

تأثير التدريب الفترى المرتفع الشدة باستخدام الاوزان الأضافية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المماراة المركبة بكره اليد.....

م . م هدى صالح محمد

## تأثير التدريب الفترى المرتفع الشدة باستخدام الاوزان الأضافية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات المركبة بكره اليد

م . م هدى صالح محمد

تدريسية/ المديرية العامة للتربية

في محافظة بغداد الرصافة/2

### 1-التعريف بالبحث :

#### 1-1المقدمة واهمية البحث:

خطا علم التدريب الرياضى خطوات واسعة في استخدام العلوم المرتبطة به التي تؤثر في عملياته وتطوير ذاته، وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه واستخدمت كثير من قواعده وهذا ما عكسه في كثير من الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة اليد التي احتلت مكانة متقدمة وأصبحت احدى الألعاب ذات الجماهيرية العالية في الكثير من البلدان وما بلغن هذه المكانة الا لما تحويه من مزيج رائع من الأداء الفنى الرفيع ذي الايقاع السريع الذي يثير الاعجاب والمتعة لدى الجمهور وخاصة عند تسجيل النقاط التي تؤدي بمهارة عالية من اللاعبين.

حيث تمتاز لعبة كرة اليد بمهاراتها الاساسية والمركبة ذات الطابع السريع التي يتطلب أدائها دقة كبيرة من اجل اصابة الهدف. اضافة الى بعض الصفات البدنية ومنها القوة المميزة بالسرعة أو ما يطلق عليها بالقوة السريعة هي من أهم الصفات البدنية التي تتطلبها هذه اللعبة بل تصنف كرة اليد الى أنها ضمن

تأثير التدريب الفتري المرتفع الشدة باستخدام الأوزان الإضافية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرهما في بعض الممارسات المركبة لكرة اليد.....

ه . م هدي صالح محمد

قطاع القوة السريعة وان هذه الصفة تكاد تكون صفة بدنية ملازمة لمهارات كرة اليد وهي ما تتحدد دقة أداء هذه المهارات، وفي عدم توفرها يظهر الضعف واضحا في الأداء الفني وخاصة وان متطلبات هذه اللعبة عبارة عن عملية أنتاج 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 والجري ثم الطبطبة الهجومية السريعة.

لذا يسعى جميع المدربين استخدام شتى الطرق والأساليب التدريبية من اجل تحقيق أقصى مستويات القوة المميزة بالسرعة.

وتمكن اهمية البحث في اخضاع طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة باستخدام الأوزان الإضافية الى التجريب من اجل التحقيق من جدوى هذه الطريقة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبالتالي وضعها في متناول أيدي مدربيننا من خلال إيصال المعلومة الدقيقة والصحيحة عن هذه الطريقة التدريبية والأوزان المستخدمة والمقننة بصورة علمية واكتساب المعرفة النظرية والعلمية حولها من حيث الشدة والحجم وتأثيرها في اللاعبين والاستفادة منها.

كذلك استخدامها كوسيلة للارتقاء بمستوى فرقنا بمختلف فئاتها وخاصة فئة الشباب بعمر (18-20) سنة التي تعد القاعدة الأساسية لرفد منتخباتنا الوطنية للمتقدمين.

## 1-2 مشكلة البحث:

أن لاعب كرة اليد يحتاج بدرجة كبيرة الى القوة المميزة بالسرعة خاصة في المهارات المركبة، ومن اجل تطوير هذه الصفة ذات العلاقة بالأداء المهاري لابد من وجود طريقة تواكب التطور الذي حصل في البلدان المجاورة والمتقدمة

تأثير التدريب الفترى المرتفع الشدة باستخدام الأوزان الإضافية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرهما في بعض الممارسات المركبة لكرة اليد.....

ه . م هدي صالح محمد

وان يتم إعداد اللاعبين بما يناسب والمباريات السريعة تبعا لمتطلبات ومواقف اللعبة المتغيرة والمعقدة.

ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة في التدريب الرياضي وكرة اليد وجد أن هناك ضعفا في تدريب القوة المميزة بالسرعة للفرق الشبابية بسبب عدم الالمام بالطريقة المناسبة فضلاً عن عدم استخدام الأوزان لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة ومعرفة مدى تأثير هذه الطريقة واستخدام الأوزان في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومدى انعكاسها في تطوير المهارات المركبة لكرة اليد .

