

تأثير أسلوب تدريبات السرعة المتنوعة على بعض القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية لدى لاعبات كرة اليد

ا.م.د. نبهان حميد احمد
كلية التربية الرياضية
جامعة الانبار

الملخص العربي:

هدف البحث إلى إعداد منهاج بأسلوب تدريبات السرعة المتنوعة لتلائم متطلبات لعبة كرة اليد. استخدم المنهج التجريبي على لاعبات نادي فتاة بغداد بكرة اليد والبالغ عددهن (12) لاعبة بالطريقة العمديه، وقسمت عينة البحث بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين) الباحث التجانس والتكافؤ في الاختبارات القبليه. تم إعداد المنهاج لتدريبات السرعة المتنوعة للمجموعة التجريبية. اما المجموعة الضابطة تعتمد على تدريبات السرعة الثابتة إذ تم تطبيق مفردات المنهاج بتاريخ (13-5-2013) ولغاية (24-7-2013) وفق الآتي:

- يتكون المنهاج التدريبي من (9) أسابيع مقسمة على (3) دورات متوسطة .
- بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً. استغرق تنفيذ الوحدة التدريبية زمن قدره (90) دقيقة يضمنها الإحماء والراحة) وكان زمن تدريبات السرعة المتنوعة (20دقيقة) .
وبعد انتهاء المنهاج التجريبي : الاختبارات البعديه تم معالجة النتائج إحصائياً واستنتج الباحث تدريبات السرعة المتنوعة لها تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية لدى لاعبات كرة اليد.

لذا يوصي باعتماد تدريبات السرعة المتنوعة في تطوير بعض القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية. فضلا عن أساليب تدريبية أخرى لتطوير المتغيرات البدنية والمؤشرات الوظيفية لدى لاعبات كرة اليد.

Abstract

The effect of vertical velocity training method on the physical ability and functional condition among players of handball.

A.m.d Nabhan Hamid Ahmed

nabhanhamed56@yahoo.com

Anbar University – Faculty of Physical Education

The effect of each element of development platform-style exercise velocity on the functional condition of the players of handball.

Use the experimental

method to play in the Baghdad Club Handball and the number (12) of the players, the way of delivery, and the sample was divided into two groups, and conducted a pre-experimental design and party, in the tournament.

Been prepared curriculum for training vertical velocity experimental group. The content of the group depends on the training of fixed velocity, which has been applied in the curriculum in (13-5-2013) until (24-7-2013) as follows:
- Training Curriculum (9 content) week divided by (3) into medium and low.
- By (3) training unit per week. Implementation of the method of 90 minutes, including warm-up and rest, and the rest of the training (20 minutes).

After the end of the experimental curriculum and make the post-test results were treated statistically, and concluded that the pre-experimental training velocity have a positive impact on the development of the physical ability and functional condition of the handball players.

The effect recommends the adaptation of the vertical velocity in the development of the physical capacity and functional condition. Therefore, conduct the training method to the development of physical ability and functional condition of the handball players.

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:-

أن التدريب الرياضي يهدف إلى الوصول بمستوى اللاعب إلى أفضل درجة ممكنة في نشاطه التخصصي وما على المدرب إلا أن يكون جدير في اختيار الطريقة المناسبة للفعالية التي يمكن فيها استخدام الطريقة الأكثر فاعلية من بقية الطرائق الأخرى والتي تحقق الهدف المطلوب. إذ تعد أنواع tet التدريب بأشكالها المختلفة ما هي إلا تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف التدريب ويكون ذلك من خلال طرق تنفيذ برامج الأعداد المختلفة والموجه للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي. من خلال الارتقاء بالقدرة البدنية العامة والخاصة وما ينعكس على المؤشرات الوظيفية للاعبين نتيجة الحمل التدريبي .

أن لعبة كرة اليد تتطلب من ممارسيها أن تتوفر لديهم العديد من القدرات البدنية الخاصة والمؤشرات الوظيفية. وهنا نجد التدريب الرياضي تعددت طرائقه وأساليبه لتحسين القدرات البدنية والوظيفية والأداء المهاري وذلك من خلال أعداد مناهج تدريبيه تتناسب وقدرات اللاعبين. ومن هذا المنطلق توجه الباحث إلى كل ما هو جديد ومناسب في علم التدريب الرياضي. لتحسين وتطوير القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية للعبة كرة اليد . وما ينعكس من تطور في المؤشرات الوظيفية.

