



اثر تدريبات خاصة بشدد عالية في تطوير بعض القابليات البيوحركية للاعبي كرة اليد المتقدمين

محمد جاسم الياسري

قاسم حسن كاظم

سلوان ناظم حمادي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل

ghaisson@yahoo.com

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير التدريبات الخاصة ذات الشدد العالية وافضليتها على التدريبات الاعتيادية في تحسين وتطوير القابليات البيوحركية من قدرة انفجارية للرجلين والذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والسرعة والتوافق والرشاقة ذات المساس بلاعبي كرة اليد المتقدمين , ولأجل تحقيقها قام الباحثون بإجراءات تنفيذية وتقويمية من خلال تحديد مشكلة البحث واختيارها واجراء الاختبارات اللازمة لجمع البيانات عنها وتحليلها احصائيا ،مستخدمين منهجية علمية لإيجاد الحلول الناجعة لمثل هذه المشكلة .

واجريت الدراسة على لاعبي نادي القاسم بكرة اليد المتقدمين وواقع (20) لاعباً قسموا عشوائيا الى مجموعتين احدهما طبقت عليها التدريبات الخاصة ذات الشدد العالية ، والاخرى استخدمت معها تدريبات اعتيادية ، اي بمعنى لكل مجموعة (10) لاعبين وما ان انتهى الباحثون من تطبيقات القياس ما قبل التجربة ، وتنفيذ التدريبات بمنهجية منظمه والتي استمرت (6) اسابيع بواقع (3) وحدات اسبوعية وباستخدام طريقة التدريب (التكراري والفتري مرتفع الشدة) . وبعد اكمال المنهج والقياس ما بعد التجربة ومعالجة نتائجها توصلوا الى استنتاجات متعددة منها : اثبتت نتائج التدريبات الخاصة ذات الشدد العالية فعاليتها في التأثير وتطوير جميع القابليات البيوحركية المبحوثة لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين.

The study aimed at finding out the effect of special high strength training and its effectiveness on the normal exercises in improving and developing the biochemical abilities of the explosive ability of the two men and the arms and the speed of speed, compatibility and agility that affect the advanced handball players. Selecting and conducting the necessary tests to collect data and analyze them statistically, using a scientific methodology to find effective solutions to such a problem.

The study was conducted on the players of Al-Qassim club in the handball of the advanced players and with (20) players randomly divided into two groups, one of which applied special exercises with high strength, and the other used with regular exercises, that is for each group (10) players, Before the experiment, and the implementation of the training methodology methodology, which lasted (6) weeks (3) units per week and using the method of training (repetitive and high frequency). After completion of the method and measurement after the experiment and the treatment of the results reached several conclusions, including: The results of the special high-intensity exercises proved effective in influencing and developing all the biochemical capabilities investigated by advanced handball players



1 التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته :

مكانة لعبة كرة اليد المتميزة ،في كونها واحدة من الالعاب الفرقيه ،التي تخضع الى اسس ومبادئ علمية ،شأنها شأن اي من الالعاب الرياضية الاخرى .لهذا نجد ان معظم الدول المتقدمة تزدل جهودا جبارة وكبيرة وبشكل مستمر في اعداد لاعبي وممارسي كرة اليد وفق برامج تدريبيه تعنى بالأسس والسياقات المنهجية علميا من اجل تطوير هذه اللعبة .ومن دون شك ان البرامج التدريبية المتبعة فيها لها دور كبير وفعال في تكوين وبناء اللاعبين ،اذ من خلالها يتم اكتساب القابليات البيو حركية ،والتي منها البدنية والحركية بالإضافة الى المهارية وخطط اللعب المختلفة من اجل الارتقاء بمستوى اللاعبين الى اقصاه معتمدين على الخطط التدريبية المقتنة والسليمة .لذلك اصبح من الواجب على المدربين والقائمين على العملية التدريبية اتباع احسن الطرق وافضال اساليبها مع الالمام بمبادئ التدريب الاساسية مراعين في ذلك ترابط عناصر اللياقة البنية والقدرات الحركية والمهارات في اثناء الاداء الرياضي كمتطلبات خاصة لنوع الاداء الممارس ،الا ان هذا الامر يختلف من حيث ظهور هذه القابليات ومساهمتها حسب نوع الاداء المطلوب لاسيما المفاجئ سواء في حالة الهجوم او الدفاع .

