

دراسة مقارنة تدريب مقترحين وتأثيرهما على بعض الصفات البدنية للاعبي كرة اليد

د. هامل بوحايك جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف- الجزائر hamelbouhaik.1990@gmail.com

أ.د. حفصاوي بن يوسف-- جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف- الجزائر .

b.hafsawi@univ-chlef.dz

د. بوعلي لخضر -- جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف- الجزائر .

l.bouali@univ-chlef.dz

Abstract:

The study aims to study a comparison of two proposed training and their impact on some physical characteristics, where the researcher used the experimental method on a sample of (10) players, where the program was applied to the experimental group, and the researcher found statistically significant differences in the development of physical abilities (transitional velocity, velocity length Partridge on the right leg, partridge on the left leg, Al-Shenaw, throwing the medicine ball).

Key words: on some physical

Players,

ملخص:

تهدف الدراسة الى دراسة مقارنة تدريب مقترحين وتأثيرهما على بعض الصفات البدنية ، حيث استعمل الباحث المنهج التجريبي على عينة (10) لاعبين ، حيث طبق البرنامج على المجموعة التجريبية ، وتوصل الباحث الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير القدرات البدنية (السرعة الانتقالية ، مطاولة السرعة ، الحجل على ساق اليمين ، الحجل على ساق اليسار ، الشناو ، رمي الكرة الطبية) .

الكلمات المفتاحية:

الصفات البدنية، لاعبين ،كرة اليد،

مقدمة

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 تقنيته 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 تدريبيين مختلفين بالشدة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد .

2-فروض البحث:

- هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في بعض القدرات البدنية والمهارية لمجاميع البحث ولصالح الاختبارات البعديّة .

- هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعديّة لمجاميع البحث في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة اليد.

3-اهداف البحث

التعرف على تأثير المنهجين التدريبيين المختلفين بالشدة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية بكرة اليد .

التعرف على أفضل شدة مناسبة لتطوير مستوى بعض القدرات البدنية بكرة اليد .

4-مجالات البحث : فريق كرة اليد بواد سلي من 2019/3/19 ولغاية 2019 /5/16 الشلف .

5-الدراسات السابقة

دراسة عبد العزيز محمد عبد العزيز النمر (1992)

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

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

حيث اشتملت عينة البحث على 18 لاعباً من المقيددين 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% لاهوائي

الاستنتاجات

تقل الدقة الحركية ممثلة في نسبة التسجيل في الرميات الحرة كلما زادت شدة الحمل البدني.

لا توجد فروق في الدقة مختلفة في نسبة التسجيل في الرميات الحرة بين الحمل البدني المنخفض الشدة والحمل متوسط الشدة.

لا توجد فروق في الدقة الحركية ممثلة في نسبة التسجيل في الرميات الحرة بين الحمل الهوائي المرتفع الشدة والحمل اللاهوائي المرتفع الشدة.

دراسة سهاد قاسم سعيد (2002) تأثير التدريب بأحمال مختلفة الشدة في تطوير مستوى

بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة

تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير المناهج التدريبية ذات الأحمال التدريبية المختلفة الشدة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة .
التعرف على أفضل شدة مناسبة لتطوير مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة .، حيث 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

ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجاميع البحث الثلاث في بعض القدرات البدنية والمهارية ولصالح الاختبارات البعدية .
ظهور فرق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجاميع البحث في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية .

إن أفضل نسبة شدة مقترحة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية هي كما يأتي .

لم تظهر فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجاميع البحث في قدرة مطاولة السرعة.

6- تحديد المصطلحات :

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).

شدة الحمل : إن لشدة الحمل أهمية كبيرة في عملية التدريب إذ لا بد 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، 165)

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

القدرة 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 ،

القوة المميزة بالسرعة: كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عملية تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة . (عبدا الخالق ، 1999 ، 128)

السرعة الانتقالية: محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة، ويعني 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).

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 ، العنبيكي ، 1988 ، ص 139) .

القوة المميزة بالسرعة: هي عبارة عن صفة مركبة من القوة والسرعة وتعرف بأنها " قدرة مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد ممكن " (بسطويسي ، حسين ، 1978 ، 502) .

7- منهج البحث: طبيعة المشكلة تلزم الباحث في اختبار المنهج التجريبي ملائمة طبيعة المشكلة.

8- عينة البحث: تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية التي تمثل فريق كرة اليد بوادي سلي (2019-2020) والبالغ عددهم (10) لاعبين ، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين تم اختيارهما بطريقة عشوائية .

