تأثير منهجين تدريبين مقترحين لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد

م.د ضمياء علي عبد الله

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد التدريب الرياضي المستند على وفق أسس علمية من أهم العوامل التي تمكننا من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في مختلف الألعاب ، وقد أولت الدول المتقدمة اهتماماً كبيراً لعملية إعداد اللاعبين للوصول إلى الانجازات العليا وبلوغ المراتب الأولى في البطولات الدولية لأنه يعكس مدى تطور العلوم في تلك الدول ، ويعد التفوق الرياضي محصلة التدريب القائم على العلم والتجربة للوصول بالرياضيين إلى مستويات تؤهلهم لخوض غمار البطولات والمنافسات من خلال إعدادهم المتكامل الذي يعتمد التدريب على نواح مختلفة ومتداخلة مع بعضها مثل النواحي البدنية والمهارية والنفسية والوظيفية وغيرها في إعداد الرياضي.

وإن حمل التدريب هو الوسيلة التي تستخدم للتأثير في المستويين البدني للاعبين كما ان تقنينه بشكل علمي مدروس سوف يصحبه تقدماً في المستوى العام (الفورمة الرياضية) . ولذلك فأن من أهم العوامل الأساسية التي أدت إلى التقدم الكبير في مجال الرياضة مؤخراً هو الارتقاء الكبير في مستويات الإحجام التدريبية .

وأن لعبة كرة اليد ذات المهارات المختلفة تتطلب التناسق والترتيب في حمل التدريب بين القدرات البدنية . وذلك لما للقدرات البدنية من دور كبير في عملية الانتقال من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس وكذلك احتلال المكان المناسب وتنفيذ عمليات الرمي والتهديف والواجبات الخططية الملقاة على عاتق اللاعب ، كما إن التدريب بأحمال مختلفة الشدة يعد من الوسائل المستخدمة في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية ، لذا تكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير منهجين تدريبين مختلفين بالشدة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد .

2-1 مشكلة البحث

يعد تطوير الحالة البدنية للرياضي من الواجبات المهمة لمواجهة متطلبات اللعبة وحيث إن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب تدريباً " متنوعاً " من ناحية استخدام إحجام وشدد عالية نتيجة لاحتياج مهاراتها إلى العمل بشدة قصوى لذا ارتائت الباحثة نتيجة لقلة الدراسات والأبحاث التي تناولت دراسة الأحمال التدريبية مختلفة الشدة وإيماناً منها بفاعلية الأحمال التدريبية وتأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية التي تؤدي إلى رفع كفاءة اللاعب لتحقيق أفضل الانجازات ، لذا فأن مشكلة البحث تكمن في إظهار وتحديد مدى تطور بعض القدرات البدنية .

3-1 أهداف البحث

1. التعرف على تأثير المنهجين التدريبين المختلفين بالشدة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية بكرة اليد .
2. التعرف على أفضل شدة مناسبة لتطوير مستوى بعض القدرات البدنية بكرة اليد .

4-1 فروض البحث

1. هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البدنية والمهارية لمجاميع البحث ولصالح الاختبارات البعدية .
2. هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجاميع البحث في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 **المجال البشري** / طالبات المرحلة الثانية / كلية التربية للبنات / جامعة الموصل .

2-5-1 **المجال الزماني** / المدة من2007/3/19 ولغاية 2007 /5/16 .

3-5-1 المجال المكاني / ملعب كلية التربية للبنات.

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية 2008
www.iraqacad.org

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 حمل التدريب

إن حمل التدريب يمثل شكل وهيكل البرنامج التدريبي من حيث الحجم والشدة والراحة والكثافة المستخدمة كما يعكس الفعالية الناتجة عن المثيرات الحركية على الوظائف الجسمانية والنفسية (البشتاوي، الخواجا ،2005، 134)

وعرفه هاره انه " المجهود البدي والعصبي الواقع على كاهل الرياضي في كل وحدة تدريبية" (بسطويسي ،1999، 60) . ويذكر آمر الله احمد البساطي بان حمل التدريب" هو جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع على عاتق اللاعب نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة " (البساطي ، 1998 ، 27) .

ويعرفه كمال جميل الربضي بأنه " هو عبارة عن ضغوطات خارجية على الأجهزة الداخلية لجسم اللاعب " (الربضي ، 2000 ، 35) . ويتكون حمل التدريب من :

1. شدة الحمل

إن لشدة الحمل أهمية كبيرة في عملية التدريب إذ لابد من تحديدها قبل كل شيء حيث تمثل درجة تركيز التدريبات أو المثيرات الحركية ، ويمكن قياسها من خلال سرعة التمرين ومقدار المقاومة ومسافة الأداء ودرجة سرعة اللعب وسرعة تردد الحركة (البساطي ، 1998 ، 3029-)

وتعرف بأنها " قوة في الأداء أو سرعة في الأداء "(البشتاوي، الخواجا ،2005، 140) .

ويعد تقنين شدة الحمل شرطاً أساسيا لنجاح عملية التدريب ويجب على المدرب أن يكون لديه خبرة كافية ومعلومات جيدة في كيفية حساب الشدة حتى يتمكن من رفع مستوى الرياضي الجيد . إذ إن نجاح المدرب في تقنين حمل التدريب يودي إلى حدوث التكيف للرياضي ، أما إذا فشل المدرب في تقنين حمل التدريب فان هذا سيؤدي إلى عدم تحقيق المستوى الرياضي المنشود الوصول إليه (الربضي ، 2000 ، 64) .

وهناك طريقتان لتقنين الشدة هي :-

أولاً:حساب الشدة عن طريق الزمن .

ثانياً:حساب الشدة عن طريق معدلات النبض.

