

تأثير تمارينات للقوة العضلية المتحركة المركزية واللامركزي في تطوير بعض انواع القوة العضلية والاداء المهاري للاعبي كرة اليد الشباب

The effect of central and eccentric dynamic muscle strength exercises in developing some types of Muscle strength and skill performance of young handball players

أ. زينب صباح ابراهيم¹, أ. د. حيدر عبد الرزاق كاظم², السيد مصطفى علي حسين³

جامعة البصرة 1,2,3

ملخص البحث:

ومن هنا تأتي أهمية البحث في بيان دور تمارينات القوة العضلية بنوعها المركزية واللامركزية في رفع مستوى انواع القوة العضلية الضروري للاداء المهاري للاعبي كرة اليد الشباب ، اذ توفير متطلبات اللعبة من الناحية البدنية وتطويرها يساعد على تحقيق الانجازات المطلوبة في الاداء . وكانت **مشكلة البحث**: بناء القوة العضلية باتجاه المركزي واللامركزي يساعد على اعطاء قوة اضافية للاداء المهاري وحسب نوعية المهارة ولهذا فان اختيار التمارين وفق هذا الهدف يعزز من قوة اللاعب في الاداء . ومن اهم **أهداف البحث** : التعرف على تأثير تمارينات للقوة العضلية المتحركة المركزية واللامركزي في تطوير بعض انواع القوة العضلية والاداء المهاري للاعبي كرة اليد الشباب . واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئة الضابطة والتجريبية وكانت العينة لاعبي الشباب بكرة اليد ، وبعد اجراء الاختبارات وتطبيق التمارين تم التوصل الى اهم **الاستنتاجات**: تمارينات للقوة العضلية المتحركة المركزية واللامركزي حققت مبادئ واهداف علم التدريب الرياضي في تطوير بعض انواع القوة العضلية والاداء المهاري للاعبي كرة اليد الشباب . وتم **التوصية**: اعتماد تمارينات للقوة العضلية المتحركة المركزية واللامركزي كونها حققت مبادئ واهداف علم التدريب الرياضي في تطوير بعض انواع القوة العضلية والاداء المهاري للاعبي كرة اليد الشباب .

الكلمات المفتاحية : تمارينات القوة العضلية ، المركزية واللامركزي ، والاداء المهاري ، كرة اليد .

Abstract

Hence the importance of the research in clarifying the role of central and eccentric muscle strength exercises in raising the level of muscle strength types necessary for the skill performance of young handball players, as providing the game's requirements from a physical standpoint and developing them helps achieve the required achievements in performance. The research problem was: Building muscle strength towards the central and eccentric helps to give additional strength to skill performance and according to the type of skill, and therefore choosing exercises according to this goal enhances the player's strength in performance. One

of the most important objectives of the research: Identifying the effect of central and eccentric dynamic muscle strength exercises in developing some types of muscle strength and skill performance of young handball players. The researcher used the experimental method with two equal groups, control and experimental, and the sample was young handball players. After conducting tests and applying exercises, the most important conclusions were reached: Central and eccentric muscular strength exercises achieved the principles and objectives of sports training science in developing some types of muscular strength and skill performance for young handball players. It was recommended: Adopting central and eccentric muscular strength exercises as they achieved the principles and objectives of sports training science in developing some types of muscular strength and skill performance for young handball players.

Keywords: Muscular strength exercises, central and eccentric, skill performance, handball

1-التعريف بالباحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

الانجازات المتحققة والمتطورة التي يشهدها العالم مبنية على الجانب العلمي والبحثي الذي من خلاله يتم البناء الصحيح وتقديم ما هو أفضل في مختلف المجالات ومنها المجال الرياضي.

وفي هذا المجال نجد الانجازات المتحققة والنتائج المتقدمة جاءت نتيجة التدريب الصحيح والهادف والمبني على رؤية علماء الرياضة وفق ما يقدموه من بحوث علمية تساعد في التطور وبناء المتطلبات التي تحتاجها اللعبة سواء بدنية او مهارية او خطيبة من خلال اختيار التمرينات التي لها تأثير كبير وفعال للمتطلبات التخصصية للعبة .

