

أثر تمرينات قوة مساعدة خاصة مقترحة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة اليد للأعمار (١٥-١٧) سنة

م. م. محمد عبد الجبار حامد *

أ. م. د. موفق سعيد احمد الدباغ *

* فرع الالعاب الفردية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق/البريد الالكتروني: mouafaqa@yahoo.com

** مديرية تربية محافظة نينوى/العراق

(الاستلام ٣ شباط ٢٠١٣ القبول ٩ ايلول ٢٠١٣)

المخلص

يهدف البحث الى الكشف عن :-

- اثر تمرينات قوة مساعدة خاصة في عدد من المتغيرات البدنية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي .
 - دلالة الفروق في عدد من المتغيرات البدنية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي .
- وتضمنت اجراءات البحث :

استخدام المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث وحددت عينة البحث من لاعبي مركز محافظة نينوى التدريبي للناشئين بكرة اليد للموسم الرياضي (٢٠٠٧-٢٠٠٨) بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٦) لاعباً . وتكونت عينة البحث من عشرين لاعباً يمثلون الفئة العمرية تحت عمر (١٨) سنة بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وقسمت هذه العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية من خلال الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة . وتم التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (العمر , الطول , الوزن) فضلا عن المتغيرات البدنية التي حددت من قبل السادة الخبراء والمختصين .

وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي واستخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الاتية (الوسط الحسابي , الانحراف المعياري , معامل الارتباط البسيط (بيرسون) , اختبار T للعينات المرتبطة , اختبار T للعينات غير المرتبطة) وتوصل الباحثان الى العديد من الاستنتاجات أهمها :

- ١- احدثت تمرينات القوة المساعدة الخاصة المقترحة للمجموعة التجريبية تطوراً في جميع المتغيرات البدنية (قيد البحث) وارتقى مستوى التطور الى درجة المعنوية .
 - ٢- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية (باستثناء القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) وارتقى هذا التفوق الى درجة المعنوية .
 - ٣- أظهرت المجموعة الضابطة تفوقاً ملحوظاً في جميع المتغيرات البدنية (باستثناء السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للذراعين) التي تناولها البحث وارتقى هذا التفوق إلى درجة المعنوية .
- اوصى الباحثان بمجموعة من التوصيات أهمها :

- ١- اهتمام مدربي كرة اليد بأسلوب التحكم بمكونات الحمل التدريبي في الفترة التي تسبق مرحلة المنافسات وتوظيفها بالشكل الفعال للارتقاء بالجانبين البدني والمهاري .
- ٢- إجراء دراسات علمية مشابهة على فعاليات رياضية أخرى باستخدام تمرينات القوة المساعدة الخاصة بالمتغيرات البدنية .

الكلمات المفتاحية: اثر تمرينات - المتغيرات البدنية - كرة اليد

Effects of a suggested Special supportive exercise on a number of physical age 15-17) years (variables of handball players

Assistant .Prof. Dr. Moafak S. Ahmed Assistant. Lecturer.Mohammed A. Hammed

Abstract

This research aims at being acquainted with the

- *Effects of specific assistant exercises on certain physical variables of the two research groups, the experimental and control.*
- *Statistical significant differences of certain physical variables of the two research groups, the experimental and control at the post test.*

The research hypothesized he following

- *There were Statistical significant differences of certain physical variables between the pre and post tests of the two research groups, the experimental and control.*
- *There were Statistical significant differences of certain physical variables of the two research groups, the experimental and control at the post test.*

The experimental method was used as a part of procedures since it is convenient to the nature of the study. Having excluded the sample of the pilot study, the sample included 20 junior players under age of 18 year chosen at random from the 26 total society of the Ninaveh handball team at 2007-2008 training season.

The sample divided at random into two groups, experimental and control by using the lot with 10 players each. The equality between the groups was done in the variables of age, height and weight in addition to the variables chosen by experts. The experimental design of the equal groups with pre-post tests was taken up. The arithmetic mean, standard deviation, Person coefficient correlation, paired t Test and independent t Test were used to process data statistically.

The most important conclusions were the following:

- *The suggested specific strength exercise improved significantly all physical variables at question.*
- *The experimental group excelled significantly the control group in all physical variables (excluding the leg power).*
- *The control group had a remarkable excellence in all physical variables (excluding the locomotive speed and the Arm explosive power).*

The most important recommendations were the following:

- *The attention of handball coaches should be paid to the control style of workload components at pre competition and utilization of this components effectively to improve the physical aspects .*
- *Conducting more similar studies for other ball games especially basketball, volleyball and soccer by using assistant strength exercises of the physical variables.*

Keywords: Exercises Effect - Physical Variables - Handball

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :

لغرض الوصول للمستويات العالية لا بد من تطبيق وسائل مختلفة لتغطية الاحتياجات الصحيحة في القدرات البدنية التي تعين الفرد على تحقيق المستوى المطلوب وتعد التمارينات البدنية من أهم الوسائل التي يعتمد عليها لتطوير الحالة التدريبية وتمييزها للاعب بما يحقق الأعداد البدني ، وقد تنوعت التمارينات المساعدة في تطوير القوى بتنوع الأدوات المستخدمة كان تكون اثقالا أم كرات طبية أم مقاومات مطاط او غيرها . (حسنين ، ١٩٩٧ ، ١٢٠)

أثر تمارينات قوة مساعدة خاصة مقترحة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين.....

تعد لعبة كرة اليد من اللعابات التي تحتاج إلى الجانب البدني وهذا الجانب يكون باستمرار بحاجة ماسة إلى القوة العضلية لعموم أجزاء الجسم مما يعطي أهمية بخصوصية القوة للاعبين هذه اللعبة ، إذ يحتاج اللاعب إلى قوة الرجلين في القفز والجري السريع كما يحتاج إلى قوة الذراعين في التهديف والتمرير الطويل كما انه بحاجة إلى قوة الجذع لمواجهة ما يتعرض له من محاولات في الإعاقة وكذلك في عمليات التغطية ومحاولة التدافع الذي يواجهه في انتقاله بين اللاعبين في عمليات الهجوم أو الدفاع (حسن وآخرون ، ١٩٨٣ ، ٣٤٥) .

ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال اهتمام الباحثان في انتقاء تمارينات منظمة تؤدي إلى الإسهام في تطوير الجانب البدني وبناء منهاج تدريبي باستخدام تمارينات مساعدة وأدوات متعددة والكشف عنها ودورها في تحسين الجانب البدني وتجريب هذه التمارينات للارتقاء بالمستوى البدني ومن ثم الاستفادة منها في العملية التدريبية.

١-٢ مشكلة البحث :

وعلى الرغم من التطور الحاصل في الألعاب الرياضية ومنها كرة اليد إلا أن مستوى هذه اللعبة مازال دون الطموح لدى فرقنا العراقية مقارنةً بالفرق العالمية أو حتى بعض الفرق العربية التي أصبحت منافسة للفرق العالمية ، وإن من أهم أسباب ضعف مستوى الأداء في لعبة كرة اليد في رأي الباحثان هو ضعف الإعداد البدني لدى اللاعبين . وبما أن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب ممارستها قدر مناسب من القوة العضلية والسرعة العالية لأداء الحركات المختلفة والمتكررة للمهارات الأساسية فضلاً عن الكفاءة البدنية العالية ، كان لابد من البحث عن وسائل وتمرينات معززة علمياً بالتجارب وتساعد في رفع الأداء البدني للاعبين حيث تكمن مشكلة البحث في قصور المدربين المحليين باعطاء هذه التمارينات التي نحن بصدها وعدم التركيز عليها ومن ثم يتضح تأثيرها السلبي على الجانب البدني .

لذا ارتأى الباحثان إلى استخدام هذه التمارينات للكشف عن تأثيرها الإيجابي في الجانب البدني لدى لاعبي كرة اليد الناشئين من خلال تنفيذ منهاج تدريبي مقترح باستخدام تمارينات قوة مساعدة خاصة .

١-٣ أهداف البحث :

تتضمن أهداف البحث الكشف عما يأتي :

١-٣-١ أثر تمارينات قوة مساعدة خاصة مقترحة في بعض المتغيرات البدنية لمجموعتي البحث. الضابطة والتجريبية

١-٣-٢ دلالة الفروق في بعض المتغيرات البدنية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي .

١-٤ فروض البحث :

وافترض الباحثان ما يأتي :

١-٤-١ وجود فروق في بعض المتغيرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية .

١-٤-٢ وجود فروق في بعض المتغيرات البدنية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو المركز التدريبي لمحافظة نينوى للناشئين بكرة اليد .

١-٥-٢ المجال المكاني : القاعة المغلقة لنادي الفتوة الرياضي .

