودورها في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد.

- معرفة تأثير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين على تنمية التصويب من الارتقاء في كرة اليد.

3- فرضيات الدراسة:

3-1- الفرضية العامة:

للقوة المميزة بالسرعة تأثير على التصويب من الارتقاء للاعبين كرة اليد اقل من 17 سنة.

3-2- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة للقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين على تنمية التصويب من الارتقاء للاعبين كرة اليد اقل من 17 سنة لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة للقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين على تنمية التصويب من الارتقاء للاعبين كرة اليد اقل من 17 سنة لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

4 - تعريف المصطلحات الخاصة بالدراسة:

4-1- الإعداد البدني الخاص : هو تهيئة الفرد للنشاط الرياضي الممارس بتنمية وتطوير القدرات البدنية

والحركية اللازمة لهذا النشاط التخصصي حتى يتحسن أداء الفرد للنواحي الحركية وكذلك الخطئية.

4-2- الإعداد البدني الخاص بكرة اليد: يعتبر من أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي في صورة

متكاملة لما له من تأثير فعال على تنمية الصفات البدنية اللازمة لأي رياضي للقيام بالمهارات على أتم وجه.

(السقاف ، 2013 ، ص77)

4-3- القوة المميزة بالسرعة : يمكن تعريف القوة المميزة بالسرعة حسب (فاينك وهارا): "على أنها مقدرة

الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن".

(Le Gallais , Millet , 2007, p02.)

وتعرف بأنها: "كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عملية تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة". (عبد

الله ، 2008 ، ص04)

4-4-4- التصويب من الوثب:

4-4-1- التصويب من الوثب للأعلى:

ويكون من مستوى فوق الرأس ويستعمل للتصويب من خارج منطقة الرمية الحرة ومن فوق حائط الصد، ويتيح الرؤية الكاملة للمرمى، وبالتالي التركيز في الزاوية المناسبة للتصويب.

4-4-2- التصويب من الوثب للأمام:

هو من المهارات الشائعة لدى لاعبي كرة اليد، حيث يستفيد منه في الهجوم السريع ومن الأجنحة، وأحيانا من الظهير في حالة الاختراق، وفي هذا النوع يثب اللاعب إلى اقرب مكان للمرمى ويستخدم هذا النوع من قبل المهاجمين الذين يلعبون على خط دائرة الارتكاز للتخلص من إعاقة المدافعين وبالتالي التقرب من مرمى الخصم. (عبد الزهرة ، 2005 ، ص33)

5- بعض الدراسات السابقة:

5-1- دراسة عبد الله و أثير حسين اللامي 2006، بعنوان اثر منهج مقترح للتدريب بطريقتي الأثقال والبلاترك في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وعلاقتها بقوة التهديد ومسافة الطيران لكرة اليد.

وهدفت الدراسة إلى: التعرف على اثر المنهج التدريبي لكل من الأثقال والبلاترك على كل من القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وقوة التهديد ومسافة الطيران أثناء التهديد.

فرضيات الدراسة:

- توجد فروق معنوية بين الاختبارين البعدي والقبلي لكل من المجموعتين التجريبيتين ولصالح الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث.

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة.

مجتمع وعينة البحث: اشتملت عينة البحث على اللاعبين الشباب لمنتخب النجف لكرة اليد وقد اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية بعدد 24 لاعب مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.

الوسائل الإحصائية : الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط (ر) ، معامل الالتواء ، اختبارات الاستنتاجات:

- يؤثر المنهج التدريبي المقترح بالأثقال تأثيرا ايجابيا على تنمية القوة المميزة بالسرعة والناحية مهارية

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبارات القبليّة والبعدية.

5-2- دراسة عمار دروش رشيد أمين النداوي 2005 بعنوان تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة

مطاولة القوة المميزة بالسرعة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

أهداف البحث:

- تحديد مجموعة اختبارات بدنية ومهارية لاختبار صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد لدوري النخبة.