2. حجم الحمل

يعد حجم التدريب احد المكونات الثلاثة لحمل التدريب . ويعرف بأنه " عدد أو زمن أو مسافة أو ثقل الأداء وتكراراتها خلال الجهد البدني " (البشتاوي، الخواجا ،2005، 67) . ويعرفه علي بن صالح " هو عدد تكرارات التمرين الواحد سواء كان قطع مسافة معينة أو دفع ثقل أو قفز ارتفاع أو استمرارية اللعب لمدة زمنية معينة " (الهرهوري ، 1994، 132).

ومن أشكال حجم الحمل هي تكرار التمرين وفترة دوام التمرين (البساطي ، 1998 ، 31) .

وان حجم الحمل " يعبر عن سعة الأداء الفعلي للجهد البدني " (حماد ، 1998 ، 44).

3. الراحة

تعد الراحة أمرا ضرورياً بعد كل عمل متعب حيث يجب إن تتناسب الراحة مع شدة العمل وحجمه وإمكانات الرياضي وعمره فهي عنصر أساسي لنقدم المستوى . وان العمل التدريبي مبني أساسا على الشغل والراحة . فالراحة هي الفترة الزمنية التي يقضيها الفرد الرياضي بين حملين " (البشتاوي، الخواجا ،2005، 69) . وتعرف " بأنها المدة الزمنية التي تمنح للرياضي بقصد مساعدته على استرجاع قدرته العملية ليتمكن من مواصلة الأداء والمشاركة في التمرين بصورة فعالة " (الهرهوري ، 1994، 132).

آما كثافة الحمل تعني العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والحمل حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل وبالتالي يبتعد عن تحقيق الهدف من اتجاه الحمل ، وان فترة الراحة أثناء تكرار الأحمال التدريبية هي التي تحدد الاتجاهات الرئيسية للمتغيرات الوظيفية للرياضيين وتكون الراحة على شكلين (ايجابية – سلبية) (البساطي ، 1998 ، 32-33) .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية 2008
www.iraqacad.org

2-1-2 عناصر اللياقة البدنية

سيتم التطرق إلى عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد والتي لها علاقة بالبحث وهي :

2-1-2-1القدرة الانفجارية

وهي من القدرات البدنية المهمة في العديد من الأنشطة الرياضية وقد عرفها قاسم حسن حسين بأنها " القابلية التي تصل إليها القوة القصوى بأقصر زمن ممكن "(حسين ، 1998، 111) كما عرفها زكي محمد حسن " بأنها قدرة الفرد على بذل القوة في اقل زمن ممكن " (حسن ، 1998، 153)

وان القدرة الانفجارية تظهر من خلال ما يقوم به الرياضي من قوة في أقصى سرعة ولمرة واحدة

2-2-1-2 القوة المميزة بالسرعة :

كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عملية تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة . (عبدا لخالق ، 1999، 128)

القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مختلفة . (البيك ، 1992، 117-118)

وتعرف بأنها " القوة التي تجدها في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء المتكرر السريع والتي تتميز بالربط بين القوة والسرعة . (عثمان ، 1998، 132)

3-2-1-2 السرعة الانتقالية

ويقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة, ويعنى ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن ، وغالبا ما يستعمل اصطلاح سرعة الانتقال Sprint كما سبق القول في كل أنواع الأنشطة التي نشتمل على الحركات المتكررة (حسين ، 1998، 96) وقد عرفها هارة " إنها قدرة التحرك للأمام بأسرع ما يمكن وهي تعني قطع مسافة محدودة في اقل زمن ممكن " (حسانين ، كسرى ،1998، 76).

4-2-1-2 مطاولة السرعة

ان مطاولة السرعة هي صفة بدنية حركية متكونة من صفتي المطاولة والسرعة ، ويتميز العمل في هذه الصفة بالسرعة ولأطول فترة زمنية دون هبوط مستوى اللاعب . ونعني بها " القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة المتكررة لفترات زمنية بأقصى سرعة ممكنة "(علاوي ، 1992، 175) وعرفها ماتيف (Matweiew) هي " قابلية مقاومة التعب في العمل العضلي الذي يتطلب سرعة عالية كركض المسافات القصيرة والمتوسطة " (حسين، العنبكي ، 1988، ص139) وعرفها عصام عبد الخالق بأنها " قدرة اللاعب على الاحتفاظ بالسرعة العالية في ظروف العمل المستمر بتنمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذو درجة عالية شدته (75-100% من مقدرة الفرد) والتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة " (عبد الخالق ، 1987 ، ص 176).

5-2-1-2 القوة المميزة بالسرعة :

إن كثير من الفعاليات الرياضية تحتاج إلى صفة القوة المميزة بالسرعة والتي هي عبارة عن صفة مركبة من القوة والسرعة وتعرف بأنها " قدرة مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد ممكن " (بسطويسي ، حسين ، 1978، 502)

وتعرف بأنها " قابلية العضلات للتسلط على مقاومة بسرعة انقباض عالية " (حسين ، 1998، ص111)

وتعرف بأنها " مقدرة الجهازين العضلي والعصبي على التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن " . (احمد و علي ، تدريب رياضي ، 1996.

2-2الدراسات السابقة

1-2-2 دراسة سهاد قاسم سعيد (2002)

تأثير التدريب بأحمال مختلفة الشدة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة

أهداف البحث

1. التعرف على تأثير المناهج التدريبية ذات الأحمال التدريبية المختلفة الشدة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة .
2. التعرف على أفضل شدة مناسبة لتطوير مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة.