لذا تكمن أهمية البحث في الاهتمام بالقدرة العضلية للإطراف العليا والسفلى فضلا عن بعض المؤشرات الوظيفية التي تساعد اللاعب على الاستمرار بالأداء المهاري بكفاءة عالية . فترة المباراة دون الشعور بالتعب.

1-2 مشكلة البحث:-

تتميز كرة اليد في الوقت الحاضر بالتقدم المتزايد والمرتع لتطوير متطلباتها ولمواكبة هذا التطور كان لابد من البحث عن الأساليب والعوامل التي ترفع من قدرات اللاعبين البدنية والوظيفية التي تحقق الأداء المهاري الأفضل . ومن خلال خبرة الباحث في التدريب الرياضي ولعبة كرة اليد. لاحظنا انخفاض مستوى قدرة (الرمي للذراعين والقفز للرجلين للاعبين كرة اليد) وهبوط مستوى الأداء التنافسي القوي مع الفرق الأخرى وقد يكون ضعف القدرة في القفز والرمي والاستمرار بالأداء لنهاية الوحدة التدريبية أو المنافسة على نفس المستوى هو احد أسباب هبوط مستوى الأداء المهاري الهجومي والدفاعي للاعبين كرة اليد لذا سعى الباحث استعمال أسلوب السرعة المتنوعة لرفع مستوى القدرات البدنية والوظيفية لدى عينة البحث التجريبية.

١-٣ هدفا البحث:

- ١- إعداد تمارين بدنية ومهارية بأسلوب السرعات المتنوعة لتلاءم متطلبات لعبة كرة اليد .
- ٢- التعرف على تأثير أسلوب السرعات المتنوعة في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية للاعبين كرة اليد.

١-٤ فرضا البحث :

١- التدريب بأسلوب السرعات المتنوعة له تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية للاعبات كرة اليد.

٢- وجود فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لبعض القدرات البدنية والوظيفية للاعبات كرة اليد.

١-٥ مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبات نادي فتاة بغداد (متقدمات) بكرة اليد والبالغ عددهن 12 لاعبة .

1-5-2 المجال أزماني : 17-2-2014 لغاية 5-5-2014م.

1-5-3 المجال المكاني : ملعب كرة اليد في كلية التربية الرياضية للبنات.

2- الدراسات النظرية :

1-2 أسلوب تدريب السرعة المتنوعة (الفارتك المقتن)

نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة والغير ممهدة بين التلال وعلى الرمال والشواطئ^(١) حيث يتطلب الأداء إثناء الجري خلال تلك الأماكن انخفاض وارتفاع مستوى الشدة طبقا لطبيعة مكان الجري وقدرة اللاعب الخاصة على اجتياز وتخطي العوائق الموجودة (مكان غير مستوي- وثب لتخطي عائق- منحدر- مرتفع - منحني .. الخ) ولذلك أطلقت عليها الفار تلك و تعني اللعب بالسرعة وهذا الأساس الذي تقوم عليه الطريقة والتي تتميز بتنوع شدة التمرين أو الجري لمسافات كبيرة طبقا لإمكانيات اللاعب^(٢). ويتحدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الجري من وقت لآخر لمسافات قصيرة ومن سريع إلى أسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة التدريب الكلية. أو ارتفاع وانخفاض مستوى الأداء مع الاستمرار دون توقف وانتظام في متطلبات الأداء . ولذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق والإحساس بالمتعة . ويفضل أداؤها في الخلاء وعلى الشواطئ كلما أمكن . وهي مناسبة لرياضات الجري والسباحة لمسافات متوسطة وطويلة. والألعاب الجماعية (أنشطة التحمل) لتناسبها مع طبيعة تنوع ديناميكية شدة الأداء خلال المباريات الفعلية في تلك الألعاب^(٣).

^١Jess , Jarrer : Long distance, Contempoavy, Teching and training. 1980. P21..

^٢ - Ken Boherty, Tufnews:Track and field , Omni book1980.P78.

^٣ Raymond, Bridge: The Runner's Book, New York.1978.P182 .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1- منهج البحث:-

استعمل المنهج التجريبي بأسلوب الضبط المحكم (مجموعة تجريبية+مجموعة ضابطة) ذو اختبار قبلي واختبار بعدي لملاءمته وطبيعة حل مشكلة البحث.