9- الأجهزة وأدوات البحث المستخدمة: استخدم الباحث 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. و استمارة تحديد أهم الاختبارات القدرات البدنية.
استمارة تحديد النسب الشدد المقترحة مع شريط لاصق بعرض 5سم. وأدوات مكتبية.
كرات طبية مختلفة (2كغم)، (3كغم)، (4كغم)، ساعة توقيت عدد (2) نوع Casio.
حبال مطاطية عدد (2) و صناديق عدد (3) وبارتفاعات (30 ، 40) سم

10- تحديد متغيرات الدراسة

أولاً: 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.

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

ثالثاً: تحديد أهم أنواع الشدد المقترحة: لغرض تحديد أهم أنواع الشدد. قام الباحث 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 .

الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث والتي حصلت على أكثر من (70%):

اختبار الوثب العمودي من الثبات مقاس بالسهم (عبد الحميد و حسنين ، 1980، ص 133-134).

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين .

الأدوات : شريط قياس ، حائط بارتفاع مناسب .

يمسك المختبر قطعة طباشير ثم يواجه الحائط لعمل علامة عليه بأطراف أصابعه عند أقصى ارتفاع يستطيع الوصول إليه ، ثم يواجه الحائط بكتف الذراع المميّزة ، 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 .

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

لغرض 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 : القياس عمودي من مكان سقوط الكرة وخط الرمي .

لكل لاعب ثلاث محاولات تسجل له أفضلها .

للاعب أن يستخدم اليد المفضلة لديه في رمي الكرة .

الحجل أقصى مسافة ممكنة في عشر ثوان لكل رجل على حدة (حسين وبسطويسي ، 1979 ،

ص154-ص156).

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميّزة 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 بالمتري 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 أكبر مسافة . ثم يتم إعادة نفس الاختبار للرجل الأخرى .

يشترط ان يجب عدم الابتعاد أو الخروج عن امتداد الخط المرسوم على الأرض .
يجب عدم ملامسة أي جزء من الجسم الأرض .
لكل مختبر محاولة واحدة .

لتسجيل : تحسب المسافة من خط البداية حتى إعطاء إشارة النهاية (مكان توقف اللاعب).
-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 .
من وضع الانبطاح المائل مع ملاحظة اخذ الجسم الوضع الجيد وملامسة الصدر للأرض في أثناء ثني الذراعين مع تسجيل أكبر عدد ممكن في عشر ثوان.

التسجيل : تحسب عدد المرات التي يؤدي فيها التمرين بصورة صحيحة .

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 (30 م) ، 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 : يجب أن يكون العدو في خط مستقيم .

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

لتوافر عنصر التنافس يفضل أداء الاختبار لكل مختبرين .

لكل مختبر محاولة واحدة فقط .

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

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

الغرض من الاختبار : قياس مطاولة السرعة .

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

طريقة و مواصفات الأداء : ترسم نقطتان متوازيتان المسافة بينهما (25 م) ، 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 : الزمن يسجل من لحظة البدء حتى لمس اللاعب لنقطة البداية مرة أخرى في نهاية المرحلة الثامنة : يجب لمس النقط المحددة بالقدم في كل مرة يصل إليها اللاعب .

11- الدراسة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2019/3/15 على عينة من لاعبين (3) وقام 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 ، والتعرف على الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث عند إجراء الاختبارات لغرض تجاوزها .

12- التجانس والتكافؤ:

الجدول (1) قيمة (ت) المحتسبة والجدولية* لمجموعتي البحث لاختبارات التجانس

النتيجة	قيمة ت المحتسبة	مج 2		مج 1		وحدات القياس	الاختبار ت
		ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.418	5.656	176.000	3.033	177.200	سم	طول
غير معنوي	0319	9.964	65.600	11.73	63.400	كغم	وزن
غير معنوي	0.590	894.	18.600	1.224	19.000	سنة	عمر

قيمة (ت) الجدولية (2.78) تحت مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (4) 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 .

قيمة (ت) الجدولية (2.78) تحت مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (4) 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 وقيمة ت المحسوبة والجدولية للعينات البحث

النتيجة	قيمة ت	القبلي مج 2		القبلي مج 1		وحدات القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.431	4.34	23.20	4.47	22.00	سم	القفز العمودي
غير معنوي	0.196	0.34	6.61	0.27	6.57	ثا	السرعة الانتقالية
غير معنوي	0.599	7.88	60.20	5.42	57.64	د/ثا	مطاوله السرعة
غير معنوي	0.047	1.77	28.40	3.44	28.40	م	حجل ساق اليمين
غير معنوي	0.73	1.69	28.40	3.45	29.60	م	حجل ساق اليسار
غير معنوي	0.58	1.140	12.400	2.00	13.00	ثا	الشناو
غير معنوي	0.85	0.164	5.020	0.44	5.00	م	رمي الكرة

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 .

