

تأثير التدريب الفكري المرتفع الشدة على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد

م.م. أمين خزعل عبد
كلية التربية-جامعة ذي قار

الملخص:

تركز موضوع البحث على أهمية طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد كون ان هذه الصفة تلعب دوراً رئيسياً في تحديد مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين ، وبناءً على ذلك سعى الباحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح يساعد مدربنا المحلي الارتقاء بهذه الصفة المهمة، وقد دلت نتائج البحث على فاعلية البرنامج التدريبي وذلك من خلال الفروق المعنوية التي ظهرت بين المجموعة الضابطة والتجريبية.

بدنية ملازمة لمهارات كرة اليد وهي ما يحدد دقة وأداء هذه المهارات وفي حالة عدم توفرها يظهر الضعف واضحا في الأداء الفني وخاصة وان متطلبات هذه اللعبة عبارة عن عملية إنتاج القوة بأقصر وقت ممكن ، وذلك لما يميز كرة اليد من سرعة الأداء وهذا ما يظهر التناغم ما بين الهجوم والدفاع واستخدام المهارات المعقدة وخاصة التهديف البعيد والتهديف القريب عن طريق الاختراق ، لذا يسعى جميع المدربين محاولين استخدام شتى الطرق والأساليب التدريبية من أجل تحقيق أقصى مستويات القوة المميزة بالسرعة.

وتكمن أهمية البحث في إيجاد برنامج تدريبي يساعد مدربنا المحلي على تطوير واحدة من أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعبي كرة اليد للارتقاء بمستوى فرقنا وخصوصا الشبابية منها وذلك لما تحتاجه الى التدريب على أسس وطرق علمية دقيقة للارتقاء بمستواهم إذ تعد هذه الفئة القاعدة الأساسية لرفد منتخبنا الوطنية.

٢-١ مشكلة البحث

أن لاعب كرة اليد يحتاج بدرجة كبيرة الى القوة المميزة بالسرعة خاصة في المهارات الهجومية ، ومن اجل تطوير هذه الصفات البدنية ذات العلاقة بالأداء المهاري لابد من وجود طرق وأساليب تواكب

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة كرة اليد أحد الأنشطة المهمة في المجال الرياضي وقد تطورت هذه اللعبة واحتلت مكانة متقدمة وصارت الأكثر شعبية في بعض البلدان ، وما بلغت هذه المكانة الا لما تحتويه من مزيج رائع من الأداء الفني الرفيع ذو الإيقاع السريع الذي يولد إعجاب وإثارة الجمهور ، "إن السرعة تؤدي إلى إحراز العديد من الأهداف في كلا المرميين مما يؤدي الى إدخال البهجة والسرور والإثارة في نفوس المشاهدين ، حيث أماكن التصويب متعددة"(١).

وقد اهتم مدربو اللعبة على مختلف مستوياتهم بعلم التدريب واعتمدوا عليه من اجل إعداد فرقهم بالأسلوب العلمي الصحيح إذ أن هذه اللعبة ذات المتطلبات العالية لا بد ان يخضع ممارسيها إلى إعداد بدني عالي ومهاري رفيع المستوى وذلك لصعوبة ممارستها خاصة بوجود المنافس وسرعة الحركة المحددة بمساحة صغيرة نسبياً .

إن صفة القوة المميزة بالسرعة او ما يطلق عليها بالقوة السريعة هي من أهم الصفات البدنية التي تتطلبها هذه اللعبة بل إن كرة اليد تصنف ضمن قطاع القوة السريعة وان هذه الصفة تكاد تكون صفة

وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المجموعات التدريبية قبيل حلول التعب واستخدام التمرينات البسيطة التي تساعد في التخلص من حامض اللبنيك المتجمع في العضلات وبالتالي يقلل الإحساس بالتعب كذلك استعادة مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عال من الشدة ولفترات قصيرة نسبياً. ويذكر (fox 1993) مدى علاقة زمن الراحة بين تمرين واخر في تعويض الدين الاوكسجيني الذي تتطلبه العضلات وتقدر هذه الفترة من ١-٣ دقيقة لإعادة بناء المركبات الفوسفاتية للعضلة وأمكانية التكرار بالشدة المطلوبة (٢)، ويعتمد التدريب الفترتي المرتفع الشدة بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لانتاج الطاقة (ATP-PC) بالإضافة الى النظم الأخرى كما نلاحظه في فعاليات الجري بأنواعه، كرة القدم، السلة، اليد، الطائرة، السباحة، الخ.....

٢-٢ القوة المميزة بالسرعة

ويعرفها هارا (١٩٩٠) "قابلية الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومة بسرعة تقلص عضلي عالي" (٣).

ويعرفها (hollman 1993) "القوة او مجموعة العضلات التي يتوصل إليها الرياضيون جراء تطور المسار الحركي الإرادي مقابل المقاومة" (١).

٣-منهج البحث وإجراءاته

٣-١ منهج البحث

اختر الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمة طبيعة المشكلة، وعن وجيه محجوب (١٩٩٣) "إن أهم ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام أسلوب التجربة" (٢).

٣-٢ عينة البحث

"الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها" (٣)، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بشباب نادي ذي قار الرياضي لكرة اليد والبالغ عددهم (١٤) لاعبا من اصل (١٨) لاعبا ليشكلوا نسبة ٧٧,٧٧% من مجموع لاعبي الفريق، بعدها تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتدريبية بالطريقة العشوائية بحيث اصبح عدد كل مجموعة (٧) لاعبين، طبقت المجموعة التدريبية التمرينات المقترحة بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة بينما طبقت المجموعة الضابطة البرنامج المعمول به من قبل المدرب.

٣-٣ تجانس العينة

أجرى الباحث التجانس داخل كل مجموعة على حده باستخدام معامل التواء بيرسون ونلاحظ أن قيم معامل التواء بيرسون للتوزيع الطبيعي في داخل كل

التطور الذي حصل في البلدان المجاورة والمتقدمة وان يتم أعداد اللاعبين بما يتناسب والمباريات السريعة تبعاً لمتطلبات ومواقف اللعبة المتغيرة والمعقدة.

ومن خلال ملاحظة الباحث لبعض تدريبات الفرق الرياضية وممارسته للعبة ولقاءه بعض المدربين وجد أن هنالك ضعفاً في تدريب القوة المميزة بالسرعة للفرق الشبابية بسبب عدم الإلمام بالطرائق التدريبية وعدم تخصيص الوقت الكافي لتدريب هذه الصفة وتنميتها ولكون ان طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة من الطرائق التدريبية التي تنمي العديد من الصفات البدنية لاعتمادها على الشد المرتفعة والتي تؤثر على الجهازين العضلي والعصبي بشكل كبير لذا ارتأى الباحث استخدام هذه الطريقة من خلال برنامج تدريبي مقترح كأسهامه تساعد مدربنا المحلي على مواجهة المشكلة.

٣-١ أهداف البحث

١- التعرف على الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتدريبية.

٢- التعرف على الفرق بين الاختبار القبلي- القبلي والاختبار البعدي - البعدي للمجموعتين الضابطة والتدريبية.

٤-١ فروض البحث

١- وجود فروق معنوية دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٢- وجود فروق معنوية دالة إحصائية في الاختبار البعدي - البعدي ولصالح المجموعة التدريبية.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو شباب نادي ذي قار الرياضي لكرة اليد بأعمار (١٦-١٨) سنة.

١-٥-٢ المجال المكاني : قاعة الأثقال والساحة الخارجية لنادي ذي قار الرياضي.

١-٥-٣ المجال الزمني: المدة من ١٥/٦/٢٠٠٥ ولغاية ٢٣/٩/٢٠٠٥.