### 1-3 أهداف البحث :

- 1- وضع تمارين مقترحة باستخدام الأوزان الإضافية وتطبيقها بطريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة لتطوير القوة المميزة بالسرعة.
- 2- التعرف على تأثير طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة والأوزان الإضافية في تطوير القوة المميزة بالسرعة.
- 3- التعرف على مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة في بعض المهارات المركبة لكرة اليد.
- 4- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات المركبة لكرة اليد.

### 1-4 فروض البحث:

- 1- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية لمجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث.

تأثير التدريب الفترى المرتفع الشدة باستخدام الأوزان الإضافية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرهما في بعض الممارسات المركبة بكرة اليد.....

ه . م هدي صالح محمد

2- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تأثير القوة المميزة بالسرعة في بعض المهارات المركبة بكرة اليد للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة.

3- وجود فروق معنوية في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث وبعض المهارات المركبة بكرة اليد لعينة البحث.

#### 4-1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي فتاة بغداد لفئة الشباب بأعمار (18-20) سنة لكرة اليد.

2-5-1 المجال المكاني: ملاعب الفارحيه لكلية التربية الرياضية للبنات.

3-5-1 المجال الزمني: المدة من 26-6-2009 ولغاية 24-9-2009

#### 2- الدراسات النظرية:

#### 2-1 التدريب الفترى المرتفع الشدة:

#### 2-1-1 مفهوم التدريب الفترى المرتفع الشدة:

في هذه الطريقة حمل التدريب يتميز بالشدة العالية والتكرار القليل، فعضلات الجسم تقوم بالعمل والأداء بدون الأوكسجين نتيجة لشدة الحمل اي حدوث ما يسمى ب(الدين الأوكسجيني) إذ أن الهدف من استخدام هذه الطريقة هو الارتقاء بمستوى التحمل اللاهوائي (القدرة اللاهوائية) التي تعمل على تكيف الأجهزة تحت ظروف الجهد<sup>(1)</sup>.

(1) قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية: عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998، ص194.

تأثير التدريب الفترى المرتفع الشدة باستخدام الأوزان الإضافية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرهما في بعض الممارسات المركبة بحركة اليد.....

ه . م هدي صالح محمد

أما Wilmore (1994) فقد توصل الى أن التمارين التي يستمر أدائها (30) ثانية والمصممة أساسا لتطوير القدرة اللاهوائية أظهرت تزايد انزيم (PFK) فوسفو فركتو كاينيز (الذي يعتبر مفتاح النظام حيث يزداد نشاطه بنسبة 10-25 % مع التمارين القصوية التي يستمر أدائها 30 ثانية)<sup>(1)</sup>.

ولهذا فالأحمال التي تؤدي بشدة عالية سوف تقوي عمليات إمداد الطاقة عن طريق الكلوكوز ويحدث بذلك تحسن ملحوظ في القدرة اللاهوائية، كما يؤدي التدريب المرتفع الشدة الى ارتفاع امتصاص الاوكسجين بنسبة (90%) من أقصى قدرة للاعب والتي تؤدي بدورها الى تركيز تأثير حمل التدريب على الخلايا البيضاء مما يسهم في تحسين أقصى امتصاص للأوكسجين<sup>(2)</sup>.

2-1-2 خصائص التدريب الفترى المرتفع الشدة باستخدام الأوزان الإضافية:

شدة التمرينات: تصل تمرينات التقوية باستخدام الأثقال الإضافية الى حوالي (75%) من أقصى قدرة للفرد. وهذا ما يؤكد مفتي ابراهيم (1998)<sup>(3)</sup> (أن تمرينات التقوية تصل 60-75% من أقصى مستوى للأداء).

**حجم التمرينات:**

يرتبط حجم التمرينات في هذه الطريقة بصورة مباشرة بشدة التمرينات المستخدمة اذ نجد أن حجم التمرينات يقل كنتيجة لزيادة الشدة ويمكن تكرار

(1) Willmore I.H. and Co Still. D.L: Physiology of Sport and Exercise, Human Kinetics, Champaiyn, IL. 1994, P.154.