١-٥-٣ المجال الزمني : المدة الواقعة ما بين ٢٦/١/٢٠٠٨ ولغاية ٥/٥/٢٠٠٨ .

أثر تمرينات قوة مساعدة خاصة مقترحة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين.....

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ القوة العضلية :

تعد القوة العضلية من أهم القوى التي تعمل فيها الحركات الرياضية ، ولا يمكن أن تتم الحركة الايجابية لجسم الإنسان من دون استخدام القوة العضلية ، ويفهم من القوة العضلية بأنها " قدرة العضلة في التغلب على مقاومات خارجية أو التسلط عليها " (حسين ، ١٩٩٨ ، ١٥٥)

١-١-٢-٢ أهمية القوة العضلية :

وتعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة ليس في المجال الرياضي فحسب بل في الحياة عامة ، وبذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح التقدم لكل الفعاليات الرياضية على حد سواء إذ يتوقف مستوى تلك الفعاليات على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياجاتها إلى صفة القوة العضلية (بسطويسي ، ١٩٩٩ ، ١١٣)

٢-١-١-٢ أوجه القوة العضلية : تقسم القوة العضلية إلى الأنواع الرئيسة الآتية :

١- القوة العظمى (القوة القصوى) ٢- القوة المميزة بالسرعة

٣- تحمل القوة ٤- القوة الانفجارية (حسين ، ١٩٩٨ ، ١٥٤-١٥٥)

٢-١-٢ الإعداد البدني :

يمثل الإعداد البدني القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عمليات إتقان وانجاز مستويات عالية من الأداء الفني وهو المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية وذلك من خلال تطوير مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للاعب (الجبالي ، ٢٠٠٠ ، ٩٠) .

٢-١-٢-٣ الإعداد المهاري :

إن جميع الألعاب الفرعية تتطلب مستوى عالٍ من البناء البدني والمهاري وهذا ينطبق على كل أفراد الفريق مضافاً إلى ذلك تصرف هذا اللاعب مع أعضاء فريقه بصورة جيدة فضلاً عن لاعبي الفريق المنافس .
ويعد الإعداد المهاري " عملية تعليمية موجهة لإتقان المهارات الفنية الأساسية للعبة وتنفيذ المهارة المطلوبة بأقل قدر من الوقت والجهد " (البساطي ، ١٩٩٨ ، ١٢٦) .

٢-٢-٢ الدراسات المشابهة :

١-٢-٢-٢ دراسة الزبيدي ، ضمياء علي (٢٠٠٠) :

((تأثير مناهج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية بكرة اليد))

وهدفنا الدراسة الى معرفة الفروق في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية بين الاختبارين القبلي والبعدي، وتكونت عينة البحث من (٣٠) طالبةً من طالبات السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد ، من مجموع (٨٨) طالبة وتم اختيار الشعبتين (أ ، ج) بالطريقة العشوائية ليكونوا عينة البحث ، وقامت الباحثة بإجراء قرعة أخرى تم بموجبها تحديد شعبة (ج) كمجموعة تجريبية وشعبة (أ) كمجموعة ضابطة .

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته عينة البحث وكان البحث عبارة عن مناهج تدريبي باستخدام المهارات البدنية والمهارية الخاصة .

أثر تمرينات قوة مساعدة خاصة مقترحة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين.....

وفي ضوء مناقشة النتائج استنتجت الباحثة بأن المنهاج المقترح بطريقة التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة له اثر معنوي في تطوير المتغيرات البدنية والمهارات الحركية في كرة اليد .

٣-١ منهج البحث :

أستخدم المنهج التدريبي لملائمته وطبيعته مشكلة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

حُدّد مجتمع البحث بلاعبي مركز محافظة نينوى التدريبي للناشئين بكرة اليد للموسم الرياضي (٢٠٠٧ - ٢٠٠٨) بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٦ لاعباً) بأعمار تحت سن (١٨) سنة وتكونت عينة البحث من (٢٠ لاعباً) يمثلون نسبة (٧٧ %) من مجتمع البحث وقسمت هذه العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية من خلال الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (١٠ لاعبين لكل مجموعة) . واستبعد الباحثان عينة التجربة الاستطلاعية من البحث والجدول (رقم ١) يبين مجتمع البحث الكلي وعينته واللاعبين المستبعدين من مجتمع البحث فضلاً عن النسب المئوية

الجدول (رقم ١) معلومات عن العدد الكلي لمجتمع البحث وعينته والنسب المئوية

العينات ومجتمع البحث	العدد	النسبة المئوية
عينة البحث	٢٠ لاعب	٧٧ %
عينة التجربة الاستطلاعية	٦ لاعبين	٢٣ %
مجتمع البحث الكلي	٢٦ لاعب	١٠٠ %

٣-٣ انتقاء الصفات البدنية واختباراتها :

٣-٣-١ انتقاء الصفات البدنية :

تم تحليل محتوى المصادر العلمية لانتقاء الصفات البدنية في كرة اليد وبعدها تم تصميم استمارز ... (الملحق رقم ١) وتم توزيعها على مجموعة من المتخصصين في مجال (علم التدريب الرياضي وكرة اليد) (الملحق رقم ٣) وكان الغرض منها انتقاء الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة اليد والجدول (رقم ٢) يوضح الأهمية النسبية للمتغيرات البدنية للاعبي كرة اليد .

الجدول (رقم ٢) نسب الاتفاق للمتغيرات البدنية وحسب تسلسل نسبها

المتغيرات	نسب الاتفاق
الرشاقة	٩٥ %
القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	٩٥ %
القوة الانفجارية لعضلات الذراع الرامية	٩٥ %
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	٩٥ %
السرعة الانتقالية	٩٥ %
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	٩٠ %
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	٩٠ %
القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	٨٠ %

أثر تمرينات قوة مساعدة خاصة مقترحة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين.....

وقد تم اعتماد الصفات البدنية المذكورة في الجدول (رقم ٢) والتي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥ %) فأكثر ، إذ يشير (بلوم وآخرون) إلى انه على الباحثان الحصول على الموافقة بنسبة (٧٥ %) فأكثر من آراء المحكمين (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣ ، ١٢٦) .

٣-٣-٢ انتقاء الاختبارات لبدنية واختباراتها :

وبعد اختيار أهم الصفات البدنية تم تصميم استبيان ضم مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة بالصفات البدنية بعد تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد الاختبارات البدنية الملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل صفة بدنية ، وقد تم توزيع الاستبيان (الملحق رقم ٢) على مجموعة من المتخصصين في مجالي (القياس والتقويم وكرة اليد) (الملحق رقم ٣) والجدول (رقم ٣) يبين الأهمية النسبية للاختبارات البدنية وحسب تسلسل نسبها.

الجدول (رقم ٣) يبين نسب الاتفاق للاختبارات البدنية التي تقيس الصفات البدنية المختارة

الاختبارات	الصفات البدنية المقاسة	نسب الاتفاق
البدنية	السرعة الانتقالية	٩٥ %
	ركض ٣٠ متراً من الوضع الطائر	٩٥ %
	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	٩٥ %
	القفز العمودي من الثبات	٩٥ %
	الرشاقة	٩٥ %
	التحرك للأمام والجانب بميل	٩٥ %
	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	٩٥ %
	رمي كرة طبية (٣ كغم) من وضع الجلوس لأبعد مسافة بالذراع الرامية	٩٥ %
	رمي كرة يد طبية (٨٠٠ غم) لأبعد مسافة بالذراع الرامية	٩٥ %
البدنية	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	٩٠ %
	ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي لمدة (١٠ ثوان)	٩٠ %
	ثلاث وثبات بالقدمين معاً لأبعد مسافة	٩٠ %
البدنية	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	٨٥ %
	الجلوس من وضع الرقود مع مد الرجلين لمدة (١٠ ثوان)	٨٥ %

وقد تم انتقاء الاختبارات البدنية المذكورة في الجدول (رقم ٣) والتي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥ %) فأكثر ولذلك تم اعتمادها في البحث . على الرغم من اقتصار بعض الصفات على اختبار واحد .

٣-٤ تجانس مجموعتي البحث وتكافؤهما :

تم إجراء التجانس بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر ، الوزن ، الطول) كما تم إجراء التكافؤ بينهما في المتغيرات البدنية ، والجدول (رقم ٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التجانس والتكافؤ.

أثر تمرينات قوة مساعدة خاصة مقترحة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين.....