ان استخدام شدد عالية في تدريب القابليات البيو حركية سيساهم حتما في تطوير نسبة كبيرة من القابليات التي يعتمد عليها اداء اللاعبين في كرة اليد، ونعني بشكل خاص تلك القابليات التي تعتمد على نظام الطاقة اللاهوائي ومثالها :السرعة ،القدرة الانفجارية ،القوة المميزة بالسرعة ،لان معظم اداء فريق كرة اليد يعتمد على حركات القفز والسرعة حسب تطور واحتياج الفريق للعب ،وهذا اعطى واجبا اضافيا للاعبين مما يستدعي تطوير هذه القابليات والقدرات لديهم ،لاسيما في حالات الهجوم والدفاع على حد سواء .

من كل هذا جاءت اهمية البحث ،في ان تكون هناك ضرورة لتطوير قابليات البيو حركية لاعبي كرة اليد عبر استخدام تدريبات خاصة ذات شدد عالية، كي تساهم وبشكل فعال وجلي في عملية التطوير وارتفاع المستوى الادائي للفريق .

2-1 مشكلة البحث :

قد لا نجافي الحقيقة عندما نقول :ان القابليات البيو حركية تعد المحرك الاساس لفاعلية لاعبي كرة اليد ،اذ بدونها لا يتم الاداء بشكل متتالي ودقيق .ان تدريب مثل هذه القابليات ،لا بد وان يكون مبني على اسس علمية من حيث تقنين الشدد والحجم والراحة ،ولاسيما اوقاتها التي تتلائم مع الطرائق التدريبية المستخدمة والمتوافقة مع اهداف تطويرية تفرضا العملية التدريبية .

وبناء على هذا ،ومن اجل ان يساهم الباحثون في حل للمشاكل التي تعترض العاملين في تدريب كرة اليد ،اطلعوا على العديد من التدريبات واساليبها ،التي ينشدها منها المدربون لتطوير مستوى اللاعبين في هذه اللعبة ،ولاحظوا ان هناك قصورا او اغفالا لعملية بناء وتطوير بعض القابليات البيو حركية التي لا بد وان يتمتع بها لاعبو كرة اليد ،لاسيما تلك التي تلعب دورا مؤثرا وكبيرا في تحسين مستوى اللعب وتطويره ،اذ ان الضعف في مثل هذه القابليات سينعكس سلبا في اداء اللاعبين سواء في الدفاع او الهجوم خلال المباريات والمنافسات باشكالها كافة .وقد يكون مثل هذا الامر يعود الى اسباب منها :القلة القليلة من المدربين العاملين من يهتم باستخدام الشدد الملائمة في تدريبات فرقههم ،لاسيما تلك التي تكون اكثر مساهمه في اداء معظم الحالات اثناء المنافسات .وهذه مشكلة لانضمن حلها الا من خلال استعمال حملا تدريبييا مقننا يخضع له اللاعبون لتطوير قابلياتهم البيو حركية .

3-1 اهداف البحث :

1. وضع تدريبات خاصة ذات شدد عالية وتنفيذها بغية تطوير القابليات البيو حركية لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين .
2. معرفة تاثير التدريبات الخاصة ذات الشدد العالية في تطوير القابليات البيو حركية لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين
3. معرفة فروق التاثير للتدريبات الخاصة ذات الشدد العالية والتدريبات الاعتيادية المنفذه في تطوير القابليات البيو حركية لدى افراد مجموعتي البحث .

4-1 فرضا البحث :

1. للتدريبات الخاصة ذات الشدد العالية تاثير ايجابي في القابليات البيو حركية لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين .



2. هناك افضلية في التأثير لصالح التدريبات الخاصة ذات الشدد العالية على حساب التدريبات الاعتيادية لغرض تطوير القابليات البيوحركية لدى افراد مجموعتي البحث، التي خضعت لهذه التدريبات كل على حدة .

5-1 مجالات البحث :

1. المجال البشري :لاعبوا نادي القاسم المتقدمون بكرة اليد .
2. المجال الزمني :خلال المدة من 2017/10/25 ولغاية 2018/5/25 .
3. المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة في منتدى شباب القاسم في محافظة بابل .