(2) عادل عبد البصير: التكامل بين النظرية والتطبيق: القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص160.

(3) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة: القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 1998، ص172.

تأثير التدريب الفترى المرتفع الشدة باستخدام الأوزان الإضافية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض الممارسات المركبة بكرة اليد.....

ه . م هدي صالح محمد

تمارين بالأوزان بين (8-10) مرات. ويذكر عبد الله اللامي (2004) بان تكرار التمارين مابين (10-12) مرة ويمكن تكرارهم في (3-4) مجاميع<sup>(1)</sup>. فترات الراحة البيئية:

نتيجة لزيادة شدة التمرينات فان الراحة البيئية تزداد نسبيا ولكنها تصبح فترات غير كاملة الراحة لكي تتيح للقلب العودة الى جزء من حالته الطبيعية. ويذكر محمد حسن علاوي (1984)<sup>(2)</sup> (تتراوح فترة الراحة البيئية ما بين 90-180 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين مع مراعاة عدم هبوط نبضات القلب الى 110-120 ن/د، ويراعي استخدام مبدأ الراحة الايجابية في غضون فترات الراحة البيئية مثل أداء تمرينات المشي والاسترخاء).

## 2-2 المهارات المركبة بكرة اليد:

إن المهارات المركبة هي الأكثر شيوعا واستخداما أثناء المباراة وهي عبارة عن ربط المهارات المنفردة واحدة بالآخرى دون وجود فاصل زمني أو حركي أثناء الأداء في المباراة وتؤدي كأنها سلسلة واحدة، وخير دليل على ذلك وخصوصا أثناء الهجوم هو الربط بين مهارة الطبطبة والقفز من خط (9) أو استلام الكرة والطبطبة والمناولة مع متابعة الكرة أثناء التهديد من الزميل وغيرها من المهارات المركبة الهجومية بكرة اليد سواء بالكرة أو بدون كرة أي الاسناد والتحرك والخداع والمتابعة وهي عمليات أيضا تساعد اللاعب الحائز على الكرة أن يؤدي المهارات المركبة الهجومية بسهولة.

(1) عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي: وزارة التعليم العالي، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، 2004، ص124.

(2) محمد حسن علاوي: التدريب الرياضي: القاهرة، دار المعارف، ط9، 1984، ص223.

تأثير التدريب الفترتي المرتفع الشدة باستخدام الأوزان الإضافية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض الممارسات المركبة بكرة اليد.....

ه. م. هدي صالح محمد

## 2-3 الدراسات السابقة:

2-3-1 دراسة مهند فيصل سليمان<sup>(1)</sup> (تأثير طريقتنا التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة اليد) تم اجراء الدراسة على شباب نادي البصرة الرياضي.

## 3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

### 3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين (الضابطة والتجريبية) كون طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث المستخدم للحصول على البيانات والمعلومات الدقيقة.

### 3-2 عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (12) لاعبا المتمثلة بنادي الفتاة في بغداد وهم يشكلون نسبة 25% من المجتمع الاصلي في بغداد. بعدها تم تقسيمهم الى مجموعتين بالطريقة العشوائية (ضابطة وتجريبية) والبالغة عددهم (6) لاعبين لكل مجموعة.

وقد اجرت الباحثة التجانس داخل كل مجموعة على حدة باستخدام معامل الاختلاف ومن ثم التكافؤ بين المجموعتين باستخدام اختبار (ت) للعينات المتساوية الغير مرتبطة في متغيرات البحث المقاسة كما في الجدول (1)

(1) مهند فيصل سلمان: تأثير طريقتنا التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بالكرة السلة: رسالة ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2004.

تأثير التدريب القوي المرتفع الشدة باستخدام الأوزان الإضافية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرهما في بعض الممارسات المركبة لكرة اليد.....