3-2- مجتمع البحث وعينته:-

تمثل مجتمع البحث في لاعبات نادي فتاة بغداد بكرة اليد والبالغ عددهن (12) لاعبة بعمر (20-23 سنة) بالطريقة العمديه) وقسمت عينة البحث بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة)) وتحتوي كل مجموعة على (6) المجموعة التجريبية تتدرب وفق أسلوب السرعات المتنوعة والمجموعة الضابطة على وفق منهجها بأسلوب التدريب الفكري المرتفع الشدة.

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء في متغيرات الطول والوزن والعمر الزمني والتدريبي .

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	166,12	166	1,15	0,47
الوزن	كغم	67,29	67,5	1,3	0,25-
العمر التدريبي	سنة	2,29	2	0,62	0,28-
العمر الزمني	سنة	23,12	23	0,74	0,2-

إذ اتضح أن قيمة معامل الالتواء محصورة بين (+1) وهذا يعني إن أفراد عينة البحث ذوي توزيع طبيعي إذ كان معامل الالتواء محصور بين (+1). وبعد تقسيم أفراد عينة البحث إلى مجموعتين وبالطريقة العشوائية إذ كانت مجموعة تحتوي على (6) لاعبات تم إجراء اختبارات للعينات المستقلة في الاختبارات القبلية لغرض إيجاد التكافؤ بين مجاميع عينة البحث . والجدول (2) يبين ذلك

الجدول (2)

يبين المعالم الإحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لعينة البحث.

ت	القدرات البدنية والوظيفية	ضابطة		تجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
1	قوة مميزة بالسرعة رجلين	11,5	1,34	10,75	2,15	1,21	0,132	غير معنوي
2	قوة مميزة بالسرعة للذراعين	9,16	1,16	9,66	0,81	0,85	0,411	غير معنوي
3	النبض بعد الجهد	180,5	1,64	181,1	1,6	0,82	0,204	غير معنوي
4	تركيز حامض اللاكتيك في الدم	110,08	1,92	110,5	1,8	0,54	0,300	غير معنوي

*معنوي عند مستوى خطأ $\geq (0,05)$

3-3 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :

- كتات لتحديد مستوى المتغيرات.
- ساعة توقيت الكترونية.
- حاسبة الكترونية نوع Len v.
- شريط قياس .
- جهاز قياس الطول والوزن.
- أقراص CD .
- كرات يد عدد12.جهاز قياس النبض .
- جهاز السير المتحرك.
- جهاز قياس النبض.
- مصاطب .

4-4 الاختبارات المستعملة:

أولاً- القوة المميزة بالسرعة (عضلات الرجلين).⁽¹⁾

اختبار القفز الجانبي من فوق المسطبة (10) ثا.

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

الأدوات :مسطبة بارتفاع (30)سم، ساعة إيقاف الكترونية.

وصف الاختبار :يقف المختبر بجانب المسطبة في وضع الاستعداد للقفز الجانبي من فوقها عند إشارة البدء

تقوم اللاعبة بالقفز الجانبي من فوق المسطبة والعودة بالقفز أيضا إلى المكان تستمر اللاعبة بتكرار عملية

القفز ولمدة (10)ثا.

الشروط:

- لايسمح بالتوقف في أثناء الأداء.
- يسمح للمختبر بأداء تكرار بسيط قبل الاختبار.
- يسمح للمختبر بالتحرك للإمام وللخلف في أثناء الأداء .
- التسجيل:تسجل للمختبر عدد مرات التكرار الصحيح خلال(10) ثوان.

ثانياً- القوة المميزة بالسرعة (عضلات الذراعين).⁽²⁾

اختبار الاستاد الأمامي ثني الذراعين ومدهما باستمرار لمدة10 ثا.

الهدف من الاختبار :قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

¹ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . اختبارات الأداء الحركي . ط3(القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) ص34.

² - محمد صبحي حسنين ، التقييم والقياس في التربية البدنية ، ط2(ج2، القاهرة ، دار الفكر العربي 1987) ص268.

الأدوات :ساعة إيقاف الكترونية.

وصف الاختبار :تتخذ اللاعبة وضع الاستناد الأمامي على الأرض عند إشارة البدء تقوم اللاعبة بثني الذراعين كاملا ومدهما على أن يستمر في تكرار الأداء لأكثر عدد ممكن من التكرارات بدون توقف لمدة (10)ثا.