2 منهجية البحث واجراءاته :

1-2 منهج البحث :

لا نجاح للبحث الا باختيار منهج علمي ملائم لمشكلته ، ولحل مشكلة هذا البحث ، اتبع المنهج التجريبي بتصميم المجاميع المتكافئة ،اذ ان المنهج التجريبي "يمثل الاقتراب الاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية (215:4)

2-2 مجتمع البحث وعينته :

لقد تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين كرة اليد المتقدمين في نادي القاسم الرياضي ضمن محافظة بابل والبالغ (35) لاعبا متقدما اختيرت منه عينه عشوائية بمقدار (20) لاعبا بنسبة (57%) قسموا الى مجموعتين متساويتين ومتجانستين ومتكافئتين لاغراض التجريب وحل مشكلة البحث .اذ" يعد اختيار العينه من الخطوات والمراحل المهمه للبحث ،وان طبيعة البحث ،هي التي تتحكم بعينة البحث ،والتي هي مجموعة يتم فحصها او مراقبتها لتنفذ عليها التجربة ،وتكون من شخص واحد او شخصين فاكثر (116:5)

3-2 ادوات البحث والوسائل والاجهزة المستعمله في البحث :

1-3-2 ادوات البحث :

وهذه نجدها في وسائل جمع البيانات ،كالاستبيان والملاحظة والمقابلة والاختبار والقياس ،وجميعها مهمه لهذا البحث ،لاسيما الاختبار والقياس .

2-3-2 الوسائل والاجهزة المستخدمة في البحث :

للقيام بتنفيذ البحث واستعان الباحثون بالوسائل الآتية(ملعب كرة قدم ، كرات يد عدد(10)، كرات طيبة زنة(4،3،2)كغم ، شواخص عدد (10)، سلم أرضي للتدريب عدد (2) ، صناديق مختلفة الارتفاعات(8)، ساعات توقيت عدد(12)، ميزان طبي عدد(1)،حاسبة لابتوب hp(1)، شريط لاصق ،طباشير ،شريط قياس متري ، كاميرا تصوير فديوي عدد(2) .

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 اختيار القابليات البيوحركية واختباراتها :

لغرض تحديد القابليات البيوحركية واختباراتها ، تم الاطلاع على العديد من المراجع والمصادر النظرية المعنية بلاعبين كرة اليد ، ثم تم درجها في استمارات استبائية وعرضت على مجموعة من الخبراء بعدد (8) ، وبعد الإجابة ترشحن (6) من القابليات البيوحركية و(6) اختبارات ، بحيث يمثل كل اختيار قابلية معينة من القابليات البيوحركية (6) . والجدول (1) يبين تفصيلات هذا الامر .

1-1-4-2 تحديد القابليات البيوحركية :

تم تحديد القابليات البيوحركية بالاعتماد على المصادر العلمية وتم عرضها على خبراء عدد (8) (*) تم تحديد القابليات البيوحركية التي تصلح لمتغيرات البحث كما في الجدول.أذ تم أستعمال اختبارة (كا²) لأتفاقة آراء الخبراء .

2-1-4-2 تحديد اختبارات القابليات البيوحركية :

تم تحديد الاختبارات الخاصة بالقابليات البيوحركية بالاعتماد على المصادر العلمية وتم عرضها على خبراء عدد (8) وباستخدام الوسيله الإحصائية (كا²) تم تحديد الاختبارات التي تصلح لمتغيرات البحث كما مبين في الجدول (1) .

(*) ينظر ملحق (1).



الجدول (1)

يبين القابليات البيوحركية واختبارتها المرشحة للقبول طبقا لقيمتها المقبولة احصائيا

ت	القابليات البيوحركية	يصلح من اصل (8)	قيمة 2ا المحسوبة	الاختبار الممثل للقابلية	يصلح من اصل (8)	قيمة 2ا* المحسوبة
1	القدرة الانفجارية للرجلين	7	4,5	القفز العمودي	8	8
		7	4,5	الوثب العمودي	3	0,5
		7	4,5	الوثب الطويل	3	0,5
2	القدرة الانفجارية للذراعين	8	8	رمي كرة طبية(800)غم	7	4,5
		8	8	رمي كرة يد لأبعد مسافة	4	صفر
		8	8	رمي كرة طبية بعد 3خطوة	2	2
3	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	7	4,5	الوثب الطويل(10)ثا	3	0,5
		7	4,5	الحجل بالرجلين معا (10)ثانية	8	8
		7	4,5	ثلاث حجلات على كل رجل	3	0,5
4	السرعة	7	4,5	العدو (20)م طائر	8	8
		7	4,5	استجابة حركية (نلسون)	3	0,5
		7	4,5	تحرك دفاعي (40)م	3	0,5
5	التوافق	8	8	نط الحبل	3	0,5
		8	8	الدوائر المرقمة	5	0,5
		8	8	رمي الكرات على الحائط	8	8
6	الرشاقة	7	4,5	بارو	8	8
		7	4,5	سيمو	3	0,5
		7	4,5	الطبطبة بخط متعرج	5	0,5

