



The effect of special exercises on developing the strength and speed of handball players aged (14-16) years

Marwa Khaled Jihad ¹

University of Diyala - College of Physical Education and Sports Sciences– Diyala – Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 17/05/2024

-Accepted: 27/06/2024

-Available online: 30/06/2024

Keywords:

- Special exercises
- Strength and speed
- Handball

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The research aims: - To prepare a set of special exercises and to identify the effect of these exercises on developing the strength characterized by speed for handball players aged (14-16) years and to find out the rate of development in the strength distinguished by speed for the control and experimental research groups.

The research assumes: There is a rate of development in strength characterized by speed for the control and experimental research groups, and there are significant differences between the pre- and post-tests of the control and experimental groups in strength characterized by speed in handball, in favor of the post-tests and in favor of the experimental group.

As for the research sample, it was chosen intentionally, represented by players from the Canaan Youth Forum for handball in the Diyala Youth and Sports Directorate, who numbered (30) players, aged (14-16) years, in a deliberate manner. The research sample was divided in the form of matched pairs into two groups (control and experimental), each group included (13) players representing (9.61%) of the research community.

¹Corresponding author: gtv212@gmail.com University of Diyala - College of Physical Education and Sports Sciences– Diyala – Iraq

تأثير تمارين خاصة في القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والسفلى للاعبين كرة اليد بعمر 14-16 سنة

م.د. مروة خالد جهاد

جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - ديالى - العراق

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2024/06/30

الكلمات المفتاحية

تمارين خاصه

القوة المميزة بالسرعة

كرة يد

الخلاصة:

يهدف البحث :- الى إعداد مجموعة من التمارين الخاصة والتعرف على اثر هذه التمارين لتطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة اليد بعمر 14-16 سنة والتعرف على نسبة التطور في القوة المميزة بالسرعة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية. ويفترض البحث :الى وجود نسبة تطور في القوة المميزة بالسرعة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وهناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القوة المميزة بالسرعة بكرة اليد ولصالح الاختبارات البعديّة ولصالح المجموعة التجريبية. أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبين منتدئ شباب كنعان بكرة اليد في مديرية شباب ورياضة ديالى وعددهم (30) لاعباً بعمر 14-16 سنة وبصورة عمدية وقد قسمت عينة البحث بصورة الأزواج المتطابقة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) تضم كل مجموعة (13) لاعباً يمثلون نسبة (9,61%) من مجتمع البحث .

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

تعد لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية التي لاقت انتشاراً جماهيرياً واسعاً خلال السنوات القليلة الماضية , وهذا الانتشار جاء بسبب التطور الحاصل في اللعبة من خلال السرعة في أداء المهارات الأساسية وتنوع الخطط الجماعية للفرق والتغيرات المستمرة في قانون اللعبة والتي تهدف الى تطوير جوانب اللعبة المختلفة , وأن ذلك يتطلب إعداد اللاعبين إعداداً جيداً في مختلف النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذي يعود بالفائدة على اللاعب وإدائه وبالتالي على نتيجة المباراة .

إذ أن اعداد المهارات الهجومية هو اكتساب اللاعبين لبعض المعلومات والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يُمكن اللاعب من التصرف على وفق مختلف الظروف والمواقف المتغيرة والمتعددة خلال المباراة .

ويسعى الاتحاد الدولي لكرة اليد إلى إجراء تغييرات اساسية مهمة في قانون اللعبة بين فترة واخرى يهدف من خلالها الى إحداث تغيير في جوانب اللعبة المختلفة لتطويرها وزيادة التشويق والمتعة , وبالتأكيد فان ما يحصل من تغيير في مواد القانون يجب أن يلاقي تفاعلاً في الجوانب التدريبية لأن على جميع المدربين الاستفادة منه والتعامل بشكل موضوعي مع تلك التغييرات لتحقيق الانجاز المطلوب والفوز في المباريات .

وتأتي اهمية البحث الحالي من خلال :

- تسليط الضوء على تمارينات مهمة أصبحت جزءاً من الاداء الاساسي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة اليد بعمر
- إغناء المكتبة العلمية بنوع مهم من الادبيات والمفاهيم الخاصة بلعبة كرة اليد
- الإفادة من مخرجات البحث في وزارة الشباب والاتحاد المركزي للعبة .
- تسليط الضوء على عينة مهمة (14 - 16) سنة .

مشكلة البحث : من خلال ملاحظة الباحثة من خلال اهتمامه بلعبة كرة اليد وعمله في انتقاء ومتابعة مسيرة لاعبي منتديات الشباب والرياضة بكرة اليد في ديالى , وجود ضعف في بعض الجوانب البدنية , ولأن الملاحظة يمكن أن تتأثر بذاتية الملاحظ , ذهبت الباحثة باتجاه التأكد من مشكلتها لوضع العلاج المناسب والصحيح عن طريق الاختبار والقياس , لذا قامت الباحثة بإجراء اختبارات بالمتغيرات قيد البحث على عينة استطلاعية اولية , وظهرت النتائج وجود ضعف في تلك المتغيرات .

وقد يكون لذلك الضعف اسباب عدة منها عدم اختيار التمارينات الخاصة في القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والسفلى او قلة اعدادها وتنفيذها بالشكل الملائم لعينة البحث مما حد بالباحثة اللوج في هذه المشكلة

يهدف البحث :- الى التعرف على تأثير تمارينات القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والسفلى لدى أفراد عينة البحث التجريبية .