ثالثا - قياس مؤشر النبض ن/ثا بعد الجهد.

تم تحديد مؤشر النبض بعد الجهد مباشرة من خلال جهاز الكتروني يتحسس النبض عن طريق إصبع السبابة ولمدة دقيقة واحدة. اذ تؤدي اللاعبة جهد بدني على جهاز المشي المتحرك(جهاز التريدميل) لمدة 15- 20 دقيقة 0 وبعد النزول من الجهاز مباشرة يقاس النبض.

رابعا- اختبار تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد.

الهدف : قياس مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد.

وصف الأداء : تم0300 اختبار تركيز حامض اللاكتيك في الدم وذلك بعد قيام اللاعبات بجهد على جهاز التريدميل (بعد الإحماء) وقد تم قياس النبض للتأكد من أن اللاعبات تعرضن لجهد بدني بحيث يصل النبض إلى 170ن/د وبعد خمسة دقائق من الانتهاء من الجهد البدني) يتم سحب الدم منهم لمعرفة تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد . حيث تجلس اللاعبة على كرسي بعد سماع اسمها المدرج في استمارة خاصة توضح اسم اللاعبة مشارا له برقم خاص مثبت على الأنبوبة الخاصة بحفظ الدم . بعدها يتم شد ذراع اللاعبة التي يتم سحب الدم منها برباط ضاغط ثم سحب الدم من قبل احد أفراد الفريق الطبي بإدخال الحقنة الطبية في الوريد العضدي لمنطقة المرفق ثم سحب دم بمقدار(5سي سي) وبعد ذلك يتم وضع الدم المسحوب في أنابيب طبية حاوية على مادة مانعة لتخثر الدم بعد رجها للأعلى والأسفل برفق لغرض مزج المادة بالدم ثم توضع الأنبوبة الحاوية على نموذج الدم في صندوق تبريد) الذي يحوي على قوالب من الثلج لتحتفظ نماذج الدم من التلف نتيجة حرارة الجو وتكرر نفس العملية لجميع أفراد العينة .

تم نقل عينات الدم إلى مختبر التحليلات المرضية في مدينة طب بغداد مباشرة بعد الانتهاء من سحب الدم من جميع أفراد مجاميع البحث وبعدها تم وضع الأنابيب الحاوية على الدم في جهاز الطرد المركزي لفصل المصل عن محتويات الدم الأخرى ولمدة 5 دقائق وبسرعة 3000-3600دورة / دقيقة .

3- 5 التجربة الاستطلاعية:

تمّ0300 تجربة استطلاعية يوم 17-2-2014 على ثلاث لاعبات من فريق كلية التربية الرياضية للبنات بكرة اليد- للتعرف على كيفية0300 الاختبارات والتمرينات وكفاءة فريق العمل المساعد - وغيرها من المعوقات التي قد تصادف الباحث خلال0300 الاختبارات والتجربة.

3-6 خطوات إجراء البحث :-

3-6-1 الاختبارات القبلية :

تم 0300 الاختبارات القبلية على عينة البحث بتاريخ (2-3-2014) الساعة التاسعة صباحاً في ملعب كرة اليد في كلية التربية الرياضية للبنات وعلى التوالي اختبارات القدرات البدنية ومن ثم (اختبار مؤشر النبض بعد الجهد واختبار تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد). وتم تثبيت كافة الظروف الزمانية والمكانية لغرض توحيدها مع الاختبارات البعدية.

3-6-2 المنهاج التدريبي :

تم أعداد تدريبات بأسلوب السرعات المتنوعة (كما في الملحق 1) ونفذ المنهاج تحت إشراف الباحث وبمساعدة مدربة الفريق لنادي فتاة بغداد إذ تم تطبيق مفردات المنهاج بتاريخ (3-3-2014) ولغاية (4-5-2014) وفق الآتي

- يتكون المنهاج التدريبي من (9) أسابيع مقسمة على (3) دورات متوسطة .
- بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً. استغرق تنفيذ الوحدة التدريبية زمن قدره (90) دقيقة يضمنها الإحماء والراحة .

- يكون تموج درجة الحمل في كل دورة متوسطة (2 : 1) .