الجدول (رقم ٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات المعتمدة في التجانس لمجموعتي البحث

المتغيرات	المعاليم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
			س	ع±	س	ع±	
العمر	البيانات	سنة	١٧.١	١.١٠	١٧	٠.٨١	٠.٢٣
الوزن		كغم	٦٢.٣٠	١١.١٤	٦٤.١١	٧.٧	٠.٤٢
الطول		سم	١٧٥.٣٠	٣.٦٥	١٧٣.٧٠	٥.٧٧	٠.٧٤
السرعة الانتقالية	البيانات	ثانية	٥.١٠٣	٠.٢٨٤	٥.٢١٣	٠.١٩٥	١.٠٠٨
القفز العمودي		سم	٣٨.٥٠	٢.٧١	٣٧.٥٠	٢.٤١	٠.٨٧
القوة الانفجارية للذراعين		متر	٤.٤٣	٠.٥١	٤.٤٠	٠.٣٧	٠.٢٩
القوة الانفجارية للذراع الرامية		متر	٢.٢٦	١.٥٣	١٩.٥	١	١.٩٠
الرشاقة		ثانية	١٧.٤٤	٠.٩٨	١٧.٩٥	٠.٦٤	١.٣٤
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين		تكرار	٨.٦	٠.٦٩	٨.٤	٠.٦٩	٠.٣٦
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين		تكرار	٨.٢	٠.٦٣	٧.٦	٠.٥١	١.٣٤
القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن		متر	٥.٩	٠.٥٣	٥.٧٥	٠.٣٤	٠.٧٢

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٨) = ٢.١٠

٣-٥ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- شريط قياس بطول (٣٠ متر) . - ميزان الكتروني حساس لقياس وزن الجسم لأقرب (١٠٠ غم) .
- ساعات إيقاف عدد (٤) . - أشربة لاصقة ملونة بعرض (٥ سم) . - شواخص بلاستيكية وبأحجام مختلفة عدد (١٨) . - كرات يد قانونية عدد (١٢) . - كرات يد مثقلة عدد (١٢) وزن الكرة الواحدة (٦٠٠ غم) .
- كرات طبية . - صدرات مثقلة عدد (٦) بأوزان مختلفة . - حواجز عدد (١٢) . - صافرة عدد (٢) .
- بساط إسفنج كبير . - أهداف كرة يد عدد (٢) فقط . - كاميرا تصوير فيديو عدد (١) حجم (٨ ملم)

٣-٦ وسائل جمع البيانات (أدوات البحث) تم استخدام أدوات البحث الآتية :

تحليل المحتوى - المقابلة الشخصية - الاستبيان - الاختبارات والقياسات

٣-٦-١ الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث : شملت الاختبارات والقياسات جميع المتغيرات في الجدول رقم (٤).

أثر تمرينات قوة مساعدة خاصة مقترحة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبي.....

٣-٧ الأسس العلمية للاختبارات

تم الاعتماد على الاختبارات العلمية المقننة سواءً ما يتعلق بالصفات البدنية أم المهارات الأساسية بكرة اليد وتعد ملائمة لعينة البحث (فئة الناشئين) .

٣-٨ التصميم التجريبي :

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة) . وهو نظام لاختيار ومقارنة بين مجموعتين أو أكثر الأولى يدخل عليها المتغير المستقل أي المثير والثانية لا يدخل عليها المتغير المستقل بحيث يطبق الباحثان هذا النظام على مجموعتين متكافئتين بخواصهما لكافة النواحي .

* القائمين بتنفيذ المنهاج التدريبي :

تم تنفيذ المنهاج الخاص بتمرينات القوة المساعدة الخاصة المقترحة من قبل متخصصين في تدريب أندية محافظة نينوى وممن لهم خبرة طويلة في ممارسة اللعبة والتدريب في مجال كرة اليد الذين تعاونوا مع الباحثين في تدريب لاعبي عينة البحث فضلا عن إشراف الباحثان على تنفيذ المنهاج التدريبي (*) .

* مدة تنفيذ تجربة البحث :

تمت السيطرة على هذا المتغير عن طريق إخضاع جميع لاعبي العينة إلى الفترة الزمنية المخصصة لتنفيذ المنهاج التدريبي وهي (٢٧ وحدة تدريبية) .

* مكان التجربة :

تم تدريب عينة البحث في الموقع التدريبي نفسه وهو (المركز التدريبي لمحافظة نينوى بكرة اليد في القاعة المغلقة لنادي الفتوة الرياضي)

٣-٩ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث :

تم القيام بعدد من الإجراءات الميدانية التي تسهم بشكل فاعل في إضفاء السمة الإيجابية والمميزة على البحث وكانت كما يأتي :

٣-٩-١ التجارب الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة والضرورية لغرض تنفيذ متطلبات العمل العلمي الدقيق ، ولأجل تذليل الصعوبات والإجراءات غير الاقتصادية في الجهد المادي والبشري (محمود ، ٢٠٠٣ ، ٣٨)

(*) _ المدربون هم :

خالد عبدالله حسين / كابتن منتخب العراق سابقاً لسنوات عدة ومدرب منتخب محافظة نينوى الحالي .

خالد حسين / لاعب منتخب سابقاً ومدرب دولي لسنوات عدة. ومدرب ناشئي نينوى .

ربيع عبد الجليل / لاعب منتخب سابقاً ومدرب حالياً .

خالد هذال / مدرب منتخب تربية نينوى .

وهؤلاء المدربون معتمدون من قبل الاتحاد العراقي المركزي والاتحاد الفرعي في محافظة نينوى في تدريب كرة اليد

أثر تمارينات قوة مساعدة خاصة مقترحة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين.....

ولذلك أجرى الباحثان عدد من التجارب الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد على ستة لاعبين من مجتمع البحث والذين تم استبعادهم عند تنفيذ التجربة الرئيسية للبحث .

٣-٩-٢ تجربة استطلاعية للاختبارات البدنية :

• أجريت هذه التجربة بتاريخ (٢٦/١/٢٠٠٨) على ستة لاعبين من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل

٣-٩-٣ تجربة استطلاعية للتمرينات المعتمدة في البحث :

• أجرى الباحثان تجربة استطلاعية للتمرينات البدنية والتي تم التدريب عليها من خلال تنفيذ وحدتين تدريبيتين

بتاريخ (١/٢/٢٠٠٨) و (٢/٢/٢٠٠٨) ، على عينة البحث الأساسية وبمساعدة فريق العمل .

٣-٩-٤ تجربة استطلاعية لإجراء وحدتين تدريبيتين :

تم إجراء وحدتين تدريبيتين لعينة البحث الأساسية بتاريخ (٤/٢/٢٠٠٨) و (٥/٢/٢٠٠٨) بمساعدة فريق

العمل كان الهدف من هذه الوحدتين هو تعويد اللاعبين على الإحساس بشدة الأداء المطلوبة في التمرينات المستخدمة من خلال الاعتماد على الزمن أو المسافة وإعطاء اللاعبين الفكرة الكافية عن الأداء .

٣-٩-٥ تحديد القيم القصوى

تم تحديد القيم القصوى للتمارين البدنية ، وتم تنفيذ هذا الاجراء على عينة البحث التجريبية ل يتم في ضوءها

تحديد الشدد المراد العمل بها في المنهاج التدريبي . وتم أيضاً قياس معدل النبض وفقاً للقيم القصوى في أداء التمرينات .

٣-١٠-١ الإجراءات النهائية للبحث :

٣-١٠-١-١ الاختبارات القبلية البدنية :

تم إجراء الاختبارات البدنية للفترة من (١٤/٢/٢٠٠٨) ولغاية (١٨/٢/٢٠٠٨) وكما يأتي :

اليوم الأول تم إجراء الاختبارات البدنية حسب التسلسل الآتي :

- اختبار القفز العمودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .
- اختبار عدو (٣٠ متراً) من وضع البدء الطائر لقياس السرعة الانتقالية .
- اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي لمدة (١٠ ثوان) لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

اليوم الثاني تم إجراء الاختبارات البدنية في ١٥/٢/٢٠٠٨ حسب التسلسل الآتي :

- اختبار التحرك للأمام والجانب بميل لقياس الرشاقة .
- اختبار رمي كرة اليد الطبية زنة (٨٠٠ غم) لأبعد مسافة لقياس القوة الانفجارية للذراع الرامية .
- اختبار الجلوس من وضع الرقود مع مد الرجلين لمدة (١٠ ثوان) لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن .

اليوم الثالث تم إجراء الاختبارات البدنية في ١٦/٢/٢٠٠٨ حسب التسلسل الآتي :

- اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣ كغم) من وضع الجلوس لأبعد مسافة لقياس القوة الانفجارية للذراعين .
- اختبار ثلاث وثبات من الثبات بكلتا الرجلين لأبعد مسافة لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

أثر تمرينات قوة مساعدة خاصة مقترحة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين.....