ه . م هدي صالح محمد

### جدول (1)

يوضح التجانس والتكافؤ للعينة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
1	العمر	0,75	17,3	4,33	0,45	17,4	2,58	0,38	غير معنوي
2	الوزن	2,16	36,31	3,411	2,84	62,31	4,55	0,93	غير معنوي
3	الطول	3,56	181,5	1,96	3,52	180,7	1,94	0,53	غير معنوي
4	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	0,87	8,2	10,61	1,22	8,15	14,96	0,135	غير معنوي
5	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	1,5	17,9	8,37	1,24	18,01	6,88	0,187	غير معنوي
6	القوة المميزة بالسرعة للبطن	1,12	8,4	13,33	0,86	8,2	10,84	0,47	غير معنوي
7	القوة المميزة بالسرعة للظهر	0,89	7,22	12,32	0,73	7,52	9,71	0,88	غير معنوي
8	التهديف بالقفز من خط 9	0,445	5,5	7,807	0,54	5,5	9,81	0,94	غير معنوي
9	التهديف بالقفز من خط 5	0,446	6,1	7,311	0,53	5,9	9,81	0,961	غير معنوي
10	المنافسة بعد أداء الطبطة الصدرية (باليدين)	1,32	16,3	8,09	0,89	16,5	5,39	0,41	غير معنوي
11	المنافسة بعد أداء الطبطة (باليدين من فوق الرأس)	1,001	17,4	5,75	0,44	17,1	2,43	0,91	غير معنوي
12	متابعة الكرة والتهديف	0,445	5,7	7,807	0,43	5,8	7,04	0,53	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0,05) = 2,228



تأثير التدريب القتري المرتفع الشدة بأستخدام الأوزان الأضافية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرهما في بعض الممارسات المركبة بكره اليد.....

ه . م هدي صالح محمد

### 3-3 الادوات والاجهزة المستخدمة:

- 1-كرة اليد القانونية.
- 2-ملعب كرة اليد القانوني.
- 3-أكياس رمل تعلق في اليدين والرجلين بأوزان مختلفة.
- 4-شريط لقياس الطول وميزان لقياس الوزن.
- 5-ساعة توقيت.
- 6-قضيب حديد مع أقراص حديدية مختلفة الأوزان.
- 7-طباشير.

### 3-4 اجراءات البحث:

3-4-1 تحديد المهارات المركبة واختباراتها:

تم الاعتماد على المراجع السابقة<sup>(1)</sup> في تحديد المهارات المركبة بكره اليد واختباراتها والتي تتمتع بنسب اختيار عالية مع تمتعها بالأسس العلمية العالية للاختبارات.

3-4-2 الأسس العلمية للاختبارات القوة المميزة بالسرعة لعضلات الجسم:  
أيضا تم الاعتماد على المراجع السابقة<sup>(2)</sup> في تحديد الاختبارات التي تتمتع بالأسس العلمية العالية للاختبارات.

3-4-3 الاختبارات البدنية للقوة المميزة بالسرعة المستخدم<sup>(3)</sup>:

(1) شكري شاكور فالح: تأثير استخدام الجمل الخططية في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة: رسالة ماجستير: جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2006.

(2) مهند فيصل سلمان: مصدر سبق ذكره، 2004، ص70.

(3) قيس ناجي عبد الجبار وبسطوسي أحمد، الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987، ص344-487.

تأثير التدريب القوي المرتفع الشدة باستخدام الأوزان الإضافية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرهما في بعض الممارسات المركبة بكرة اليد.....

ه . م هدي صالح محمد

1- اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين (ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي (الشناو) في (10) ثانية.

2- اختبار قياس القوة بالسرعة لعضلات البطن (رفع الجذع والضغط على الركبتين (البطن) في (10) ثانية .

3- اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر (رفع الجذع الى الخلف (الظهر) في (10) ثانية.

4- اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (ثني ومد الركبتين).

3-4-4 الاختبارات المهارية المركبة بكرة اليد<sup>(1)</sup>:

1- اختبار التهديف بالقفز من خط 9 . حساب العدد من (10) نقاط

2- اختبار التهديف من خط 5 . حساب العدد من (10) نقاط.

3-4-5 التجربة الاستطلاعية:

أجرت الباحثة تجربة استطلاعية بتاريخ 2009/6/26 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقويتها ومعرفة مدى ملائمتها لعينة البحث.

3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبليّة:

في تاريخ 2009/7/4

3-5-2 فترة تطبيق التمرينات:

المدة من 2009/7/5 ولغاية 2009/9/23

(1) فائز بشير حمدات ومؤيد عبد الله جاسم: كرة السلة، مطابع جامعة الموصل، 1987، ص233-239.