- إيجاد الدرجات والمستويات المعيارية وحدودهما لعينة البحث.
- وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد (دوري النخبة).
- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

فروض البحث:

- 1- للمنهج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا ومهاريا لدى عينة البحث.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البدنية والمهارية لصفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة للاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البدنية والمهارية لصفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة للاختبارات القبلية والاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.
- 4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي (تصميم المجموعتين المتكافئتين)

عينة البحث: مكونة من (110) لاعبين موزعين على أندية دوري النخبة للموسم الرياضي 2001 - 2002 وتمثل سبعة أندية هي (الجيش - الكرخ - ديالى - الشرطة - الفتوة - صلاح الدين - الكوفة),

الوسائل الإحصائية :

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط. اختبار (ت) ، النسبة المئوية، معامل الصدق الذاتي، معامل الاختلاف لحساب التجانس، الخطأ المعياري، المقدار الثابت، معامل الالتواء، الوسيط.

الاستنتاجات:

- إن للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا ومهاريا على لاعبي المجموعة التجريبية.
- إن المنهج التدريبي المقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا ومهاريا قد أدى إلى تطوير دقة المناولة لدى لاعبي المجموعة التجريبية.
- إن المنهج التدريبي المقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا ومهاريا قد أدى إلى تطوير دقة التصويب لدى لاعبي المجموعة التجريبية.
- إيجاد مجموعة اختبارات بدنية ومهارية لقياس واختبار وقياس صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة اليد لدوري النخبة.

6 - الإجراءات المنهجية للدراسة:

6-1- المنهج المتبع: استخدمنا المنهج التجريبي الملائم لدراستنا بأسلوب الاختبار القبلي والبعدي.

6-2- مجتمع وعينة البحث: تمثلت عينة البحث في 18 لاعب من فريق نادي شباب بوسعادة لكرة اليد اقل من 17 سنة ، تم استبعاد حراس المرمى. وتقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين 09 لاعبين للمجموعة التجريبية و09 لاعبين للمجموعة الضابطة.

المجموعة التجريبية: يطبق عليها البرنامج التدريبي المبني على أساس تمرينان بدنية.

المجموعة الضابطة: طبق عليها البرنامج التدريبي العادي.

6-3- مجالات الدراسة:

6-3-1- المجال المكاني:

مكان إجراء البحث بالقاعة المتعددة الرياضات بدائرة بوسعادة.

6-3-2- المجال الزمني:

لقد تم إجراء هذا البحث (التجربة الاستطلاعية، التجربة الرئيسية) ابتداء من سبتمبر 2016 إلى غاية فيفري 2017 حيث تم إجراء الاختبارات المهارية والبدنية القبلية بعدها تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية ثم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين. التجريبية والضابطة بعدها يمكن تحليل النتائج المحصل عليها باستعمال طرق الإحصاء.

7- الدراسة الاستطلاعية:

لدراسة الاستطلاعية أهمية كبيرة، حيث تعتبر القاعدة التي يبنى عليها الباحث تصوراته الأولية حول دراسته وميدان تطبيقها. (رابح ، 2008 ، ب ت).

حيث قمنا بالاتصال بالرابطة الولائية لكرة اليد لأخذ المعلومات الكافية ثم قمنا بزيارة للعديد من النوادي لمعرفة مجتمع وعينة البحث الذي سنجري عليه الدراسة، وأداة البحث المناسبة وهل الاختبارات المقترحة تتناسب مع العينة المختارة وهل يمكن تطبيقها بالفعل ، وكذلك تحديد الوقت المناسب للالتقاء بعينة البحث وإجراء الدراسة الرئيسية.

7-1- التجربة الاستطلاعية:

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل 10 لاعبين لفريق ترجي المسيلة لكرة اليد صنف اقل من 17 سنة ، حيث تم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأصلية ، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية والخصائص المورفولوجية لعينة البحث.