٢-الدراسات النظرية

١-٢ طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة

إن حمل التدريب بهذه الطريقة يتميز بالشدة العالية والتكرار القليل، فعضلات الجسم تقوم بالعمل والأداء بدون الأوكسجين نتيجة لشدة الحمل أي حدوث ما يسمى بالدين الأوكسجيني إذ إن الهدف من استخدام هذه الطريقة هو الارتقاء بمستوى التحمل اللاهواني (القدرة اللاهوائية) التي تعمل على تكيف الأجهزة تحت ظروف الجهد المبذول مع دين الأوكسجين (١).

إن طريقة التدريب هي سلسلة من من تكرار التمرين وبين كل تمرين واخر فواصل زمنية للراحة وتحدد فترات الراحة طبقاً لاتجاه التنمية،

مجموعة لم تتجاوز (٣+) وهذا يدل على أن أفراد العينة متجانسين من حيث العمر والطول والوزن. جدول (١) يبين تجانس العينة داخل المجموعة وتكافؤ المجموعتين

مستوى الدلالة	ت	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				
		معامل الالتواء	و	ع+	س-	معامل الالتواء	و	ع+	س-	
غير معنوي	٠,٦٥٠	٢,١٦٥	١٨	٠,٤٧	١٧,٦٦	١,٩٦٥	١٨	٠,٧٦٣	١٧,٥	العمر
غير معنوي	١,٢٨٦	٠,٣٣٢	٦٠	٢,٩٨	٦٠,٣٠	٠,٢١٨	٦١,٥	٢,٢٦٦	٦١,٦٦٥	الوزن
غير معنوي	٠,٩٣٤	٠,٧٠٩	١٧٤	٣,٧٢	١٧٤,٨٨	٠,٢٢٠	١٧٦	٣,٨٩٠	١٧٦,٢٧	الطول

قيمة ت الجدولة عند درجة حرية (١٢) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) هي (٢,١٧٩).

ت	المتغيرات	نوع الاختبار	النسبة
١	عضلات الذراعين	الاستناد الأمامي من وضع الانبطاح مع حساب عدد المرات في ١٠ ثواني	٩٠%
٢	عضلات الرجلين	ثني ومد الركبتين مع حساب عدد المرات في ٢٠ ثانية	٦٠%
٣	عضلات البطن	رفع الجذع والضغط على الركبتين مع حساب عدد المرات في ١٠ ثانية	١٠٠%
٤	عضلات الظهر	رفع الجذع الى الخلف مع حساب عدد المرات في ١٠ ثانية	١٠٠%

جدول (٢)

يبين نسب اختيار الاختبارات البدنية

٣-١-٥-١ الاختبارات المستخدمة في البحث أولاً- ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي (الشناو) في ١٠ ثا (١) ثانياً- رفع الجذع والضغط على الركبتين (البطن) في ١٠ ثانية (١). ثالثاً- رفع الجذع الى الخلف (الظهر) في ١٠ ثانية (١). رابعاً- ثني ومد الركبتين في ٢٠ ثانية (١). ٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في ١٩٩٥/٦/٢١ على عينة غير عينة البحث الأصلية وكانت شباب نادي الناصرية بكرة السلة والبالغ عددهم (٧) لاعبي بعدها قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية وذلك لغرض اختبار ثبات الاختبار على نفس المجموعة بعد مرور أسبوع في ١٩٩٥/٦/٢٨ وقد راعى الباحث أداء الاختبارات بنفس ظروف المتوفرة في الاختبار الأول من حيث كادر العمل المساعد وكذلك وقت أداء الاختبارات وذلك لغرض إيجاد ثبات الاختبارات وكما موضح في الجدول (٤) وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية ما يأتي:-