وفي لعبة كرة اليد التي تعتبر احدى الالعاب الفرقية وتمتاز بجمالية اللعب من خلال الحركات التي يؤديها اللاعب وخاصة المهارات الهجومية من ناحية المناولات المميزة والتصويب بأنواع متعددة وتحركات الكرة وبدون كرة وكل هذه الحركات والمهارات اكد تحتاج الى جانب بدني عالي المستوى وخاصة القوة العضلية بأنواعها المختلف فهي المتطلب الرئيس في لعبة كرة اليد ولهذا يرى (كمال درويش ، محمد صبحي حسنين ، 1998) " ان القوة العضلية احد العوامل الديناميكية للأداء الحركي، كما أنها بسبب التقدم في الأداء، وكمية القوة في الأداء الحركي تتوقف على مقدار المقاومة وعزمها وتشكيل برنامج للتدريب " (كمال ، محمد، 1998 : 35)

وبخصوص دور القوة العضلية في نوعية اللعبة الرياضية واسباب التقدم باللعبة وتحقيق الانجاز فان كمية القوة ونوعها له التأثير الكبير على العضلات العاملة واتجاهها اذا توجد حركة مركزية وحركة لا مركزية وعمل الاثنين يعطي المسار الحركي للأداء الصحيح في الاداء ولهذا يرى (محمد صبحي حسنين ، احمد كسرى معانى ، 1998) "تعتبر القوة العضلية واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي، وتعد سبب التقدم في الأداء وكمية القوة في الأداء الحركي قد تكون بسيطة أو كبيرة حيث يتوقف ذلك على كمية المقاومة وعلى دوام برنامج التدريب " (محمد ، احمد ، 1998: 17) . ومن هنا تأتي أهمية البحث في بيان دور تمرينات القوة العضلية بنوعها المركزية واللامركزية في رفع مستوى انواع القوة العضلية الضروري للأداء المهاري للاعبين كرة اليد الشباب ، اذ توفير متطلبات اللعبة من الناحية البدنية وتطويرها يساعد على تحقيق الانجازات المطلوبة في الاداء ويؤكد (ندى زيد محمد ، نكتل مزاحم خليل، 2020) " ان

استخدام تمرينات التي فترة الانقباضات التي يؤديها اللاعب قصيرة ومن الحكة وبتجاهات وارتفاعات مختلفة ومرتبطة بالجانب المهاري مما يجعل للتمرين متعة وذو فائدة في نفس الوقت وبدون اعباء على المفاصل " (ندى، نكتل، 2020 : 33) .

2-1 مشكلة البحث:

بناء القوة العضلية باتجاه المركزي واللامركزي يساعد على اعطاء قوة اضافية للأداء المهاري وحسب نوعية المهارة ولهذا فان اختيار التمرينات وفق هذا الهدف يعزز من قوة اللاعب في الاداء . ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في لعبة كرة اليد والتدريب الرياضي وجد ان ضعف الاداء المهاري سببه الرئيسي هو ضعف القوة العضلية وان تدريبات القوة العلمي التي لا تبني مع خصائص العضلة التي تطول وتقصر مع الحركة سوف لا يساعدها على انتاج القوة الكافية وهذا يؤثر على الاداء في لعبة كرة اليد مما تطلب استخدام تمرينات القوة العضلية المركزية واللامركزي لغرض رفع مستواها وتحقيق الانجازات الرياضية في هذه اللعبة.

3-1 أهداف البحث :

- 1- التعرف على تأثير تمرينات للقوة العضلية المتحركة المركزية واللامركزي في تطوير بعض انواع القوة العضلية والاداء المهاري للاعبين كرة اليد الشباب.
- 2- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض انواع القوة العضلية والاداء المهاري للاعبين كرة اليد الشباب.
- 3- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض انواع القوة العضلية والاداء المهاري للاعبين كرة اليد الشباب.

4-1 فرضا البحث:

- 1-وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير بعض انواع القوة العضلية والاداء المهاري للاعبين كرة اليد الشباب.
- 2-وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض انواع القوة العضلية والاداء المهاري للاعبين كرة اليد الشباب.

5- مجالات البحث.

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبي شباب نادي البلدية في محافظة البصرة بكرة اليد .
- 2-5-1 المجال المكاني : ملعب البلدية في محافظة البصرة بكرة اليد .
- 3-5-1 المجال الزماني : للمدة من 2024/6/3 ولغاية 2024/8/6 .