٣-١٠-٢ تصميم وتنفيذ المنهاج التدريبي :

تم تصميم منهاج (ملحق رقم ٤) يتضمن عدد من تمرينات القوة المساعدة الخاصة المقترحة التي تخدم الأهداف المحددة وتم تصميم استبيان يتضمن المنهاج التدريبي ووزع على السادة المتخصصين في مجالي (علم التدريب الرياضي و كرة اليد) لتحديد مدى صلاحية هذا المنهاج (الملحق رقم ٣).
وبعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية القبلية كافة تم تنفيذ المنهاج التدريبي على المجموعة التجريبية التي تتكون من (١٠ لاعبين) وذلك للمدة من ٢٢/٢/٢٠٠٨ ولغاية ٣٠/٤/٢٠٠٨ .

وقد راعى الباحثان مجموعة من النقاط الأساسية عند تنفيذ المنهاج وهي :

- بدء الوحدة التدريبية بالإحماء العام وذلك لتهيئة جميع عضلات الجسم للاعبين فضلاً عن القيام بالإحماء الخاص لجميع العضلات المشاركة في أداء التمرينات المختلفة للوحدات التدريبية .
- تضمن الأسبوع الواحد ثلاث وحدات تدريبية تم تنفيذها لمدة (٩ أسابيع) ، أي تضمن المنهاج التدريبي على (٢٧ وحدة تدريبية) ملحق رقم (٤) .
- تضمن المنهاج التدريبي على ثلاث دورات متوسطة وتكونت كل دورة متوسطة ثلاث دورات صغرى ويتموج حركة حمل (٢ : ١) لكل دورة .
- تم إجراء الوحدات التدريبية الثلاثة في الدورات التدريبية الصغرى في أيام (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) أما باقي أيام الأسبوع فأن لاعبي العينة كانوا يتدربون على المنهاج التدريبي الموحد من قبل المدرب وكان يوم الجمعة يوم راحة لجميع لاعبي العينة .
- تم تقسيم المجموعة التجريبية إلى ثلاثة أقسام بحيث ينفذ كل قسم متساوي أو قريب من انجازه القصوي التمرينات المحددة في المنهاج التدريبي .
- تم تحديد زمن الانجاز الأقصى للعينة التجريبية في التمارين المختارة .
- تم احتساب زمن الحمل في كل أسبوع واحتساب الزمن الكلي للحمل التدريبي .
- استخدم الباحثان طريقة (التدريب التكراري) في إعداد التمرينات .
- إنهاء الوحدة التدريبية بتمرينات تهدئة واسترخاء .

٣-١٠-٣ الاختبارات البعدية البدنية :

تم إجراء اختبارات البعدية البدنية على لاعبي عينة البحث في الفترة من (٢/٥/٢٠٠٨) ولغاية (٥/٥/٢٠٠٨) وبطريقة التسلسل نفسه التي تمت في الاختبارات القبلية البدنية.

٣-١١ الوسائل الإحصائية :

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) بواسطة الحاسوب الآلي (الكمبيوتر) وهي كما يأتي :

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط البسيط لـ (بيرسون) - اختبار (ت) للعينات المرتبطة - اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة .

أثر تمرينات قوة مساعدة خاصة مقترحة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين.....

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في المتغيرات البدنية :

الجدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

قيمة (ت) المحسوبة	ع± ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية
			ع±	س	ع±	س			
*٥.٢٩	٠.٣٣	٠.٥٧	٠.١٨	٤.٥٣	٠.٢٨٤	٥.١٠٣	ت	ثا	السرعة الانتقالية
٠.٦٣	٠.٣٥	٠.٠٧	٠.٢٨	٥.١٥	٠.١٩٥	٥.٢١٣	ض		
*٢١.٨٩	٠.٨٢	٥.٧٠	٢.٩٣	٤٤.٢٠	٢.٧١	٣٨.٥٠	ت	سم	القوة الانفجارية للرجلين
١٠.٥٩	١.٠٧	٣.٦٠	٢.٢٣	٤١.١٠	٢.٤١	٣٧.٥٠	ض		
*٢٠.٦٤	٠.١٠	٠.٦٧	٠.٤٦	٥.٠١	٠.٥١	٤.٤٣	ت	م	القوة الانفجارية للذراعين
١.٧٦	٠.٣٢	٠.١٨	٠.٣٣	٤.٥٨	٠.٣٧	٤.٤٠	ض		
*٧.٩٢	١.٦٤	٤.١٣	٢.٠٨	٢٤.٣٩	١.٥٣	٢٠.٢٦	ت	م	القوة الانفجارية للذراع الرامية
*٨.٣٣	٠.٤٦	١.٢٣	١.٢٣	٢٠.٧٣	١	١٩.٥	ض		
*٥.٩٩	١.٣٢	٢.٥١	١.١٤	١٤.٩٢	٠.٩٨	١٧.٤٤	ت	ثا	الرشاقة
* ٤.٤٨	٠.٩١	١.٣٠	١.٢١	١٦.٦٤	٠.٦٤	١٧.٩٥	ض		
*١٠.٨٥	٠.٦٩	٢.٤	١.٠٥	١١.٠٠	٠.٦٩	٨.٦٠	ت	تكرار	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين
* ١١	٠.٣١	١.١٠	٠.٥٢	٩.٥٠	٠.٦٩	٨.٤٠	ض		
*١٠.٥٨	٠.٥٧	١.٩٠	٠.٧٣	١٠.١٠	٠.٦٣	٨.٢٠	ت	تكرار	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن
*٩	٠.٤٢	١.٢٠	٠.٦٣	٨.٨٠	٠.٥١	٧.٦٠	ض		
*٩.٥٦	٠.١٨	٠.٥٤	٠.٦٦	٦.٤٤	٠.٥٣	٥.٩٠	ت	متر	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
١٥.٦٦	٠.٠٤	٠.٢٣	٠.٣٣	٥.٩٩	٠.٣٤	٥.٧٥	ض		
*									

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ أمام درجة حرية (٩) = ١.٨٣ حيث ت = تجريبية ، ض = ضابطة

من خلال ملاحظتنا للجدول (٥) ومن خلال الفروق بين المتوسطات الحسابية تبين لنا أن هنالك تطوراً واضحاً في الصفات البدنية التي تناولها البحث لدى المجموعتين التجريبية والضابطة فقد أظهر الجدول المذكور أعلاه وجود فروق ذات دلالة معنوية باستثناء السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للذراعين للمجموعة الضابطة .

ويعزو الباحثان هذا التطور إلى فاعلية وكفاءة المنهاج التدريبي المعتمد على التخطيط العلمي الذي أثبت فاعليته من خلال الأثر الايجابي المنعكس صورته في تحسن المتغيرات البدنية من خلال الاعتماد على مبادئ التدريب الرياضي وأبرزها (الخصوصية/التكيف/التدرج) إذ إن لكل متغير بدني في لعبة كرة اليد متطلبات خاصة يجب الاهتمام بها عند تقنين المناهج التدريبية .

وفي هذا الخصوص يشير (Macardlc.et.ul) بأن خصوصية التدريب تحدث تكيفات خاصة تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب (Mcardlc, et ul,1981,28) ويتفق معه كلاً من (الحيالي) و (البساطي) بأن

أثر تمارينات قوة مساعدة خاصة مقترحة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين.....

طبيعة التدريب الخاص يعد أمراً ضرورياً لحدوث عملية التكيف للنشاط الممارس والذي يؤدي إلى تطور المستوى وإمكانية الارتقاء بالحمل التدريبي ومستوى الانجاز (البساطي، ١٩٩٨، ٦٦) (الحيالي، ٢٠٠١، ٥٧) .

ويشير (حسن) بأن "عملية التكيف ناجمة عن استجابة الأجهزة الداخلية وأنظمتها للحمل الخارجي ولأي مكون من مكوناته ، ومن بين هذه الأنظمة نظام الطاقة المسيطر في المتغير البدني لان من متطلبات تطوير المتغير البدني هو التأثير على نظام الطاقة العاملة الذي يقع المتغير البدني تحت سيطرته ، لان جميع أنظمة إنتاج الطاقة تسهم في تحقيق الانجاز" (حسن ، ٢٠٠١ ، ٦٠) .

ولابد من الإشارة الا ان الباحثان اعتمدا في تدربياتهما على تمارينات تخدم الجانب البدني وباسلوب علمي مبني على اسس وقواعد وشروط تدريب كل متغير بدني فضلا عن مكونات الحمل المؤثرة في التمرين، وهذه الاشارة توصلنا الى خصوصية التدريب لنوع التمرين المختار والذي يخدم المتغير البدني والذي ينعكس على التطور الحاصل في المجاميع العضلية العاملة والمشاركة في الاداء لكل تمرين .

