

The Effect of Compound Exercises to Develop Quick Strength and Explosive Power of the Arms and Shooting From Standstill From the 9-Meter Line With Handball

Lecturer. Bahaa Ithyab Faisal¹

Abstract: The importance of the research: in achieving the goal of developing rapid strength and power.

Explosiveness of the arms by applying compound exercises used to develop the muscles working on shooting from stability in handball

Research objectives

1- Preparing compound exercises to develop the quick strength and explosive power of the arms and shooting from a standstill from the 9-meter line with the handball. 2- Identifying the effect of using compound exercises to develop the quick strength and explosive power of the arms and shooting from a standstill from the 9-meter line with the ball.

Hand areas of research

Human field: Al-Nasr Sports Club players, youth category

4/15/2024 - 1/5/2024 Time range: From

Spatial area: The gymnasium in Al-Nasr District The most important conclusions

The compound exercises prepared by the researcher contributed to developing the rapid strength and explosive power of the arms for Al-Nasr Club players Youth athlete.

Keywords: compound exercises, explosive power, handball.

-1 التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

يهدف التدريب الرياضي إلى رفع مستوى الانجاز سواء كان مهارياً أم بدنياً وفي الألعاب والأنشطة الرياضية كافة ، وأن تقدم المستويات في مختلف الألعاب الرياضية جاءت نتيجة استخدام الطرائق والأساليب التدريبية الحديثة من خلال التدريب المنظم والمقنن المبني على أسس علمية التي كانت الأساس الذي مكن الفرد الرياضي من الوصول إلى أعلى مستوى من البطولات الرياضية .

أن تطور لعبة كرة اليد في السنوات الأخيرة اتجه إلى اللعب القوي والسريع وبذلك يتطلب عملاً مهارياً وبدنياً كبيراً ، ولعبة كرة اليد من الألعاب التي تحتاج إلى هذا النوع من التدريبات في تطوير القوة السريعة والانفجارية للذراعين لأهميتهما الكبيرة أثناء اللعب وأداء التصويبات على المرمى بقوة ودقة عالية وهذا ما نجده في تمرينات المركبة من تنمية وتطوير للقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

تحظى الصفات البدنية باهتمام كبير في تصميم المناهج التدريبية إلى جانب الأعداد المهاري والخططي والنفسي باعتبارها تشكل أهدافاً كبيرة في الاستعداد والتهيؤ للأعداد البدني للألعاب الرياضية ، وأن من متطلبات فترة الأعداد البدني الخاصة في لعبة كرة اليد تطوير الصفات البدنية الخاصة بها بغية تكاملها عند اللاعب وتهيئته إلى مرحلة المنافسات ، ومن هذه الصفات صفة القوة بأشكالها الانفجارية والمميزة بالسرعة وتحمل القوة لدورها الكبير في أداء اللاعبين أثناء المباراة لما تتطلبه من أداء مهارات تتصف بالقوة مثل القفز والركض السريع والحجز والرمي وغيرها .

¹ College of Physical Education and Sport Science, University of Thi-Qar, Thi-Qar, 64001, Iraq
bahaahand@utq.edu.iq



ومن خلال ما تقدم تظهر أهمية البحث في تحقيق هدف تطوير القوة السريعة والقوة الانفجارية للذراعين من خلال تطبيق التمرينات المركبة المستخدمة في تطوير العضلات العاملة على التصويب من الثبات بكرة اليد .

1-2 مشكلة البحث:

وجد الباحث من خلال مواصلته مع مسيرة كرة اليد كونه لاعباً ومدرباً وتدريبياً، فضلاً عن اهتمامه بالاطلاع على المناهج التدريبية للمدربين المختصين لفئة الشباب مازالت هناك مشكلات قائمة ومرتبطة بالعملية التدريبية في تنمية صفة القوة السريعة والانفجارية التي يُعتمد عليها كثيراً في أداء أغلب المهارات الأساسية بشكل عام ومهارة التصويب بشكل خاص والاعتماد على تنمية صفة القوة بشكل عام، وهذا ما دعا الباحث إلى معالجة الحالة ودفعته للتقصي عن استخدام التمارين المركبة لتطوير القوة السريعة والانفجارية وأتجه إلى الموازنة والتدرج بين الشدد والتكرارات المطلوبة من خلال اختيار التمرينات المركبة وملائمة مع قابليات ومستوى فئة الشباب في كرة اليد ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة وإيجاد الحلول المناسبة لها .