1- التعرف على الفروق في نتائج الاختبارات البعدية في القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والسفلى بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

2- التعرف على نسبة التطور

ويفترض البحث :

1. وجود نسبة تطور في القوة الميزة بالسرعة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية .
2. وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القوة الميزة بالسرعة ولصالح الاختبارات البعدية .
- 3- وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القوة الميزة بالسرعة ولصالح المجموعة التجريبية

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

منهج البحث : اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي والذي يعرفه (قنديلي ، 2012) بأنه "التغيير المتعمد والمضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة ، ومن ثم ملاحظة التغييرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وكذلك تفسيرها (قنديلي، 2012، ص 234) ، بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية ، الضابطة) ذات الاختبار القبلي والبدي وذلك لملائمته طبيعة البحث وأهدافه ، حيث يتم اختبار المجموعتين قبلياً في القوة المميزة بالسرعة بكرة اليد .

عينة البحث :- اشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتديات

الشباب في محافظة ديالى التابعة لمديرية الشباب والرياضة والبالغ عددها (10 منتديات) للعام 2023 حيث يبلغ عدد اللاعبين في تلك على

(312 لاعب) موزعين على المنتديات بحسب ما مثبت في مديرية الشباب والرياضة وكما مبين في الجدول (

(1

جدول (1)

يبين اعداد لاعبي منتديات الشباب في ديالى

ت	اسم المنتدى	عدد اللاعبين	ت	اسم المنتدى	عدد اللاعبين
1	الخالص	42	6	الوجيهية	30
2	كنعان	30	7	ابي صيد	30
3	خان بني سعد	30	8	ذي قار	30
4	بلدروز	30	9	السعدية	30
5	مندلي	30	10	جلولاء	30
المجموع		312			

أما عينة البحث فقد تمثلت منتدى شباب كنعان بكرة اليد في مديرية شباب ورياضة ديالى وعددهم (30) لاعباً بأعمار (14 - 16) سنة وقد اختيرت بالطريقة للأسباب الآتية :

- قرب المركز من سكن الباحث .
- تعاون إدارة ومدربي المركز مع الباحث .
- توفر الادوات والوسائل .
- إمكانية متابعة العينة .

وقد قسمت عينة البحث بصورة الأزواج المتطابقة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) تضم كل مجموعة (13) لاعباً يمثلون نسبة (9,61%) من مجتمع البحث , اذ قسمت العينة بطريقة الأزواج المتناظرة , " وهي ان يقوم الباحث باختيار الافراد على اساس ازواج متشابهة , بحيث يكون كل اثنين من المختبرين متماثلين الى حد ما في هذه المتغيرات ومن هذا يتم توزيع فرد من كل زوج على المجموعتين , الاول للتجريبية مثلاً , والزوج الثاني نفسه الى المجموعة الضابطة , على ان يكون هذا التوزيع عشوائياً حتى لا يكون للتحيز مكان في عملية التوزيع حتى لو بشك غير مقصود (الياسري , 2017, ص203).

ويشارك اللاعبون كفريق واحد بمجموعة واحدة في القسم التحضيري والختامي و(30) دقيقة من القسم الرئيسي سوية , ثم يقسم الفريق على مجموعتين ضابطة وتجريبية في (40) دقيقة المتبقية من القسم

الرئيسي فقط ، وهي تمثل وقت تطبيق التمرينات الخاصة وقد لجأت الباحثة الى تلك الطريقة لعزل تأثير المتغيرات الدخيلة في نتائج البحث لتصبح التغييرات مرهونة في التمرينات المعدة من قبل الباحثة فقط

تكافؤ العينة : تشير المصادر والمراجع ان التكافؤ هو التساوي بين افراد المجموعة او المجاميع في متغيرات البحث وهو محاولة للتوصل الى نقطة شروع واحدة قبل الدخول في البحث والتقصي ، لذا عمدت الباحثة الى إجراء عملية التكافؤ للقوة المميزة بالسرعة قيد البحث مستخدمه الوسائل الإحصائية المناسبة ، وكما مبين في الجدول (2) .

جدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

البيانات	نسبة الخطأ	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات	ت
			ع - +	س -	ع - +	س -			
غير معنوي	0.811	0.241	1.143	31.976	1.290	32.092	سم	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	1
غير معنوي	0.796	0.262	1.656	9.076	1.320	8.923	درجة	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	2

الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

(المراجع والمصادر العربية والأجنبية ، المقابلات الشخصية ، الملاحظة العلمية . استمارات استبيان ، الاختبارات والقياسات ، استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول تحديد اختبارات قيد البحث ، ملعب كرة يد قانوني ، شريط قياس ، صافرة نوع (فوكس) ، كرات يد حجم (2) وعدد 20 ، كرات طبية (2 كغم) عدد (6) ، كرات طبية (1 كغم) عدد (6) ، شواخص عدد (16) ، كاميرا تصوير فيديو عدد 2 نوع SONY ياباني المنشأ)

متغيرات البحث قيد الدراسة : تم تحديد متغيرات البحث من خلال رؤية الباحثة ، ومن خلال مراجعة بعض المصادر والمراجع العلمية وهي : *

الاختبارات البدنية :

أولاً / اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين :

اسم الاختبار : اختبار الاستناد الأمامي للذراعين (شناو) لمدة (10) ثانية (الطرفي، 2013، ص55)
الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

الأدوات اللازمة: منطقة مستوية (فضاء)، ساعة إيقاف، صافرة لإعطاء إشارة البدء.