ان تطبيق أسس ومبادئ التدريب التكراري كان له الاثر الايجابي في تطور الصفات البدنية قيد البحث حيث اكد (بسطويسي) "ان طريقة التدريب التكراري تتميز بان الشدة فيها تصل من (٩٠ - ١٠٠%) من الشدة القصوى بالنسبة لتدريبات العدو" (بسطويسي، ١٩٩٩، ٣١٤) كما ذهب (البساطي) "الى عدد التكرارات المستخدمة وكنتيجه لزيادة الشدة المستخدمة تصل من (٣-٦) تكرارات" (البساطي، ١٩٩٨، ٩٥) .

ويرى الباحثان أن من أهم العوامل الفعالة في تطوير المتغيرات البدنية في دراسته يعود إلى تكيف أجسام لاعبيه فسيولوجياً من خلال تدربياتهم التي تضمنت تمارينات قوة خاصة مساعدة تميزت عن التمارينات التقليدية وساعدت في تطور جميع المتغيرات البدنية ، ولا يفوتنا أن نشير إلى أن الحمل التدريبي البدني والذي استغرق (تسعة أسابيع) وبصورة منتظمة يعد احد العوامل الرئيسة التي أودت بأجسام اللاعبين إلى حالة تثبیت هذا التكيف والذي أوصل اللاعبين إلى التطور بدنياً في العملية التدريبية ، ومما يؤكد ذلك ما أشار إليه (عبد الفتاح) في هذا الموضوع فقد ذكر انه " من اجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب أن يتم تدريب الرياضي بشكل منتظم ومستمر لفترة لا تقل عن (٨-١٢) أسبوعاً (عبد الفتاح ، ١٩٩٤ ، ٤٢) .

مما سبق استعراضه من نتائج المتغيرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي نرى أن الفرض الأول قد تحقق وهذا ما يؤكد حقيقة أهمية المنهاج التدريبي المقترح من قبل الباحثين والتزامهما بمبادئ التدريب الرياضي الأساسية مثل التكيف والخصوصية والتدرج بالتدريب والذي انعكس على الجانب البدني للاعبين كرة اليد للناشئين .

أثر تمرينات قوة مساعدة خاصة مقترحة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين.....

٤-٢ عرض ومناقشة الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية:

الجدول (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق في المتغيرات البدنية بين مجموعتي البحث في

الاختبار البعدي

الصفات البدنية	المعاليم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
			س	ع±	س	ع±	
السرعة الانتقالية	ثانية	٤.٥٣	٠.١٨	٥.١٥	٠.٢٨	*٥.٦٤	
القوة الانفجارية للرجلين	سم	٤٤.٢٠	٢.٩٣	٤١.١٠	٢.٢٣	*٢.٦٥	
القوة الانفجارية للذراعين	م	٥.٠١	٠.٤٦	٤.٥٨	٠.٣٣	*٢.٣٩	
القوة الانفجارية للذراع الرامية	م	٢٤.٣٩	٢.٠٨	٢٠.٧٣	١.٢٣	*٤.٧٨	
الرشاقة	ثانية	١٤.٩٢	١.١٤	١٦.٦٤	١.٢١	*٣.٢٦	
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	تكرار	١١.٠٠	١.٠٥	٩.٥٠	٠.٥٢	*٤.٠٢	
القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	تكرار	١٠.٠١	٠.٧٣	٨.٨٠	٠.٦٣	*٤.٢٣	
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	متر	٦.٤٤	٠.٦٦	٥.٩٩	٠.٣٣	١.٩٣	

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ أمام درجة حرية (١٨) = ٢.١٠

من خلال الجدول (٦) المتعلق بنتائج الفروق بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي فيعزو الباحثان تطور السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة إلى فاعلية وكفاءة المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية خلال (٩) أسابيع والذي كان هدف تطوير السرعة الانتقالية باستخدام طريقة التدريب التكراري وهذا يعود إلى طبيعة التدريب الذي مارسه عينة البحث والذي اعتمد على أداء تكرارات لمسافات قصيرة وبسرعات شبه قصوى إلى قصوى ويشير (Moglisho) بهذا الخصوص إلى " أن أداء تكرارات لمسافات قصيرة وبسرعات عالية يعد أفضل وسيلة لتنمية السرعة " (Moglisho,1982,309) وهذا ما اتبعه الباحثان في منهاجه التدريبي الخاص بتطوير السرعة الانتقالية إلا أن الباحثان اعتمدا على زيادة الشدة من خلال استحداث تمرينات قوة مساعدة خاصة تخدم أكثر من متغير بدني وهذا ما حدا بالباحثين إن ترتدي عينة بحثه (قمصلة ذات وزن إضافي) في أثناء الوحدات التدريبية لينتهي المنهاج بتطور واضح لعينة البحث في السرعة الانتقالية وهذا ما أكد عليه (علاوي) إذ يشير بها الصدد إلى انه " ينبغي الاهتمام بتمرينات التقوية العضلية حتى يمكن بذلك تنمية سرعة الانتقال " (علاوي ، ١٩٩٢ ، ١٥٩) .

أما بالنسبة لصفة القوة الانفجارية للرجلين فيعزو الباحثان تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة إلى طبيعة التمرينات المنفذة في الوحدات التدريبية الخاصة بالقوة الانفجارية لعضلات الرجلين كمتغير بدني كان التحكم بشدته بنفس شدة أداء المهارة (أي مهارة قيد البحث) وإلى اعتمدت بصورة كبيرة على تنفيذ القفزات المتكررة من قبل لاعبي المجموعة التجريبية بشكل خاص طول فترة المنهاج التدريبي وهي تمرينات القفز العمودي إلى الأعلى بالرجل التي يستخدمها اللاعب في أدائه في المباريات ، لتنمية القوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين والتي أدت إلى زيادة القوة التي يحتاجها لاعب كرة اليد في عملية الارتقاء إلى الأعلى لتأدية مهارة التهديد من فوق حائط الصد .

أما فيما يخص صفة القوة الانفجارية للذراعين فيعزو الباحثان تفوق المجموعة التجريبية فيها على المجموعة الضابطة إلى فاعلية وكفاءة المنهاج التدريبي بما تضمنه من تمرينات ضمن الوحدات التدريبية والتي أثرت في تطوير القوة الانفجارية للذراعين من خلال استخدام الكرات الطبية ورميها لمرات عدة خلال ثواني معدودة أو

أثر تمرينات قوة مساعدة خاصة مقترحة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين.....

استلام وتسليم الكرة (كرات اليد المثقلة) واتي تزيد كتلتها عن كتلة الكرة القانونية من أوضاع مختلفة ، إذ يشير (الخياط والحيالي) إلى أن " تنمية مكون القدرة لا يمكن تطويره بالقدر الكافي عن طريق تثبيت المهارات أو عن طريق أداء مهارات كرة اليد ، إذ يجب أن يتضمن منهاج التدريب تمرينات لتنمية هذا المكون لكافة أعضاء الجسم " (الخياط والحيالي ، ٢٠٠١ ، ٣٨١) .

ويعزو الباحثان نتيجة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في صفة القوة الانفجارية للذراع الرامية إلى استخدام تمرينات التهديد من وضعيات وأبعاد مختلفة ومن القفز وبدونه ، وهي تمرينات تتدرج ضمن التدريبات الخاصة التي تساعد على تنمية وتطوير المتغيرات البدنية .

ويرى الباحثان أن التمرينات المساعدة للقوة التي استخدمها والتي تميزت عن التمرينات التقليدية باستخدام الكرة المثقلة من قبل اللاعب أدت إلى التطور الحاصل لعينة البحث التجريبية بشكل خاص كأن يكون زيادة وزن الكرة أو استخدام الأثقال ، إذ يشير (إبراهيم) إلى أن " من بين تدريبات أعداد اللاعب بدنياً هو استخدام الأثقال كالكرات الحديدية والكرات الطبية والقميص المثقل بالأحمال (جيوب تحتوي على أكياس برادة أو رمل) (إبراهيم ، ٢٠٠٤ ، ٥٥) .