- ٣-٤ وسائل جمع المعلومات
- المصادر العربية والأجنبية
 - الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث
 - ملعب كرة اليد
 - كرات طبية بوزن (٢) كغم وعددها (٢).
 - أكياس رمل تعلق من اليدين والرجلين بأوزان مختلفة
 - شريط لقياس الطول وميزان لقياس الوزن
 - شواخص
 - قضيب حديد مع أقراص حديدية مختلفة الأوزان
 - حاسبة يدوية نوع SHARP
 - ٣-٥-١ إجراءات البحث
 - ٣-٥-١ الاختبارات المستخدمة في البحث
 - تم تصميم استمارة استطلاع لرأي الخبراء والمتخصصين (*) في اختيار الاختبارات المناسبة لعينة البحث والخاصة بالقوة المميزة بالسرعة (الذراعين-الرجلين-البطن-الظهر) وبعد جمع الاستمارات تم اختيار الاختبارات التي جمعت أكبر نسب في الاختيار من قبل الخبراء وكما هو موضح في الجدول (٢).

الجدول (٤) إذ يعد الاختبار ذا ثقة عالية كلما اقتربت النتائج من (+١).

جدول (٤)

يبين ثبات الاختبار لصفة القوة المميزة بالسرعة

ت	الاختبارات	العيونة الممارسة		غير الممارسة		قيمة ت	مستوى الدلالة
		ع+	س	ع+	س		
١	الإستناد الأمامي	٧,٥٧١	٠,٩٠٣	٥,١٤٢	١,١٢٤	٤,١٣٠	معنوي
٢	ثنائي ومد الركبتين	١٧,١٤٢	١,٢٤٥	١٢,٨٥٧	١,٨٠٧	٤,٧٨٧	معنوي
٣	رفع الجذع والضغط على الركبتين (الطن)	٨,١٤٢	٠,٨٣٢	٥,٧١٤	١,٠٣٠	٤,٤٩٦	معنوي
٤	رفع الجذع إلى الخلف (الظهر)	٧,٢٨٥	٠,٦٩٩	٤,٨٥٧	٠,٨٣٢	٥,٤٨٠	معنوي

قيمة ت عند درجة حرية ١٢ ومستوى دلالة (٠,٠٥) هي (٢,١٧٩)

ثالثاً- الموضوعية

يعد الاختبار موضوعياً كونه ثابتاً إذ يذكر ريسان خريبط (١٩٨٩) من انه "كلما كان معامل الثبات عالياً أدى ذلك الى ارتفاع في معامل الموضوعية والعكس بالعكس صحيح" (١).

٦-٣ التجربة الميدانية

١-٦-٣ الاختبارات القبليّة : أجريت الاختبارات القبليّة يوم ٢٠٠٥/٧/١ .

٢-٦-٣ فترة تطبيق التمرينات * : بدء تطبيق البرنامج المقترح يوم الأحد المصادف ٢٠٠٥/٧/٣ وانتهت يوم ٢٠٠٥/٩/٢١ .

٣-٦-٣ الاختبارات البعدية : أجريت الاختبارات البعدية في يوم ٢٠٠٥/٩/٢٣ .

٧-٣ الوسائل الإحصائية (٢)

أولاً- الوسط الحسابي

ثانياً- الانحراف المعياري

ثالثاً- معامل الارتباط البسيط لبيرسون

رابعاً- اختبارات للعينات المتساوية الغير مرتبطة

٤- عرض ومناقشة النتائج

لغرض ان يتعرف الباحث على الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية قام الباحث بجمع البيانات الخام من خلال الاستمارة المعدة لذلك ومن ثم تم استخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بعد ذلك تم معالجة تلك البيانات بواسطة تحليل التباين (ت) وكما مبين في الجدول (٤).

- التأكد من الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.
- التعرف على كفاءة الكادر المساعد (*).
- التأكد من استيعاب أفراد العينة لمفردات الاختبار.
- الوقوف على الصعوبات التي تواجه الباحث في التجربة الرئيسية.