(*) قيمة 2ا الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى (0,05) تساوي (3,84)، فالقيمة المحسوبة = الأكبر منها تعد معنوية وذات دلالة إحصائية .

2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

للقوف على صلاحية الاختبارات وتطبيقاتها ، قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية على (10) لاعبين ، اختبروا عشوائيا من عينة البحث ، وذلك بتاريخ 2017/12/10. وقد كانت لغايات متعددة منها :

1. تقنية الشدد والاحمال التدريبية المستعملة في البحث .
2. مدى ملائمة التدريبات المستعملة مع قابليات افراد العينة من اللاعبين .
3. التعرف على صلاحية الأدوات والأجهزة المساعدة والمستخدمة في الاختبارات .
4. معرفة مقدار الكفاءة لأفراد فريق العمل والعدد المناسب لاداء الاختبارات .
5. حساب الوقت المستغرق والزمن المناسب لاداء الاختبارات .

هذا وقد تحققت هذه الغايات دون مشاكل تذكر .

2-4-3 القياس ما قبل التجربة الرئيسية :

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية على افراد عينة البحث بمجموعتيها (الضابطة والتجريبية) ، اذ نفذت جميع الإجراءات البيوحركية في 2018/1/20 وعلى قاعة وملاعب منتدى شباب القاسم وبمساعدة كل من (د.عايد كريم ، د.خالد شاكر)



2-4-4 برمجة ووضع التدريبات الخاصة ذات الشد العالي :

طبقا للخبرات الاكاديمية والفنية لبرمجة وتنظيم مفردات التدريبات الخاصة ذات المستوى العالي من الحمل التدريبي لبعض من الخبراء والباحثين ثم وضع التدريبات بمنهجية تتماشى وقدرات اللاعبين وأساليب تطبيقها ، بحيث تضمنت ورقة العمل هذه ما يساوي (24) وحدة تدريبية ابتدأت في 2018/2/5 وبمعدل (3) وحدة تدريبية ل(8) أسابيع ، مدة الوحدة التدريبية (90) دقيقة يخصص للتدريبات ما معدله (50) دقيقة عند القسم الرئيس منها . وبتشكيل نموذجي ، أسبوعيا (1:2) وبين الأسابيع (1:3) .

2-4-5 القياس ما بعد التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من تنفيذ التدريبات الخاصة على مجموعة البحث التجريبية أجريت الاختبارات البعدية تحت نفس الظروف والامكانيات المتاحة والتي استعملت خلال الاختبارات القبلية فضلا عن الترتيب والسياق نفسه في تسلسل الاختبارات البيومترية وبمساعدة نفس ملاك فريق العمل في الاختبار القبلي .

2-5 الوسائل والأساليب الإحصائية المستعملة :

بغية تحليل نتائج الاختبارات وبما يناسب اهداف البحث ، تم استعمال الوسائل الإحصائية الآتية : (3:140 فما فوقه)

الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (t) للعينات المرتبطة والمستقلة ، اختبار كا2

3 نتائج البحث ، عرضها ، تحليلها ، مناقشتها :

3-1 تأثير التدريبات الخاصة بشدد عالية في القابليات البيومترية لمفردات المجموعة التجريبية :

الجدول (3)

يبين التقديرات الاحصائية للقياسين القبلي والبعدى ونتائج اختبارها الثاني للمجموعة التجريبية .