6-1 تعريف المصطلحات :

-التمرينات المركزية واللامركزية : وهي تمرينات تطبق وفق " التدريب باستخدام الانقباض المتحرك حيث تطول العضلة وتقصر ، ويمكن تقسيم هذه الطريقة الى طريقتين مستقلتين أحدهما باستخدام الانقباض العضلي المركزي حيث

تنقبض العضلة في اتجاه مركزها تماماً وتتغلب على المقاومة ، والأخرى باستخدام الانقباض العضلي اللامركزي حيث تنقبض العضلة وهي تطول متفجرة أمام زيادة المقاومة ، ان المقاومة تعتبر ثابتة على طول مدى الحركة إلا أن إمكانية القوة لدى اللاعب تختلف خلال مراحل الحركة المختلفة تبعاً لاختلاف أوضاع ذراع القوة والمقاومة وفقاً لقانون الروافع ، ويمكن استخدام هذه التمرينات والاستفادة من تأثيره على زيادة القوة والمرونة معاً " (مروان ، 2003 : 58)

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينه :

حدد مجتمع البحث بلاعبين شباب لنادي البلدية الرياضي بكرة اليد والتي تم اختيارهم بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (22) لاعب، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (20) لاعب وكانت نسبتهم (90.90%) من العينة الأصلية أما اللاعبين المستبعدين هم حراس مرمى ، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية (ضابطة وتجريبية) بحيث بلغت كل مجموعة (10) لاعبي، وتم تجانس العينتين داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين وكما مبين في جدول (1) و (2) .

جدول (1)

يوضح تجانس العينة في متغيرات المورفولوجيا للبحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الوزن /كغم	77.25	0.968	1.253
2	الطول/ سم	179.84	1.795	0.998
3	العمر التدريبي /سنة	6.542	0.654	9.996

جدول (2)

يوضح التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات والقياسات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
القوة الانفجارية / متر	2.861	0.324	2.647	0.412	1.229	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة / عدد	13.452	0.562	13.556	0.865	0.303	غير معنوي
تحمل القوة للذراعين / عدد	25.475	0.745	25.562	0.886	0.225	غير معنوي
دقة التصويب/ عدد	20.452	0.698	20.354	0.967	0.246	غير معنوي
المناوله والاستلام من مسافة (3) م/ عدد	18.425	0.712	18.342	0.896	0.217	غير معنوي
الطبطبة حول ملعب مستطيل/ثانية	10.457	0.699	10.557	0.745	0.294	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.734

3-2 وسائل جمع المعلومات:

1-3-2 وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية.

-الاختبارات والقياسات المستخدمة.

-الملاحظة العلمية.

2-3-2 الأدوات والأجهزة البحث المستخدمة:

- ملعب الكرة الطائرة قانوني.
- كرات طائرة عدد (10).
- ميزان طبي.
- شريط قياس طول (10) متر.

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-2-1 تحديد متغيرات البحث :

قام الباحث بتحديد متغيرات البحث الخاصة بأنواع القوة العضلية والمهارات الأساسية بكرة اليد وفق مصادر والمراجع السابقة.

2-4-2-2 الاختبارات المستخدمة:

2-4-2-1-2 اختبارات انواع القوة العضلية :

2-4-2-1-1 اختبار القوة الانفجارية للذراعين . (محمد ، محمد ، 1994 : 110)

اسم الاختبار : اختبار رمي الكرة الطبية زنه (3) كغم باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على كرسي.

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لمنطقتي الذراعين والكتفين.

- الأدوات: كره طبية زنه (3) كغم وشريط قياس وكرسي مع حزام تثبيت الذراع ومحكم.

- مواصفات الأداء: يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس والذراع ملاصق لحافه الكرسي، يوضع الحزام حول جذع المختبر ويمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك لغرض منع المختبر من الحركة للأمام في أثناء رمي الكره باليدين لتتم عملية رمي الكرة باليدين فقط دون استخدام الذراع. مختبر ثلاث محاولات يسجل له أفضلها.

- طريقه التسجيل: تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وأقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض.

2-4-2-1-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين. (كاظم ، 1999 : 149)

اسم الاختبار : اختبار ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد الأمامي (10 ثا)

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

وحدة القياس : عدد المرات

وصف الأداء : من وضع الاستناد الأمامي مع ملاحظة اخذ وضع الجسم الوضع الصحيح ، ثني الذراعين ثم مدهما كاملا. الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت.