٣-٥-٣ الأسس العلمية للاختبار

أولاً- صدق الاختبار

يعد الصدق من الشروط الضرورية التي ينبغي توفرها في الأداة التي تعتمد أي دراسة فصدق الاختبار يعني أن يقيس الصفة المراد قياسها كما ونوعاً ولا يقيس شيئاً آخر (٢)، وقد اتبع الباحث الصدق التمييزي لاستخراج صدق الاختبار ، والمقصود بصدق التمايز هو " قدرة الاختبار على التمييز بين الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من الصفة او السمة وبين من يتمتعون بدرجة منخفضة من السمة او الصفة نفسها" (٣) ، وقد قام الباحث بإجراء الاختبارات على شباب نادي الناصرية الرياضي بكرة السلة (العيونة الممارسة) وعلى عينة أخرى غير ممارسة (العيونة الضعيفة) للتمييز بين اللاعبين الممارسين وغير الممارسين وقد ثبت صدق الاختبارات من خلال استخدام اختبار (ت) للعينات المتساوية وكانت النتائج المستخرجة كما في الجدول (٣) تدل على وجود فروق ولصالح العينة الممارسة مما يؤكد صدق الاختبارات.

جدول (٣)

يبين صدق الاختبارات لصفة القوة المميزة بالسرعة

ت	الاختبارات	العيونة الممارسة		غير الممارسة		قيمة ت	مستوى الدلالة
		ع+	س	ع+	س		
١	الإستناد الأمامي	٧,٥٧١	٠,٩٠٣	٥,١٤٢	١,١٢٤	٤,١٣٠	معنوي
٢	ثنائي ومد الركبتين	١٧,١٤٢	١,٢٤٥	١٢,٨٥٧	١,٨٠٧	٤,٧٨٧	معنوي
٣	رفع الجذع والضغط على الركبتين (الطن)	٨,١٤٢	٠,٨٣٢	٥,٧١٤	١,٠٣٠	٤,٤٩٦	معنوي
٤	رفع الجذع إلى الخلف (الظهر)	٧,٢٨٥	٠,٦٩٩	٤,٨٥٧	٠,٨٣٢	٥,٤٨٠	معنوي

قيمة ت عند درجة حرية ١٢ ومستوى دلالة (٠,٠٥)

هي (٢,١٧٩)

ثانياً- ثبات الاختبار

استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار لغرض إيجاد ثبات الاختبار " وعادة ما يعطى الاختبار الثاني بعد (٧-١) أيام من موعد الاختبار الأول" (١) ، لذا قام الباحث بإعادة الاختبارات البدنية بتاريخ ٢٠٠٥/٦/٢٨ على عينة التجربة الاستطلاعية الأولى نفسها وبالبالغ عددهم (٧) لاعبين من شباب نادي الناصرية بكرة السلة مراعيًا نفس شروط الاختبار وعلى ضوء ذلك تم إيجاد معامل الثبات من خلال حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون وكما مبين في

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	الاختبارات البينية	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة						
		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي				
		ع+	س	ع+	س	ع+	س	ع+	س			
١	الاستاد الأمامي	٨,٣٣	٠,٩٤	١٢,٥	٠,٥	١٣,٥٦	معنوي	٢,٨٠	٠,٦٧	٩,٨٨	١,٣٤	٨,١٦
٢	ثنى ومد الركبتين	١٨,٥	١,٦٧	٢٤,١٦	٠,٨٩	١٣,٤٤	معنوي	٢,٨٥٥	٠,٨٧	٢٠,٢٢	١,٣٧	١٨,٣٣
٣	رفع الجذع والضغط على الركبتين	٨,٥	١,١١	١٠,٦٦	٠,٧٤	٧,٥٥	معنوي	١,٥٢٠	٠,٨٨	٩,١٣	٠,٩٤	٨,٣٣
٤	رفع الجذع للخلف	٧,٣٣	٠,٩٤	٩,٨٣	٠,٦٨	٥,٢٦	معنوي	٠,٩٦٤	٠,٨٣	٨,٠٢	٠,٧٤	٧,٦٦