المتغيرات	القبلي		البعدى		قيمة t	Sin	الدلالة الإحصائية
	وسط	انحراف	وسط	انحراف			
قدرة انفجارية للرجلين	138.43	30.07	162.93	16.49	2.55	0.024	معنوي
قدرة انفجارية للذراعين	166.03	21.16	189.14	9.42	4.05	0.00	معنوي
قوة مميزة بالسرعة للرجلين	33.02	2.00	29.20	3.86	3.30	0.006	معنوي
السرعة	3.75	0.45	3.00	0.08	5.83	0.00	معنوي
التوافق	15.70	2.89	18.93	0.92	3.87	0.002	معنوي
رشاقة	10.10	1.07	6.96	0.81	9.04	0.00	معنوي

ان ما بينه الجدول (3) هو الاختلاف في قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقابليات البيومترية المبحوثة للاعبين كرة اليد المتقدمين عن القياسين ماقبل التجربة (المعنية بالتدريبات الخاصة ذات الشد العالي) وما بعدها فمثلا جاءت قيم (القدرة الانفجارية للرجلين) للوسط والانحراف على التوالي عند القياس القبلي بمقدار (138.43) ، (30.07) في حين جاءت عند القياس البعدى وعلى التوالي ايضا بمقدار (162.93، 16.49) ، وهنا الفرق واضح ومتجلي ، وكذلك الحال مع جميع القابليات المبحوثة كانت عندها التقديرات مختلفة ومتباينه ... ولمعرفة حقيقة هذا التباين والاختلاف ما بين قيم الاوساط والانحرافات المعيارية لجميع القابليات المعنية باللاعبين ، اختير الباحثون هذه التقديرات بالاختبار الثاني للعينات المترابطة ، ومنها جاءت النتائج حسب تسلسلها للقيم الثنائية (القدرة الانفجارية للرجلين (2.55) وبمستوى دلالة (0.024) والقدرة الانفجارية للذراعين (4.05) عند مستوى دلالة (0.001) ، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين (3.30) عند مستوى دلالة (0.006) ، والسرعة بمقدار (5.83) عند مستوى دلالة (0.00) ، والتوافق عين مع الذراع بمقدار (3.87) وبمستوى دلالة (0.002) ، واخيرا الرشاقة ، وقيمتها الثنائية (9.04) ومستوى دلالة (0.00) .

ان هذه النتائج ومن دون شك معنوية وذات دلالة احصائية ، لانها جاءت بنسب خطأ اقل من (0.05) وهو مستوى الدلالة المقبول احصائيا ، وهذا معناه ان التدريبات الخاصة بشدد عالية قد اثرت فعليا وبمقادير عالية مما احدث فعل التطور والتحسين في القابليات البيومترية المبحوثة لدى لاعبي كرة اليد في المجموعة التجريبية .



3-2 تأثير التدريبات الاعتيادية في القابليات البيوحركية لمفردات المجموعة الضابطة :

الجدول (3)

يبين التقديرات الاحصائية للقياس القبلي والبعدي ونتائج اختبارها الثاني للمجموعة الضابطة .

المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة t	Sin	الدلالة الاحصائية
	وسط	انحراف	وسط	انحراف			
قدرة انفجارية للرجلين	139.68	26.14	144.43	9.94	0.69	0.501	غير معنوي
قدرة انفجارية للذراعين	165.14	18.05	168.50	5.76	0.79	0.443	غير معنوي
قوة مميزة بالسرعة للرجلين	33.14	2.93	37.07	1.90	4.05	0.001	معنوي
السرعة	3.45	0.21	3.23	0.08	3.66	0.003	معنوي
التوافق	15.93	1.54	16.07	0.73	0.31	0.765	معنوي
رشاقة	9.13	1.02	9.00	0.41	0.43	0.67	معنوي

يكاد لا يختلف الجدول (3) في عرضة للتقديرات الاحصائية من الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية المختلفة لجميع القابليات البيوحركية عند لاعبي كرة اليد في المجموعة الضابطة، مما عرضة الجدول الذي سبقه جدول (2) من تقديرات احصائية فعلى صعيد الاوساط الحسابية المتحققة للقابليات البيوحركية (قدرة انفجارية للرجلين ،قدرة انفجارية للذراعين ،قوة مميزة بالسرعة للرجلين ،السرعة ،توافق ،رشاقة) جاءت بالمقدار وعلى التوالي عند القياس القبلي ، (139.68، 33.14، 165.14، 3.45، 15.93، 9.13) في حين جاء مقدارها وعلى التوالي ايضا حسب ترتيبها وعند القياس البعدي (144.43، 37.07، 168.50، 3.23، 16.07، 9.00)، وهي قيم مختلفة عما كانت عليه في القياس القبلي . والحال نفسة (اي الاختلاف والتباين) حاصل عندها في قيم الانحرافات المعيارية لكل متغير من متغيرات القابليات البيوحركية المبحوثة .وبغية التاكيد من حقيقة هذه الفروقات والاختلافات استخدم الباحثون الاختبار الاحصائي (ت) للعينات غير المستقلة (المرتبطة) فجاءت اقيامه عندها بمعنوية ذات دلالة احصائية عند القابليات (قوة مميزة بالسرعة للرجلين،سرعة ،وبمقدار على التوالي (4.05، 3.66) عند مستويات دلالة متتالية (0.001، 0.003) مما يؤكد معنويتها لان هذه المستويات المعبرة عن الخطا بمقدار يقل عن (0.05) .

