



تأثير تمارين التوازن العضلي بالمقاومات المختلفة في تطوير تحمل القوة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمتقدمين

م.د. عمار طاهر منديل
جامعة ديالى - كلية التربية الأساسية
basicspor38te@uodiyala.edu.iq

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٤/١١/١٣

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٤/١١/٢٧

الكلمات المفتاحية: التوازن العضلي ، المقاومات المختلفة ، تحمل القوة ، المهارات الأساسية، كرة اليد.
ملخص البحث :

تكمن أهمية البحث من خلال تطوير مستوى اللاعبين بكرة اليد للمتقدمين في تحمل القوة العضلية التي تعد من القدرات البدنية المهمة والضرورية للأداء المهاري ، ويتم ذلك من خلال اعطاء التمارين الصحيحة والعلمية التي تحفظ التوازن العضلي في العضلات العاملة أي بمعنى ان اعطاء التمارين التي تحتوي على المقاومات لابد ان تكون متوازنة لجميع العضلات العاملة في الذراعين والرجلين وحسب خصوصية لعبة كرة اليد ، ومن هنا جاءت مشكلة البحث في معالجة الضعف الحاصل بمستوى الاداء المهاري الذي سببه الضعف بمستوى تحمل القوة والنتائج عدم اعطاء التمارين بصورة التوازن العضلي للعضلات العاملة وعلى هذا الاساس تمت معالجة المشكلة من خلال عمل التمارين الخاصة بالتوازن العضلي ، اما اهم اهداف البحث كانت التعرف على تأثير تمارين التوازن العضلي بالمقاومات المختلفة في تطوير تحمل القوة وبعض المهارات الاساسية بكرة اليد لفئة المتقدمين . واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعات المتكافئة اما عينة البحث كانت لاعبي كرة اليد المتقدمين وبعد تحديد متغيرات البحث والاختبارات وتطبيق التمارين تم التوصل الى اهم الاستنتاجات : تمارين التوازن العضلي بالمقاومات المختلفة مهمة في رفعة مستوى تحمل القوة وبعض مهارات كرة اليد الأساسية لفئة المتقدمين . اما اهم التوصيات كانت اعتماد تمارين التوازن العضلي بالمقاومات المختلفة ضمن الوحدات التدريبية للمدرب كونها مهمة في رفع مستوى تحمل القوة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمتقدمين .

الكلمات المفتاحية : التوازن العضلي ، المقاومات المختلفة ، تحمل القوة ، المهارات الأساسية، كرة اليد.



The effect of muscle balance exercises with different resistances in developing strength endurance and some basic handball skills for advanced players

Researcher: Asst. Dr. Ammar Taher Mandeel

University of Diyala - College of Basic Education

basicspor38te@uodiyala.edu.iq

Abstract

The importance of the research is evident through raising the level of advanced handball players in endurance of muscle strength, which is one of the physical abilities necessary for skill performance, and this is done by giving the correct and scientific exercises that maintain muscle balance in the working muscles, meaning that giving exercises that contain resistances must be balanced for all the working muscles in the arms and legs and according to the specificity of the handball game, and from here came the problem of the research in treating the weakness in the level of skill performance that caused the weakness in the level of strength endurance and the result of not giving exercises in the form of muscle balance for the working muscles. On this basis, the problem was addressed by setting exercises specific to muscle balance, but the most important objectives of the research were to identify the effect of muscle balance exercises with different resistances in developing strength endurance and some basic handball skills for advanced players. The researcher used the experimental method with equivalent groups. The research sample was advanced handball players. After determining the research variables, tests, and applying the exercises, the most important conclusions were reached: Muscle balance exercises with different resistances achieved the training goals by developing strength endurance and some basic handball skills for advanced players. The most important recommendations were to adopt muscle balance exercises with different resistances within the training units for the trainer in developing strength endurance and some basic handball skills for advanced players.

Keywords: Muscle balance, different resistances, strength endurance, basic skills, handball.

١-التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

تفتخر الدول المتقدمة بالعطاءات والانتاج التي تقدمه لشعوبها وتجعله بمستوى الافتخار والانتاج والحضارة وهذا يشمل كل المجالات ومنه المجال الرياضي .