1-3 اهداف البحث:

يهدف البحث إلى

- 1- اعداد تمرينات مركبة لتطوير القوة السريعة والقوة الانفجارية للذراعين والتصويب من الثبات من خط الـ (9امتر) بكرة اليد
- 2- التعرف على تأثير استخدام التمرينات المركبة لتطوير القوة السريعة والقوة الانفجارية للذراعين والتصويب من الثبات من خط الـ (9امتر) بكرة اليد

1-5 فرض البحث:

وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتطوير القوة السريعة والقوة الانفجارية للذراعين والتصويب من الثبات من خط الـ (9امتر) بكرة اليد

1-5 مجالات البحث :

1- 5- 1 المجال البشري : لاعبين نادي النصر الرياضي فئة الشباب

1- 5- 2 المجال الزماني : من 2024/1/5 – 2024/4/15

1- 5- 3 المجال المكاني : قاعة الالعب الرياضية في قضاء النصر

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لملائمته المشكلة المراد بحثها لإتمام عملية البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم يمثلون لاعبين نادي النصر الرياضي فئة الشباب والبالغ عددهم (12) ، وتم اختيار (5) لاعبين يمثلون نسبة (41.66%) .

2-3 تجانس العينة :

لغرض التحقق من تجانس العينة قام الباحث ببعض الاجراءات لضبط المتغيرات وان التجانس تم اجراءه على العينة.

لذا تم استخدام الوسائل الاحصائية عن طريق الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف للقياسات المورفولوجية لمعرفة واقع الاختلاف من عدمه والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

يبين التجانس لعينة البحث في العمر والطول والوزن باستخدام معامل الاختلاف والذي يظهر القيم اقل من 30 %.

ت	و المتغيرات القياسات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	العمر الزمني	شهر	194.30	4.48	2.30
3	الكتلة	كغم	69.50	2.82	3.28
4	الطول	سم	168.50	3.70	2.019

2-4 الوسائل والادوات المستخدمة :

وسائل جمع المعلومات : ✓

الاختبار والقياس . ⊙ التجريب . ⊙ المقابلات الشخصية . ⊙ المصادر العربية والاجنبية . ⊙



الادوات والاجهزة المستخدمة: ✓

- جهاز حاسوب لاب (○) يابانية الصنع. CASIO حاسبة يدوية من نوع (○) ميزان طبي. (○) صافرة يابانية الصنع. (○) شريط قياس (○) ايرلندي الصنع. (Dell Ci7) توب نوع
- كرات يد عدد (10) . (○) ملعب كرة يد قانوني (○) عدد 6. (DVD) اقراص ليزيرية (○)
- Casio ساعة توقيت الكترونية نوع (○)

5-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

الاختبار الاول : اختبار الاستناد الامامي – ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد في (10 ثانية): (2)

- الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
- الأدوات اللازمة: ساعة الكترونية واستمارة تسجيل ومساعد.
- وصف الأداء: يقوم المختبر بالانبطاح على الأرض، مستنداً على ذراعيه. وتكون ذراعه ممدودتين، فعندما يسمع أشاره البدء. يثني ذراعيه ويمدهما بسرعة في 10 ث.
- حساب الدرجات: يحسب عدد مرات ثني الذراعين ومدهما في زمن 10 ث.
- عدد المحاولات : مرة واحدة.
- الاختبار الثاني : اختبار دفع كرة طبية من فوق الرأس زنة 3 كغم للأمام (3)
- الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين .
- والكف العاملة برمي القرص .
- الأدوات اللازمة : مكان مناسب للرمي، شريط قياس، كرة طبية وزنها 3 كغم رمي منطقة الفضاء
- وصف الأداء : يتخذ المختبر وضع الوقوف مواجهاً موضع الرمي ويحمل الكرة باليدين معا ثم يقوم بثني الركبتين ويقوم بمرجحة اليدين بالكرة الطبية والرمي للأمام لأبعد مسافة .
- حساب الدرجات : يكون القياس من الحافة الداخلية لخط البداية (جهة اللاعب) إلى أقرب أثر تتركه الكرة لحظة لمسها الأرض من ناحية هذا الخط ، بواسطة شريط قياس معدني ويتم القياس لأقرب سنتيمترين . تعطى ثلاث محاولات تحتسب أفضلها من ناحية الإنجاز.