تأثير التدريب الفترى المرتفع الشدة باستخدام الأوزان الإضافية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرهما في بعض الممارسات المركبة بحرة اليد.....

ه . م هدي صالح محمد

3-5-3 الاختبارات البعدية:

في تاريخ 2009/9/24

6-3 التمرينات المستخدمة:

قامت الباحثة بوضع تمرينات معدة سابقا من مصادر ومراجع سابقة ، اذ تم إعطاء التمرينات خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية في المنهج التدريبي الخاص بمدرّب الفريق وقد شملت التمرينات باستخدام الأوزان الإضافية.

وتم تطبيق التمرينات بطريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة وكانت الشدة تتراوح ما بين 65-75 % وبتكرار 8-10 وتراوحت المجموعات من 3-4 مجموعات.

وتم استخدام النبض كمؤشر للراحة البيئية بين التمارين والمجموعات اذ بلغت فترة الراحة ما بين (1-1.30) دقيقة وبين المجاميع (2) دقيقة.

وقد اعطت الباحثة الوجدتين التدريبية في الاسبوع الواحد يومي الاحد والاربعاء لغرض استعادة فترة الشفاء الكافية اذ يذكر امر الله البساطي (1998)<sup>(1)</sup> (ان دورة الحمل التي تعتمد على نظام الطاقة اللاهوائية بصورة اساسية تحتاج الأجهزة الوظيفية الى فترة من (48-72) ساعة بعد العمل اللاهوائي ذات الشدة العالية للوصول الى مرحلة التعويض الزائد لتكرار نفس العمل).

وتضمنت التمرينات ما يأتي:

- مدة التمرينات وتطبيقها : (3) اشهر.

(1) أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1988، ص148.

تأثير التدريب القتري المرتفع الشدة بأستخدام الأوزان الأضافية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرهما في بعض الممارسات المركبة بحرة اليد.....

ه . م هدي صالح محمد

- مدة التطبيق بالاسابيع : (12) اسبوعا.
- عدد الوحدات التدريبية الكلية: (24) وحدة.
- عدد الوحدات التدريبية بالاسبوع: وحدتان تدريبيتان.
- أيام التدريب: الاحد والاربعاء.

### 3-6 الوسائل الاحصائية:

في معالجة البيانات واستخراج العمليات الاحصائية spss تم استخدام

نظام

- 1-الوسط الحسابي.
- 2-الانحراف المعياري.
- 3-معامل الاختلاف.
- 4-اختبار T للمتساوية المرتبطة.
- 5-اختبار T غير المرتبطة.

### 4-عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة-البعديّة للمجموعتين الضابطة والتدريبية لصفة القوة المميزة بالسرعة والمهارات الهجومية المركبة.

تأثير التدريب القوي المرتفع الشدة باستخدام الأوزان الإضافية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرهما في بعض الممارسات المركبة لكرة اليد.....

ه. م. هدي صالح محمد

## جدول (2)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة

والتجريبية في متغيرات البحث

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	8,2	12,4	0,23	18,26	8,15	14,3	0,35	17,57
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	17,9	23,11	0,33	15,78	18,01	24,3	0,34	18,5
3	القوة المميزة بالسرعة للطن	8,4	10,55	0,36	5,97	8,2	12,32	0,67	6,14
4	القوة المميزة بالسرعة للظهر	7,22	8,73	0,41	3,68	7,52	10,22	0,45	6
5	التهديف بالفقر من خط9	5,5	6,5	0,19	4,21	5,5	8,1	0,23	11,3
6	التهديف بالفقر من خط5	6,1	7,1	0,33	3,03	5,9	8,6	0,74	3,64
7	المناوله بعد أداء الطيطة (المناوله الصدرية بالدين)	16,3	18,3	0,36	5,55	16,5	22,8	0,65	9,69
8	المناوله بعد أداء الطيطة (باليدين من فوق الرأس)	17,4	19,5	0,39	5,38	17,1	23,4	0,55	11,45
9	متابعة الكرة والتهديف	5,7	6,3	0,16	3,75	5,8	8,7	0,54	5,37

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0,05) = 2,571

من خلال ملاحظة جدول (2) تبين لنا أن جميع متغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصل لها تطور وذلك من خلال الفروقات المعنوية بين قيم (ت) المحتسبة والجدولية بين الاختبارات القبليّة والبعدية إذ كانت قيم (ت) المحتسبة أكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية أي بمعنى آخر ان التمرينات المستخدمة من قبل المدرب ومن قبل الباحث تعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الجسم ولها تأثير في تطوير المهارات المركبة لكرة اليد.