ونجد ان النتائج الرياضية المتحققة بالمجال الرياضي لتلك الدول عالية المستوى والانجازات والبطولات المتقدمة وهذا يأتي من خلال توفير كل ما يحتاجه اللاعبين والمدربين والاندية لغرض التدريب والمشاركة بالمنافسات وتحقيق البطولات لمختلف الالعاب الرياضية.

وتعد لعبة كرة اليد من الالعاب الرياضية الفرقية التي اصبح التنافس فيها عالي المستوى والاداء المهاري وخاصة الأداء الهجومي لما يحتويه من جمالية و دقة و سرعة داخل ملعب صغير وبوجود (٦) لاعبين لكل فريق والتحركات والمناورات التي يبذلها اللاعبون ، وهذا لم يأتي بالصدفة وانما من خلال التدريب العالي المستوى واستخدام التمرينات والتدريبات المناسبة التي ترتقي بمستوى اللاعبين واحتياجات لعبة كرة اليد.

ولهذا فان رفع هذا المستوى بصورة اعلى من مستوى الطموح يتطلب استخدام التمرينات الاكثر اهمية والمؤثرة في الجانب المهاري مثل تمرينات التوازن العضلي التي حققت نجاح كبير في معظم الالعاب الرياضية بسبب توزيع الجهد للعضلات العاملة اذ يرى (مفتي ابراهيم ، ١٩٩٨) " عند تطبيق الخصوصية في التدريب لا يعني تجنب تدريب العضلات المقابلة والعضلات المجاورة بالقطع فالعضلات الاخرى مطلوب تدريبها لإحداث التوازن المطلوب حتى لا تتعرض للإصابة (مفتي ، ١٩٩٨ ، ٨٩) .

كما تعد المقاومات من التمرينات المهمة في التوازن العضلي التي يتم التحكم فيها باوزان وشدد تساعد على توزيع التوازن العضلي للعضلات العاملة اذ يرى (Gideon ، ١٩٩٤) التحديد يتعلق بمدى حركة المفصل التي تعمل عليه العضلات، اذ إن كبر هذا المدى يعني كبر الواجب الحركي للعضلات العاملة ، لهذا فمن الممكن تدريب الألياف العضلية بالسرعة والقوة المطلوبة خلال مدى الحركة وفقاً للمقاومة التي تتعرض لها هذه الألياف ، وأنه يجب إن تتلاءم هذه الشدة مع المقاومة المستخدمة خلال التمرين " (Gideon ، ١٩٩٤ : ٣٣) .

ومن خلال تمرينات التوازن العضلي والمقاومات يمكن تطوير القوة العضلية بأنواعها المختلفة ومنها تحمل القوة العضلية التي تعد مطلب رئيسي في لعبة كرة اليد اذ يرى (ليث ابراهيم جاسم ، ٢٠٠٩) " تحمل القوة فهي احد الانواع الرئيسية للقوة العضلية والتي قد تكون الأهم بين انواعها لبعض الفعاليات الرياضية التي تتطلب مجهود من إنتاج القوة العضلية ولفترة طويلة نسبياً، وفي لعبة كرة اليد فان لاعب كرة اليد يحتاج إلى إدامة العمل البدني والمهاري لمدة ليست بالقصيرة بين أداء الواجبات الدفاعية والهجومية والتي تتطلب التغلب على مقاومات مختلفة بما يجعله

بحاجة الى كفاءة العضلات العاملة الى ادامة اداء تلك الواجبات وذلك بتحمل عضلي بمعنى تحمل لقوة انقباض العضلات العاملة والمكلفة بالواجب الحركي" (ليث ، ٢٠٠٩: ١١٣).

ومن هنا تتجلى اهمية البحث من خلال استثمار تمارين التوازن العضلي لتطوير تحمل القوة فضلاً عن بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، ويتم ذلك من خلال اعطاء التمارين وفق أسلوب علمي واتباع القواعد الصحيحة والعلمية للتدريب الرياضي من حيث الحجم والشدة وكمية المقاومات المستخدمة التي تحفظ التوازن العضلي في العضلات العاملة أي بمعنى ان اعطاء التمارين التي تحتوي على المقاومات لابد ان تكون متوازنة لجميع العضلات العاملة في الذراعين والرجلين وحسب خصوصية لعبة كرة اليد.