الاختبار الثالث : التصويب من الثبات (10 كرات من خط الـ9) متر: (1)

- الغرض من الاختبار: دقة التصويب من الثبات.
- الأدوات : (10) كرات يد + ستارة لعلق المرمى بها أربعة مربعات تمثل الزوايا الأربعة للمرمى بقياس (40 X 40) سم.
- طريقة الأداء: يختار اللاعب مربعين للتصويب عليهما احدهما علوي والآخر سفلي وعلى قطر واحد ، يقف اللاعب خلف خط الـ(9) أمتار ممسكاً بالكرة ، وعند إعطاء الإشارة (صافرة) يقوم اللاعب بالتصويب على احد المربعين ، ثم يمسك كرة أخرى ويصوب على المربع الآخر بعد سماع الإشارة ويستمر هكذا حتى ينتهي من الكرات العشر (خمس كرات على كل مربع) .
- القواعد: ضرورة ثبات إحدى القدمين ، ويصوب اللاعب خلال (3) ثوان بعد الصافرة.
- التسجيل: يعطى اللاعب درجة على كل تصويبه صحيحة داخل المربع المحدد.

2-6 التجارب الاستطلاعية :

التجربة الاستطلاعية الاولى:-

قد أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 5 / 1 / 2024 الساعة التاسعة صباحاً في قاعة النصر الرياضية في محافظة ذي قار على عينة البحث لتطبيق الاختبارات وبعد فترة (7) ايام اعيد الاختبار بنفس الاجراءات من حيث الزمان والمكان والغرض من هذه التجربة معرفة الجوانب السلبية والمتغيرات التي ستواجه العمل وكذلك للتأكد مما يأتي:

1- ايجاد الاسس العلمية للاختبارات

(1) أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، 1999، ص 115-116. بسطويسي أحمد (2)
(3) علي سلوم الحكيم: الاختبارات والقياس والإحصاء في مجال الرياضي، الطيف للطباعة، وزارة التعليم العالي و البحث العلمي، جامعة القادسية، 2004، ص 91.
(4) – عماد الدين عباس أبو زيد و مدحت محمود عبد العال الشافعي؛ تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم- تدريب، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2007) ص 227.



- 2- معرفة الادوات والاجهزة المناسبة لأجراء تلك الاختبارات.
- 3- معرفة الوقت والمكان المناسب لأجرائها.
- 4- التأكد من كفاية الكادر المساعد.
- 5- تعريف الكادر المساعد في كيفية تطبيق تلك الاختبارات.
- 6- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث في تطبيق تلك الاختبارات قبل تطبيقها في التجربة الرئيسية.

التجربة الاستطلاعية الثانية :-

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 2024/1/12 الساعة التاسعة صباحا على قاعة النصر الرياضية في ذي قار على عينة البحث وتم تطبيق بعض التمرينات المركبة لغرض ما يلي

- 1- تقنين تلك التمارين وإيجاد مكونات الحمل لها (الشدة والحجم والراحة).
- 2- معرفة مدى قدرة العينة على تطبيق تلك التمرينات.
- 3- معرفة الزمن اللازم لتطبيق تلك التمرينات.
- 4- معرفة الكادر المساعد والمدرّب في كيفية تطبيق تلك التمرينات لان ليس من حق الباحث تطبيقها بنفسه لأنه يعتبر تحيز لعملة.
- 5- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث في تطبيق تلك التمرينات قبل تطبيقها في التجربة الرئيسية .

7-2 الاسس العلمية للاختبار :

اولا: الصدق

لوقوف على صدق الاختبارات استخدم الباحث الصدق الظاهري (صدق المحكمين) " وهو يعني ان الاختبار يبدو صادقا في صورته الظاهرية لان اسمة يتعلق بالوظيفة المراد قياسها" (4) ، اذ عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين وقد اتفقوا على صلاحيتها لقياس ما وضعت لقياسه , ويعد هذا الأجراء صادقا في الاختبارات اذ يشير (مصطفى محمود وآخرون , 1990) ((الى انه يمكن أن يعد الاختبار صادقا اذا تم عرضه على عدد من المتخصصين وحكموا بانه يقيس ما وضع لقياسه بكفاءة ((5).