تأثير التدريب الفكري المرتفع الشدة باستخدام الأوزان الإضافية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرهما في بعض الممارسات المركبة لكرة اليد.....

ه . م هدي صالح محمد

كما يرجع سبب تطور المجموعة الضابطة الى استمرارها في التدريب وانتظامهم فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تطور الصفات البدنية والمهارية في نفس الوقت لانه من خصوصيات ومبادئ علم التدريب.

يذكر كل من محمد حسن علاوي عام (1986)<sup>(1)</sup> ونادر عبد السلام العوامري سنة (1983)<sup>(2)</sup> (ان التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الاداء المهاري على حد سواء).

اضافة الى ذلك فان الطريقة المستخدمة من قبل المجموعة الضابطة كانت ناجحة ومؤثرة في تطوير تلك الصفة البدنية والمهارات المركبة وهذا دليل على تخطيط المدرب الصحيح وانتقائه الموفق للتمرينات المختارة وهذا ما يؤكد حنفي محمد المختار سنة (1998)<sup>(3)</sup> في قوله (ان التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على اتقان اللاعب المهارات الاساسية).

اما المجموعة التجريبية فيرجع تطورها الى طريقة التدريب المستخدمة واحتوائها على التمارين المستخدمة في التدريب والمختارة بصورة علمية والمطبقة من قبل عينة البحث والتي عملت على تحقيق هدف تدريب الموضوع. كما ترى الباحثة الى أن التطور حصل نتيجة طبيعة التدريب الفكري المرتفع الشدة وطريقة أداء التمارين فيها من قبل عينة البحث اذ كانت تؤدي

(1) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي: دار المعارف، مصر، 1986، ص17.

(2) نادر عبد السلام العوامري: تأثير الكون المثير على رد الفعل: مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، عدد2، 1983، ص301.

(3) حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم: مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص96.

تأثير التدريب القوي المرتفع الشدة باستخدام الأوزان الإضافية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرهما في بعض الممارسات المركبة لكرة اليد.....

ه . م هدي صالح محمد

التمارين بأقصى قوة واقصر زمن ممكن أي العمل على ربط القوة والسرعة معا وذلك لان صفة القوة المميزة بالسرعة تتطور من خلال التدريب على ربط بين القوة والسرعة وبالتالي الى زيادة القدرة التوافقية بين الاثنين وهذا ما يميز به لاعبي كرة اليد المتدربين الذي نجد في ادائها التناسق والجمالية من خلال ربط المكونين سوية.

أما سبب تطور المهارات المركبة يرجع الى تطور صفة القوة المميزة بالسرعة اذ ان الرياضيين لا يستطيعوا اتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارها الى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات الخاصة في كل نشاط<sup>(1)</sup>.

2-4 عرض ومناقشة الاختبارات البعدية-البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصفة القوة المميزة بالسرعة والمهارات الهجومية المركبة

(1) أمر الله البساطي. مصدر سبق ذكره، 1998، ص9.

تأثير التدريب القوي المرتفع الشدة باستخدام الأوزان الإضافية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرهما في بعض الممارسات المركبة لكرة اليد.....

ه . م هدي صالح محمد

### جدول (3)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات	ت
	ع	س البعدي	ع	س البعدي		
8,18	0,66	14,3	0,4	12,4	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	1
3,55	0,68	24,3	0,88	23,11	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	2
5,65	0,71	12,32	0,76	10,55	القوة المميزة بالسرعة للبطن	3
6,18	0,48	10,22	0,64	8,73	القوة المميزة بالسرعة للظهر	4
4,67	0,74	8,1	0,86	6,5	التهديف بالفقر من خط9	5
2,24	1,94	8,6	1,11	7,1	التهديف بالفقر من خط5	6
5,57	1,32	22,8	2,33	18,3	المناوله بعد أداء الطبطبة (المناوله الصدرية بالدين)	7
8,55	1,23	23,4	0,88	19,5	المناوله بعد أداء الطبطبة (باليدين من فوق الرأس)	8
7.89	0.51	8,7	0.87	6,3	متابعة الكرة والتهديف	9

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0,05) = 2,228

من خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا ان المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لبعض عضلات الجسم وكذلك في تطوير المهارات المركبة في كرة اليد وذلك من خلال وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث.