التسجيل: يتم التسجيل لعدد مرات ثني الذراعين ومدهما بشكل صحيح خلال (10) ثوان.

2-4-2-1-3 اختبار تحمل القوة للذراعين (قيس ، بسطويس ، 1984 : 294)

- الغرض من الاختبار :- قياس تحمل قوة العضلات العاملة على مد وثني الذراعين .

- مواصفات الأداء :- من وضع الانبطاح المائل تسجيل أقصى عدد أدائه لثني الذراعين ومدهما كاملا حتى استنفاد الجهد .

- طريقة التسجيل :- يتم حساب عدد التكرارات الصحيحة التي يؤديها المختبر حتى استنفاد الجهد
2-2-4-2 الاختبارات المهارية المستخدمة : (ضياء ، 1995 : 63)

2-2-4-2 اختبار دقة التصويب:

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب في كرة اليد.

طريقة الأداء: رسم مرمى لكرة اليد على جدار أمامي على شكل قائمين وعارضة (2×3) أمتار بحيث يكون الشكل الذي يمثل القائمين ملائماً لخط تلاقي الجدار وأرضية الملعب. ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب في كرة اليد إلى تسع مستطيلات ويرسم خط على الأرض يبعد (9) أمتار من هذا الشكل.

يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة إن الذي تصيب كرتة المستطيلات (1,3,7,9) والتي تمثل زوايا المرمى الأربعة والتي تبلغ إبعادها (60×100) سم ينال الدرجة النهائية وهي أربع درجات. إما الذي تصيب كرتة (2,8) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ إبعادها (60×100) سم ينال ثلاث درجات، والذي تصيب كرتة المستطيلات (4,8) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي إبعادها (80×100) سم ينال درجتين، والذي تصيب كرتة المستطيل المتوسط والذي يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والذي تبلغ إبعاده (80×100) سم يستحق درجة واحدة، وإذا جاءت الكرة خارج المرمى عند ذلك ينال اللاعب صفراً، ويؤدي كل لاعب عشر محاولات.

2-2-4-3 المناولة والاستلام من مسافة (3) م.

الهدف من الاختبار:- قياس التوافق وسرعة المناولة على الحائط.

الأدوات المستخدمة:- كرة اليد، ساعة توقيت، استمارة تسجيل عدد مرات استلام الكرة، حائط مستو.

الأداء :- يقف المختبر على بعد (3) م من الحائط يقوم بمناولة الكرة إلى الحائط والاستمرار لأكثر عدد ممكن من المرات في زمن محدد قدره (30) ثانية.

التسجيل:- يحسب عدد المناولات في الزمن المحدد (يحسب عدد مرات استلام الكرة دون سقوطها على الأرض).

2-2-4-3 اختبار الطبطبة حول ملعب مستطيل.

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الطبطبة بكاتنا اليدين .

الأدوات المستخدمة: كرة اليد، ساعة توقيت، ملعب (26×14) م ، استمارة تسجيل الزمن.

الأداء: يقف الطالب في أحد أركان الملعب ويقوم بطبطبة الكرة بإحدى اليدين باستمرار مع الدوران حول الملعب لعمل دورة كاملة.

الشروط: يتم أداء الاختبار باليد المستخدمة للتصويب ثم يكرر نفس الأداء باليد الأخرى.

التسجيل: يحسب الزمن المسجل في أداء دورة كاملة حول الملعب .

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 3/ 6/ 2024 على بعض أفراد العينة الأصلية لمعرفة مدى ملائمة التمرينات لأفراد العينة وذلك من خلال تطبيق بعض التمرينات وتقنين التمرينات المستخدمة لمعرفة مكونات الحمل المطلوبة لأدائها.

2-4-4 الأسس العلمية للاختبارات:

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

2-5-5 التجربة الميدانية:

2-5-1 الاختبارات القبليّة: أجريت بتاريخ 9/ 6/ 2024 .