اما بقية القابليات البيوحركية الاخرى ،فقد جاءت قيمها التائية عند مستويات دلالة اكبر (0.05) مما يؤشر قلة التأثير للتمرينات المستعمله مع هذه المجموعة من لاعبي كرة اليد للمتقدمين ،لاسيما مايتعلق منها ب(القدرة الانفجارية للرجلين ،القدرة الانفجارية للذراعين ،توافق عين مع ذراع ،رشاقة) وقد يكون هذا من الاسباب المباشرة في حصول مشكلة البحث .

3-3 فروق التأثير لتمرينات الخاصة بشدد عالية عن التمارين الاعتيادية في القابليات :

من خلال ما جاءت به الجداول (3,4) يتبين لنا ان كل من التدريبات الخاصة ذات الشدد العالية ،والتدريبات الاعتيادية قد اثرت بشكل كبير وفعال في تطوير وتحسين بعض من القابليات البيوحركية التي يتمتع بها لاعبو كرة اليد ،لاسيما (القوة المميزة بالسرعة للرجلين ،السرعة) عند كلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) ،وعند المجموعة التجريبية لوحدها تطورت (القدرة الانفجارية للرجلين ،والقدرة الانفجارية للذراعين ،توافق عين مع ذراع ،الرشاقة) اضافة الى ما ذكرناه من قابليات...ولغرض معرفة افضلية التأثير لاي من التدريبات ،اي بمعنى معرفة فروق التأثير ،لايد من اختبار النتائج لما بعد التجربة مايبين مفردات المجموعتين (التجريبية والضابطة) باستخدام الاختبار الثاني للعينات المستقلة ،ومنه جاءت النتائج لصالح التدريبات الخاصة ذات الشدد العالية التي خضع لها افراد المجموعة التجريبية وبفوارق كبيرة ،اذ ان قيم الاختبار التائي المحسوبة قدرت بمستويات دلالة اقل (0.05) والجدول (4) يبينها .



الجدول (4)

يبين التقديرات الاحصائية للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي وللمجموعتين .

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة t	Sig	الدلالة الاحصائية
	وسط	انحراف	وسط	انحراف			
قدرة انفجارية للرجلين	162.93	16.49	144.43	9.94	3.60	0.001	معنوي
قدرة انفجارية للذراعين	189.14	9.42	168.50	5.76	6.99	0.000	معنوي
قوة مميزة بالسرعة للرجلين	29.20	3.86	37.07	1.90	6.84	0.00	معنوي
السرعة	3.00	0.08	3.23	0.08	7.75	0.00	معنوي
توافق عين مع ذراع	0.000	0.92	16.07	0.73	9.12	0.00	معنوي
رشاقة	6.96	0.81	9.00	0.41	8.39	0.00	معنوي

من خلال ماتم عرضة في الجداول (3, 4) يتبين ان هناك تطور للقابليات البيوحرورية للمجموعتين التجريبية (كافة القابليات) والضابطة بعض من هذه القابليات فيما يخص المجموعة الضابطة فكان للالتزام بالحضور للوحدات التدريبية من قبل اللاعبين ودور المنهج الخاص بالمدرّب دور ساهم في تحقيق نتائج ايجابية في بعض القابليات البيوحرورية . اما المجموعة التجريبية فكان التطور الحاصل للقياس البعدي وايضا افضليتها عن المجموعة الضابطة الى ان التدريبات الخاصة التي تم استخدامها للمجموعة التجريبية كان مبنية على اسس علمية وفسولوجية من حيث توزيع الحمل التدريبي واعطاء فترات الراحة ومدتها بحسب طبيعة القابليات البيوحرورية