ثانيا : الثبات :

من اجل استخراج معامل الثبات للاختبارات لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت " وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مره في ظروف متماثلة" (6) ، ويتم ذلك في ظروف متشابهة وقد استخدم الباحث لحساب معامل الثبات (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (7) أيام حيث تم إجراء الاختبار الأول بتاريخ 5 / 1 / 2021 الساعة التاسعة صباحا وتم اعادته بتاريخ 12 / 1 / 2021 الساعة التاسعة صباحا، على عينة البحث .

ثالثا: الموضوعية:-

قام الباحث بإيجاد معامل الموضوعية لكل اختبار من الاختبارات المهارية عن طريق إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين (في التطبيق الأول الذي أجري خلال التجربة الاستطلاعية ، وكانت معاملات الارتباط عالية مما يدل على *نتائج المحكمين الاثنین) موضوعية الاختبارات المستخدمة في البحث ، والجدول (3) يبين ذلك .

جدول (2)

يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

ت	الاختبار	معامل الثبات	Sig	معامل الموضوعية	Sig
1	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	0.999	0.000	0.999	0.000
7	اختبار القوة الانفجارية للذراعين	0.998	0.001	0.998	0.001
	اختبار دقة التصويب من الثبات	0.988	0.002	0.987	0.002

معامل الارتباط معنوي عند مستوى دلالة (0,05)

8-2 اجراءات البحث الميدانية:

1-8-2 الاختبارات القبليّة لعينة البحث:

(4) مصطفى محمود وآخرون: التقويم والقياس ، جامعة بغداد ، 1990 ، ص116

(5) مصطفى محمود وآخرون : المصدر السابق ، ص 122

(نادر مهدي الزبيد وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، 2005 ، ص145، 6)

(المحكمين : 1- م. امجد حسين حامد

ماجستير تربية رياضية وحكم كرة يد .*

2- م. وسام اذياب فيصل



قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة قبل البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي يوم الخميس المصادف 1/ 14/ 2021 الساعة التاسعة صباحاً (في ملعب الادارة المحليّة) ، وتم التعرف على القياسات (الأطوال والكتلة والعمر) ثم قام الباحث مع السيد المشرف وفريق العمل المساعد بأجراء الاختبارات على عينة البحث

2-8-2 التمارين المركبة

اطلاع الباحث على المصادر والمراجع الخاصة بالتدريب الرياضي للحصول على تمارين ذات فاعلية مؤثرة تتلاءم مع متطلبات البحث ، ولكي تكون هذه المعلومات كفيّلة باغناء الباحث وفهمها وتطبيقها بالشكل الصحيح قام الباحث باستخدام احدى أدوات البحث العلمي وهي المقابلة الشخصية مع الخبراء والمختصين بمجال التدريب الرياضي وكرة اليد

اذ بدأ تطبيق التمارين بتاريخ 17/ 1/ 2024 ولغاية 14/ 3/ 2024 ولمدة ثمانية اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبيّة في الاسبوع (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) .

وفيما يأتي بعض الإيضاحات في التمارين المركبة :-

- 1- مدة المنهج التدريبي شهران (ثمانية أسابيع).
- 2- عدد الوحدات التدريبيّة في الاسبوع ثلاث وحدات .
- 3- عدد الوحدات التدريبيّة في المنهج (24) وحدة تدريبيّة .
- 4- أيام التدريب (الاحد – الثلاثاء – الجمعة) صباحاً .
- 6- الطريقة التدريبيّة المستخدمة – طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري
- 7- إيجاد متوسط الشدة للمجموعة لكل تمرين واعتماد مبدأ التدرج بالشدة .
- 8- استخدام التمرين 1 – 3 في الشد بين الوحدات التدريبيّة .
- 9- مراعاة الأسس العلميّة في التدريب والعلاقة بين مكونات الحمل التدريبي (الشدة ، الحجم ، الراحة)
- 10- تم تحديد الحجم التدريبي وزمن راحاتها بين التكرارات وبين المجاميع من خلال التجربة الاستطلاعية الثانية مع اخذ رأي مدربيهم .