- تبدأ كل وحدة تدريبية بالإحماء العام والخاص لتهيئة عضلات الجسم للعمل (أي وصول النبض إلى 120 ن/د) / وقد تضمن القسم الرئيس من الوحدة التدريبية على الإعداد المهاري والخططي (مهارات هجوم ودفاع مختلفة وحسب توجيه المدربة) فضلاً عن تمرينات الإعداد البدني الخاص والتي تضمنت تمرينات التحمل الخاص (سرعة وقوة الأداء المهاري والدقة والتركيز) فضلاً عن القدرات الأخرى التي تعتمد عليها المدربة.

- نفذ المنهج في فترة الإعداد الخاص من التخطيط للموسم التنافسي .

- يطبق المنهاج التدريبي على المجموعتين. التجريبية والضابطة .

المجموعة التجريبية تنفذ التمرينات بأسلوب السرعات المتنوعة . أما الضابطة تستخدم تمرينات التدريب الفتري مرتفع الشدة.

3-6-4 الاختبارات البعدية:-

تم الاختبارات البعدية على عينة البحث بتاريخ(5-5-2014) الساعة التاسعة صباحاً وتم مراعاة كافة الظروف الزمانية والمكانية في الاختبارات القبلية .

3-7 الوسائل الإحصائية:

تم معالجة النتائج إحصائياً بوساطة نظام p وباستخدام القوانين الآتية:-

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الالتواء البسيط .
- قانون (T) للعينات المترابطة .
- قانون (T) للعينات المستقلة .
- ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض وتحليل النتائج بين الاختبارات القبلية والبعدي لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والوظيفية .

الجدول (٣)

يبين المعالم الإحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة

ت	القدرات البدنية والوظيفية	الوسط قبلي	الوسط بعدي	س ف	ع ف	قيمة ت المحتسبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
1	قوة مميزة بالسرعة رجلين/م	11,5	12	1,25	0,3	4,62	0,010	معنوي
2	قوة مميزة بالسرعة للذراعين	9,16	10,5	1,33	0,51	6,32	0,001	معنوي
3	النبض بعد الجهد	180,5	173,83	6,67	1,04	9,66	0,002	معنوي
4	تركيز حامض اللاكتيك	110,08	121,5	11,42	2,2	5,7	0,001	معنوي
*معنوي عند مستوى خطأ $\geq (0,05)$								

الجدول (٤)

يبين المعالم الإحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية

ت	القدرات البدنية والوظيفية	ضابطة		تجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
1	قوة مميزة بالسرعة رجلين	12	1,35	13,75	0,89	3,82	0,000	معنوي
2	قوة مميزة بالسرعة لذراعين	10,5	1,04	12,5	0,54	4,14	0,002	معنوي
3	النبض بعد الجهد	173,83	0,75	171,5	1,04	4,25	0,001	معنوي
4	تركيز حامض اللاكتيك في الدم	121,5	2,2	131,8	4,2	11,2	0,003	معنوي
*معنوي عند مستوى خطأ $\geq (0,05)$								

تبين من الجدول (٣-٤) ان قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيم (ت) الجدولية) وهذا يعني أن مجموعتي عينة البحث قد تطورت في بعض القدرات البدنية و الوظيفية أي أن التدريب الفتري للمجموعة الضابطة وتدرجات السرعات المتنوعة للمجموعة التجريبية كان لها الدور الفاعل في تطوير القدرات البدنية والوظيفية للاعبات الكرة اليد وللمجموعتين التجريبية والضابطة.

ولغرض إيجاد الفروق بين المجموعتين في الاختبارات البعدية تم استعمال اختبارات للعينات المستقلة كما مبين في الجدول (٥).

٤-٢ عرض وتحليل النتائج بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية .

(٥), 003

يبين المعالم الإحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البعدية

ت	القدرات البدنية والوظيفية	الوسط قبلي	الوسط بعدي	س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
1	قوة مميزة بالسرعة رجلين/م	10,75	13,75	3	0,22	12,5	0,000	معنوي
2	قوة مميزة بالسرعة للذراعين	9,66	12,5	2,84	0,98	7,05	0,001	معنوي
3	النبض بعد الجهد	181,1	171,5	9,6	0,75	6,67	0,000	معنوي
4	تركيز حامض اللاكتيك	110,5	131,8	21,2	4,2	13,6	0,000	معنوي
*معنوي عند مستوى خطأ $\geq (0,05)$								

تبين من الجدول (٥) أن قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيم (ت) الجدولية) وهذا يعني ان المجموعة التجريبية التي استعملت تدريبات السرعات المتنوعة كانت أفضل من المجموعة الضابطة . أي أن تدريبات السرعات المتنوعة كان لها الدور الفاعل في تطوير القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية و بالشكل الايجابي لدى المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة التي استعملت التدريب الفتري مرتفع الشدة.