٢-١ مشكلة البحث :

ان لعبة كرة اليد من الالعاب التي يجب ان يتصف لاعبيها بقدرات بدنية عالية بصفة عامة وتحمل القوة بصفة خاصة كونها مطلب مهم واساسي في مجارة اللعب الى نهاية المباراة وان اي ضعف بهذه القدرة البدنية سوف تؤثر على مستوى الاداء البدني والمهاري للاعب.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة ومتابعته للعديد من مباريات النادي مدار البحث لاحظ ان سبب تدني مستوى الاداء البدني والمهاري وخاصة في الشوط الثاني قد يرجع الى عدم ارتقاء الإعداد بالمستوى المطلوب وخاصة صفة تحمل القوة والتي بدت تنعكس سلباً على مستوى اللاعبين مما حدا بالباحث في تسليط الضوء على هذه المشكلة بغية حلها من خلال تمارين التوازن العضلي باستخدام المقاومات المختلفة لرفع مستوى تحمل القوة وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد في مبادرة متواضعة من قبل الباحث لرفد هذه اللعبة بكل ما هو مفيد .

٣-١ أهداف البحث :

١- التعرف على تأثير تمارين التوازن العضلي بالمقاومات المختلفة في تطوير تحمل القوة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمتقدمين.

٢- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير تحمل القوة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمتقدمين.

٣- التعرف على الفروق بين النتائج البعدية للاختبارات للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير تحمل القوة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمتقدمين.



١-٤ فرضا البحث:

١-وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير تحمل القوة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمتقدمين.

٢-وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير تحمل القوة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمتقدمين.

٥- مجالات البحث.

١-٥-١ مجال بشري : لاعبي كرة اليد المتقدمين لنادي ديالى الرياضي.

١-٥-٢ مجال مكاني : ملعب ديالى بكرة اليد .

١-٥-٣ مجال زمني : للمدة من ٢٠٢٤/٦/٢ ولغاية ٢٠٢٤/٨/٦ .

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

٢-٢ مجتمع البحث وعينه :

حدد مجتمع البحث بلاعبي كرة اليد لنادي ديالى الرياضي والتي تم اختيارهم بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٤) لاعب، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٠) لاعب وكانت نسبتهم (٨٣.٣٣٪) من العينة الاصلية وتم استبعاد حراس المرمى ، وقسمت العينة إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية (ضابطة وتجريبية) بحيث بلغت كل مجموعة (١٠) لاعبي، وتم تجانس العينتين داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين وكما مبين في جدول (١) و (٢) .

جدول (١)

يوضح تجانس العينة في متغيرات المورفولوجيا للبحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
١	الوزن /كغم	٨٠.١٢٤	١.٠٢١	١.٢٧٤
٢	الطول /سم	١٨٠.٢١	٢.٣٢١	١.٢٨٧
٣	العمر التدريبي /سنة	٨.٣٤٢	٠.٨٧٥	١٠.٤٨٩

جدول (٢)

يوضح التكافؤ العينة للمجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات قيد البحث

الاختبارات والقياسات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم t المحتسبة	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س		
تحمل القوة للذراعين / عدد	٢٢.٤٥١	٠.٨٦٧	٢٢.٦٧٤	٠.٩٦٧	٠.٥١٦	غير معنوي
تحمل القوة للرجلين / عدد	٣٠.٤٢٥	٠.٩٦٤	٣٠.٦٧٤	٠.٧٨٦	٠.٦٠١	غير معنوي
دقة التصويب/ عدد	٢٥.٤٥٢	٠.٨٦٩	٢٥.٥٥١	٠.٧٩٥	٠.٢٥٢	غير معنوي
مناولة واستلام من مسافة ثلاثة متر/ عدد	٢٢.٤٥٢	٠.٩٥٤	٢٢.٦٧٤	٠.٧٩٦	٠.٥٣٦	غير معنوي
طبطقة حول الملعب/ ثانية	٩.٤٧١	٠.٧٨٤	٩.٥٦٧	٠.٧٧١	٠.٢٦٢	غير معنوي

قيمة (t) الجدوليه عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

٢-٣ وسائل جمع المعلومات:

٢-٣-١ وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والاجنبية.

- الاختبارات والقياسات المستخدمة.

- الملاحظة العلمية.