عينة البحث

اشتملت عينة البحث على (30) ثلاثون طالباً من بطلاب المرحلة الرابعة –تخصص الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد للعام الدراسي (2001–2002) .

مستوى الشدة
شدة 90 – 95%
شدة 85 – 90%
شدة 75 – 84%

الاستنتاجات

1- ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجاميع البحث الثلاث في بعض القدرات البدنية والمهارية ولصالح الاختبارات البعدية .
2- ظهور فرق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجاميع البحث في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية .
3- إن أفضل نسبة شدة مقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية هي كما يأتي .
4- لم تظهر فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجاميع البحث في قدرة مطاولة السرعة.

2-2-2 دراسة عبد العزيز محمد عبد النمر (1992)

تأثير أحمال بدنية مختلفة الشدة على الدقة الحركية لدى لاعبي كرة السلة

هدف البحث

التعرف على تأثير أحمال بدنية مختلفة الشدة على الدقة الحركية متمثلة في نسبة التسجيل في الرميات الحرة.

عينة البحث

اشتملت عينة البحث على 18 لاعباً من المقيدين بسجلات الاتحاد السعودي لكرة السلة. تم تحديد مستويات شدة الحمل المختلفة تبعاً لعدد ضربات القلب في الدقيقة

مستوى الشدة
60 – 80% الأساس الهوائي
80 – 90% العتبة الهوائية
90 – 95% التدريب اللاهوائي
95 – 100% لا هوائي

الاستنتاجات

1. تقل الدقة الحركية ممثلة في نسبة التسجيل في الرميات الحرة كلما زادت شدة الحمل البدني.
2. لا توجد فروق في الدقة مختلفة في نسبة التسجيل في الرميات الحرة بين الحمل البدني المنخفض الشدة والحمل متوسط الشدة.
3. لا توجد فروق في الدقة الحركية ممثلة في نسبة التسجيل في الرميات الحرة بين الحمل الهوائي المرتفع الشدة والحمل اللاهوائي المرتفع الشدة.

3-منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

إن طبيعة المشكلة تلزم الباحثة في اختيار المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة.

2-3 عينة البحث

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية التي تمثلت بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية للبنات قسم التربية الرياضية – جامعة الموصل للعام الدراسي (2006– 2007) والبالغ عددهن (10) طالبات واللواتي يمثلن مجتمع البحث الأصلي , وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبيتي تم اختيارهما بطريقة عشوائية .

3-3 الأجهزة وأدوات البحث المستخدمة

استخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات التي تستطيع من خلالها جمع البيانات وحل مشكلة البحث كما يأتي :

- المصادر العربية والأجنبية
- استمارة تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة لموضوع البحث.
- جهاز قياس الطول.
- استمارة تحديد أهم الاختبارات القدرات البدنية.
- استمارة تحديد النسب الشدد المقترحة.
- شريط لاصق بعرض 5سم. وأدوات مكتبية.
- شريط قياس معدني
- كرات يد .
- صافرة عدد (2)
- كرات طبية مختلفة (2كغم) ،(3كغم)،(4كغم)
- ساعة توقيت عدد (2) نوع Casio.
- ملعب كرة يد .
- حبال مطاطية عدد (2)
- صناديق عدد (3) وبارتفاعات (30 ، 40) سم

4-3 تحديد متغيرات الدراسة

1-4-3 تحديد القدرات البدنية

من اجل تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بموضوع البحث. ثم عرض استمارة الاستبيان الموضحة في ملحق (1). على عدد من الخبراء والمختصين* لاختبار الأفضل في قياس القدرات المبحوثة. وبعد جمع البيانات وقررها تم اختبار القدرات التي حصلت على 70% فصاعداً .

2-4-3تحديد الاختبارات البدنية

في ضوء النتائج التي تم استخراجها من استمارة الاستبيان الخاصة بتجديد أهم القدرات البدنية. فقد تم إعداد استمارة استبيان أخرى لاستطلاع أراء الخبراء حول تحديد الاختبارات البدنية التي تقيس هذه القدرات وقد تم اختيار الاختبار ذي النسبة التي حصلت على 70% فصاعداً .

3-4-3 تحديد أهم أنواع نسب الشدد المقترحة

لغرض تحديد أهم أنواع الشدد. قامت الباحثة بعرض استمارة عرضت فيها نسب الشدد في المراجع والمصادر لتأشير الأفضل من قبل الخبراء والمختصين كما هو موضح في ملحق (3). وبعد تفريغ البيانات وفرزها تم اختيار الشدة 75 – 84% لتكون الشدة الأولى والشدة 85 – 90% لتكون الشدة الثانية كونهما ملائمتان لعينة البحث .

*** الخبراء والمختصين هم :-**

- **أ.د. نوال مهدي العبيدي / أستاذ / علم التدريب / جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات.**
- **أ.د. عناد جرجيس / أستاذ / علم التدريب / جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية .**
- **أ.م.د. وداد كاظم / أستاذ مساعد/ كرة يد / جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات .**

5-3 الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث والتي حصلت على أكثر من 70%

1. اختبار الوثب العمودي من الثبات مقاس بالسم(عبد الحميد و حسانين ،1980، ص 133-34).

- الغرض من الاختبار :

قياس القوة الانفجارية للرجلين .

- الأدوات :

شريط قياس ، حائط بارتفاع مناسب ، مانيزيا أو ما يحل محلها .