2-5-2 التمرينات المستخدمة :

تم إعداد تمرينات باستخدام الاثقال وللذراعين وكذلك تمرينات تثقيل للذراعين مع الاداء المهاري والغرض منها ان يتم تحريك العضلة بصورة مركزي ولا مركزي وبذلك يتم التكيف مع المسار الحركي للأداء المهاري .
وشمل التدريب ما يلي:

- عدد الأشهر : شهرين - عدد الأسابيع : (8) أسابيع.- عدد الوحدات الكلي : (24) وحدة تدريبية اي كل اسبوع (3) وحدات تدريبية.

- أيام الوحدات : الأحد ، الثلاثاء ، الخميس.

- الشدة : تراوحت الشدة (75-85%)

- الحجم : تم تحديد الحجم وفق الشدة المستخدمة .

- الراحة : تم اعتماد النبض كمؤشر للراحة (بين التكرارات 120-130 ض/د) (بين المجاميع 110-120 ض/د).

تم إعطاء التمرينات بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب ، وتم تطبيقه خلال نهاية فترة الاعداد العام والشهر الاول من الاعداد الخاص، وبداء تطبيق التدريب بتاريخ 10/ 6/ 2024 وانتهى بتاريخ 5/ 8/ 2024

2-5-3 الاختبارات البعديّة: أجريت بتاريخ 6/ 8/ 2024

2-6-2 الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام (spss) لمعالجة البيانات:

-الأوساط الحسابية - الانحرافات المعيارية - معامل الاختلاف - اختبار (ت) للعينات المترابطة - اختبار(ت) للعينات الغير مترابطة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3)

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الخطأ وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعديّة المستخدمة

الاختبارات	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
القوة الانفجارية / متر	2.861	0.324	3.424	0.562	0.213	2.643	معنوي
القوة المميزة بالسرعة / عدد	13.452	0.562	15.327	0.745	0.674	2.781	معنوي
تحمل القوة للذراعين / عدد	25.475	0.745	27.045	0.865	0.664	2.368	معنوي
دقة التصويب / عدد	20.452	0.698	22.523	0.964	0.678	3.054	معنوي
المنافسة والاستلام من مسافة (3) م / عدد	18.425	0.712	20.113	0.745	0.673	2.508	معنوي
الطبطبة حول ملعب مستطيل / ثانية	10.457	0.699	9.045	0.536	0.552	2.557	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (4)

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

الاختبارات	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
القوة الانفجارية / متر	2.647	0.412	3.998	0.478	0.567	2.382	معنوي
القوة المميزة بالسرعة / عدد	13.556	0.865	17.532	0.965	0.842	4.722	معنوي
تحمل القوة للذراعين / عدد	25.562	0.886	29.142	0.785	1.112	3.219	معنوي
دقة التصويب / عدد	20.354	0.967	24.647	0.697	1.243	3.453	معنوي
المنافسة والاستلام من مسافة (3) م / عدد	18.342	0.896	22.314	0.754	1.119	3.549	معنوي
الطبطبة حول ملعب مستطيل / ثانية	10.557	0.745	8.017	0.669	0.869	2.922	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (5)

يوضح قيم (ت) البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
القوة الانفجارية / متر	3.424	0.562	3.998	0.478	2.342	معنوي
القوة المميزة بالسرعة / عدد	15.327	0.745	17.532	0.965	5.431	معنوي
تحمل القوة للذراعين / عدد	27.045	0.865	29.142	0.785	6.688	معنوي
دقة التصويب / عدد	22.523	0.964	24.647	0.697	5.363	معنوي
المنافسة والاستلام من مسافة (3) م / عدد	20.113	0.745	22.314	0.754	6.235	معنوي
الطبطبة حول ملعب مستطيل / ثانية	9.045	0.536	8.017	0.669	3.607	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.734

من خلال ملاحظة الجدولين (3) و(4) والذي يبين الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وكانت لصالح الاختبارات البعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير أنواع القوة العضلية وكذلك المهارات الأساسية بكرة اليد وهذا يدل على التنظيم التدريبي المستخدم والتمرينات الهادفة للمجموعتين وتطبيق البرنامج بكل دقة وإكيد ان التدريب

والاستمرار عليه يؤدي الى التطور والتحسين ولهذا يرى (امر الله البساطي ، 1998) " التدريب الرياضي وبشتى أنواعه يهدف الى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال ممارسة الفعالية للنشاط " (امر الله ، 1998 ، 50).

بينما يرى كل من (مروان عبد المجيد ، ومحمد جاسم الياسري ، 2010) " 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 ، 2010 : 22).