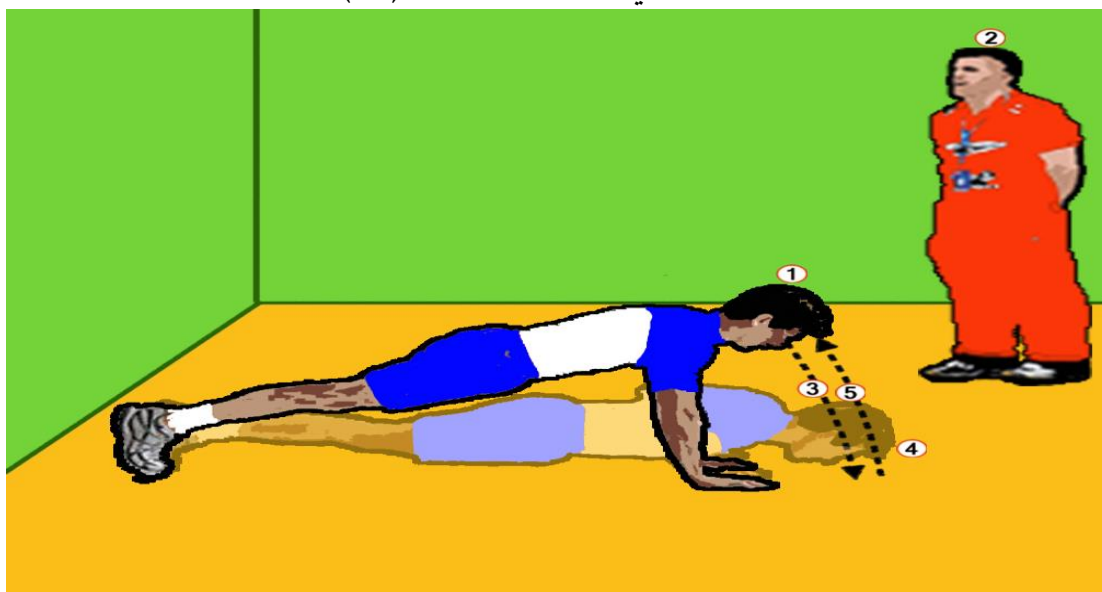
وصف الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون في وضع مستقيم وليس فيه تقوس للأسفل أو الأعلى وبعد إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بثني الذراعين لملامسة الصدر بالأرض ثم الرجوع بعدها كاملاً ويستمر المختبر في تكرار هذا الأداء الى أقصى عدد من المرات لمدة (10) ثانية .

الشروط:

1. اخذ المختبر الوضع الصحيح (الاستناد الأمامي).
2. يجب ان يلمس المختبر بصدرة الأرض في كل مرة يقوم فيها بثني الذراعين ثم مدها كاملاً.
3. الاستمرار وعدم التوقف في أثناء الأداء عند إعطاء الإشارة ولغاية إعطاء إشارة النهاية.
4. لكل مختبر محاولة واحدة فقط .
5. يعلن الرقم الذي سجله كل مختبر على المختبر الذي يليه لضمان عامل المنافسة.

التسجيل:

- تحسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها المختبر بثني ومد الذراعين بالطريقة الصحيحة.
- وتحسب وتسجل عدد مرات أداء وثني ومد الذراعين لمدة (10) ثانية.



شكل (1)

يبين اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين

ثانياً/ اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين :

اسم الاختبار: اختبار الحجل لأقصى مسافة في (10) ثانية (احمد ، 2014 ، ص80)
الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

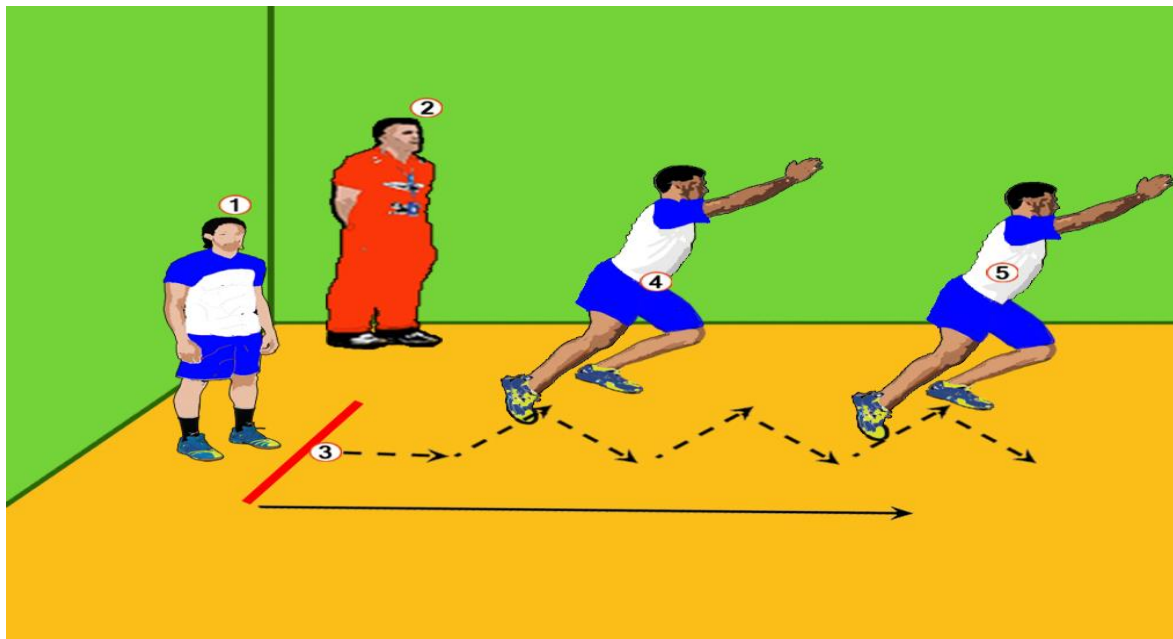
الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت وصافرة وشريط قياس واستمارة تسجيل .
طريقة الأداء: يقف اللاعب المختبر خلف علامة محددة على الأرض وبعد سماع الصافرة يقوم اللاعب بالجل على رجل واحدة وباختيار اللاعب وبخط مستقيم محدد وبأسرع ما يمكن .
التسجيل:

تسجل

المسافة التي قطعها المختبر في أثناء مدة الـ (10) ثواني

تعطى

للمختبر محاولتان وتسجل أفضل المحاولات .



شكل (2)

يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين

الاسس العلمية للاختبارات :

صدق الاختبارات : ويعني " أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه بمعنى أن الاختبار الصادق اختصاراً يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو بالإضافة إليها (عبد المجيد ، 2000، ص 287)، وعليه فقد استخدمت الباحثة صدق المحتوى أو المضمون ، إذ أكد ساكس " إن صدق المضمون يستخدم دائماً في تقويم اختبارات الإنجاز (Boyle، 2014، p221)، وبما إن هذا النوع من الصدق يعتمد على تقويم الخبراء ، لذا قامت الباحثة بعرض الاختبارات المقترحة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجالات (كرة اليد ، الاختبارات والقياس ، علم التدريب) وقد ثبت أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق بعد أن اتفق الخبراء على أنها تحقق الغرض الذي وضعت من أجله .

ثبات الاختبارات: ثبات الاختبار " يعني أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف (حسنين، 2002، ص 201) . وطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه من أكثر الطرائق استخداماً

وشيوعا لثبات الاختبار . وتقوم هذه الطريقة على أساس " تطبيق نفس الاختبار أو المقياس على مجموعة واحدة من الأفراد مرتين متتاليتين في يومين مختلفين ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل استقرار ثبات الاختبار (علاوي، رضوان، 2000، ص256) . وكانت جميع قيم معامل الارتباط البسيط تدل على درجة ثبات عالية . كما مبين في جدول (3) .

جدول (3)
درجة معامل ثبات الاختبارات قيد البحث

معامل الثبات	اسم الاختبار	ت
0,83	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	1
0,87	اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	2

موضوعية الاختبارات : تعني الموضوعية "عدم تدخل ذاتية الباحث وآرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار (Austin، 2015، p125)، ويعني عدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وحتى تحيزه وتعصبه، فهي تصف الفرد كما هو موجود لا كما يريده الباحث.

التجربة الاستطلاعية : تعد التجربة الاستطلاعية من الوسائل المهمة في التعرف على افضل طريقة في تنفيذ اجراءات البحث الميدانية ، وهي عبارة عن اختبارات يقوم بها الباحث على عينة من خارج عينة البحث الاصلية ومشابهة لها ، " لذا قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات البدنية والتمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثة على عينة مكونة من (4) لاعبين من خارج عينة البحث التطبيقية يومي (الاثنين والثلاثاء) 26-27 / 12 / 2023 الساعة التاسعة صباحا في قاعة الالعاب الرياضية في بعقوبة وتهدف التجربة الاستطلاعية الى :-

- التعرف على ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
- التعرف على كفاية فريق العمل المساعد .
- التعرف على السلبيات والمعوقات .
- التعرف على الوقت المناسب لكل تمرين .

اسس اعداد التمرينات : بعد اطلاع لباحثة على المصادر العلمية والانترنت والدراسات السابقة وخبرة الباحثة في مجال لعبة كرة اليد، تم اعداد التمرينات الخاصة لعينة الدراسة (14 - 16) سنة ، وقد تضمنت التمرينات (32) تمريناً وقد راعت الباحثة اثناء اعداده للتمرينات الخطوات الاتية :

1. المرحلة العمرية لعينة الدراسة .
2. الامكانيات المتوفرة والادوات .
3. التوقيات الخاصة بالأداء والتكرارات المناسبة .
4. مرحلة الاعداد الخاصة بالفريق .
5. ملائمة التمرينات للطريقة التدريبية .

6 . الفروق الفردية بين اللاعبين .

الاختبارات القبلية : تم تطبيق الاختبارات القبلية على عينة الدراسة الساعة التاسعة صباحاً من يوم 2023/12/29 في قاعة الألعاب الرياضية في بعقوبة , وقد اكدت لباحثة مع فريق العمل على اللاعبين بأجراء تمرينات الاحماء اللازمة قبل المباشرة بالأداء منعا للإصابة مع توضيح الطريقة المطلوبة في اداء الاختبارات من قبل فريق العمل , وقد تم اجراء الاختبارات البدنية وعددها (2), وقد استغرق الوقت الكلي للاختبارات ساعة واحدة تم خلالها اجراء توقف لمدة ربع ساعة لشرب الماء والعصائر .

تطبيق التجربة الرئيسة : تم تطبيق التجربة الرئيسة يوم 2024/1/2 حيث قامت الباحثة بأعداد تمرينات خاصة ضمن إطار مرحلة الإعداد الخاص وركزت التمرينات على الشمول في تطوير القدرات البدنية المهمة للاعبين كرة اليد. حيث تم تطبيق التمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية وكان عدد التمرينات (20) .