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥) هي (٢,٤٥)

جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية-القبلية والبعدية-البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	الاختبارات البينية	الاختبار القبلي				الاختبار البعدي						
		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة				
		ع+	س	ع+	س	ع+	س	ع+	س			
١	الاستاد الأمامي	٨,٣٣	٠,٩٤	٨,١٦	١,٣٤	٠,٦٦٩	معنوي	٧,٦٨٠	٠,٦٧	٩,٨٨	٠,٥	١٢,٥
٢	ثنى ومد الركبتين	١٨,٥	١,٦٠	١٨,٣	١,٣٧	٠,٣٠٦	معنوي	٧,٧٤٦	٠,٨٧	٢٠,٢٢	٠,٨٩	٢٤,١٦
٣	رفع الجذع والضغط على الركبتين	٨,٥	١,١١	٨,٣٣	٠,٩٤	٠,٢٨٥	معنوي	٣,٢٤٨	٠,٨٨	٩,١٣٣	٠,٧٤	١٠,٦٦
٤	رفع الجذع للخلف	٧,٣٣	٠,٩٤	٧,٦٦	٠,٦٧	٠,٦٧٣	معنوي	٤,١٣٣	٠,٨٣	٨,٠١٠	٠,٦٨	٩,٨٣

□ قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥) هي (٢,٤٥)

وثني ومد الركبتين ولم تظهر فروق معنوية في اختبارات رفع الجذع والخذ ورفع الجذع للخلف.

٢- عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي- القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في حين ظهرت فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي-البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

٣- للبرنامج التدريبي اثر إيجابي على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى عينة البحث.

٥-٢ التوصيات

١- الاهتمام بتدريبات القوة المميزة بالسرعة بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة لما لها من اثر في تطوير القدرات البنية.

٢- استخدام تمارين القفز وتمارين الأثقال في التدريب لما من اثر كبير في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة .

٣- إجراء بحوث مماثلة لفئات عمرية أخرى.

الهوامش :

(١) محمد توفيق الوليلي :كرة اليد .تعليم .تدريب.تكنيك.الكويت.مطبعة دار السلام.١٩٨٩.ص ٢١-٢٢

(١) قاسم حسن حسين:تعلم قواعد اللياقة البدنية.عمان.دار الفكر للطباعة والنشر.١٩٩٨.ص ١٩٤

(٢) fox,e.l.and others:the physiological basics for exercise and sport, brwn and benchmark publishers.lowa.1993.p78

(٣) هارا:اصول التدريب(ترجمة عبد علي نصيف).الموصل.مطابع التعليم العالي.ط.١٩٩٠.ص ١٦٤

(١) hollman,g:beureilang and grease der kopfer lichen testing . fahigkeit.1993.p300

(٢) وجيه محجوب:طرائق البحث العلمي ومناهجة.بغداد.دار الحكمة للطباعة والنشر.ط.١٩٩٣.ص ٣٣٠

(٣) جابر عبد الحميد واحمد خيرى:مناهج البحث في التربية وعلم النفس.القاهرة.دار النهضة العربية للطبع والنشر.١٩٨٦.ص ٢٣٨

(*) الخبراء الذين عرضت عليهم استمارة تحديد الاختبارات البدنية.

١- أ.د عبد الأمير علوان: كلية التربية الرياضية.جامعة البصرة.تدريب كرة السلة

٢- أ.د رعد جابر باقر : كلية التربية الرياضية.جامعة بغداد.تدريب كرة السلة

٣- أ.د اسعد العاني: كلية التربية الرياضية.جامعة بغداد.تدريب كرة السلة

٤- أ.م.د حازم علوان: كلية التربية الرياضية.جامعة بغداد.كرة يد

٥- أ.م.د حسام محمد جابر:كلية التربية الرياضية.جامعة البصرة.تدريب كرة يد

(١) قيس ناجي.بسطويسي احمد:الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي.بغداد مطبعة التعليم العالي. ١٩٨٧. ص ٣٤٧.ص ٣٤٤.ص ٣٤٤.