- طريقة ومواصفات الأداء :

يمسك المختبر قطعة طباشير ثم يواجه الحائط لعمل علامة عليه بأطراف أصابعه عند أقصى ارتفاع يستطيع الوصول إليه ، ثم يواجه الحائط بكتف الذراع المميزة ، ثم يقوم بمرجحة الذراعين أسفل مع ثني الركبتين نصفاً ، ثم مرجحتها أماماً عالياً مع مد الركبتين عمودياً للوثب لأعلى لعمل علامة أخرى بيد الذراع المجاورة للحائط عند أقصى نقطة تصل إليها الأصابع . لكل لاعب ثلاث محاولات تحسب له أفضلها مع التأكيد على عدم رفع العقبين أثناء وضع العلامة الأولى .

- التسجيل :

تسجل المسافة الواقعة بين العلامة الأولى و العلامة الثانية ، إذ تعبر عن رقم المختبر في هذا الاختبار.

2. اختبار رمي كرة طبية زنة 800 غم لأقصى مسافة مقاس بالسم (عبد الحميد و حسانين ،1980، ص 244-245).

- الغرض من الاختبار :

قياس القوة الانفجارية للذراع الرامية

- الأدوات :

كرة وزنها (800 غم) ، قطاع للرمي .

- مواصفات الاختبار :

يرسم قطاع للرمي يحدد في أوله خط يقوم المختبر برمي الكرة من خلفه .

- مواصفات الأداء :

من خلف خط الرمي يقوم اللاعب برمي الكرة إلى أقصى مسافة ممكنة .

- التسجيل :

تحسب المسافة من خط الرمي حتى مكان سقوط الكرة (بالسنتيمتر) .

- الشروط :

أ. القياس عمودي من مكان سقوط الكرة وخط الرمي .

ب. لكل لاعب ثلاث محاولات تسجل له أفضلها .

ج. للاعب أن يستخدم اليد المفضلة لديه في رمي الكرة .

3. الحجل أقصى مسافة ممكنة في عشر ثوان لكل رجل على حدة (حسين وبسطويسي ، 1979 ، ص154- ص156).

- الغرض من الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

- الأدوات :

ملعب كرة يد - ساعة توقيت عدد (2) - شريط قياس متري - صافرة لإشارة البداية والنهاية - مسجل ينادي على الأسماء ويسجل النتائج من شريط القياس .

- إجراء الاختبار :

رسم خطوط على الأرض ووضع علامات تفيد القياس بالمتر ثم يقوم اللاعب من وضع الوقوف عند سماع صافرة البداية بالحجل على رجل واحدة على امتداد الخط المرسوم على الأرض في الملعب وبأقصى سرعة ممكنة لتسجيل اكبر مسافة . ثم يتم إعادة نفس الاختبار للرجل الأخرى .

- الشروط :

- يجب عدم الابتعاد أو الخروج عن امتداد الخط المرسوم على الأرض .

- يجب عدم ملامسة أي جزء من الجسم الأرض .
- لكل مختبر محاولة واحدة .
- التسجيل :

تحسب المسافة من خط البداية حتى إعطاء إشارة النهاية (مكان توقف اللاعب).

4. ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل " أقصى عدد في 10 ثوان " (حسين وبسطويسي ، 1979 ، ص154- ص156)

- الغرض من الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

- الأدوات :

ملعب كرة يد - ساعة توقيت عدد (2) - صافرة لإشارة البداية والنهاية .

- إجراء الاختبار :

من وضع الانبطاح المائل مع ملاحظة اخذ الجسم الوضع الجيد وملامسة الصدر للأرض في أثناء ثني الذراعين مع تسجيل اكبر عدد ممكن في عشر ثوان.

- التسجيل :

تحسب عدد المرات التي يؤدى فيها التمرين بصورة صحيحة .

5 . اختبار الركض 30 م مقاساً بالثانية (عبد الحميد و حسانين ، 1980، ص 131)

- الغرض من الاختبار :

قياس السرعة الانتقالية .

- الأدوات :

ساعة إيقاف ، خطان متوازيان المسافة بينهما (30م) ، أحدهما للبداية والآخر للنهاية .

- مواصفات الأداء :

من وضع البدء العالي ، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالعدو في خط مستقيم بأقصى سرعة إلى أن يتجاوز خط النهاية .

- الشروط :

أ. يجب أن يكون العدو في خط مستقيم .

ب. يفضل تخصيص مكان للجري عرضه (122) سم ، بحيث لا يخرج المختبر عنه في أثناء الجري .

ج. لتوافر عنصر التنافس يفضل أداء الاختبار لكل مختبرين .

د. لكل مختبر محاولة واحدة فقط .

- التسجيل :

يسجل الزمن الذي نجح فيه المختبر بقطع المسافة المحددة إلى اقرب (1/ 10) ثانية.

6. اختبار الجري المكوكي 25 م × 8 مرات مقاس بالثانية و أجزائها (عبد الحميد وحسانين ، 1980، ص 287-288)

- الغرض من الاختبار :

قياس مطاولة السرعة .

- الأدوات :

شريط قياس متري ، ساعة إيقاف ، أرض مستوية بطول (25م).

- طريقة و مواصفات الأداء :

ترسم نقطتان متوازيتان المسافة بينهما (25م) ، يقف اللاعب على إحدى النقطتين ، عند سماع إشارة البدء تقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة متجهة إلى النقطة الثانية لتلمسها بقدمها ، ثم تستدير للعودة بالسرعة نفسها إلى النقطة الأولى مرة أخرى ، يكرر هذا الأداء ثماني مرات لتصبح المسافة المقطوعة (25 م × 8 مرات) = (200 م)

- التسجيل :

يسجل للاعب الزمن الذي يسجله في قطع المسافة ولأقرب عُشر بالثانية .

- الشروط :

أ.الزمن يسجل من لحظة البدء حتى لمس اللاعب لنقطة البداية مرة أخرى في نهاية المرحلة الثامنة

ب. يجب لمس النقط المحددة بالقدم في كل مرة يصل إليها اللاعب .