طبقت المجموعة الضابطة التمرينات الخاصة بمنهج مدرب الفريق حيث تضمن المنهج التدريبي (10 أسابيع) خلال مرحلة الإعداد الخاص التي تسبق مرحلة المنافسات، بواقع (3) وحدات في الأسبوع كانت أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) في الساعة التاسعة صباحاً حيث تم تطبيق التمرينات بطريقة التدريب الفكري (مرتفع ومنخفض الشدة) وطريقة التدريب التكراري لتطوير القدرات البدنية حيث تم تقنين الحمل التدريبي بضبط مكونات الحمل المستخدمة بين حجم وشدة وراحة التي تمثلت في التمرينات المستخدمة، وكان تموج الحمل خلال الاسبوع (1:2)

الاختبارات البعدية : تم تطبيق الاختبارات البعدية على عينة الدراسة الساعة التاسعة صباحاً من يوم الجمعة الموافق 2024/3/8 في قاعة الألعاب الرياضية في بعقوبة , وقد اكدت لباحثة مع فريق العمل على اللاعبين بأجراء تمرينات الاحماء اللازمة قبل المباشرة بالأداء منعا للإصابة .

الوسائل الاحصائية : استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات ومن خلالها تم استخدام القوانين الاحصائية المستخدمة

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها : -

عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية قيد البحث في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها :

جدول (4)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية قيد البحث

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	نسبة التطور %
				س	ع	ع

3	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	التجريبية	32.092	1.290	37.223	1.868	15.98 %
			الضابطة	31.976	1.143	34.646	1.954	8.34 %
4	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	درجة	التجريبية	8.923	1.320	13.846	1.863	55.17 %
			الضابطة	9.076	1.656	11.230	2.385	23.72 %

من الجدول (4) يتضح ان جميع القدرات البدنية للمجموعة التجريبية والضابطة قد سجلت نسبة تطور

جدول (5)

يبين قيم الاوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (ت) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في القدرات البدنية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	متغيرات البحث	المجموعات	س- ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
3	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	التجريبية	5.130	1.207	15.324	0.000	معنوي
		الضابطة	2.669	1.078	8.920	0.000	معنوي
4	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	التجريبية	4.923	1.115	15.917	0.000	معنوي
		الضابطة	2.153	1.281	6.062	0.000	معنوي

وتعزو لباحثة اسباب تلك الفروق الى أن الطريقة التي اعتمدتها في بناء تمارين داخل إطار الوحدة التدريبية اليومية وعلى طول مدة تنفيذ التمارين الخاصة من قبل المجموعة التجريبية ، مع التركيز على إعطاء التكرارات المناسبة و بشكل دقيق يتناسب مع قدرات اللاعبين في هذه المرحلة ، والتوجيهات المستمرة من قبل المدرب في تحفيز اللاعبين في تنفيذ هذه التمارين مع العمل على تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة بالتكرارات المبرمجة الموضوعه أصلاً في الوحدة لتنفيذها من قبل العينة ساهمت بالتأثيرات الايجابية على مستوى اللاعبين وبالتالي تطوهرم .

وهذا ما أكدهُ (هاني الدسوقي ، 2015) بأن " التمارين باستخدام الاثقال التي يستخدمها المدرب في عملية التدريب تساعد اللاعب في تطوير قابليته البدنية ، فضلاً عن انها تستخدم لتحسين الحالة المهارية للاعبين (ابراهيم ، 2015، ص85).

وترى الباحثة أنّ سبب هذا الفرق المعنوي في تطور القدرات البدنية جاء من خلال التركيز على الانجاز القصوي للعضلات العاملة لإمكان تطوير القوة المميزة بالسرعة ووفقاً لمفردات التدريب مما جعل الفروق في قيم هذه المتغيرات تميل إلى نتائج الاختبارات البعدية .

ويرى (احمد عريبي عودة 2014) بان التمارين البدنية او الفنية او الخططية من الصعب الفصل بينها لأن كل تمرين يمكن ان يطبق لتحقيق اهداف عدة , " فالتمرين الذي يستخدم لتطوير الناحية الدفاعية هو في الوقت نفسه يمكن ان يطور الناحية الهجومية والذي يطور الناحية الفنية يمكن ان يطور الناحية البدنية وهكذا بقية التمارين (عودة ، 2014، ص123).

عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية قيد البحث في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها :

(6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية قيد البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
			ع	س-	ع	س-			
3	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	1.868	37.22 3	1.954	34.646	3.436	0.002	معنوي
4	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	درجة	1.863	13.84 6	2.385	11.230	3.115	0.005	معنوي

وتعزو الباحثة اسباب تلك الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية بسبب تمارينات الخاصة المنظمة بطريقة علمية ، من خلال التنظيم الجيد والتدرج بالأحمال التدريبية وتنظيم فترات العمل والراحة ودرجة استجابة اللاعبين لهذه الاحمال ساهم في احداث تحسن واضح في القدرات البدنية وتأخير ظهور التعب لدى اللاعبين عند ادائهم للتمارين التي استخدمها الباحث في منهجه ،

وهذا ما أكدّه (القدومي ، 2015) إذ يرى أنّ الغاية الاساسية لنوعية التمارينات المعطاة " هي الحفاظ على القوة السريعة التي يمتلكها اللاعب لأطول فترة زمنية ممكنة وبشكل متكرر يساعد على رفع كفاية

تحمل اللاعبين في اداء حركات قوية وسريعة ويكون اكثر استعدادًا لمواجهة متطلبات اللعب المختلفة وغير الثابتة (القدمي، 2015، ص 54).

