

أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية ومهارة التصويب من الإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة

The effect of a proposed training program for developing the explosive power of the lower extremities and the shooting skill of the handball formation poles players under 17 years old

سي العربي شارف¹، بومعزة محمد أمين²، عبورة رابع³

Silarbi Charef¹, Boumaza Mohamed El Amine², Aboura Rabeh³

¹ جامعة تيسمسيلت (الجزائر)، silarbic@yahoo.fr

² جامعة تيسمسيلت (الجزائر)، boumazamohamedlamine@gmail.com

³ جامعة تيسمسيلت (الجزائر)، rabahabou@gmail.com

تاريخ النشر: 2022/06/28

تاريخ القبول: 2022/05/09

تاريخ الاستلام: 2022/04/19

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح على صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية ومهارة التصويب من الإرتقاء لدى مجموعة من لاعبي كرة اليد تتكون 18 لاعب ينتمون لفريق مولودية سعيدة بالغرب الجزائري أقل من 17 سنة الناشط في رابطة سعيدة لكرة اليد قمنا ببناء برنامج تدريبي لتطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية ومهارة التصويب من الإرتقاء لدى اللاعبين ومن خلال المعالجة الإحصائية باستخدام (ت استيوندنت) بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي فقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لصالح العينة التجريبية في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية وكذلك مهارة التصويب لصالح الاختبارات البعدي، ويوصي الباحث بإعطاء أهمية كبيرة للجانب البدني خلال إجراء الحصة التدريبية و العمل على توفير الوسائل البيداغوجية لتطوير الصفات البدنية المختلفة بالإضافة إلى البحث المستمر عن مختلف البرامج التدريبية التي تساهم في الرفع من مستوى القدرات البدنية لدى اللاعبين التي تتميز بسرعة الاستجابة في تنمية مختلف الجوانب البدنية والمهارة المختلفة خاصة على مستوى أقطاب التكوين في كرة اليد والمعتمدة من طرف الإتحادية الجزائرية لكرة اليد.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي ؛ القوة الانفجارية ؛ التصويب من الإرتقاء ؛ لاعبي كرة اليد.

Abstract :

This study aims to know the effect of a proposed training program on the explosive strength of the lower extremities and the skill of shooting from the upgrading of a group of handball players consisting of 18 players belonging to the Mouloudia Saida team in the Algerian west, less than 17 years old, active in the Saida Handball League. We built a training program to develop strength The explosive power of the lower extremities and the skill of shooting from the upgrading of the players and through statistical treatment

المؤلف المرسل : سي العربي شارف، الإيميل: silarbic@yahoo.fr

using (T Student) between the pre-test and the post-test. Dimensionality The researcher recommends giving great importance to the physical aspect during the training sessions and working to provide pedagogical means to develop the different physical qualities in addition to the continuous search for various training programs that contribute to raising the level of physical abilities of the players that are characterized by the speed of response in the development of various aspects of physical and different skill Especially at the level of training poles in handball, approved by the Algerian Handball Federation.

key words: training program ; Explosive force; Aiming from upgrading; handball players.

1- مقدمة:

إن التطور الكبير الذي حصل في الميدان الرياضي وخاصة في منافسات الألعاب الجماعية لم يكن وليد الصدفة ولكنه جاء نتيجة لتطور أساليب البحث العلمي وإسهام العلوم التطبيقية والرياضية في تخطيط البرامج التدريبية التي أدت إلى تقصي نقاط القوة والضعف في العملية التدريبية وعلاجها وكذلك نتيجة لاستخدام وابتكار وسائل وأساليب ومبادئ علمية حديثة لتصحيح مسارات عملية التدريب الطويلة في تطوير المستويات الرياضية لكافة الفعاليات الرياضية، ما جعل المدربين يتأثرون بالتدريب الحديث ويسعون إلى اختيار أفضل التقنيات التي تتناسب مع النشاط التخصصي، بهدف الوصول إلى تحقيق واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسي والذهني. (عصام عبدالخالق، 1999، صفحة 34) و لعبة كرة اليد اليوم تحضى بالتطور في الأداء الحركي والرغبة والاندفاع في تعليم تقنيات تدريبيها وهي واحدة من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى إعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا، وان الإعداد البدني ما هو إلا تطوير للصفات البدنية والحركية التي تلعب دورا كبيرا في المباريات الرياضية وتتوقف على درجة تطويرها النتائج الرياضية في اغلب الأحيان . (كمال درويش، 1999، صفحة 125)