(٢)وجيه محجوب.قاسم المنذلاوي:طرق البحث العلمي ومناهج في التربية الرياضية.بغداد.مطبعة التعليم العالي.١٩٨٨.ص ١٥٤

من خلال ملاحظة الجدول (٤) نرى أن نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة قد أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولكلا المجموعتين ويبدو واضحاً أيضاً من خلال الجدول (٥) نرى إن المجموعة التجريبية قد أظهرت تقدماً ملحوظاً على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية ويعزو الباحث سبب ذلك إلى استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة واحتوائها على التمارين التي تم اختيارها بصورة علمية والمطبقة من قبل عينة البحث والتي ساهمت على تحقيق هدف التدريب.

إذ إن صفة القوة المميزة بالسرعة لا يتم تطويرها بصورة عفوية وتلقائية وإنما من خلال التدريب المنتظم وباستخدام الأثقال سواء كانت بالكرات الطبية او وزن الجسم إذ يلعب مثل هذا التدريب إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة(١) ، وعن محمد عثمان (١٩٩٠) " إن عملية الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة تتطلب العمل باستخدام الأثقال أو باستخدام ثقل وزن الجسم"(٢).

ويرى رعد جابر(١٩٩٥) "إن الحركة تحدث دائماً ضد مقاومة للتغلب عليها وعندما تصبح العضلة أكثر قوة فإن تأثير المقاومات يكون قليل نتيجة زيادة قوة العضلة والتي تعمل على زيادة سرعة الحركة وبالتالي يقل زمن الأداء(٣) .

كذلك تضمنت التمرينات المستخدمة على تمارين القفز بشكل كبير إذ لعبت الدور المهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة وهذا ما أكده (Dentin 1984) "إن تمارين القفز المختلفة سواء كانت بالقفز العمودي أو الوثب العريض فأنها تعمل على تعزيز القوة المميزة بالسرعة"(٤) .

ويرى الباحث إلى إن التطور الذي حصل نتيجة لطبيعة طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة إذ إن طريقة أداء التمارين والتي طبقتها عينة البحث كانت تؤدي بأقصى واقصر زمن زمن ممكن أي العمل على ربط القوة والسرعة معاً كون أن صفة القوة المميزة بالسرعة تتطور من خلال التدريب على الربط بين القوة والسرعة وبالتالي تؤدي إلى زيادة القدرة التوافقية بين الاثنين وهذا بالضبط ما يحتاجه لاعب كرة اليد.

٥-الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

١- هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وقد حققت المجموعة التجريبية فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية في جميع الاختبارات اما المجموعة الضابطة فقد حققت فروقاً معنوية في اختبارات الاستناد الأمامي