ويذكر (ابو العلا احمد ، 2003) " ان عملية التدريب المنظم تعمل على تنظيم عمليات التوافق العصبي العضلي وتحسينها بما يحقق تنظيم عمل الوحدات الحركية ودقة تقدير المقاومة التي تواجه العضلة وتعبئة العدد المناسب من الوحدات الحركية التي تشارك في الانقباض العضلي (عبد الفتاح ، السيد ، 2003، ص144).

وفي الختام توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية: إن التمرينات البدنية التي أعدتها الباحثة باستخدام المثقلات ساهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة اليد وإن تطوير القدرات البدنية للاعب كان لها أثراً مباشراً في تحسين مستوى الاداء المهاري للاعب بكرة اليد والتدريب المنظم والمبرمج واستخدام انواع الشدة المقننة في التدريب ساهم في تطوير القدرات البدنية

وتوصي الباحثة : الى استعمال التمرينات البدنية بأوزان مختلفة من المثقلات الرملية لتطوير قدرات بدنية اخرى وفئات مختلفة والاهتمام بدراسة تأثير متغيرات فردية وجماعية اخرى على تطوير القوة المميزة بالسرعة ولأعمار مختلفة والاهتمام بالفئات العمرية كونها تمثل البداية الصحيحة في إعداد اللاعبين المتميزين وذلك عن طريق اجراء دراسات بحثية اخرى على تلك الفئات

المصادر العربية

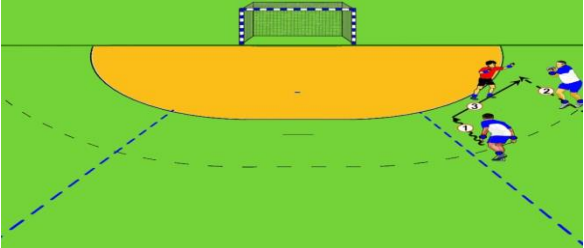
- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين السيد ؛ فسيولوجية اللياقة البدنية ، ط 2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003) .
- احمد عربي عودة ؛ الإعداد البدني في كرة اليد : ط 1 (بغداد ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2014) .
- بسطويسي احمد ؛ اسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والالعب الرياضية ، ط 1 (القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، 2014) .
- عامر إبراهيم قنديلجي ؛ منهجية البحث العلمي ، ط 1 : (عمان ، دار اليازوري العلمية للنشر ، 2012)
- عبد الناصر القدومي ؛ نظريات التدريب الرياضي ، ط 1 (عمان ، دار دجلة ، 2015) ، ص 54 .
- علي سلمان عبد الطرقي ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية (بدنية - حركية - مهارية) ، (بغداد ، مكتب النور ، 2013) .
- محمد جاسم الياسري ؛ البحث التربوي مناهجه وتصاميمه : ط 1 (العراق ، دار الضياء للطباعة ، 2017)

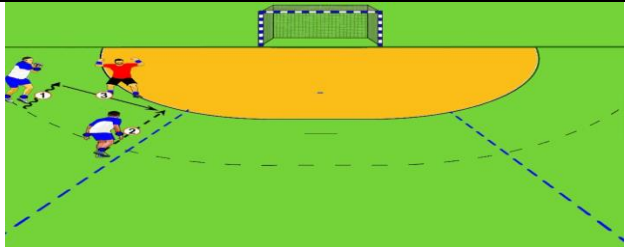
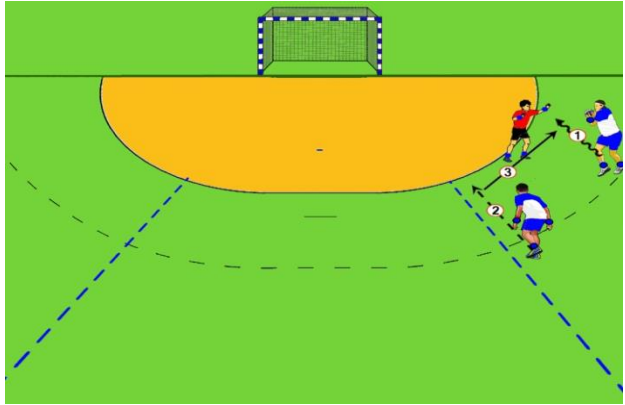
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000) .
- محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، ج1 : (مصر ، دار الفكر العربي ، 2002) .
- مروان عبد المجيد ؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس : ط1 (عمان ، دار المسيرة، 2000) .
- هاني الدسوقي ابراهيم ؛ الحديث في الوسائل والاجهزة الرياضية ، ط2 (الاسكندرية ، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر ، 2015) .