واستخدام الشدّد المناسب وحسب امكانيات اللاعبين بالاضافة الى توزيع الاهداف التدريبية حسب الاولويات فكانت السرعة في الربع الاول من الوحدة التدريبية والاخذ بنظر الاعتبار الحالة المناسبة لاثارة الجهاز العصبي باستخدام شدد قصوية ودون القصوية بالاضافة الى ترابط القابليات البيوحرورية بكرة اليد مع بعضها البعض فكان للتوافق تمرينات خاصة لها دور في تطور السرعة وايضا تدريبات القوة وهذا ما اكده (ابو العلا احمد عبد الفتاح 1997) "على ان السرعة ترتبط بمستوى القوة العضلية وتساعد زيادة القوة على طول وسرعة الخطوة في الجري"⁽¹⁾ وهذا ما تتميز به لعبة كرة اليد الحديثة من سرعة في الاداء على المحورين الدفاعي والهجومى والفريق الذي لايمتلك قابلية السرعة لا يمكن من تحقيق تقدم في المستوى او حصوله على جاهزية لذا تم استخدام تمرينات من قبل الباحثون ذات اتجاه مناسب في التدريبات الخاصة وكانت مؤثرة لكونها مشابهة لحالات اللعب كونها تؤدي في افعال سريعة ذات شدد عالية (كالركض والقفز باستخدام كرات وبدونها) وهذا مما اعطى خصوصية لهذه التدريبات انصبت في تطوير القابليات المبحوثة . وان استخدام الادوات ساعدت في تطوير باقي القدرات فالقدرة الانفجارية للرجلين والذراعين منها الصناديق والكرات الطبية والتي اثرت ايجابا في تطوير هذه القابليات وهذا يتفق مع (دراسة سعد محسن اسماعيل 1996) "التي استخدم تمارين القفز العمودي وتمارين القفز العميق وتمارين الانتقال لها أثر كبير في تطور القدرة الانفجارية للرجلين"⁽²⁾ .

4 الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

1. اثبتت نتائج التدريبات الخاصة بشدد عالية فعاليتها في التأثير وتطوير جميع القابليات البيوحرورية المبحوثة لدى لاعبو كرة اليد المتقدمين .
2. لم تتطور التدريبات الاعتيادية سوى القابليات البيوحرورية المحددة ب(القوة المميزة بالسرعة للرجلين والسرعة)

(1) ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص188).

(2) سعد محسن اسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، (أطروحة دكتوراة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1996).



3. جاءت افضلية التأثير للتدريبات الخاصة بشدد عالية على حساب التدريبات الاعتيادية في تطوير القابليات البيوحركية لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين.

2-4 التوصيات :

1. من الضرورة اجراء دراسة مماثلة للفئات الاخرى (ناشئين ، شباب) لمعرفة اهم القابليات البيوحركية المشتركة لدى لاعبي كرة اليد .
2. يفضل ان يعرف المدربون اي من القابليات البيوحركية ذات المساس بتطوير لاعبي كرة اليد قبل وضع برامج التدريبية .
3. لا بأس من اختيار التمارين والتدريبات الخاصة ذات الشدد المختلفة والتمنية للقابليات البيوحركية للاعبي كرة اليد باختلاف فئاتهم.

المصادر :

- ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، (القاهرة , دار الفكر العربي ، 1997).
- سعد محسن إسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، (أطروحة دكتوراة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1996).
- محمد جاسم الياسري : مبادئ الإحصاء التربوي ، (ط2 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2011).
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999).
- وجيه محجوب واخرون: طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ، (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988).

الملحق (1)

يوضح اسماء الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية الاختبار

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
	د. أحمد يوسف متعب	أستاذ	تدريب كرة يد	جامعة بابل
	د. سامر يوسف متعب	استاذ	تعلم حركي / كرة اليد	جامعة بابل
	د. جمال صبري فرج	أستاذ	تدريب	جامعة بابل
	د. فاضل كردي شلاكة	استاذ	علم نفس/ كرة اليد	جامعة الكوفة
	د. سهيل جاسم المسلماوي	أستاذ مساعد	تدريب	جامعة بابل
	د. أحمد عبد الأمير حمزه	استاذ مساعد	تدريب / كرة قدم	جامعة بابل
	د. خالد شاكر	أستاذ مساعد	تعلم/كرة اليد	جامعة الكوفة
	د. أثير عبدالله اللامي	أستاذ	تدريب / يد	جامعة القادسية