- ٣-رعد جابر باقر:تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة.أطروحة دكتوراة غير منشورة.كلية التربية الرياضية.جامعة بغداد.١٩٩٥.
- ٤-ريسان خريبط :موسوعة الاختبارات والقياسات في التربية البدنية والرياضية.ج١. ١٩٨٩ .
- ٥-قاسم حسن حسين:تعلم قواعد اللياقة البدنية.عمان.دار الفكر للطباعة والنشر.١٩٩٨.
- ٦-قيس ناجي بسطويسي احمد:الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي.بغداد.مطبعة التعليم العالي. ١٩٨٧.
- ٧-محمد حسن علاوي.احمد نصر الدين:اختبارات الاداء الحركي.دار الفكر العربي.القاهرة.١٩٨٧.
- ٨-محمد توفيق الوليلي:كرة اليد.تعليم.تدريب.تكنيك.الكويت.مطبعة دار السلام. ١٩٨٩.
- ٩-محمد عثمان: موسوعة العاب القوى.الكويت.دار القلم.ص١ ١٩٩٠.
- ١٠-هارا:اصول التدريب(ترجمة عبد علي نصيف).الموصل.مطابع التعليم العالي.ط٢. ١٩٩٠.
- ١١-وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه.مديرية مطبعة الموصل.١٩٨٥.
- ١٢-وجيه محجوب:طرائق البحث العلمي ومناهجه.بغداد.دار الحكمة للطباعة والنشر.ط٢. ١٩٩٣.
- ١٣-وجيه محجوب.قاسم المنذلاوي:طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية.بغداد.مطبعة التعليم العالي.١٩٨٨
- ١٤- Dentine,G.B:how to run faster.N,y.leisure press.1984
- ١٣- hollman,g:beureilang and grease der kopper lichen testing . fahigkeit.1993
- ١٥- fox,e.l.and others:the physiological basics for exercise and sport, brwn and benchmark publishers.lowa.1993

- (٣) اخلاص محمد.مصطفى حسين: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية.القاهرة.مركز الكتاب للنشر.٢٠٠٢.ص١٧٧ (*) الكادر المساعد
- ١-م.م حيدر شمخي/كلية العلوم/جامعة ذي قار
- ٢-م.م صادق يوسف/كلية التربية/جامعة ذي قار
- ٣-م.م مهند فيصل /كلية الآداب/جامعة ذي قار
- (١) ووجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه.مديرية مطبعة الموصل.١٩٨٥.ص١٧٥
- (١) ريسان خريبط :موسوعة الاختبارات والقياسات في التربية البدنية والرياضية.ج١.١٩٨٩.ص٢٢
- (٢) اخلاص محمد.مصطفى حسين باهي:طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية.القاهرة.مركز الكتاب.ط٢.٢٠٠٢.ص٣٣٦-٣٤٣ * الخبير الذين عرضت عليهم التمرينات المستخدمة
- ١-أ.د رعد جابر باقر : كلية التربية الرياضية.جامعة بغداد.تدريب كرة السلة
- ٢-أ.د عبد الأمير علوان: كلية التربية الرياضية.جامعة البصرة.تدريب كرة السلة
- ٣-أ.د محمد رضا: كلية التربية الرياضية .جامعة بغداد. تدريب ساحة وميدان
- ٤-أ.د سعد محسن:كلية التربية الرياضية.جامعة بغداد.تدريب كرة يد
- ٥-أ.د محمد عبد الحسن:كلية التربية الرياضية.جامعة بغداد.تدريب ساحة وميدان
- ٦-أ.د اسعد العاني: كلية التربية الرياضية.جامعة بغداد.تدريب كرة السلة
- ٧-أ.م.د حازم علوان :كلية التربية الرياضية.جامعة بغداد.كرة يد
- ٨-أ.م.د حسام محمد جابر:كلية التربية الرياضية.جامعة البصرة.تدريب كرة يد
- (١) محمد حسن علاوي.احمد نصر الدين:اختبارات الاداء الحركي.دار الفكر العربي.القاهرة.١٩٨٧.ص١١٧
- (٢) محمد عثمان: موسوعة العاب القوى.الكويت.دار القلم.ص١ ١٩٩٠.ص١٠٧
- (٣) رعد جابر باقر:تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة.أطروحة دكتوراة غير منشورة.كلية التربية الرياضية.جامعة بغداد.١٩٩٥.ص١٤٦
- (٤) Dentine,G.B:how to run faster.N,y.leisure press.1984.P158

المصادر العربية والأجنبية

- ١-اخلاص محمد.مصطفى حسين باهي:طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية.القاهرة.مركز الكتاب.ط٢.٢٠٠٢.
- ٢-جابر عبد الحميد.احمد خير: مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس.القاهرة.دار النهضة العربية للطبع والنشر والتوزيع.١٩٨٦.