كما يعزو الباحثان تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في صفة الرشاقة ويعزو الباحثان هذا التفوق إلى التحكم بشدة الحمل وحجمه من خلال تثبيت الشدة بوصفها شدة مشابهة لما هي عليه في حالة اللعب والتحكم بالحجم من خلال الزيادة التدريجية الحاصلة له أثناء الأداء للطبقة المتعرجة بين الشواخص بارتداء القمصنة ومن ثم التهديد عن بعد معين التي تكون بحاجة إلى السرعة الانتقالية مع تغيير الاتجاهات التي يتطلبها أداء التمرين خلال فترة زمنية حيث يؤكد (الحيالي) بهذا الخصوص " على أن تمرينات الرشاقة بأسلوب التحكم بشدة وحجم الحمل تحتاج لسرعة انتقالية عالية في تغيير الاتجاهات التي يتطلبها أداء التمرين خلال فترة زمنية قصيرة " (الحيالي ، ٢٠٠٧ ، ١٤٤) .

ويعزو الباحثان تطور المجموعة التجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين مقارنةً بالمجموعة الضابطة بعد تنفيذ المنهاج التدريبي المقترح إلى طبيعة التدريبات التي كانت تتضمن أكبر عدد من التكرارات وربما كانت حافزاً لإثارة أكبر عدد من الوحدات الحركية نتيجة للتقلصات العضلية السريعة . ويؤكد (البقال) في هذا الصدد إلى " أن طبيعة التدريبات كانت تتركز في أداء أكبر عدد من التكرارات خلال مدة زمنية محددة ، فان هذا قد يكون حافزاً لإثارة أكبر عدد من الوحدات الحركية نتيجة للتقلصات العضلية السريعة وحذا يؤدي إلى تكيف الجهاز العصبي لتوظيف أكبر عدد من الوحدات الحركية والتي تؤدي إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة " (البقال ، ٢٠٠٦ ، ٨٦) .

أما بالنسبة لصفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن فقد تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة ، ويرى الباحثان السبب يعود إلى فاعلية المنهاج التدريبي باستخدام تمارين قوة مساعدة خاصة تختلف عن التمارين التقليدية* لمجموعته التجريبية فضلاً عن التحكم بمكونات الحمل من خلال تثبيت الشدة وجعلها شدة مساوية لشدة الأداء في المباراة ، وتسهم القوة المميزة بالسرعة في الإعداد البدني فضلاً عن زيادة الثقة بالنفس والقدرة على مقاومة الخصم ، ويتفق الباحثان مع ما أشار إليه (إبراهيم) في " أن القوة تتحدد بمقدار ما تستطيع أن تبذله العضلة من جهد في لحظة أو لحظات معينة إضافة إلى إسهامها في الإعداد البدني العام للاعب وكذلك تكسبه الثقة بالنفس والقدرة على مقاومة الخصم بطريقة قانونية خلال المواقف المختلفة التي تصادفه أثناء اللعب ، ومن أهم التمرينات

* التمارين التقليدية : هي تلك التمارين التي يؤديها اللاعب معتمداً على قوة مقاومة عضلات جسمه دون تأثير مقاومة خارجية .

أثر تمارينات قوة مساعدة خاصة مقترحة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين.....

التي تستخدم للوصول إلى تقوية العضلات تكون من النوع الذي يعمل ضد مقاومة الأثقال المختلفة والكرات الطبية ومقاومة الزميل وثقل الجسم " (إبراهيم ، ٢٠٠٤ ، ٥٧ - ٥٨) .

١-٥ الاستنتاجات :

١-١-٥ حدث المنهاج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية تطوراً في جميع المتغيرات البدنية (قيد البحث) وارتقى مستوى التطور إلى درجة المعنوية .

٢-١-٥ تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية (قيد البحث) وارتقى هذا التفوق إلى درجة المعنوية (باستثناء القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) .

٣-١-٥ أظهرت المجموعة الضابطة تفوقاً ملحوظاً في العديد من المتغيرات البدنية التي تناولها البحث عند المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي والتي ارتقت إلى درجة المعنوية (باستثناء السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للذراعين) .

٢-٥ التوصيات :

أوصى الباحثان بعدة توصيات أهمها :

١-٢-٥ اهتمام مدربي كرة اليد بأسلوب التحكم بمكونات الحمل التدريبي في الفترة التي تسبق مرحلة المنافسات وتوظيفها بالشكل الفعال للارتقاء بالجانب البدني.

٢-٢-٥ إجراء دراسات علمية مشابهة على فعاليات رياضية أخرى من ألعاب الكرة وبخاصة كرة السلة وكرة الطائرة وكرة القدم باستخدام تمارينات القوة المساعدة الخاصة بالمتغيرات البدنية .

المصادر

١- إبراهيم، منير جرجيس (٢٠٠٤): "كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري"، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢- البساطي، أمر الله (١٩٩٨): "قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاتها"، منشأة المعارف، الاسكندرية.

٣- بسطويسي، احمد بسطويسي (١٩٩٩): "اسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.

٤- البقال، ياسر منير (٢٠٠٦): "اثر تناول مادة الكرياتين النقي المصاحب للتدريب في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والكيموحيوية والمكونات والقياسات الجسمية"، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.

٥- بلوم ، بنيامين واخرون (١٩٨٣) : "تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني (ترجمة محمد امين المفتي واخرون)" ، دار ماكروهيل ، القاهرة .

٦- التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد عبد (١٩٩٩): "التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية"، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

٧- الجبالي، عويس (٢٠٠٠): "التدريب الرياضي - النظرية والتطبيق"، ط١، دار G.M.S للنشر، جامعة حلوان، مصر .

٨- الجوادي، عبد الكريم قاسم غزال (١٩٩٧): "بناء بطارية اختبار للمهارات الهجومية بكرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل (دراسة معاملية)"، اطروحة دكتوراه غير منشورة جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية.

٩- حسانين، محمد صبحي (١٩٩٥): "التقويم والاساس في التربية الرياضية"، ج١، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.

أثر تمرينات قوة مساعدة خاصة مقترحة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين.....

- ١٠- حسن، ايمان عبد (٢٠٠١): "تأثير منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة في تطوير الاداء الفني لبعض المهارات الجمناستك الإيقاعي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.
 - ١١- حسن، سليمان علي وآخران (١٩٨٣): "المبادئ التدريبية والخطية في كرة اليد"، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
 - ١٢- حسين، قاسم حسن (١٩٩٨): "علم التدريب في الاعمار المختلفة"، دار الفكر للطباعة والنشر، بغداد.
 - ١٣- حماد، مفتي ابراهيم (١٩٩٨): "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة"، ط١، دار الفكر العربيين القاهرة.
 - ١٤- الحياي، معن عبد الكريم جاسم (٢٠٠١): "اثر استخدام تدريبات السرعة بالمساعدة والمقاومة على بعض الصفات البدنية والانجاز في عدو ١٠٠ متر"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.
 - ١٥- الحياي، معن عبد الكريم جاسم (٢٠٠٧): "اثر استخدام اساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب"، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
 - ١٦- الخياط، ضياء قاسم والحياي، نوفل محمد محمود (٢٠٠١): "كرة اليد"، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل.
 - ١٧- الخياط، ضياء قاسم وغزال، عبد الكريم قاسم (١٩٨٨): "كرة اليد"، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
 - ١٨- الزيدي، ضياء علي عبد الله صالح (٢٠٠٠): "تأثير منهج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري باستخدام التمارين الخاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية بكرة اليد"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
 - ١٩- عبد الفتاح، ابو العلا احمد (١٩٩٤): "تدريب السباحة للمستويات العليا"، ط١، دار الفكر العربي القاهرة.
 - ٢٠- علاوي محمد حسن (١٩٩٢): "علم التدريب الرياضي"، ط١٢، دار المعارف، القاهرة، مصر.
 - ٢١- متعب، سامر يوسف (١٩٩٩): "بطارية اختبار لقياس المهارات الاساسية في كرية اليد"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
 - ٢٢- محمد توفيق عثمان (١٩٩٨): "انتقال اثر التدريب بين اوجه القوة العضلية الرئيسية واثرها على معدل سرعة النبض بعد الجهد في فترة الاستشفاء"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
 - ٢٣- محمود، بيداء كميلان (٢٠٠٣): "مستوى النمو البدني لبعض القدرات البدنية والوظيفية للاعمار (٩-١٢)"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 24- Maglisho , E.W. (1982) : "Swimming faster", Mayfield Publishing Constriction , California State , U. S. A. .
- 25- Macrdle , William D. etal (1981) : Exercise Physiology : Energy , Nutrition , and human Performance , Lea & Febiger Co. , Philadelphia , U. S. A.

أثر تمرينات قوة مساعدة خاصة مقترحة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبي.....

الملحق رقم (١)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أنموذج استبيان

آراء المتخصصين في علم التدريب الرياضي وكرة اليد حول تحديد أهم الصفات البدنية .

الأستاذ الفاضل المحترم .