2-8-3 الاختبارات البعدية لعينة البحث :-

تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث بتاريخ 16/ 3/ 2021 (في قاعة النصر الرياضية) بعد الانتهاء من مدة تطبيق المنهج والذي استغرق (8) أسابيع ، وقد حرص الباحث على توفير نفس ظروف الاختبارات القبليّة

2-9 الوسائل الإحصائية:

IBM SPSS استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التي ساعدت في معالجة نتائج واختبار فرضيات البحث من خلال استعمال الحقيبة الإحصائية (Statistics 24: وهي)

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الاختلاف .
- معامل الارتباط بيرسون .
- اختبار (T) للعينات المترابطة.
- النسبة المئوية .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتائج القوة المميزة بالسرعة للاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث:

جدول (3)

(المحسوبة لقيم القوة السريعة والقوة الانفجارية للذراعين للاختبار القبلي T يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة) والبعدية لمجموعة البحث

النتيجة	Sig	T المحسوبة	(بدي)		(قبلي)		وحدة القياس	القدرات العضلية
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	4.98	0.99	11.91	0.79	8.08	تكرار	القوة المميزة بالسرعة



للذراعين	القوة الانفجارية للرجلين	متر	6.884	0.315	8.818	0.567	6.262	0.003	معنوي
----------	--------------------------	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

تم استخراج قيم القوة السريعة والقوة الانفجارية للذراعين وقد ظهرت النتائج للاختبارين القبلي والبعدى لمجموعة البحث وتم عرض وتحليل المتغيرات على النحو التالي.

بلغ الوسط الحسابي للقوة السريعة للذراعين في الاختبار القبلي (8.08) بانحراف معياري قدرة (0.79) في حين كان الوسط الحسابي للعينات المترابطة ظهر ان (T) للقوة السريعة للذراعين في الاختبار البعدى (11.91) وبانحراف معياري (0.99) وعند اجراء اختبار (4.98) وبمستوى دلالة (0.000). (T) قيمة

وبلغ الوسط الحسابي للقوة الانفجارية للذراعين في الاختبار القبلي (6.884) بانحراف معياري قدرة (0.315) في حين كان الوسط للعينات (T) الحسابي للقوة الانفجارية للذراعين في الاختبار البعدى (8.818) وبانحراف معياري (0.567) وعند اجراء اختبار (6.262) وبمستوى دلالة (0.003). (T) المترابطة ظهر ان قيمة

3-3 مناقشة النتائج

1-3-3 مناقشة نتائج القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للذراعين

من الجدول (3) يتبين هناك تقدماً واضحاً لنتائج الاختبارات البعدية لمجموعة البحث التي طبق عليها التمرينات المركبة لتطوير القوة السريعة والانفجارية حيث يرى الباحث من خلال هذه التمرينات تم تطوير القوة السريعة والانفجارية للذراعين بشكل واضح والتي جاءت نتيجة لتطبيقها بأسلوب التدريب (الفترتي المرتفع الشدة والتكراري) اضافة الى التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية التي عملت على تطوير والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للذراعين وهذا ما ظهر عند اداء الاختبارات البعدية ، ان التكرارات المقننة بشكل دقيق ضمن الاطار التدريبي وبصيغة علمية ساهم بشكل واسع في تطوير وتقوية العضلات العاملة عن طريق تنشيط اكبر عدد ممكن من الالياف العضلية السريعة والشد وتحسين العضلات المساعدة للانقباض .

يعزو الباحث التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة والانفجارية نتيجة التمارين المركبة فإذا كان الغرض من التدريب هو القوة فيكون على حساب تردد الخطوات وحركات الذراعين أما إذا كان الغرض هو تطوير السرعة فيكون على حساب القوة وهنا يتم المبدأ المراد الوصول إليه وهو تنمية القدرة السريعة أو القوة المميزة بالسرعة والتي هي مركب من القوة والسرعة في تنمية القدرة العضلية لدى اللاعبين في إنتاج حركات سريعة في كل لحظة وهذا ما تدرب عليه العينة في استخدام بعض التمارين القوة بتطوير القوة المميزة بالسرعة مثل تمرين التردد السريع على السلم الارضي والحجل المتبادل هذا أكده (أبو العلا احمد عبد لفاق 1997) من خصائص تنمية القوة المميزة بالسرعة بأنها تمثيل القدرة (تعبر القدرة على سرعة تعبئة اكبر عدد من الألياف العضلية في بداية الحركة، و لذلك يجب أداء تمرينات يتم زيادة المقاومة في بداية الحركة ثم تخفيف المقاومة في المراحل التالية للحركة ثم مقاومة) (1).