٤-٣ مناقشة النتائج :

يعزو الباحث تطور المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة إلى ايجابية تدريبات السرعات المتنوعة والتي تزيد من قابلية الرياضية على التناوب بالشدة مع الاستمرار بالعمل وهذا الأسلوب يطور القدرات اللاهوائية وبتشدد دون القصوى "أي تحسين نظام حامض اللاكتيك وخفض مؤشرات التعب مع تطوير قابلية الفرد في القفز والرمي لفترة زمنية □ دون الشعور بالتعب".^(١)

أن القوة للإطراف العليا والسفلى من المتطلبات المهمة التي يجب أن تتوفر لدى لاعبة كرة اليد ليجعلها تحقق متطلبات اللعبة " التي من خلالها يمكن إتقان المهارة الفنية وإمكانية تنفيذ المتطلبات الخطئية. كما يشار

- ' conditions and features of students' motivation to physical activity of wellness orientation at the present stage of realization physical education in high schools. المؤلف: Yurchyshyn Y.V. المجلة: Pedagogies, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports ISSN: 18189172 السنة: 2012 المجلد: 2012

"إلى إن القدرة هي الأساس لجميع القدرات الحركية للاعب كرة اليد وذلك لأنها تؤثر تأثيراً كبيراً المهارات الحركية لأي لعبة رياضية" (١) .

كما يعزو الباحث هذا التطور في مستوى القدرات البدنية والوظيفية إلى فاعلية تدريبات السرعات المنوعة والتي كانت موجهة على العضلات العاملة للذراعين والرجلين "لان التدريب الموجه يؤدي إلى أحداث التطور في القدرة" (٢). خاصة القوة المميزة بالسرعة للإطراف العليا والسفلى والتي أصبحت صفة بدنية ضرورية للاعبة كرة اليد .

ويعزو الباحث تطور المتغيرات الوظيفية إلى الاختيار المناسب لتدريبات السرعة المتنوعة و التي لها ترابط وتأثير على المتغيرات الوظيفية لتلائمها مع متطلبات الأسس العلمية الوظيفية وبايوكيميائية وهما معدل ضربات القلب وتركيز حامض اللاكتيك في الدم . أن تدريبات السرعة المتنوعة الذي استخدم والذي يحتوي راحات ضمنية ضمن الأداء المنخفض عمل على تطوير القدرة العضلية للإطراف العليا والسفلى وبالتالي كان هناك تطور ملحوظ في خفض مستوى حامض اللاكتيك نتيجة الشدد المتباينة المستخدمة في المنهج التدريبي والتي تتناسب مع تلك المتغيرات

من ذلك نجد أن هناك عوامل عديدة تداخلت في هذا التطوير وهي تأمين حدوث التعب والتعب الشديد والتي تعتبر من وجهة نظر علم التدريب الرياضي شرطا لحدوث عملية التكيف التي تسهم بدورها في ارتفاع المستوى الوظيفي " (٣) ، إذ أن معدل ضربات القلب وتركيز حامض اللاكتيك) يعد مؤشرا وظيفي مهما في معرفة شدة الحمل التدريبي وبأي اتجاه يكون وبذلك بالإمكان وضع الراحة المناسبة لإعادة التكرار كما أن هذا المؤشر سهل استخدامه ميدانيا من قبل المدرب والرياضي. إذ أنه يعد من المؤشرات المهمة جدا للمدرب والرياضي لسهولة ميدانيا لقياس ضربات القلب والذي يعطي مؤشرا عن حالة الرياضي التدريبية والجهد المبذول " (٤) أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فكان هناك فرق معنوي قليل قياسا للفرق الذي حصل للمجموعة التجريبية والذي تعزوه الباحثة إلى التمارين البدنية المتعلقة بالقوة المميزة بالسرعة والتي استخدمتها هذه المجموعة مما أدى إلى حصول تطور بسيط لمستوى القدرة العضلية للذراعين والرجلين.

5 - الاستنتاجات والتوصيات:-

5 - 1 الاستنتاجات :-

بعد عرض وتحليل البيانات التي تم الحصول عليها استنتج ماياتي:-

١ - قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي ، ط2: (مطبعة الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل 1987) ص84-85 .