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة البحث المستخدمة:

- ملعب قانوني لكرة اليد.

- كرات يد عدد (١٠).

- ميزان طبي.

- شريط قياس طول (١٠) متر.

- حبل مطاط.

- مرمى كرة يد مقسم .

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ تحديد متغيرات البحث :

قام الباحث بتحديد متغيرات البحث الخاصة تحمل القوة العضليه للذراعين والرجلين والمهارات كرة اليد الهجومية وفق المصادر والمراجع السابقة.

٢-٤-٢ اختبارات البحث :

٢-٤-٢-١ اختبارات انواع القوة العضلية :

٢-٤-٢-١-١ اختبار تحمل القوة للذراعين (قياس ، بسطويسي ، ١٩٨٤ : ٢٩٤)

- الغرض من الاختبار :- قياس تحمل قوة العضلات العاملة على مد وثني الذراعين .
- مواصفات الأداء :- من وضع الانبطاح المائل تسجيل أقصى عدد يمكن أدائه لثني الذراعين ومدهما كاملا حتى استنفاد الجهد .
- طريقة التسجيل :- يتم احتساب عدد التكرارات الصحيحة التي ينفذها المختبر .

٢-٤-٢-١-٢ اختبار تحمل القوة للرجلين (محمد صبحي ، ٢٠٠١ : ٢٣٧) .

غرض الاختبار : قياس تحمل قوة العضلات للرجلين .

الأدوات : قائمان يوصل بينهما حبل مطاط (مواز للأرض) ارتفاعه (٥٠) خمسون سم توضع هذه الأداة خلف المختبر أثناء الأداء .

مواصفات الأداء : من وضع الوقوف والكفان متشابكتان خلف الرقبة والركبتان مثنيتان نصفاً ، يقوم المختبر بالوثب عالياً على أن يوازي الحبل الأفقي بالقدمين ، ثم النزول في المكان وثني الركبتين نصفاً إلى أن يوازي الحبل الأفقي بالمقعدة ، يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات .

التسجيل : يتم التسجيل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها .

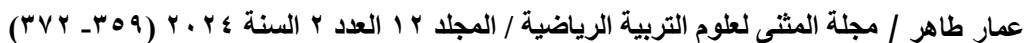
٢-٤-٢-٢ اختبارات المهارية المستخدمة : (ضياء ، ١٩٩٥ : ٦٣)

٢-٤-٢-٢-١ اختبار دقة التصويب :

الهدف من الاختبار : معرفة قياس دقة التصويب في كرة اليد .

طريقة الأداء : رسم مرمى كرة يد على جدار امامي على شكل قائمين وعارضه (٢ × ٣) متر حيث يكون شكل القائمين من الأسفل ملامساً لخط تلاقي الجدار و أرضية الملعب . و يقسم المرمى لقياس دقة التصويب في كرة اليد إلى (٩) مرقمة من ١-٩ مستطيلات ويرسم خط على الأرض يبعد (٩) أمتار من هذا الشكل .

يبدأ اللاعب بالتصويب من خلف الخط المقيد بخطوة الارتكاز مع مراعاة إن الذي تصيب كرتة المستطيلات (٩،٣،٧،٩) والتي تمثل زوايا المرمى الاربعة والتي تبلغ إبعادها (٦٠ × ١٠٠) سم يمنح الدرجة النهائية وهي (٤)



٢-٤-٤ الأسس العلمية للاختبارات:

تم الاعتماد على اختبارات تتمتع بالأسس العلمية الصدق والثبات والموضوعية ومطبقة في بحوث ودراسات سابقة.

٢-٥-٥ الإجراءات الميدانية:

٢-٥-١ الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ ٢٠٢٤/٦/٩ على عينة البحث لبعض أنواع القوة العضلية والمهارات الأساسية بكرة اليد قيد البحث وتم إجراء الاحماء المناسب لعينة البحث لتجنب الإصابة وتعريف اللاعبين بنوعية التمرينات والتعرف عليها وتم تثبيت النتائج في استمارات التسجيل بعد الانتهاء من الاختبارات.