ان النتائج الايجابية التي ظهرت جائت ملائمة لنتائج الاختبارات البعدية فضلاً عن ان صفة القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الاساسية لبعض انواع الالعاب الرياضية والتي تتغير بتغيرات مستمرة لمستوى الجهد الذي ينجم عنها، فهي تتناسب ايجابياً بين القوة والسرعة لتطور القدرات وفعاليتها في تطوير الأداء المهارى وهذا ما اكده مكرم السعدون "ان امتلاك الفرد لمستوى عالٍ من القدرات البدنية يساعده على ممارسة الأنشطة الرياضية بنجاح" وبما ان لتمرينات الخاصة التي استوحاها الباحث من المواقف الفعلية للمنافسة ، يضاف الى ذلك ان استعمال الوسائل المساعدة التي كان لها تأثير فعالاً في تطور حركات الذراعين لان "الوسائل المساعدة تجعل اللاعب قادراً على معالجة اوجه القصور خاصة الذين تكون حركات الذراعين بطيئة لديهم كما تزيد من فاعلية الوحدة التدريبية" (7) من خلال ملاحظة النتائج التي ظهرت في تطور مستوى أداء مجموعة البحث في القياسات البعدية نتيجة تأثير التمرينات الخاصة التي وضعها الباحث خلال فترة تنفيذ المنهج والمتمثلة بتمارين مركبة قد ساهمت في تعزيز قدرات اللاعبين وكان لها اثر ايجابي في تطور العينة ، كما يعزو الباحث سبب التطور القوة يعود إلى التأثير الإيجابي الى التمرينات المطبقة وحسن تنظيمه، إذ إن زيادة عدد التكرارات في الاستناد الامامي لمدة (10) ثوانٍ يدل على تطور صفة القوة المميزة بالسرعة، إذ تم تطبيق أداء التمرينات خلال مدة (10) ثوانٍ، وذلك من اجل الحفاظ على تطوير هذه الصفة دون الدخول في تطوير صفات أخرى، كما إن التمارين المعطاة خلال المنهج التدريبي كانت ملائمة لمستوى العينة من حيث الشدة والحجم والراحة وهذا ما يراه (محمود عبدالله) من "أن إعطاء التمارين على وفق الأسلوب العلمي الصحيح يعزز في زيادة كفاءة العمل للمجاميع العضلية المشتركة في أداء مختلف المهارات الحركية والقدرات البدنية التي يكتسبها اللاعب اثناء التدريب" (8). وهذا ما أكده البساطي "إن تطوير أي مكون بدني لا يتم إذا لم يكن هناك انسجام وتكيف بدني وطبيعي بين اللاعبين ومكونات العملية التدريبية من حيث الكم والكيف من جهة ومستوى اللاعبين ومرحلتهم العمرية من جهة أخرى" (9)، كما أن تطور القوة المميزة بالسرعة للذراعين يعود إلى استخدام تمرينات بالكرات الطبية ومناسبة أوزانها من حيث أعمارهم وقابلياتهم، وقد أشار ريسان خريبط إلى "الوسائل المتنوعة في التدريب الديناميكي التي تؤمن تأثيراً متنوعاً في الجهاز العصبي وتساعد أيضاً في تمازج أنواع القوة" (10). ويرى الباحث أن التمارين المطبقة بعموم مفردات الجرعات التدريبية

(1) أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، 1997 ، ص133- 134.