ووفق الجدول (5) يتبين لنا التطور الافضل كان للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة والتي يعود الى التمرينات المستخدمة والهادفة في تطوير القوة والاتجاهات الصحيحة المركزية واللامركزية اذا ان للقوة دور فعال في تحقيق النتائج وخاصة متطلبات اللعبة من مهارات اساسية وبدنية ولهذا يرى (مفتي إبراهيم حماد ن 2001) بأن القوة العضلية " تعتبر هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة وخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة بجانب من الصفات البدنية السابق " (مفتي ، 2002: 124).

كما ان التدريب باستخدام الاثقال والتثقيل ساعد على تطوير القوة العضلية والاتجاه الصحيح للعضلات ولهذا يرى (سعد محسن اسماعيل ، 1996) " ان التدريب الموجه بالاثقال إلى مجموعات عضلية معينة يؤدي إلى أحداث التطور فيها " (سعد ، 1996 : 99).

ويرى (محمد عبد الله ، 1997) بخصوص استخدام الامثل للقوة العضلية لأداء المهارات المطلوبة " إن إعطاء تمارين منتظمة تتفق والأسلوب العلمي الصحيح يعزز زيادة كفاءة المجاميع العضلية المشتركة في أداء المهارات الحركية والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب أثناء التدريب " (محمد ، 1997 : 42).

4-الاستنتاجات والتوصيات :

1-1 الاستنتاجات:

- 1- تمرينات للقوة العضلية المتحركة المركزية واللامركزي حققت مبادئ واهداف علم التدريب الرياضي في تطوير بعض انواع القوة العضلية والاداء المهاري للاعبين كرة اليد الشباب.
- 2- استخدام التمرينات التخصصية في الجانب العضلية وتحريك العضلة بالاتجاه الصحيح والمناسب للأداء المهاري هذا يعزز الاداء الصحيح.

2-2 التوصيات:

- 1- اعتماد تمرينات للقوة العضلية المتحركة المركزية واللامركزي كونها حققت مبادئ واهداف علم التدريب الرياضي في تطوير بعض انواع القوة العضلية والاداء المهاري للاعبين كرة اليد الشباب.
- 2- التأكيد على استخدام التمرينات التخصصية في الجانب العضلية وتحريك العضلة بالاتجاه الصحيح والمناسب للأداء المهاري هذا يعزز الاداء الصحيح.

المصادر

- 1- امر الله احمد البساطي . اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : الاسكندرية ، مطبعة الانتصار لطباعة الاوقست 1998.
- 2- سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 1996.
- 3- ضياء قاسم الخياط . إثر استراتيجيتي التدريس بالأهداف والتغذية الراجعة في مستوى أداء المهارات الحركية بكرة اليد: أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل. 1995.
- 4- قيس ناجي ، وبسطويسي أحمد. الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي: مطبعة جامعة بغداد، 1984.
- 5- كمال درويش، محمد صبحي حسنين . التدريب الدائري : ط6 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.
- 6- كاظم جابر امير . الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي : ط2 ، الكويت ، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999 .
- 7- محمد صبحي حسنين، احمد كسرى معاني. موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي: ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998 .
- 8- محمد حسن علاوي ،ومحمد نصر الدين رضوان . اختبارات الأداء الحركي: ط3 ، القاهرة، دار الفكر العربي 1994 .
- 9- محمد عبد الله . تعلم وتدريب الملاكمة : مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1997.
- 10- مروان علي عبد الله . تأثير تدريبات الأثقال والبلايومترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبين كرة اليد : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية الرياضية ، جامعة المنيا ، 2003.
- 11- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري . اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط1، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2010.
- 12- مفتي ابراهيم حمادة . المهارات الرياضية اسس التعلم والتدريب والدليل المصور : ط1 كلية التربية الرياضية – جامعة حلوان ، مركز الكتاب والنشر ، 2002 .
- 13- ندى زيد محمد ، نكتل مزاحم خليل . تأثير تمرينات مركبة خاصة في بعض القدرات البدنية ودقة التصويب اماما عاليا للاعبين كرة اليد بأعمار (14-16) سنة : مجلة الثقافة الرياضية ، مجلد 11 ، عدد 1، جامعة تكريت ، 2020.