كما تم إجراء الاختبار 13 أكتوبر 2016 وإعادة الاختبار 20 أكتوبر 2016 في نفس الوقت ونفس الشروط، وهو نفس الوقت لإجراء كل الاختبارات البدنية و المهارية لكرة اليد في هذا البحث، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة، أي ثبات ، صدق ، موضوعية، هذه الاختبارات. بعدها قمنا بتطبيق ثبات وصدق الاختبارات.

7 - 2 - الخصاص السيكومترية للأداة:

7 - 2 - 1- الثبات: لقياس مدى صلاحية الاختبارات قمنا بإجراء اختبارات من اجل حساب معامل الثبات لكل اختبار بطريقة (الاختبار - إعادة الاختبار) حيث طبقت الاختبارات الأولى على عينة من اللاعبين لفريق شباب بوسعادة فئة اقل من 17 سنة ،وبعد أسبوع قمنا بإجراء نفس الاختبارات تحت نفس الشروط. استخلصنا نتائج درجة الثبات لكل اختبار كما هو موضح في الجدول رقم 01.

7 - 2 - 2- الصدق: ومن اجل التأكد من صدق الاختبارات ،استخدمنا الصدق الذاتي ،والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار،بالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم. 01.

المعالم الإحصائية	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	القيمة الجدولية	نوع الدلالة
الاختبارات	(ن-1)	0.05	(ق.م) ¹	(ق.م) ²	(ر) ³		
الوثب من الأمام 03 خطوات	10	09	0.05	0.80	0.89	0.60	دالة
السحب على العقلة	10	09		0.93	0.96		دالة
التصويب من الوثب	10	09		0.71	0.84		دالة

الجدول رقم 01: يبين صدق وثبات الاختبارات البدنية والمهارية.

8 - أدوات الدراسة :

الأجهزة والأدوات: كرات يد ، جهاز العقلة أو بار حديدي ، شريط لاسق ، طبشير ، شريط قياس .

8 - 1 - الاختبارات :

اعتمدنا على مجموعة من الاختبارات تقيس الجانب المهاري والبدني في كرة اليد تم عرضها ومناقشتها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة اليد الذين أبدوا موافقتهم عليها.

8 - 1 - 1 - الاختبارات البدنية و المهارية :

اختبار الوثب من الثبات 03 خطوات: (جمال ، النمكي ، 1998، ص 118)

ويهدف لقياس القوة المميزة لعضلات الرجلين ، بحيث يجري اللاعب نحو مسافة 03 م كمرحلة تقريبية ثم ينجز 03 خطوات وبسرعة ويتم الحساب من الوثبة الأخيرة.

1 - ق - م، القيمة المحسوبة من خلال نتائج العينة.

2 - ق - م، القيمة المحسوبة من خلال نتائج العينة.

3 - ر، معامل بيرسون، القيمة المستخلصة من الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية ن-1.

اختبار السحب على العقلة: (علاوي ، رضوان ، 2001 ، ص 123)

ويهدف لقياس القوة المميزة بالسرعة لمنطقة الذراع والكتف.

الأدوات: العقلة أو بار حديدي ،الميقاتي.

التعليمات: يقوم المختبر بالتعلق على العقلة ويبدأ بالصعود والهبوط مع ثني الذراعين للأعلى وللأسفل بدون لمس الرجل على الأرض وان تصل منطقة أسفل الذقن على مستوى العقلة أو البار الحديدي.

التسجيل: حساب المحاولات الصحيحة بالعد خلال 10 ثا.

اختبار التصويب بالارتقاء: (خاطر ، 1996 ، 506)

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب على الأهداف المرسومة على المرمى باستعمال 10 كرات.

الأدوات: كرة يد ،صفارة.

وصف الاختبار: يقف المختبر على بعد (9 أمتار) من مرمى كرة اليد ويقوم بالتصويب بالارتقاء في الزاوية العلوية أو السفلى للمرمى الذي يبلغ طول ضلعه (60 سم)، كما يسمح للمختبر أداء خطوة أو خطوتين قبل أداء التصويب.