ولابد من تنمية الصفات البدنية أولا مع بذل الجهود من قبل المدربين لربط تنمية هذه الصفات مع المهارات الأساسية بسرعة وإتقانها أمر هام لأن المهارات الأساسية لكرة اليد تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن ثم الفريق فالقدرة على إتقانها تنبع من رغبة اللاعب وتحمسه وكفاءته البدنية واقتناعه بالتدريب المنتظم، وان عملية ربط المهارات ببعض الصفات البدنية أمر لابد منه وصولا إلى أفضل المستويات الرياضية، ومن أهم هذه الصفات التي تدخل في صناعة الرياضي الناجح وخاصة لاعب كرة اليد: صفة القوة وخاصة القوة الانفجارية للأطراف السفلية التي تعتبر كواحدة من أهم القدرات البدنية التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة اليد حيث يعرفها بسطويسي القوة الانفجارية على أنها أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية مرة واحدة (أحمد بسطويسي، 1999، صفحة 124) ومن المهارات الأساسية التي ترتبط بصفة القوة مهارة التصويب من الارتقاء التي لها أهمية كبيرة في تسجيل عدد كبير من الأهداف من أجل إكمال المتطلبات المهارية لهذه اللعبة والوصول بها إلى المستويات

العليا من خلال التدريب الرياضي الحديث، إذ أن لكل نشاط رياضي أو مسابقة رياضية متطلبات ومواصفات نموذجية يجب توافرها في الرياضي حتى تمكنه من تحقيق أي أهداف لعبة رياضية. (عصام عبدالخالق، 1999، صفحة 09)،

ومما لا شك فيه أن كرة اليد اليوم تحضى بالتطور في الأداء الحركي والرغبة والاندفاع في تعليم تقنيات تدريبها وهذا من اجل تحقيق الهدف الأسمى الذي يشكل الحصيلة الرياضية كما أنها تنمي في الفرد روح الجماعة والتنافس لتنمية الصفات البدنية وان ممارستها تتطلب مستوى عالي من المهارات الأساسية كالنصويب و تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت أيضا اللياقة البدنية ضرورية للاعب كرة اليد إذ تمثل جانبا مهما في إعداد البرامج التدريبية، كما تتصف كرة اليد الحديثة بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي لذا فان من الضروري تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب وتطويرها (أحمد صبحي إسماعيل، 2001، صفحة 87)،

ولقد أصبح التدريب الرياضي عملية موجهة للهوض بمستوى اللاعب من خلال مؤشرات مخططة لغرض تنمية كفاءته لأداء المتطلبات الحديثة للعبة كرة اليد وكأساس لبناء لياقة بدنية عالية التي تؤهله للقيام بالأداء المهاري والواجبات الخططية بصورة أكثر فعالية وإيجابية لما يتطلبه الأداء خلال المباراة والنشاط الحركي للاعب كرة اليد أثناء المباريات (مفتي إبراهيم، 2001، صفحة 49) والتدريب ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ومتصل ومتربط وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لمبدأ الاتصالات المرتدة (التغذية الرجعية)، ويمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من الاستقرار والثبات والدقة في الاتجاه الصحيح للأداء وخاصة في المواقف المتغيرة والمفاجئة. (كمال جميل، 2004، صفحة 19) إذ يرجع لها الأثر المباشر في تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي لاسيما في أثناء المباريات، ومن خلال متابعتنا كباحثين للعبة لاحظنا وجود ضعف في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبين التي تؤثر بدورها على الأداء المهاري خاصة مهارة التصويب من الارتقاء لدى اللاعبين التي غابت في معظم المباريات وهذا يدل على عدم الاهتمام بهذه الصفة وعدم تطويرها للوصول إلى المراحل المتقدمة التي تضاهي المستويات الأوربية (عبد العالي نصيف، 1988،، صفحة 23)، لذلك ارتأينا لتسليط الضوء على هذه المشكلة ومحاولة إيجاد السبل العلمية الكفيلة بمعالجتها خدمة للعملية التدريبية بشكل خاص وإنجاحها وصناعة رياضي ناجح بشكل عام، وعليه قمنا بطرح الأسئلة التالية:

التساؤل العام:

هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية ومهارة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي أقطاب التكوين في كرة اليد أقل من 17 سنة ؟

التساؤلات الفرعية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس القبلي للعيننة التجريبية والعيننة الضابطة في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس القبلي للعيننة التجريبية والعيننة الضابطة في مهارة التصويب من الارتقاء؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس البعدي للعيننة التجريبية والعيننة الضابطة في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس البعدي للعيننة التجريبية والعيننة الضابطة في مهارة التصويب من الارتقاء؟

الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية و مهارة التصويب من الوثب لدى لاعبي أقطاب التكوين في كرة اليد أقل من 17 سنة ؟

الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس القبلي للعيننة التجريبية والعيننة الضابطة في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس القبلي للعيننة التجريبية والعيننة الضابطة في مهارة التصويب من الارتقاء.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس البعدي للعيننة التجريبية والعيننة الضابطة في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس البعدي للعيننة التجريبية والعيننة الضابطة في مهارة التصويب من الارتقاء.

II - طرائق وأدوات الدراسة:

1- منهج البحث:

يرى "عمار بحوش" و"محمد ذنبيات" أن المنهج في البحث العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة، واكتشاف الحقيقة (بحوش عمار، 1995، صفحة 27) ونظرا لطبيعة الموضوع قيد الدراسة، كان لزاما إختيار المنهج التجريبي .

2- عيننة ومجتمع البحث:

تمثلت عيننة البحث في 18 لاعب من لاعبي فريق مولودية سعيدة لكرة اليد أقل من 17 سنة بإعتبره أحد أقطاب التكوين في كرة اليد والمعتمدة من طرف الإتحادية الجزائرية لكرة اليد و الناشط في رابطة

سعيدة لكرة اليد، أما مجتمع البحث فيضم 04 فرق تنشط هي الأخرى في رابطة سعيدة لكرة اليد. تم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة الأولى (09) لاعبين تعتبر العينة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج التدريبي عليهم أما المجموعة الثانية (09) تعتبر العينة الضابطة وقد تدربوا مع مدرّهم. أما عينة التجربة الاستطلاعية فتمثل في فريق النادي الرياضي الهاوي لبلدية عين الحجر سعيدة البالغ عددهم (09) لاعبين.

3- أدوات البحث:

"تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة " (عطا الله أحمد، 2006)

أولاً: الاختبارات البدنية:

اختبار قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى : قمنا بإختيار اختبار الوثب العمودي من الثبات (سارجنت)

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين .

الأدوات: طباشير، لوحة، شريط قياس .

مواصفات الأداء : توضع لوحة بجانب المختبر ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها بواسطة قطعة طباشير،

وعند إعطاء الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز للوصول إلى اعلي نقطة ممكنة ويؤشر على اللوحة أقصى ارتفاع يصله المختبر .

التسجيل : تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والإشارة الثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان وتحسب الأفضل .

ثانياً: الإختبارات المهارية :

اختبار مهارة التصويب بالوثب عليا :

الغرض من الاختبار: دقة التصويب من الوثب عاليا.

الأدوات : جهاز وثب عالي يوضع على ارتفاع يساوي طول كل لاعب، ستارة توضع على جهاز الوثب، ستارة لغلغ المرمى بها مربعان كل منهما (40*40سم) يمثلان الزوايا العليا للمرمى، 10كرات.