٢-٥-٢ التمرينات المستخدمة :

تم إعداد تمرينات التوازن العضلي باستخدام مقاومات مختلفة منها حبال مطاطية وجهاز (VERTY MAX) والاوزان ويكون الاداء للذراعين والرجلين وبصورة متوازنة من ناحية العدد والقوة .
وشمل التدريب ثلاث وحدات اسبوعية وبمعدل (٢٤) وحدة تدريبية خلال شهرين ، وكانت ايام التدريب الاحد والثلاثاء والخميس وخلال فترة الاعداد الخاص وكان معدل الشدة (٧٥٪ - ١٠٠٪) بسبب الشد المصاحب للأداء ، اما الحجم فكان يحسب بالعدد ، وبالنسبة للراحة تم اعتماد النبض كمؤشر للراحة (بين التكرارات ١٢٠-١٣٠ ض/د) (بين المجاميع ١١٠-١٢٠ ض/د). تم إعطاء التمرينات بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب ، وبدء تطبيق التدريب بتاريخ ٢٠٢٤/٦/١٠ وانتهى بتاريخ ٢٠٢٤/٨/٥.

٢-٥-٣ الاختبارات البعدية: أجرى الباحث الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٠٢٤/ ٨/٦ وحرص على تثبيت نفس الظروف التي مرت في الاختبارات القبليّة وذلك لمنع المتغيرات الدخيلة من التأثير على نتائج البحث .

٢-٦ الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام (spss) لمعالجة البيانات:

-الأوساط الحسابية - الانحرافات المعيارية - معامل الاختلاف - اختبار (T) للعينات المترابطه - اختبار(T) للعينات الغير مترابطه.



٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٣)

يوضح قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة الخطأ وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعديّة المستخدمة

الاختبارات	قبلي		بعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س			
تحمل القوة للذراعين / عدد	٢٢.٤٥١	٠.٨٦٧	٢٤.١٣٠	٠.٨٦٤	٠.٧٦٤	٢.١٩٧	معنوي
تحمل القوة للرجلين / عدد	٣٠.٤٢٥	٠.٩٦٤	٣٢.٢٥٤	٠.٩٦١	٠.٨٨٩	٢.٠٥٧	معنوي
دقة التصويب/ عدد	٢٥.٤٥٢	٠.٨٦٩	٢٧.٠٧٤	٠.٧٩٣	٠.٧٩٤	٢.٠٤٢	معنوي
مناولة واستلام من مسافة ثلاثة م/ عدد	٢٢.٤٥٢	٠.٩٥٤	٢٤.٣١٤	٠.٨٧٦	٠.٦٩٧	٢.٦٧١	معنوي
طبطة حول الملعب / ثانية	٩.٤٧١	٠.٧٨٤	٨.٠٤٢	٠.٦٥٤	٠.٥٥٩	٢.٥٥٦	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى (٠.٠٥) = ١.٨٣٣

جدول (٤)

يوضح قيم (ت) القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س			
تحمل القوة للذراعين / عدد	٢٢.٦٧٤	٠.٩٦٧	٢٦.٤٣٢	٠.٩١٧	٠.٩٩٣	٣.٧٨٤	معنوي
تحمل القوة للرجلين / عدد	٣٠.٦٧٤	٠.٧٨٦	٣٤.١٧٢	٠.٨٣٩	١.١١٢	٣.١٤٥	معنوي
دقة التصويب/ عدد	٢٥.٥٥١	٠.٧٩٥	٢٩.١١٣	٠.٨٨٣	٠.٨٩٨	٣.٩٦٦	معنوي
مناولة واستلام من مسافة ثلاثة م/ عدد	٢٢.٦٧٤	٠.٧٩٦	٢٦.٠٧٨	٠.٩٣٤	١.١٣٤	٣.٠٠١	معنوي
طبطة حول الملعب / ثانية	٩.٥٦٧	٠.٧٧١	٧.٠٠٢	٠.٧٩٥	٠.٨١٩	٣.١٣١	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى (٠.٠٥) = ١.٨٣٣

جدول (٥)