(7) (www . Angelfair . Com / m n / almoalem . html)

(8) محمود عبدالله (وأخرون): تعليم وتدريب الملاكمة (الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1991) ص42

(9) أمر الله البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998، ص21

(10) ريسان خريبط: النظريات العامة في التدريب الرياضي، الأردن، دار الشروق للنشر، 1998، ص62



الخاصة به قد اعتمدت على التمارين المركبة وبمقاومات دون القصوى وبدرجات تسارع مختلفة تصل إلى أقصى تسارع ممكن لأفراد العينة البحثية وهذا ينسجم مع المتطلبات التدريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

بناء على ما توصلت إليه نتائج البحث ، وما رافقها من معالجات إحصائية ومناقشة واستقراء ضمن حدود عينة البحث وطبيعتها ، تمكن الباحث من الوصول الى الاستنتاجات الآتية :-

- 1- للتمرينات المركبة المعدة من قبل الباحث اسهمت في تطوير القوة السريعة والقوة الانفجارية للذراعين للاعبين نادي النصر الرياضي فئه الشباب .
- 2- ان تحسن القوة السريعة للعضلات العاملة ساهم في تحقيق الانجاز للاعبين كرة اليد.

4-2- التوصيات :-

- 1- اعتماد التمارين المركبة في المناهج التدريبية للاعبين المتقدمين بكرة اليد
- 2- إجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية أخرى وبطرائق تدريبية أخرى معنية بتطوير القوة السريعة والقوة الانفجارية ومعرفة ما تسفر عنه هذه الدراسات.
- 3- اعتماد نتائج المتغيرات المبحوثة والاستفادة منها للمقارنة مع نتائج الرياضيين في دول اخرى للمقارنة فيما بينهما.

المصادر

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، 1997 .
2. أمر الله البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998.
3. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، 1999 .
4. ريسان خريبط: النظريات العامة في التدريب الرياضي، الأردن، دار الشروق للنشر، 1998.
5. علي سلوم الحكيم: الاختبارات والقياس والإحصاء في مجال الرياضي ، الطيف للطباعة ، وزارة التعليم العالي و البحث العلمي ، جامعة القادسية، 2004.
6. عماد الدين عباس أبو زيد و مدحت محمود عبد العال الشافعي؛ تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم- تدريب ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2007)
7. محمود عبدالله (وآخرون): تعليم وتدريب الملاكمة (الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1991)
8. مصطفى محمود واخرون : التقويم والقياس ، جامعة بغداد ، 1990 .
9. نادر مهدي الزبيد وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، 2005

ملحق (1)

يبين نموذج للتمرينات المركبة في البحث

تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والسفلى		الهدف	80%	الشدة	الاول	الاسبوع				
44.15 د		الاهداف	الاحد	اليوم	الاولى	الوحدة التدريبية				
زمن التمرين الكلي	زمن العمل	مجموع الراحة		زمن اداء التمرين	الراحة بين المراجع	الراحة بين التكرارات	المراجع	التكرارات	رمز التمرين	ت
		بين المراجع	بين التكرارات							
568 ثا	68 ثا	180 ثا	320 ثا	240 م- 3.41 ثا	45 ثا	20 ثا	4	5	A	1
711 ثا	211 ثا	180 ثا	320 ثا	1 كغم - 10.55 ثا	45 ثا	20 ثا	4	5	B	2
626 ثا	126 ثا	180 ثا	320 ثا	1 كغم - 6.33 ثا	45 ثا	20 ثا	4	5	C	3
744 ثا	244 ثا	180 ثا	320 ثا	12.21 ثا	45 ثا	20 ثا	4	5	D	4



تحسين الاداء والقوة السريعة من خلال مقاومات ومرونة الجذع				الهدف	85%	الشدة	الاول	الاسبوع		
43.09 د		زمن القسم الرئيسي		الثلثاء	اليوم	الثانية	الوحدة التدريبية			
زمن التمرين الكلي	زمن العمل	مجموع الراحات		زمن اداء التمرين	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	المجاميع	التكرارات	رمز التمرين	ت
		بين المجاميع	بين التكرارات							
586 ثا	46 ثا	240 ثا	300 ثا	2 كغم - 2.88 ثا	60 ثا	25 ثا	4	4	E	1
680 ثا	140 ثا	240 ثا	300 ثا	8.79	60 ثا	25 ثا	4	4	F	2
604 ثا	64 ثا	240 ثا	300 ثا	8.5 كغم- 4.04 ثا	60 ثا	25 ثا	4	4	G	3
764 ثا	224 ثا	240 ثا	300 ثا	14.02	60 ثا	25 ثا	4	4	H	4