٢ - سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996، ص 99.

، Kratz ، Christine C.؛ Peters ، Stacey M.؛ Ellender ، KB؛ Lewandrowski ، PM؛ Sluss ، M؛ Ferraro ، A ؛ - مكتبة افتراضية- Alexander؛ Ferraro ؛Maryjane؛ Sluss ؛Patrick M.؛ Lewandrowski ؛Kent B. (2004). "Case records of the Massachusetts General Hospital. Weekly clinicopathological exercises. Laboratory reference values". The New England Journal of Medicine 351 (15): 1548-63. doi.

اقتراضية- Dupout G، Berthoin s 2004: Time Spent at a high percentage of Vo. 2Max for short intermittent runs: a active versus passive recovery. Can J Apply physiology; 29 suppl: 53- 516.

- اثر تدريبات السرعات المنوعة بشكل ايجابي في بعض القدرات البدنية والوظيفية لدى لاعبات كرة اليد.
- تفوقت المجموعة التجريبية التي استعملت تدريبات السرعات المنوعة أفضل من المجموعة الضابطة التي استعملت التدريب الفكري مرتفع الشدة.

5-2 التوصيات :

توصي الباحثة :-

- ضرورة التنوع في الأساليب والطرائق التدريبية وعدم الاستمرار على وتيرة واحدة وبما يتناسب والهدف المطلوب تطويره.
- دراسات مشابهة لأساليب ee تدريب أخرى حديثة ومبتكرة في الألعاب التي تمتاز بالجهد العالي.
- الاهتمام بعمليات الاستشفاء والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبات كرة اليد لتلافي الحمل الزائد والتعب خلال العملية التدريبية.
- الاهتمام فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع وبين الوحدات التدريبية واعتماد النبض كمؤشر لتوجيه الحمل التدريبي.

المصادر العربية والأجنبية :

1. سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. أطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد. 1996.
2. قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي ط2: (مطبعة الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل 1987) .
3. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . اختبارات الأداء الحركي . ط3(القاهرة) دار الفكر العربي (1994) .
4. محمد صبحي حسنين التقويم والقياس في التربية البدنية ط2(ج2) القاهرة دار الفكر العربي (1987)
5. -M; lu - M; Lewand wk NK; Ellende B tacey M.; ete BCh t ne C.; Katz B;Alexande ; e a B;Ma yjane; lu B at ck M.; Lewand wk B;Kent B. (2004). "Ca e ec d f the Ma achu ett Gene al H p tal. Weekly cl n c path l g cal exe c e .

Lab at y eference value". The New England J u n a l f
Med c ne351 (15): 1548–63. [d](#) .

7. c nd t n and featue f tudent' m t vat n t phy cal act v ty f wellne
entat n at the p eent tage f eal zat n phy cal educat n n gh
ch l . المؤلف: Yu chy hyn Y.V. المجلة: edag g e , ych l gy, Med cal-
B l g cal blem f hy cal T a n ng and p t l N: 18189172 السنة:
2012 المجلد.
8. Ken B he ty, Tufnew :Tack and f eld , Omn b k1980.
9. Raym nd, B dge: The Runne ' B k, New Y k.1978..
10. -Je , Ja e : L ng d tance, C ntemp avy, Tech ng and t a n ng. 1980.

ملحق (1)

أنماذج من التمرينات بأسلوب السرعات المتنوعة

الوحدة التدريبية الأولى :-

التمرين الأول :- الركض 120م مقسمة بالشكل الآتي :

40م هرولة .

40م ركض متوسط .

40م ركض سريع. يكرر التمرين 6 مرات بشكل مستمر .

التمرين الثاني :- الحجل على مرة على 120 اليمين ومرة على 120 اليسار مسافة 15م: مقسمة بالشكل
الآتي :

5م خفيف .

5م متوسط السرعة .

5م سرعة120: يكرر هذا التمرين 3مرات .

التمرين الثالث :- التهديف البعيد من القفز خلال 15 ثانية (15) كرة مقسمة بشكل الآتي :

خلال 5ثواني الأولى 3كرات.

خلال خمس ثواني الثانية 5كرات .

خلال خمس ثواني الثالثة 7كرات. يكرر التمرين 4مرات بمساعدة الزميل بمناولة الكرات.