يوضح قيمة (t) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س		
تحمل القوة للذراعين / عدد	٢٤.١٣٠	٠.٨٦٤	٢٦.٤٣٢	٠.٩١٧	٥.٤٩٤	معنوي
تحمل القوة للرجلين / عدد	٣٢.٢٥٤	٠.٩٦١	٣٤.١٧٢	٠.٨٣٩	٤.٥١٢	معنوي
دقة التصويب/عدد	٢٧.٠٧٤	٠.٧٩٣	٢٩.١١٣	٠.٨٨٣	٥.١٦٢	معنوي
مناولة واستلام من مسافة ثلاثة م/عدد	٢٤.٣١٤	٠.٨٧٦	٢٦.٠٧٨	٠.٩٣٤	٤.١٤	معنوي
طبطة حول الملعب /ثانية	٨.٠٤٢	٠.٦٥٤	٧.٠٠٢	٠.٧٩٥	٣.٠٣٢	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتبين لنا من خلال الجدولين (٣) و(٤) تبين لنا هناك تطور وتحسن في التحمل العضلي للذراعين والرجلين والاداء المهاري بكرة اليد والتي تأتي بسبب التدريب المستخدم وتطبيق المبادئ التدريبية الخاصة بكل نوع للضابطة والتجريبية وهذا يساعد على التحسن والتطور اذ يرى (امر الله البساطي ، ١٩٩٨) " التدريب الرياضي وبشتى أنواعه يهدف الى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال ممارسة الفعالية للنشاط " (امر الله ، ١٩٩٨ ، ٥٠).

ويؤكد كل من (مروان عبد المجيد ، محمد الياسري ، ٢٠١٠) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب " (مروان ، محمد ، ٢٠١٠ : ٢٢).

اما الجدول (٥) يثبت تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وهذا يعطي مؤشر دور التوازن العضلي وخلال تمرينات المقاومة في تطور تحمل القوة والاداء المهاري بكرة اليد اذ يرى (السيد عبد المقصود ، ١٩٩٧) " أنه لا يوجد نشاط رياضي يطور كل المجموعات العضلية بنفس الصورة وبصورة متناسقة، ويؤدي التدريب الخاص بنوع النشاط الرياضي إلى حدوث ظواهر تكيف مميزة تؤدي اساسا الى تطوير المجموعات العضلية التي يحتاج اليها في المنافسة ، أما المجموعات الأخرى التي يبدو للمدرب أو للرياضي أن دورها في تحديد المستوى ليس كبيرا فيتم في الغالي اهمالها ويؤدي ذلك إلى نشأة ما يسمى ب (الإخلال بالتوازن) " (السيد ، ١٩٩٧ : ٣٩١) .

ويرى (هاني عبد العزيز ، ٢٠٠٣) " أن الممارسة المنتظمة للعديد من الأنشطة الرياضية، مع التركيز على المجموعات العضلية والتي تطلبها طبيعة الأداء في النشاط الممارس واهمال المجموعات العضلية المقابلة لها، تؤدي

إلى زيادة قوة المجموعات العضلية العاملة بدون زيادة مماثلة في قوة المجموعات العضلية المقابلة لها، مما يعرضها لإجهاد متزايد ويجعلها أكثر عرضة للإصابة نتيجة لاختلال التوازن في القوة بين (العضلة أو مجموعة العضلات العاملة) من جانب، (والعضلة أو مجموعة العضلات المقابلة لها) من جانب آخر، كما يتسبب ذلك في حدوث انحرافات قوامية " (هاني ، ٢٠٠٣ : ٦٥٤) .

أما المقاومات المستخدمة مع التوازن العضلي أيضا لها دور كبير ونجاح في أحداث التطور بتحمل القوة لعضلات الذراعين والرجلين وأتات منسجمة مع التوازن العضلي اذ يرى (طلحة حسام الدين واخرون ، ١٩٧٧) " وقد جرت العادة على استخدام تدريبات المقاومات لتنمية القوة العضلية ، كما أصبح من المعروف إن استخدام هذه التدريبات يؤدي أيضا إلى تنمية القوة العضلية والسرعة والتحمل هذا بالإضافة إلى زيادة النغمة العضلية والمساعدة على تجنب الإصابات وعلى استمرار الاحتفاظ العضلات بوظائفها في الأعمار المتقدمة " (طلحة ، ١٩٩٧ : ٤٩) .