- تعطى للمختبر خمس تصويبات عند أداء التصويب حيث المجموع يكو 10.

التسجيل: تعطى درجة واحدة لكل محاول صحيحة وبالتالي يكون مجموع الدرجات في النهاية 10.

9- إجراء الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لكل من صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين وكذلك مهارة التصويب من الارتقاء لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة يوم 04- 05 أكتوبر 2016. بعدها تم تطبيق البرنامج التدريبي.

10- البرنامج التدريبي المستخدم :

اعتمد الباحث في تخطيط البرنامج التدريبي المقترح على الدراسات السابقة والبحوث النظرية والمراجع العلمية ، حيث تم ضبطه من طرف الخبراء والمحكمين من حيث شدة التمرينات والوقت والتكرار وعدد الوحدات التدريبية للتمرينات ومدتها ، وكذا ملائمتها لعينة البحث.

حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي وفق التمرينات البدنية ابتداء من 08 أكتوبر 2016 لمدة 6 أسابيع بمعدل وحدتين تدريبيتين في الأسبوع زمن الوحدة 60 دقيقة.

11- الاختبارات البعدية:

بعدها تم تطبيق البرنامج المقترح ، بعدها بأسبوع قمنا بإجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة يوم 20-21 نوفمبر 2016 ، بنفس الظروف التي جرت بها الاختبارات القبليّة.

12- الوسائل الإحصائية المستعملة:

- الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط (ر) ، اختبار ت.

13- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

جدول رقم 02 يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية:

المعالجة الإحصائية					المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
نوع الدلالة	"t" المحسوبة	"t" الجدولية	درجة الحرية (2ن+1)-2	مستوى الدلالة	ع	م	ع	م	
غير دال	1.83	2.12	16	0.05	1.07	5.42	1.12	5.40	الوثب إلى الأمام 03 خطوات
غير دال	2.03				2.23	5.83	2.08	5.65	السحب على العقلة
غير دال	1.97				0.78	3.70	0.69	3.31	التصويب من الوثب لأعلى

من الجدول رقم (02) يتبين لنا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي لاختبار القبلي للوثب للأمام 03 خطوات للمجموعة التجريبية (5.40) (1.12) ، أما قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (5.42) (1.07) ، أما قيمة t المحسوبة فبلغت (1.83) وهي اقل من الجدولية (2.12) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (16) ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في اختبار الوثب 03 خطوات للأمام.

أما اختبار السحب على العقلة فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (5.65) (2.08) ، أما قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (5.83) (2.23) ، أما قيمة t المحسوبة فبلغت (2.03) وهي اقل من الجدولية (2.12) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (16) ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في اختبار السحب على العقلة.

أما اختبار مهارة التصويب من الارتقاء فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (3.31) (0.69) ، أما قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (3.70) (0.78) ، أما قيمة t المحسوبة فبلغت (1.97) وهي اقل من الجدولية (2.12) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (16) ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في اختبار التصويب من الارتقاء.

جدول رقم 03 يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية:

المعالجة الإحصائية				المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات	
نوع الدلالة	"t" المحسوبة	"t" الجدولية	درجة الحرية (2ن+1)-2	مستوى الدلالة	ع	م	ع		م
دال إحصائيا	2.96	2.12	16	0.05	1.02	6.20	0.73	7.15	الوثب إلى الأمام 03 خطوات
دال إحصائيا	4.86				3.02	6.05	1.95	6.35	السحب على العقلة
دال إحصائيا	2.88				1.15	4.69	1.22	5.31	التصويب من الوثب

من الجدول رقم (03) يتبين لنا قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي لاختبار البعدي للوثب للأمام 03 خطوات للمجموعة التجريبية (7.15) (0.73) ، أما قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (6.20) (1.02) ، أما قيمة t المحسوبة فبلغت (2.96) وهي أكبر من الجدولية (2.12) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (16) ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في اختبار الوثب 03 خطوات للأمام.