13- المنهج التدريبي: قام الباحث 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 الآتي:-
استغرق تطبيق المنهج التدريبي (8) أسابيع وواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعيا وبذلك بلغت مجموع الوحدات التدريبية للمنهج (24) وحدة تدريبية .
قسم الباحث الشدد التدريبية للحمل التدريبي على المجموعتين إذ كانت المجموعة الأولى تتدرب بالشدة 75 – 84% والمجموعة الثانية 85 – 90% .
اعتمد الباحث مبدأ التدرج من التمرينات البسيطة إلى التمرينات الأكثر الصعوبة.
الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يومي (السبت)
2019/5/20 في ملعب.

الجدول (3)

الجدول (3) يبين قيمة (ت) المحتسبة والجدولية* للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين

الاختبارات	بعدي مج 1		بعدي مج 2		قيمة ت المحتسوبة	النتيجة
	ع	س	ع	س		
القفز العمودي	3.70	25.00	3.209	31.60	2.647	معنوي
السرعة الانتقالية	0.45	6.00	0.139	5.94	0.285	غير معنوي
مطاولة السرعة	5.38	47.39	4.303	46.156	0.400	غير معنوي
حجل ساق اليمين	4.37	33.56	2.210	33.24	0.146	غير معنوي
حجل ساق اليسار	4.22	32.41	2.120	31.36	0.497	غير معنوي
الشناو	1.30	17.80	2.588	15.20	2.00	غير معنوي
رمي الكرة الطبية	0.47	5.81	0.291	5.90	0.361	غير معنوي

14- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: عرض وتحليل الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الأولى

قيمة (t) الجدولية (2.31) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجات حرية (8)

من الجدول (3) في اختبار القفز العمودي من الثبات يتبين إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى بلغ (25.00) بانحراف معياري (3.70) ، أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية بلغ (31.60) بانحراف معياري (3.20) في الاختبار البعدي وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في الاختبار البعدي (2.64) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.31) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية.

من الجدول (3) في اختبار السرعة الانتقالية (30 م) يتبين إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى بلغ (6.08) بانحراف معياري (0.45) ، أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية بلغ (5.94) بانحراف معياري (0.13) في الاختبار البعدي وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في الاختبار البعدي (0.28) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.31) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي .

من الجدول (3) في اختبار مطاولة السرعة يتبين إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى بلغ (47.39) بانحراف معياري (5.38) ، أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية بلغ (46.15) بانحراف معياري (4.30) في الاختبار البعدي وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في الاختبار البعدي (0.40) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.31) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي .

من الجدول (3) في اختبار حجل ساق اليمين يتبين إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى بلغ (33.56) بانحراف معياري (4.37) ، أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية بلغ (33.24) بانحراف معياري (2.21) في الاختبار البعدي وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في الاختبار البعدي (0.14) 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 (32.41) بانحراف معياري (4.22) ، أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية بلغ (31.36) بانحراف معياري (2.12) في الاختبار البعدي وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في الاختبار البعدي (0.49) 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 (17.80) بانحراف معياري (1.30) ، أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية بلغ (15.200) بانحراف معياري (2.58) 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 (3) في اختبار رمي الكرة الطبية يتبين إن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى بلغ (5.81) بانحراف معياري (0.47) ، أما قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية بلغ (5.90) بانحراف معياري (0.29) في الاختبار البعدي وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في الاختبار البعدي (0.36) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.31) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي .

15- مناقشة الفروقات بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

من الجدول (3) نلاحظ وجود فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية في اختبار القفز العمودي من الثبات وتعزو الباحث هذا التطور إلى استخدام تمارين 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 مقارنة 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 الطيبة ، الشناو) وهذا يعني إن استخدام الشدة تحت القصوى (85 – 90 %) والشدة المتوسطة (شدة 75 – 84%) هي شدد مناسبة لتطوير هذه الاختبارات .

16-الاستنتاجات: ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث في جميع القدرات البدنية ولصالح الاختبارات البعدية .

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 الطيبة) .

ظهور فرق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في تطوير بعض القدرات البدنية (القفز العمودي من الثبات) ولصالح المجموعة الثانية.

المراجع:

- 1- احمد ، عبد العزيز وعلي ، ناريمان محمد ، تدريب رياضي ، التدريب بالأثقال ، تخطيط وتصميم الموسم التدريبي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1996 .
- 2- البساطي ، أمر الله احمد ، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 1998 .
- 3-البشتاوي ، مهند حسين والخوaja ، احمد إبراهيم ، دار وائل للنشر ، ط1 ، 2005 ، الأردن ، عمان .
- 4-التكريتي ، وديع ياسين والعبدي ، حسن محمد . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
- 5-الربضي ، كمال جميل . التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، الاردن ، ط1 ، 2000 .
- اللهبي ، قيس فاضل محمد . تأثير احمال مختلفة الشدة في تطوير القوة السريعة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1995 .
- 5- الهرهوري ، علي بن صالح ، علم التدريب الرياضي ، ط1 ، 1994