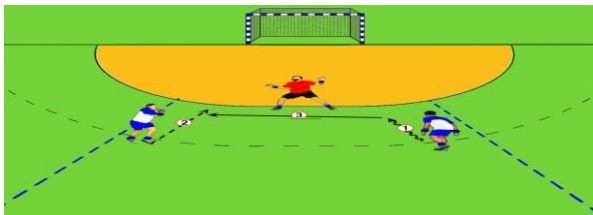
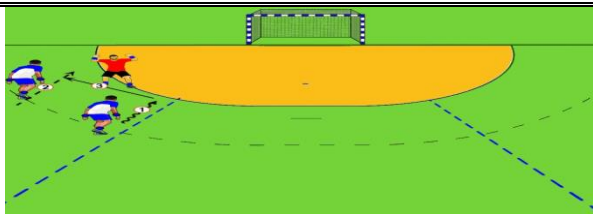
المصادر الاجنبية

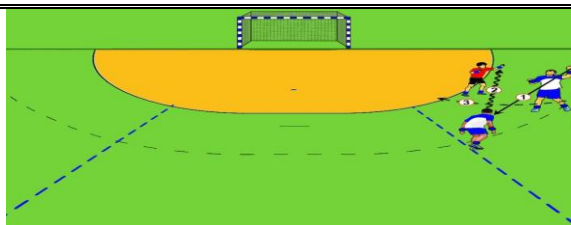
- Dan Austin & Bryan Mann, The Complete Guide to train young handball : (London , Ellis Harwood, 2015) .
- Michael Boyle , The principles of sports training for novice players Handtball: (A . S .Barnes and company London,2014)

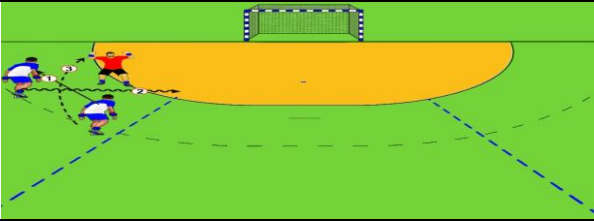
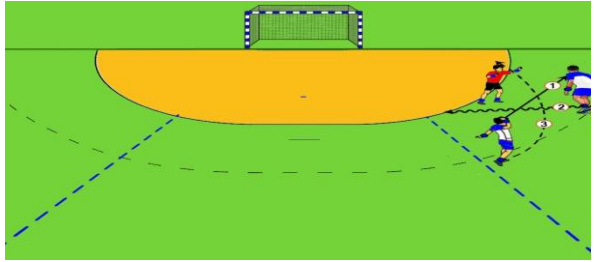
ملحق (1) التمرينات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة

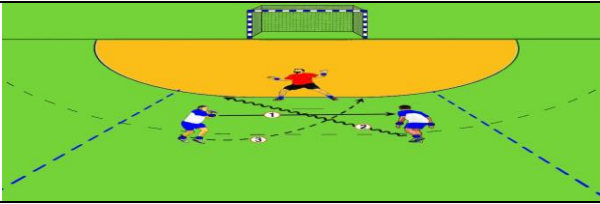
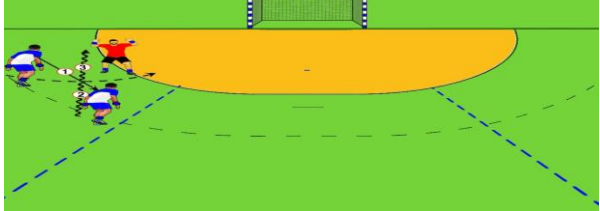
التمرين كتاباً	التمرين رسماً	ت
مهاجمان آتئان ضد مدافع واحد يرتدون جميعا ثقالات رملية زنة 500 غم بأيديهم وارجلهم يقف المهاجمون على خط 9م بين مهاجم واخر 2م بينما يقف المدافع على خط 6م .. يبدأ التمرين بحركة المهاجم (ب) بالكرة الطبية زنة (ا كغم) للأمام ويعود لمكانه بعد تمرير الكرة الى المهاجم (أ) الذي يتحرك للأمام ويؤدي التمرين من جهة اليمين .		1
طريقة اداء التمرين السابق نفسها ولكن التطبيق يكون من منطقة الوسط .		2

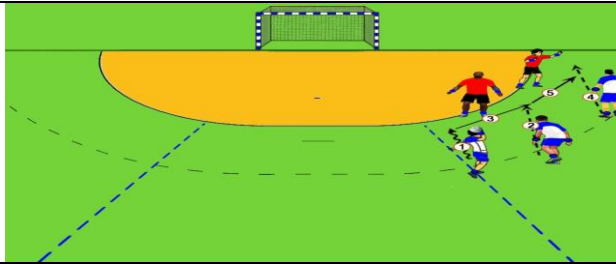
التمرين كتابة	التمرين رسماً http://doi.org/10.25130/sc.24.1.28	ت
طريقة اداء التمرين السابق نفسها ولكن التطبيق يكون من جهة اليسار .		3
مهاجمان آثنان ضد مدافع واحد يرتدون جميعا ثقلات رملية زنة 500 غم بأيديهم وارجلهم يقف المهاجمون على خط 9م بين مهاجم واخر 2م بينما يقف المدافع على خط 6م .. يبدأ التمرين بحركة المهاجم (أ) بالكرة الطبية زنة (كغم) للأمام ويعود لمكانه بعد تمرير الكرة الى المهاجم (ب) الذي يتحرك للأمام ويؤدي التمرين من جهة اليمين .		4

التمرين كتابة	التمرين رسماً	ت
طريقة اداء التمرين السابق نفسها ولكن التطبيق يكون من منطقة الوسط .		5
طريقة اداء التمرين السابق نفسها ولكن التطبيق يكون من جهة اليسار .		6