أما اختبار البعدي السحب على العقلة فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (6.35) (1.95) ، أما قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (6.05) (3.02) ، أما قيمة t المحسوبة فبلغت (4.86) وهي أكبر من الجدولية (2.12) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (16) ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في اختبار السحب على العقلة.

أما اختبار مهارة التصويب من الارتقاء فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (5.31) (1.22) ، أما قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (4.69) (1.15) ، أما قيمة t المحسوبة فبلغت (2.88) وهي أكبر من الجدولية (2.12) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (16) ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في اختبار التصويب من الارتقاء.

من خلال نتائج اختبارات الجدول رقم (02) يتبين أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة كلها كانت معنوية وذات دلالة إحصائية ، وهذا راجع إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح باستخدام التمرينات البدنية على كل من القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب من الارتقاء للاعب كرة اليد ، وهذا ما يدل على تحقق فرضيات البحث. وهذا ما يتفق مع بعض الدراسات السابقة كدراسة (عبد الله و أثير حسين اللامي) الذين استنتجوا في

الأخير أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على القوة المميزة بالسرعة والناحية المهارية في كرة اليد. أيضا دراسة (عمار دروش رشيد أمين) الذين استنتجا أن المنهج التدريبي المقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا ومهاريا قد أدى إلى تطوير دقة التصويب لدى لاعبي المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات :

- للبرنامج التدريبي المقترح على أساس تمارينات بدنية تأثير ايجابي على القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لاختبارات القوة المميزة بالسرعة والتصويب من الارتقاء في كرة اليد.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لاختبارات القوة المميزة بالسرعة والتصويب من الارتقاء في كرة اليد.
- للقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين تأثير ايجابي على مهارة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.

التوصيات :

- ضرورة الاهتمام بتنمية القوة المميزة بالسرعة أثناء الإعداد البدني الخاص في كرة اليد لما له من أهمية على مهارة التصويب بأنواعه.
- إجراء دراسات أخرى لمتغير القوة المميزة بالسرعة على مهارات أخرى في كرة اليد.

بعض المراجع :

- 1- محمد حسن علاوي وآخرون، الإعداد الفني في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003.
- 2- مي علي عزيز، نسبة مساهمة عناصر اللياقة الفيسيولوجية بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطالبات كلية التربية-جامعة القادسية-، العراق، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد4، المجلد2، 2009.
- 3- مصطفى احمد عبد الوهاب ، التدريبات البدنية في كرة اليد للناشئين (النظرية والتطبيق)، جامعة أسيوط، مؤسسة عالم الرياضة للنشر والطباعة، الإسكندرية، ط1، 2015.
- 4- فتحي احمد هادي السقاف ، التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد ، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، 2013 .
- 5- م.د. ضمياء علي عبد الله ، تأثير منهجين تدريبيين مقترحين لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد، مقال منشور بمجلة علوم التربية الرياضية، العراق، العدد 7، مجلد 1، 2008.
- 6- احمد عبد الزهرة ، علاقة بعض الصفات البدنية بالأداء المهاري للتصويب من القفز أماما وبعض المتغيرات الوظيفية بكرة اليد ، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد1 ، المجلد 4 ، 2005.

- 9- عمرو أبو المجد جمال وإسماعيل النمكي، تخطيط برامج تربية البراعم والناشئين في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998 .
- 10- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 11- مجادي رابح: بعض السمات الانفعالية وعلاقتها الارتباطية بالكفاءة بالتدريس لدى أساتذة ت ب ر، مذكرة ماجستير في نظرية ومنهجية ت ب ر، معهد ت ب ر، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2007-2008.

12- Daniel Le Gallais , T Grégoire Millet, La Préparation Physique Optimisation Et Limites De La Performence Sportive, Elsevier Masson, Collection Staps ,Paris,2007