6-3 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2007/3/15 على عينة من طالبات المرحلة الثانية وعددهن (3) طالبات وقامت أيضا بتطبيق الاختبارات من اجل معرفة ما يأتي :

- ❖ معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وتنفيذها .
- ❖ التعرف على مدى تفهم واستيعاب اللاعبين لمفردات الاختبارات البدنية .
- ❖ معرفة عدد أفراد فريق العمل المساعد التي تحتاجها الباحثة عند إجراء الاختبارات وكذلك عند تدريبهم .
- ❖ التعرف على الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث عند إجراء الاختبارات لغرض تجاوزها .

1-6-3 التجانس والتكافؤ

لقد تم احتساب التجانس لعينة البحث في مقاييس العمر والوزن والطول . وكما هو موضح في جدول (1) .

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية* لمجموعتي البحث لاختبارات التجانس

الاختبارات	وحدات القياس	مج 1		مج 2		قيمة ت المحتسبة	النتيجة
		س	ع	س	ع		
طول	سم	177.200	3.033	176.000	5.656	0.418	غير معنوي
وزن	كغم	63.400	11.738	65.600	9.964	0319	غير معنوي
عمر	سنة	19.000	1.224	18.600	894.	0.590	غير معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (2.78) تحت مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (4) (التكريتي والعبيدي، 1999،440)

يتضح من الجدول (1) إن قيمة (ت) المحسوبة لجميع اختبارات البحث هي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (**2.78**) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وهذا يدل على تجانس عينتي البحث .

كما تم احتساب التكافؤ لأفراد المجموعتين في نفس المتغيرات وكما هو موضح في جدول (2) . وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .

الجدول (2)
يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية* لمجموعتي البحث للاختبارات القبلية

الاختبارات	وحدات القياس	القبلي مج 1		القبلي مج 2		قيمة ت المحتسبة	النتيجة
		س	ع	س	ع		
القفز العمودي من الثبات	سم	22.000	4.472	23.200	4.324	0.431	غير معنوي
اختبار السرعة الانتقالية	ثا	6.576	0.275	6.612	0.304	0.196	غير معنوي
اختبار مطاولة السرعة	د / ثا	57.648	5.428	60.200	7.828	0.599	غير معنوي
حجل ساق اليمين	م	28.400	3.443	28.480	1.707	0.047	غير معنوي
حجل ساق اليسار	م	29.660	3.459	28.400	1.629	0.737	غير معنوي
اختبار الشناو	ثا	13.000	2.000	12.400	1.140	0.583	غير معنوي
اختبار رمي الكرة الطبية	م	5.200	0.441	5.020	0.164	0.854	غير معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (2.78) تحت مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (4)(التكريتي والعبيدي، 1999،440)

يتضح من الجدول (2) إن قيمة (ت) المحسوبة لجميع اختبارات البحث هي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (**2.78**) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في جميع الاختبارات وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .

7-3 إجراءات البحث الميدانية

1-7-3 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم (الأحد) المصادف 2007/3/18 في ملعب كلية التربية للبنات قسم التربية الرياضية جامعة الموصل . وقد راعت الباحثة الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد* . من اجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعدية .

2-7-3 المنهج التدريبي

قامت الباحثة بتصميم منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية في كرة اليد باستخدام مجموعتين تدريبية مختلفة الشدة . حيث تتدرب كل مجموعة بشدة تختلف عن الأخرى . ولقد تضمن المنهج التدريبي الأتي :-

- استغرق تطبيق المنهج التدريبي (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعيا وبذلك بلغت مجموع الوحدات التدريبية للمنهج (24) وحدة تدريبية .
- قسمت الباحثة الشدد التدريبية للحمل التدريبي على المجموعتين إذ كانت المجموعة الأولى تتدرب بالشدة 75 – 84% والمجموعة الثانية 85 –90% .
- اعتمدت الباحثة مبدأ التدرج من التمرينات البسيطة إلى التمرينات الأكثر الصعوبة.

3-7-3 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يومي (الأحد) المصادف 2007/5/20في ملعب كلية التربية للبنات قسم التربية الرياضية جامعة الموصل .

* تكون فريق العمل المساعد من الذوات المدرجة اسماؤهم :
- هديل داهي / طالبة دكتوراه / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
- شذى حازم كوركيس / كلية التربية للبنات قسم التربية الرياضية / جامعة الموصل
- رشا قيدار عبدالحميد / كلية التربية للبنات قسم التربية الرياضية / جامعة الموصل

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية 2008
www.iraqacad.org

8-3 الوسائل الإحصائية

أولا : الوسط الحسابي .
ثانياً : الانحراف المعياري .
ثالثاً : النسبة المئوية .
رابعاً : اختبار (T – Test) بين وسطين حسابين مرتبطين .
باستخدام الحقيبة الإحصائية spss.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الأولى

الجدول (3)
يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية* للمجموعة التجريبية الأولى للاختبارات القبلية والبعدية

الاختبارات	وحدات القياس	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	النتيجة
		س	ع	س	ع		
القفز العمودي من الثبات	سم	22.000	4.472	25.000	3.701	5.171	معنوي
اختبار السرعة الانتقالية (30م)	ثا	6.576	0.275	6.008	0.450	3.625	معنوي
اختبار مطاولة السرعة	د / ثا	57.648	5.428	47.390	5.385	4.846	معنوي
حجل ساق اليمين	م	28.400	3.443	33.560	4.373	4.565	معنوي
حجل ساق اليسار	م	29.660	3.459	32.410	4.226	3.047	معنوي
اختبار الشناو	ثا	13.000	2.000	17.800	1.303	4.311	معنوي
اختبار رمي الكرة الطبية	م	5.200	0.441	5.810	0.474	3.705	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (2.78) تحت مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (4) (التكريتي والعبيدي، 1999،440)