التمرين كتابة	التمرين رسماً	ت
مهاجمان آثنان ضد مدافع واحد يرتدون جميعا ثقلات رملية زنة 500 غم بأيديهم وارجلهم يقف المهاجمون على خط 9م بين مهاجم واخر 2م بينما يقف المدافع على خط 6م .. يبدأ التمرين بحركة المهاجم (ب) بالكرة الطبية زنة (كغم) باتجاه يسار اللاعب المدافع ويتحرك المهاجم (أ) متقاطعا بالحركة مع المهاجم (ب) ويستلم الكرة باتجاه الهدف ويؤدي التمرين من جهة اليمين .		7
طريقة اداء التمرين السابق نفسها ولكن التطبيق يكون من منطقة الوسط .		8

التمرين كتاباً	التمرين رسماً http://doi.org/10.25130/sc.24.1.16	ت
طريقة اداء التمرين السابق نفسها ولكن التطبيق يكون من جهة اليسار .		9
مهاجمان آثنان ضد مدافع واحد يرتدون جميعا ثقلات رملية زنة 500 غم بأيديهم وأرجلهم يقف المهاجمون على خط 9م بين مهاجم وآخر 2م بينما يقف المدافع على خط 6م .. يبدأ التمرين بحركة المهاجم (أ) بالكرة الطبية زنة (1 كغم) باتجاه يسار اللاعب المدافع ويتحرك المهاجم (ب) متقاطعا بالحركة مع المهاجم (ب) ويستلم الكرة باتجاه الهدف ويؤدي التمرين من جهة اليمين .		10

التمرين كتاباً	التمرين رسماً	ت
طريقة اداء التمرين السابق نفسها ولكن التطبيق يكون من منطقة الوسط .		11
طريقة اداء التمرين السابق نفسها ولكن التطبيق يكون من جهة اليسار .		12

التمرين كتاباً	التمرين رسماً	ت
ثلاث مهاجمين ضد مدافعين اثنين يرتدون جميعا ثقلات رملية زنة 500 غم بأيديهم وأرجلهم يقف المهاجمون على خط 9م بين مهاجم وآخر 2م بينما يقف المدافع على خط 6م .. يبدأ التمرين بحركة المهاجم (ج) بالكرة الطبية زنة (1كغم) باتجاه الهدف ثم يمرر الكرة الى المهاجم (ب) بعد تحرك المدافع (2) ويقوم المهاجم (ب) بنفس الحركة ويمرر الكرة الى المهاجم (أ) الذي يقطع باتجاه الهدف ويؤدي التمرين من جهة اليمين .		13
طريقة اداء التمرين السابق نفسها ولكن التطبيق يكون من منطقة الوسط .		14

التمرين كتاباً	التمرين رسماً	ت
طريقة اداء التمرين السابق نفسها ولكن التطبيق يكون من جهة اليسار .		15
ثلاث مهاجمين ضد مدافعين اثنين يرتدون جميعاً ثقلات رملية زنة 500 غم بأيديهم وارجلهم يقف المهاجمون على خط 9م بين مهاجم واخر 2م بينما يقف المدافع على خط 6م .. يبدأ التمرين بحركة المهاجم (أ) بالكرة الطبية زنة (1كغم) باتجاه الهدف ثم يمرر الكرة الى المهاجم (ب) بعد تحرك المدافع (2) ويقوم المهاجم (ب) بنفس الحركة ويمرر الكرة الى المهاجم (ب) الذي يقطع باتجاه الهدف ويؤدي التمرين من جهة اليمين .		16

التمرين كتاباً	التمرين رسماً	ت
طريقة اداء التمرين السابق نفسها ولكن التطبيق يكون من منطقة الوسط .		17
طريقة اداء التمرين السابق نفسها ولكن التطبيق يكون من جهة اليسار .		18

التمرين كتاباً	التمرين رسماً	ت
ثلاث مهاجمين ضد مدافعين اثنين يرتدون جميعاً ثقلات رملية زنة 500 غم بأيديهم وارجلهم يقف المهاجمون على خط 9م بين مهاجم واخر 2م بينما يقف المدافع على خط 6م .. يبدأ التمرين بحركة المهاجم (ب) بالكرة الطبية زنة (1كغم) الى الامام بين اللاعبين المدافعين ثم يمرر الكرة الى المهاجم (أ) الذي يقطع باتجاه الهدف ويؤدي التمرين من جهة اليمين .		19
طريقة اداء التمرين السابق نفسها ولكن التطبيق يكون من منطقة الوسط .		20

ملحق (2) الوحدات التدريبية

مكان التدريب : قاعة الالعاب الرياضية / بعقوبة

الشهر : الاول

زمن الوحدة التدريبية : 70 دقيقة

(التمرينات البدنية)

الاسبوع : الاول

المرحلة : الإعداد الخاص

الوحدة : الاولى

اليوم والتاريخ : الثلاثاء 2024/1/2

اقسام الوحدة التدريبية	زمن الاقسام	مكونات الاقسام	التمرينات	الحجم	زمن التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الشدة الكلية %	الملاحظات والتقييم
القسم الرئيس 50 د	20 د	التمرينات البدنية	ت 1	5د	30 ثا	5	30ثا	30 ثا		2,30 د	2,30 د	75% الى 84%	التأكيد على حركة
		الخاصة	ت 2	5د	30ثا	5	30ثا	30 ثا		2,30 د	2,30 د		الرجلين للمهاجم مع
		بالقوة المميزة	ت 3	5د	30ثا	5	30ثا	30 ثا		2,30 د	2,30 د		التوقيت الصحيح
		بالسرعة	ت 4	5د	30ثا	4	30ثا	30 ثا	1,30 د	2 د	3 د		لاستلام الكرة وأداء
													نفس الحركة