ويرجع سبب ذلك الى الطريقة التدريبية المستخدمة اضافة الى احتوائها الى التمرينات ذات الأوزان المختلفة والتي أثرت بصورة مباشرة على العضلات الضرورية التي تحتاجها اللعبة وبالتالي أثرت تطور تلك الصفة على المهارات المركبة وحقت الانجاز الجيد فيها.



تأثير التدريب الفترى المرتفع الشدة باستخدام الأوزان الإضافية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرهما في بعض الممارسات المركبة بكرة اليد.....

ه . م هدي صالح محمد

ومن المعروف ان كل فعالية رياضية تعتمد على مجاميع عضلية معينة تختلف من لعبة لأخرى حسب الرياضة التخصصية وكون لعبة كرة اليد من الألعاب التي تميز لاعيها بقوة عضلات الذراعين والرجلين والجذع بشكل كبير لذلك وجب الاهتمام بهذه المجاميع من خلال التكرار المنظم لتمارين الزيادة التدريجية للتكرارات اذ اثبتت طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة نجاحه في تنمية القوة المميزة بالسرعة من خلال اعادة التمارين البدنية خلال الوحدة التدريبية ولعدة مرات الى تطوير هذه الصفة البدنية<sup>(1)</sup>.

## 5-الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:

- 1- تبين ان كلا الطريقتين التقليدية للمدرب والفترى المرتفع الشدة لاستخدام الأوزان الإضافية تساهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتي اثرت في المهارات الهجومية المركبة.
- 2- كما تبين ان طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة باستخدام الأوزان افضل من الطريقة التقليدية للمجموعة الضابطة في تحقيق النتائج لصفة القوة المميزة بالسرعة والمهارات الهجومية المركبة بكرة اليد.

### 5-2 التوصيات:

- 1- ضرورة الاهتمام بصفة القوة المميزة بالسرعة لما لها اثر كبير في تحسين وتطوير المهارات الهجومية لكرة اليد.
- 2- اعتماد البرنامج المستخدم والأوزان الإضافية المقننة لتدريب منتخبات الشباب لكرة اليد.

(1) قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبيكي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها: مطابع التعليم العالي، بغداد، 1988، ص115.

تأثير التدريب القوي المرتفع الشدة باستخدام الأوزان الإضافية لتطوير القوة  
المميزة بالسرعة وأثرهما في بعض الممارسات المركبة لكرة اليد.....

ه . م هدي صالح محمد

## المصادر العربية والأجنبية

- امر الله احمد البساطي: اسس وقواعد التدريب الرياضي، القاهرة ، دار المعارف، 1988.
- حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم : مركز الكتاب والنشر، القاهرة، 1998.
- شكري شاكر فالح: تأثير استخدام الجمل الخطبية في تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة لكرة السلة: رسالة ماجستير ، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2006.
- عادل عبد البصير: التكامل بين النظرية والتطبيق : القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999.
- عبد الله حسين اللامي: الاسس العلمية للتدريب الرياضي :وزارة التعليم العالي، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية، 2004.
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم: كرة السلة مطابع جامعة الموصل، 1987
- قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية :عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء في الجال الرياضي: بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1987
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي: دار المعارف، مصر، 1986، صفحة17
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1982
- محمد عثمان: موسوعة العباب القوى: الكويت، دار القلم، ط1، 1990
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة: القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 1998
- نادر عبد السلام العوامري: تأثير الكون المثير على رد الفعل: مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، عدد 2، 1983.
- Willmore I.H. and Co Still. D.L: Physiology of Sport and Exercise, Human Kinetics, Champain, IL. 1994,