يروم الباحثان إجراء بحثه الموسوم " اثر منهاج تدريبي مقترح باستخدام تمارين قوة مساعدة خاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين "، على عينة من فئة الناشئين تحت سن (١٨ سنة)، وقد تم إجراء تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة لغرض تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة اليد . ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي وكرة اليد يرجى بيان آرائكم في تحديد أهم الصفات البدنية التي يتميز بها لاعبي كرة اليد، وإضافة أي صفة بدنية ترونها مناسبة ولم يتم ادراجها في انموذج الاستبيان.

شاكرين حسن تعاونكم ... مع التقدير .

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

تاريخ اللقب :

التاريخ :

التوقيع :

التسلسل	الصفات	المتغيرات	اختيار المتغيرات البدنية والمهارات
(١)	السرعة الانتقالية	البدنية	()
(٢)	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين		()
(٣)	القوة الانفجارية لعضلات الذراع الرامية		()
(٤)	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين		()
(٥)	الرشاقة		()
(٦)	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين		()
(٧)	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين		()
(٨)	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن		()

أثر تمرينات قوة مساعدة خاصة مقترحة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين.....

الملحق رقم (٢)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أنموذج استبيان

آراء المتخصصين حول تحديد الاختبار الأنسب للصفات البدنية.

الأستاذ الفاضل المحترم .

يروم الباحثان إجراء بحثه الموسوم " اثر منهج تدريبي مقترح باستخدام تمارين قوة مساعدة خاصة في عدد من المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين "، على عينة من فئة الناشئين تحت سن (١٨ سنة)، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال يرجى التفضل باختيار الاختبار الأنسب للصفات البدنية المختارة .

شاكرين حسن تعاونكم

ملاحظة :

- اختيار اختبار واحد لكل صفة بدنية من الاختبارات المذكورة .
- في حالة عدم صلاحية أي من الاختبارات الذكورة يرجى ذكر الاختبار الأنسب .
- يرجى التأشير بعلامة (√) على كل اختبار مختار في الموقع المخصص له .

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

تاريخ اللقب :

التاريخ :

الاختبار	الاختبارات	الصفات البدنية
) () () (اختبار ركض (٣٠ متراً) من بداية متحركة اختبار ركض (٥٠ متراً) من وضع الوقوف اختبار ركض (٦ ثوان) من وضع البدئ العالي	السرعة الانتقالية
) () (رمي كرة طبية (٣ كغم) من وضع الجلوس على كرسي لأبعد مسافة رمي كرة طبية (٣ كغم) من وضع الوقوف لأبعد مسافة	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين
) (رمي كرة يد طبية (٨٠٠ غم) من وضع الحركة لأبعد مسافة	القوة الانفجارية للذراع الرامية
) () (الوثب العمودي من وضع ثني الركبتين نصفاً الوثب العريض من الثبات	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

أثر تمرينات قوة مساعدة خاصة مقترحة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبي.....

<p>) () () (</p>	<p>اختبار بارو (٣*٤.٥ متر) اختبار سيمو للرشاقة اختبار التحرك للأمام والجانب بميل على قوس (٦ مترا)</p>	<p>الرشاقة</p>
<p>) () () (</p>	<p>ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي لمدة (١٠ ثوان) ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي لمدة (٢٠ ثانية) البنج برييس بنسبة (٥٠% - ٧٠%) من القوة القصوى لمدة (١٠ ثوان) ولأكبر عدد من التكرارات</p>	<p>القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين</p>
<p>) () () (</p>	<p>الحجل على ساق واحدة مسافة (٣٠ متراً) ثلاث وثبات من الثبات بكلتا القدمين لأبعد مسافة ثني ومد الركبتين لمدة (٢٠ ثانية)</p>	<p>القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين</p>
<p>) () (</p>	<p>الجلوس من وضع الرقود مع مد الرجلين لمدة (١٠ ثوان) الجلوس من وضع الرقود مع ثني الرجلين لمدة (١٠ ثوان)</p>	<p>القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن</p>

أثر تمرينات قوة مساعدة خاصة مقترحة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين.....

الملحق رقم (٣)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السادة ذوو الخبرة والاختصاصات بمجالات التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة اليد الذين تم عرض استمارات الاستبيان عليهم لانتقاء اهم الصفات البدنية واختباراتها الخاصة بها في كرة اليد والمنهاج التدريبي المستخدم في البحث.

اسماء السادة المتخصصين	اللقب العلمي	اسم الكلية	اسم الجامعة	التخصص	الصفات البدنية	الاختبارات البدنية	المنهاج التدريبي
د. وديع ياسين التكريتي	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل	بايوميكانيك		*	
د. ياسين طه الحجار	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل	فلسفة تدريب	*		*
د. ضياء مجيد الطالب	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل	تدريب رياضي	*		*
د. ضياء قاسم الخياط	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل	طرائق تدريس			*
د. زهير قاسم الخشاب	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل	تدريب رياضي/قدم	*		
د. عناد جرجيس	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل	تدريب رياضي	*		*
د. هاشم احمد سليمان	أستاذ	التربية الرياضية	الموصل	قياس وتقويم		*	
د. ثيلام يونس علاوي	استاذ	التربية الرياضية	الموصل	قياس وتقويم		*	
د. اياد محمد عبد الله	استاذ	التربية الرياضية	الموصل	تدريب رياضي	*		*
د. عبد الكريم قاسم	استاذ مساعد	التربية الرياضية	الموصل	قياس وتقويم			
د. نوفل محمد محمود	استاذ مساعد	التربية الرياضية	الموصل	تدريب رياضي/يد	*	*	*
د. مكي محمود	استاذ مساعد	التربية الرياضية	الموصل	قياس وتقويم			
د. ضرغام جاسم	استاذ مساعد	التربية الرياضية	الموصل	قياس وتقويم		*	
د. معتز يونس	استاذ مساعد	التربية الرياضية	الموصل	تدريب رياضي	*		*
د. كنعان محمود	استاذ مساعد	التربية الرياضية	الموصل	تدريب رياضي/يد	*		*
د. زياد يونس الصفار	استاذ مساعد	التربية الرياضية	الموصل	تدريب رياضي	*		*
د. محمد خليل	استاذ مساعد	التربية الرياضية	الموصل	بايوميكانيك	*		*
د. كسرى احمد	مدرس	التربية الرياضية	الموصل	تدريب رياضي	*		*
د. عبد الجبار عبدالرزاق	مدرس	التربية الرياضية	الموصل	تدريب رياضي	*		
د. مكي محمد حمودات	مدرس	التربية الرياضية	الموصل	تدريب رياضي	*		
د. سعد باسم جميل	مدرس	التربية الرياضية	الموصل	قياس وتقويم	*	*	
د. معن عبد الكريم جاسم	مدرس	التربية الرياضية	الموصل	تدريب رياضي/قدم	*	*	*

أثر تمرينات قوة مساعدة خاصة مقترحة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين.....

الملحق رقم (٤) المنهاج التدريبي
الدورة المتوسطة الأولى / الأسبوع الثاني*

اليوم	ت	التمرينات	الارتقاء بالجانبين البدني والمهاري	زمن التمرين	عدد التكرارات	عدد المراجع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المراجع	الملاحظات
الأحد الخميس	٦	طبطبة متعرجة بين ٦ شواخص بارتداء الجاكيت والتهديف من ثلاث خطوات .	تطوير الرشاقة والقوة الانفجارية وتطوير مهارتي الطبطبة والتهديف .	٦ ثانية	٤	١	٣ - ٢.٥ دقيقة	-	
	٧	استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهديف بدون قفز من ثلاث خطوات .	تطوير القوة الانفجارية للذراع الرامية وتطوير مهارة التهديف بدون قفز .	٢.٣٨ ثانية	٣.٤	٢	٥٠ - ٤٠ ثانية	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٨	استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهديف بالقفز ومن ثلاث خطوات .	تطوير القوة الانفجارية للذراع الرامية والرجلين وتطوير مهارة التهديف بالقفز .	٢.٤٦ ثانية	٤	١	٥٠ - ٤٠ ثانية	-	
	٩	القفز العميق بين الموانع (ارتفاع ٦٠ سم و ٦ ل موانع) واستلام كرة بعد المانع الاخير والتهديف بدون قفز من مسافة (٩ متراً) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتطوير مهارة التهديف بدون قفز	٦.٤٦ ثانية	٤	١	٣ - ٢.٥ دقيقة	-	
	١٠	حجل بين الموانع (٦ موانع مقلوبة) واستلام كرة بعد المانع الاخير والتهديف بدون قفز من مسافة (٩ متراً) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتطوير مهارة التهديف بدون قفز	٥.٩٠ ثانية	٤	١	٣ - ٢.٥ دقيقة	-	
الثلاثاء	١	مناولة طويلة من خطوة باتجاه المرمى والانطلاق مسافة (٢٥ متراً) بارتداء الجاكيت المثقلة .	تطوير مهارة المناولة الطويلة وتطوير السرعة الانتقالية .	٤.٨١ ثانية	٤	١	٣ - ٢.٥ دقيقة	-	
	٢	استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهديف من القفز من ثلاث خطوات ومن أمام دوشك .	تطوير القوة الانفجارية وتطوير مهارة التهديف بالقفز .	٢.٤٣ ثانية	٣.٤	٢	٥٠ - ٤٠ ثانية	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٣	مناولات متوسطة بين لاعبين بكرة تزن (٦٠٠ غم) المسافة بينهما (١٠ متراً) لمدة (١٢ ثانية)	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين وتطوير مهارة المناولة المتوسطة .	١٢ ثانية	٤	١	٧٠ - ٦٠ ثانية	-	
	٤	مناولات طويلة باتجاه المرمى وعلى بعد (٢٠ متراً) بكرة تزن (٦٠٠ غم) (٦ كرات) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وتطوير مهارة المناولة الطويلة .	١٠ ثانية	٤	١	٧٠ - ٦٠ ثانية	-	
	٥	الاستلقاء والنهوض مع رمي الكرات الطبية ١.٥ كغم لمدة (١٠ ثانية) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن وتطوير قوة الرمي .	١٠ ثانية	٤	١	٣ - ٢.٥ دقيقة	-	