يبين الجدول (3) نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ففي اختبار للقفز العمودي من الثبات بلغ الوسط الحسابي (**22.000**) بانحراف معياري قدره (**4.472**) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (**25.000**) بانحراف معياري (**3.701**) وبلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (**5.171**) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (**2.78**) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

كما يبين الجدول نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في اختبار **السرعة الانتقالية (30 م)** إذ بلغ الوسط الحسابي (**6.576**) بانحراف معياري قدره (**0.275**) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (**6.008**) بانحراف معياري (**0.450**) وبلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (**3.625**) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (**2.78**) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

كما يبين الجدول نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ففي اختبار **مطاولة السرعة** بلغ الوسط الحسابي (**57.648**) بانحراف معياري قدره (**5.428**) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (**47.390**) بانحراف معياري (**5.385**) وبلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (**4.846**) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (**2.78**) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية 2008
www.iraqacad.org

ويبين الجدول نفسه نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في اختبار **الحجل على ساق اليمين** إذ بلغ الوسط الحسابي (**28.400**) بانحراف معياري قدره (**3.443**) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (**33.560**) بانحراف معياري (**4.373**) وبلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (**4.565**) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (**2.78**) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

ويبين الجدول نفسه نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في اختبار **الحجل على ساق اليسار** بلغ الوسط الحسابي (**29.660**) بانحراف معياري قدره (**3.459**) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (**32.410**) بانحراف معياري (**4.226**) وبلغت قيمة اختبار

(ت) المحسوبة (**3.047**) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (**2.78**) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

ويبين الجدول نفسه نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في اختبار **الشناو** إذ بلغ الوسط الحسابي (**13.000**) بانحراف معياري قدره (**2.000**) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (**17.800**) بانحراف معياري (**1.303**) وبلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (**4.311**) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (**2.78**) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

ويبين الجدول نفسه نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في اختبار **رمي الكرة الطبية** إذ بلغ الوسط الحسابي (**5.200**) بانحراف معياري قدره (**0.441**) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (**5.810**) بانحراف معياري (**0.474**) وبلغت قيمة اختبار(ت) المحسوبة (**3.705**) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (**2.78**) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الثانية

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية* للمجموعة التجريبية الثانية للاختبارات القبلية والبعدية

الاختبارات	وحدات القياس	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	النتيجة
		س	ع	س	ع		
القفز العمودي من الثبات	سم	23.200	4.324	31.600	3.209	8.159	معنوي
اختبار السرعة الانتقالية (30م)	ثا	6.612	0.304	5.948	0.139	5.298	معنوي
اختبار مطاولة السرعة	د / ثا	60.200	7.828	46.156	4.303	4.011	معنوي
حجل ساق اليمين	م	28.480	1.707	33.240	2.210	5.394	معنوي
حجل ساق اليسار	م	28.400	1.629	31.360	2.120	5.244	معنوي
اختبار الشناو	ثا	12.400	1.140	15.200	2.588	3.255	معنوي
اختبار رمي الكرة الطبية	م	5.020	0.164	5.900	0.291	5.132	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (2.78) تحت مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (4) (التكريتي والعبيدي، 1999، 440)

يبين الجدول (4) نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ففي اختبار للقفز العمودي من الثبات بلغ الوسط الحسابي (**23.200**) بانحراف معياري قدره (**4.324**) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (**31.600**) بانحراف معياري (**3.209**) وبلغت

قيمة اختبار (ت) المحسوبة (**8.159**) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (**2.78**) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

كما يبين الجدول نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في اختبار **السرعة الانتقالية (30 م)** إذ بلغ الوسط الحسابي (**6.612**) بانحراف معياري قدره (**0.304**) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (**5.948**) بانحراف معياري (**0.139**) وبلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (**5.298**) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (**2.78**) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

كما يبين الجدول نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ففي اختبار **مطاولة السرعة** بلغ الوسط الحسابي (**60.200**) بانحراف معياري قدره (**7.828**) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (**46.156**) بانحراف معياري (**4.303**) وبلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (**4.011**) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (**2.78**) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

ويبين الجدول نفسه نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في اختبار **الحجل على ساق اليمين** إذ بلغ الوسط الحسابي (**28.480**) بانحراف معياري قدره (**1.707**) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (**33.240**) بانحراف معياري (**2.210**) وبلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (**5.394**) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (**2.78**) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

ويبين الجدول نفسه نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في اختبار **الحجل على ساق اليسار** بلغ الوسط الحسابي (**28.400**) بانحراف معياري قدره (**1.629**) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (**31.360**) بانحراف معياري (**2.120**) وبلغت قيمة اختبار

(ت) المحسوبة (**5.244**) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (**2.78**) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

ويبين الجدول نفسه نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في اختبار **الشناو** إذ بلغ الوسط الحسابي (**12.400**) بانحراف معياري قدره (**1.140**) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (**15.200**) بانحراف معياري (**2.588**) وبلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (**3.255**) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (**2.78**) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

ويبين الجدول نفسه نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في اختبار **رمي الكرة الطبية** إذ بلغ الوسط الحسابي (**5.020**) بانحراف معياري قدره (**0.164**) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (**5.900**) بانحراف معياري (**0.291**) وبلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (**5.132**) والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (**2.78**) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

4-1-4 مناقشة نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث

أظهرت النتائج التي تم عرضها في الجدولين (3) و (4) لمتغيرات البحث للمجموعتين الأولى والثانية . عن وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي . وترى الباحثة إن التطور يعود إلى تأثير المنهج التدريبي المقترح ففي القوة الانفجارية يرجع التطور إلى التمرينات المستخدمة والتي كان لها الأثر الفعال في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين حيث احتوى البرنامجين على تمارين القفز والحجل ورمي الكرات الطبية بأوزان مختلفة والشناو إضافة إلى التلاعب بمكونات الحمل صعوداً تدريجياً ، وهذا ما أكده سليمان علي (إن تمارين القفز تستخدم لزيادة القدرة على

الوثب) (حسن ، 1983، 247) ، كما إن استخدام الكرات الطبية يؤدي إلى تأثير ايجابي في تطوير القوة الانفجارية (سلمان ، 2000، 62). وهذا أدى إلى تطور القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين .

كما إن استخدام تمارين مختلفة السرعة ومتغيرة الاتجاه ساعد على تطور السرعة الانتقالية

(30 م) لمجوعتي البحث بالإضافة إلى استخدام تدريبات القوة الانفجارية والذي كان له الأثر الكبير في تطوير السرعة الانتقالية . وهذا ما يؤكد عليه (بسطويسي احمد ، 1999، 149) و(قاسم حسن حسين ، 1998، 370) نظراً لارتباط السرعة بالقوة الانفجارية ارتباطاً كبيراً .

ففي اختبار مطاولة السرعة وتعزو الباحثة ذلك إلى التمرينات المستخدمة والتدرج في الشدد والحجم وهذا يتطابق مع ما ذكره كل من درويش ومحمد صبحي حسانين " إلى إن العمل لتطوير مطاولة السرعة يكون في حدود الحمل المتوسط إلى الحد الأقل من الأقصى .

(درويش وحسانين ، 1999، 48)

أما في اختبار الحجل والشناو وترى الباحثة إن التطور يعود إلى استخدام تمرينات القوة المختلفة والذي يؤدي إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة إذ أكد قاسم حسن حسين فذكر إن " إحدى الطرائق الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة عن طريق تنمية القوة "(حسين ، 1998، 84-87)

2-4 عرض وتحليل الفروقات بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها

2-4-1 عرض وتحليل الفروقات بين نتائج الاختبارات البعدية ومناقشتها

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية* للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين

الاختبارات	وحدات القياس	بعدي مج 1		بعدي مج 2		قيمة ت المحتسبة	النتيجة
		س	ع	س	ع		
القفز العمودي من الثبات	سم	25.000	3.701	31.600	3.209	2.647	معنوي
اختبار السرعة الانتقالية	ثا	6.008	0.450	5.948	0.139	0.285	غير معنوي
اختبار مطاولة السرعة	د / ثا	47.390	5.385	46.156	4.303	0.400	غير معنوي
حجل ساق اليمين	سم	33.560	4.373	33.240	2.210	0.146	غير معنوي
حجل ساق اليسار	سم	32.410	4.226	31.360	2.120	0.497	غير معنوي
اختبار الشناو	عدد	17.800	1.303	15.200	2.588	2.00	غير معنوي
اختبار رمي الكرة الطبية	سم	5.810	0.474	5.900	0.291	0.361	غير معنوي

* قيمة (t) الجدولية (2.31) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجات حرية (8) (التكريتي والعبيدي، 1999،440)

من الجدول (5) في اختبار **القفز العمودي من الثبات** يتبين إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى بلغ (**25.000**) بانحراف معياري (**3.701**) ، أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية بلغ (**31.600**) بانحراف معياري (**3.209**) في الاختبار البعدي وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في الاختبار البعدي (**2.647**)

وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (**2.31**) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية.

من الجدول (5) في اختبار **السرعة الانتقالية (30 م)** يتبين إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى بلغ(**6.008**) بانحراف معياري (**0.450**) ، أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية بلغ(**5.948**) بانحراف معياري (**0.139**) في الاختبار البعدي وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في الاختبار البعدي(**0.285**) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (**2.31**) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي .

من الجدول (5) في اختبار **مطاولة السرعة** يتبين إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى بلغ(**47.390**) بانحراف معياري (**5.385**) ، أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية بلغ(**46.156**) بانحراف معياري (**4.303**) في الاختبار البعدي وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في الاختبار البعدي(**0.400**) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (**2.31**) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي .

من الجدول (5) في اختبار حجل ساق اليمين يتبين إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى بلغ(**33.560**) بانحراف معياري (**4.373**) ، أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية بلغ(**33.240**) بانحراف معياري (**2.210**) في الاختبار البعدي وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في الاختبار البعدي(**0.146**) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.31) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي .

من الجدول (5) في اختبار حجل ساق **اليسار** يتبين إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى بلغ(**32.410**) بانحراف معياري (**4.226**) ، أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية بلغ(**31.360**) بانحراف معياري (**2.120**) في الاختبار البعدي وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في الاختبار البعدي(**0.497**) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.31) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي .

من الجدول (5) في اختبار الشناو يتبين إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى بلغ(**17.800**) بانحراف معياري (**1.303**) ، أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية بلغ(15.200) بانحراف معياري (2.588) في الاختبار البعدي وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في الاختبار البعدي(**2.00**) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.31) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي .

من الجدول (5) في اختبار **رمي الكرة الطبية** يتبين إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى بلغ(**5.810**) بانحراف معياري (**0.474**) ، أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية بلغ(**5.900**) بانحراف معياري (**0.291**) في الاختبار البعدي وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في الاختبار البعدي(**0.361**) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.31) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي .

2-4-2 مناقشة الفروقات بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

من الجدول (5) نلاحظ وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية في اختبار القفز العمودي من الثبات وتعزو الباحثة هذا التطور إلى استخدام تمرينات ذات الشدد الأقل من القصوى التي ساعد بشكل كبير على تطوير القوة العضلية . إذ ينبغي " عند تطوير القوة الانفجارية أن تكون شدة أداء التمارين في كل مرحلة زمنية مقاربة للقصوى . ويمكن أن يتم هذا التغير من خلال تغير سرعة أداء التمارين

"(حسين ونصيف ، 1978، 137) . ويتفق مع نتائج البحث الحالية ما توصلت إليه بحوث في مجال الأحمال التدريبية وهي دراسة (قيس فاضل محمد، 1995، 107) . التي أسفرت عن أفضل شدتين هما القصوى والأقل من القصوى لتطوير عضلات الأطراف السفلى .
أظهرت النتائج التي تم عرضها في الجدول (5) عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي في اختبارات (السرعة الانتقالية (30 م) ، مطاولة السرعة ، الحجل ، رمي الكرة الطبية ، الشناو) وهذا يعني إن استخدام الشدة تحت القصوى (85 – 90 %) والشدة المتوسطة (شدة 75 – 84%) هي شدد مناسبة لتطوير هذه الاختبارات .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث في جميع القدرات البدنية ولصالح الاختبارات البعدية .
2. عدم ظهور فرق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في تطوير بعض القدرات البدنية (السرعة الانتقالية ، مطاولة السرعة ، الحجل على ساق اليمين ، الحجل على ساق اليسار ، الشناو ، رمي الكرة الطبية) .
3. ظهور فرق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في تطوير بعض القدرات البدنية (القفز العمودي من الثبات) ولصالح المجموعة الثانية .

5-2 التوصيـــات

1- اعتماد المنهاج التدريبي المعد لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة اليد .
2- ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة لإعداد مناهج تعمل على تطوير القدرات البدنية لتحقيق نتائج أفضل .

المصادر العربية

1. احمد ، عبد العزيز وعلي ، ناريمان محمد ، تدريب رياضي ، التدريب بالأثقال ، تخطيط وتصميم الموسم التدريبي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1996.
2. البساطي ، آمر الله احمد ، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشاة المعارف بالإسكندرية ، 1998 .
3. البشتاوي ، مهند حسين والخواجا ،احمد إبراهيم ، دار وائل للنشر ، ط1 ، 2005 ، الأردن ، عمان .
4. البيك ، علي فهمي ، أسس إعداد لاعبي كرة القدم ، والألعاب الجماعية ، مطبعة التوني ، الإسكندرية . 1992.
5. التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
6. الربضي ، كمال جميل . التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، الاردن ، ط1 ، 2000.
7. اللهيبي ، قيس فاضل محمد . تاثير احمال مختلفة الشدة في تطوير القوة السريعة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،1995 .
8. الهرهوري ، علي بن صالح ، علم التدريب الرياضي ، ط1 ،1994 .
9. بسطويسي ، بسطويسي احمد وحسين ، قاسم حسن ، التدريب العضلي الايزومتري ، مطابع الديوجي ، القاهرة ، 1978.
10. بسطويسي ، احمد .اسس ونظريات التدريب الرياضي ،القاهرة : دار الفكر العربي ،1999.
11. حسانين ، محمد صبحي وكسرى ، احمد . موسوعة التدريب الرياضي التطبيق،ط1، القاهرة:مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
12 حسن ، سليمان علي. المدخل الى التدريب الرياضي ، الموصل : مديرية مطبعة الجامعة ، 1983 .

13. حسن ، زكي محمد . الكرة الطائرة استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم ، الاسكندرية ، منشاة المعارف ، 1998.
14. حسين ، قاسم حسن ، اسس التدريب الرياضي ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998.
15. حسين ، قاسم حسن ، تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، الاردن . 1998.
16. حسين ، قاسم حسن ، علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر العربي ، 1998.
17. حسين ، قاسم حسن ، والعنبكي ، منصور جميل ،اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، 1988.
18. حسين ، قاسم حسن وبسطويسي ، احمد . التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية ، ط1 ، مطبعة الوطن العربي ، 1979.
19. حماد ، مفتي ابراهيم ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، ط1، دار الفكر العربي ، 1998.
20. درويش ، كمال وحسانين محمد صبحي . الجديد في التدريب الدائري . مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999.
21. سعيد ، سهاد قاسم ، تأثير التدريب بأحمال مختلفة الشدة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ،2002.
22. سلمان ، نجاح ، تاثير مناهج تدريبية في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين على قوة الرمي ودقة التصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 2000.
23. عبد الحميد ، كمال و حسانين ، محمد صبحي . القياس في كرة اليد ، 1980.
24. عبد الخالق ، عصام ، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات " دار المعارف ، ط9 ، الاسكندرية ،1999.
25. عبد الخالق ، عصام ، التدريب الرياضي ، 1987.
26. عثمان ، محمد توفيق ، انتقال اثر التدريب بين اوجه القوة العضلية الرئيسية واثرها على معدل سرعة النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية . جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، 1998.
27. علاوي ، محمد حسن : علم التدريب الرياضي ، 1992 .
28. قاسم حسين وعبد علي نصيف . تدريب القوة ، ط1 ، بغداد ؛ الدار العربية للطباعة ، 1978.
29. مجيد، ريسان خريبط والانصاري عبد الرحمن مصطفى.موسوعة بحوث التربية البدنية والرياضية بالوطن العربي في القرن العشرين،ج1، عمان : دار الشروق للنشر والتوزيع، 2001 .