أما الجانب المهاري يعود نجاحه لتطوير تحمل القوة والتي هي مطلب بدني مهم في لعبة كرة اليد اذ يؤكد (أمر الله احمد ألباسطي ، ١٩٩٨) " أن الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية لا يستطيعون إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي ، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاصة في كل نشاط " (أمر الله ، ١٩٩٨ : ٩) . بينما يؤكد (سنجر ، ١٩٩٠) " بأن المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة " (سنجر ، ١٩٩٠ : ٢٢١) .

٤-الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات:

١- تمرينات التوازن العضلي بالمقاومات المختلفة مهمة في رفعة مستوى تحمل القوة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمتقدمين .

٢- التوازن العضلي للعضلات العاملة تعطي قوة اكبر من الاهتمام بقوة واحدة وهذا يساعد على رفع تحمل القوة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمتقدمين .

٣- تحقيق التطور في المتطلبات البدنية في لعبة كرة اليد يساعد على رفع المستوى المهاري بمستوى اعلى .

٤-٢ التوصيات:

١- اعتماد تمرينات التوازن العضلي بالمقاومات المختلفة ضمن وحدات التدريبية للمدرب كونها مهمة في رفعة مستوى تحمل القوة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمتقدمين .



- ٢- ضرورة توفر التوازن العضلي للعضلات العاملة لأنها تعطي قوة اكبر من الاهتمام بقوة واحدة وهذا يساعد على رفع تحمل القوة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمتقدمين .
- ٣- التأكيد على تحقيق التطور في المتطلبات البدنية في لعبة كرة اليد كونها تساعد على رفع المستوى المهاري بمستوى اعلى .

المصادر

- ١- أمر الله احمد البساطي . أسس وقواعد التدريب الرياضي : دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ٢- السيد عامر عبد المقصود . نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسيولوجيا القوة : ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٣- ضياء قاسم الخياط . اثر استراتيجيتي التدريس بالأهداف والتغذية الراجعة في مستوى أداء المهارات الحركية بكرة اليد: أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ١٩٩٥ .
- ٤- طلحة حسام الدين(وآخرون). الموسوعة العلمية في التدريب: القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧ .
- ٥- قيس ناجي ، وبسطويسي أحمد. الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي: مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٤ .
- ٦- كمال الدين عبد الرحمن درويش ، القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات تطبيقات : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢)
- ٧- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم بكرة اليد : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٠ .
- ٨- ليث إبراهيم جاسم الغريزي . القوة الخاصة وعلاقتها بقوة ودقة التصويب خلال مستويات مختلفة من الجهد البدني للاعبين كرة اليد الشباب بأعمار (١٨-٢٠): مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد ٣ ، مجلد ٢ ، ٢٠٠٩ .
- ٩- محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط ٤ ، ج ١ ، ٢٠٠١ .
- ١٠- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري . اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط ١ ، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠ .
- ١١- مفتي ابراهيم حماده . التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة : ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٨ .



١٢- هاني عبد العزيز الديب . تأثير برنامج تدريبي للقوة العضلية على تحسين التوازن العضلي : اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٣ .

13- Gideon ariedi:resistance exercises and muscle fiber typing new York ,kinele human,1994.

14- singr , Robert N . Motor : **Learning and Human performance** . 3 rd ed , New York Macmillan Publishing CP .Inc , 1990.

ملحق (١)

(نموذج من الوحدات التدريبية)

الشدة: ٧٥%

زمن التمرينات: ٨٠ دقيقة

هدف الوحدة التدريبية : تطوير تحمل القوة

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية (١)

التاريخ ١٠/٦/٢٠٢٤

الوقت الخامسة عصراً

القسم	زمن بالدقيقة	التمرينات	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
الرئيسي	٢.٣٠	١- ربط حبل مطاطي باليد اليمنى واليسرى مع المرمى واداء حركة وهمية بالتصويب مرة يمين ومرة يسار .	٨×٥	رجوع النبض (120-130) ض/د	رجوع النبض (110-120) ض/د
	٢.٤٥	٢- ربط جهاز (فيرتي ماكس) بالرجلين اليمنى واليسرى واداء التقدم بالتناوب	٨×٥		
	٢.٣٠	٣- ربط الحبل بالذراعين والرجلين واداء الركض لمسافة ٥ متر و الرجوع .	٨×٥		
	٢.٤٥	٤- ربط جهاز فيرتي ماكس بالذراعين واداء المناولة مع الزميل .	٨×٥		