* اختار الباحثان الأسبوع الثاني من كل دورة متوسطة من الدورات الثلاث ملخصاً للمنهاج .

أثر تمرينات قوة مساعدة خاصة مقترحة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين.....

المنهاج التدريبي

الدورة المتوسطة الثانية / الأسبوع الخامس

اليوم	ت	التمرينات	الارتقاء بالجانبين البدني والمهاري	زمن التمرين	عدد التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الملاحظات
الأحد الخميس	١	مناولة طويلة من خطوة باتجاه المرمى والانطلاق مسافة (٢٥ متراً) بارتداء الجاكيت المثقلة .	تطوير مهارة المناولة الطويلة وتطوير السرعة الانتقالية .	٤.٨١ ثانية	٢.٣	٢	٣ - ٢.٥ دقيقة	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٢	استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهديف من القفز من ثلاث خطوات ومن أمام دوشك .	تطوير القوة الانفجارية وتطوير مهارة التهديف بالقفز .	٢.٤٣ ثانية	٤	٢	٥٠ - ٤٠ ثانية	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٣	مناولات متوسطة بين لاعبين بكرة تزن (٦٠٠ غم) المسافة بينهما (١٠ متراً) لمدة (١٢ ثانية)	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين وتطوير مهارة المناولة المتوسطة .	١٢ ثانية	٢.٣	٢	٧٠ - ٦٠ ثانية	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٤	مناولات طويلة باتجاه المرمى وعلى بعد (٢٠ متراً) بكرة تزن (٦٠٠ غم) (٦ كرات) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وتطوير مهارة المناولة الطويلة .	١٠ ثانية	٢.٣	٢	٧٠ - ٦٠ ثانية	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٥	الاستلقاء والنهوض مع رمي الكرات الطبية ١.٥ كغم لمدة (١٠ ثانية) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن وتطوير قوة الرمي .	١٠ ثانية	٢.٣	٢	٣ - ٢.٥ دقيقة	٣ - ٢.٥ دقيقة	
الثلاثاء	٦	طبطة متعرجة بين ٦ شواخص بارتداء الجاكيت والتهديف من ثلاث خطوات .	تطوير الرشاقة والقوة الانفجارية وتطوير مهارتي الطبطة والتهديف .	٦ ثانية	٢.٣	٢	٣ - ٢.٥ دقيقة	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٧	استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهديف بدون قفز من ثلاث خطوات .	تطوير القوة الانفجارية للذراع الرامية وتطوير مهارة التهديف بدون قفز .	٢.٣٨ ثانية	٤	٢	٥٠ - ٤٠ ثانية	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٨	استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهديف بالقفز ومن ثلاث خطوات .	تطوير القوة الانفجارية للذراع الرامية والرجلين وتطوير مهارة التهديف بالقفز .	٢.٤٦ ثانية	٢.٣	٢	٥٠ - ٤٠ ثانية	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٩	القفز العميق بين الموانع (ارتفاع ٦٠ سم و ل ٦ موانع) واستلام كرة بعد المانع الاخير والتهديف بدون قفز من مسافة (٩ متراً) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتطوير مهارة التهديف بدون قفز	٦.٤٦ ثانية	٢.٣	٢	٣ - ٢.٥ دقيقة	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	١٠	حجل بين الموانع (٦ موانع مقلوبة) واستلام كرة بعد المانع الاخير والتهديف بدون قفز من مسافة (٩ متراً) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتطوير مهارة التهديف بدون قفز	٥.٩٠ ثانية	٢.٣	٢	٣ - ٢.٥ دقيقة	٣ - ٢.٥ دقيقة	

أثر تمرينات قوة مساعدة خاصة مقترحة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين.....
 المنهاج التدريبي
 الدورة المتوسطة الثانية / الأسبوع الثامن

اليوم	ت	التمرينات	الارتقاء بالجانبين البدني والمهاري	زمن التمرين	عدد التكرارات	عدد المراجع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المراجع	الملاحظات
الأحد الخميس	٦	طبطة متعرجة بين ٦ شواخص بارتداء الجاكيت والتهديف من ثلاث خطوات .	تطوير الرشاقة والقوة الانفجارية وتطوير مهاري الطبطة والتهديف .	٦ ثانية	٣	٢	٣ - ٢.٥ دقيقة	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٧	استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهديف بدون قفز من ثلاث خطوات .	تطوير القوة الانفجارية للذراع الرامية وتطوير مهارة التهديف بدون قفز .	٢.٣٨ ثانية	٤.٥	٢	٥٠ - ٤٠ ثانية	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٨	استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهديف بالقفز ومن ثلاث خطوات .	تطوير القوة الانفجارية للذراع الرامية والرجلين وتطوير مهارة التهديف بالقفز .	٢.٤٦ ثانية	٣	٢	٥٠ - ٤٠ ثانية	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٩	القفز العميق بين الموانع (ارتفاع ٦٠ سم و ٦ موانع) واستلام كرة بعد المانع الاخير والتهديف بدون قفز من مسافة (٩ متراً) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتطوير مهارة التهديف بدون قفز	٦.٤٦ ثانية	٣	٢	٣ - ٢.٥ دقيقة	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	١٠	حبل بين الموانع (٦ موانع مقلوبة) واستلام كرة بعد المانع الاخير والتهديف بدون قفز من مسافة (٩ متراً) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتطوير مهارة التهديف بدون قفز	٥.٩٠ ثانية	٣	٢	٣ - ٢.٥ دقيقة	٣ - ٢.٥ دقيقة	
الثلاثاء	١	مناولة طويلة من خطوة باتجاه المرمى والانطلاق مسافة (٢٥ متراً) بارتداء الجاكيت المثقلة .	تطوير مهارة المناولة الطويلة وتطوير السرعة الانتقالية .	٤.٨١ ثانية	٣	٢	٣ - ٢.٥ دقيقة	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٢	استلام كرة تزن (٦٠٠ غم) والتهديف من القفز من ثلاث خطوات ومن أمام دوشك .	تطوير القوة الانفجارية وتطوير مهارة التهديف بالقفز .	٢.٤٣ ثانية	٥.٤	٢	٥٠ - ٤٠ ثانية	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٣	مناولات متوسطة بين لاعبين بكرة تزن (٦٠٠ غم) المسافة بينهما (١٠ متراً) لمدة (١٢ ثانية)	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين وتطوير مهارة المناولة المتوسطة .	١٢ ثانية	٣	٢	٧٠ - ٦٠ ثانية	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٤	مناولات طويلة باتجاه المرمى وعلى بعد (٢٠ متراً) بكرة تزن (٦٠٠ غم) (٦ كرات) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وتطوير مهارة المناولة الطويلة .	١٠ ثانية	٣	٢	٧٠ - ٦٠ ثانية	٣ - ٢.٥ دقيقة	
	٥	الاستلقاء والنهوض مع رمي الكرات الطبية ١.٥ كغم لمدة (١٠ ثانية) .	تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن وتطوير قوة الرمي .	١٠ ثانية	٣	٢	٣ - ٢.٥ دقيقة	٣ - ٢.٥ دقيقة	