مواصفات الأداء : يقوم اللاعب من نقطة البداية عند سماع إشارة المحكم يقوم بالتقاط الكرة من المساعد ويقوم بأداء ثلاث خطوات المسموح له بها قانونا مع الارتقاء العالي والتصويب في احد المربعات المحددة . ويتكرر الأداء حتى تنتهي الـ 10 كرات .

التسجيل :

- يعطى درجة لكل تصويبه داخل المربع المحدد .

- تلغى الدرجة في حالة أي مخالفة قانونية .

أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية ومهارة التصويب من الإرتقاء

لدى لاعبي أقطاب التكوين في كرة اليد أقل من 17 سنة

- تلغى الدرجة في حالة تنطيط الكرة.

4- الأسس العلمية للاختبار:

1-4- ثبات الاختبار: يقول مقدم عبد الحفيظ "إن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين "أي يعني إذا ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج (بن قوة علي، 1997، صفحة 65)
قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 09 لاعبين من فريق بلدية عين الحجر وبعد ستة أيام وتحته نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة و بعد الحصول على النتائج استخدمنا معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية (0.63) مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات .

2-4- صدق الاختبار: من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (بن قوة علي، 1997، صفحة 57).

وقد تبين أن الاختبار على درجة عالية من الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول رقم (01)
جدول (01) يبين مدى ثبات وصدق الاختبارات عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08

حجم العينة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	ر الجدولية	ثبات الاختبار	صدق الاختبار
09	08	0.05	0.63	0.94	0.97
				0.87	0.93

III- النتائج:

1- عرض نتائج الاختبارات القبليّة لعيني البحث:

جدول رقم (02) يبين نتائج اختبارات T لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبليّة لعيني البحث

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الظابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع					
اختبار سارجنت	السنتمتر	34.4	5.81	35.4	5.74	0.36				غير دال
اختبار التصويب من الوثب	الأهداف	4.55	1.42	4.11	1.53	0.63	2.11	16	0.05	غير دال

يتضح من الجدول الخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات والصفات البدنية انه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين قبل إجراء التجربة الرئيسية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 0.36 و0.63 وكلاهما اقل من ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 16 والمقدرة ب: 2.11 مما يؤكد تكافؤ وتجانس المجموعتين قبل إجراء التجربة.

2- عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينيّ البحث :

جدول رقم (03) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار سارجنت

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		حجم العينة
			ع	س	ع	س	
دال	1.85	5.31	4.60	43	5.81	34.4	09
غير دال		1.10	5.68	36.55	5.74	35.44	

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- المجموعة التجريبية تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 34.4 وانحراف معياري قدره 5.81 أما الاختبار البعدى فبلغ متوسطه الحسابي 43 وانحراف معياري قدره 4.60 وبلغت قيمة ت المحسوبة 5.31 وهي أكبر من ت الجدولية التي تقدر بـ 1.85 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 08 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار البعدى والاختبار القبلي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدى.

- المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي حققت متوسط حسابي قدره 35.44 وانحراف معياري قدره 5.74 وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدى 36.55 وانحراف معياري 5.68 وبلغت ت المحسوبة 1.10 وهي أصغر من ت الجدولية التي تقدر بـ 1.85 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 08 وهذا يعني أن الفرق بين الاختبار القبلي والبعدى هو فرق غير دال إحصائياً..

3- عرض نتائج اختبار التصويب من الوثب :

جدول رقم (04) بين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار التصويب من الوثب

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		حجم العينة
			ع	س	ع	س	
دال	1.85	7.33	0.83	8.22	1.42	4.55	09
غير دال		0.85	1.56	4.77	1.53	4.11	

من خلال ملاحظة نتائج الجدول يتضح لنا أن:

- المجموعة التجريبية تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابه قدره 4.55 وانحراف معياري قدره 1.42 أما الاختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي 8.22 و انحراف معياري 0.83 وبلغت ت المحسوبة 7.33 وهي اكبر من ت الجدولية التي تقدر ب 1.85 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 08 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي

والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

- لمجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي حققت متوسط حسابي قدره 4.11 وانحراف معياري قدره 1.53 وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 4.77 وانحراف معياري 1.56 وبلغت ت المحسوبة 0.85 وهي اقل من ت الجدولية 1.85 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 08 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق غير معنوي أي غير دال إحصائيا .

يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب من الوثب وان المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى .

VI- المناقشة:

قمنا بجمع البيانات مستعينين في ذلك بأدوات ووسائل جمع البيانات المستعمل في هذه الدراسة، اعتمادا على هذه البيانات وانطلاقا من عرض وتحليل ومناقشة البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث، من خلال تفحص أهم النتائج يبدوا جليا أن عينة البحث حققت فروقا ذات دلالة معنوية في المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلي والبعدي وهي لصالح الاختبارات البعدي وهو ما تبينه الجداول الموضحة سالفا .

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج، قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث وكانت النتائج كالآتي :

الفرضية الأولى: والتي افترضنا فيها أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعدي . وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة الأستاذ العيداني حكيم وشريفي مسعود (2017) اللذان وجدا أن هناك علاقة بين القوة الانفجارية للرجلين ومهارة دقة التصويب . وتعد القدرة الانفجارية

من القدرات التي ترتبط بالأداء المهاري ولا سيما في أداء مهارة التهديف من القفز وهذا ما أشار إليه (أبو العلا أحمد عبدالفتاح، 1997، صفحة 133) والذي قال إن القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة الإتقان الأداء المهاري فكلما كانت القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية التي يمتلكها اللاعب جيدة كلما كان أداءه المهاري عالي .

ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجداول رقم 3، 4، الفرق الواضح بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ومن قيمة ت المحسوبة في كل اختبار حيث كانت دائما أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرّة 1.85 عند درجة الحرية 08 ومستوى الدلالة 0.05، وعليه نقول أن فرضية البحث الأولى قد تحققت.

الفرضية الثانية: و التي افترضنا فيها أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية في ومهارة التصويب من الارتقاء قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعديّة" وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة فغولي سمير وحدادة محمد (2018) اللذان وجدا أيضا أن هناك علاقة وطيدة بين صفة قوة الأطراف السفلية ومهارة التصويب من الارتقاء عند لاعبي كرة اليد أقل من 21 سنة وذلك بعدما إستخدما تمرينات بطريقتي التدريب المرتفع الشدة والتكراري بغية تطوير مردود القوة العضلية الخاصة بالأطراف السفلى للاعبين لكرة اليد، ويرى (سعيد المندلاوي، 1979، صفحة 26) أن قوة ودقة التصويب تتداخل فيها وتتعاقد فيها مجموعة من المهارات الخاصة بحسب ما يتطلبه الموقف فإن مهارة التصويب من حيث متطلب الأداء و بشكل نسبي ستكون ضمن إطار القوة المميزة بالسرعة كون قوة التصويب خلال المباراة أقصى انقباض عضلي يسبقه انقباضات عضلية قصوى لمهارات اللعبة وبحسب موقف اللعب و لإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجداول رقم 3، 4، الفرق الواضح بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ومن قيمة ت المحسوبة في كل اختبار حيث كانت دائما أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرّة 1.85 عند درجة الحرية 08 ومستوى الدلالة 0.05، و عليه نقول أن فرضية البحث الأولى قد تحققت.

الفرضية الثالثة: و التي افترضنا فيها أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعديّة بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية ومهارة التصويب من الارتقاء ولصالح العينة التجريبية " وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة حاجي حمادة ومرات محمد (2019) واللذان وجدا أن تمارين التدريب البليومتري أدت إلى تحسن القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين والرجلين وأيضا إلى زيادة القوة الانفجارية للرجلين وتحسن دقة التصويب من الارتقاء عند لاعبي

أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية ومهارة التصويب من الإرتقاء

لدى لاعبي أقطاب التكوين في كرة اليد أقل من 17 سنة

كرة اليد أقل من 15 سنة ، حيث تعتبر مهارة التصويب من الإرتقاء عبارة عن تصويبة كبراجية من إرتفاع أعلى مستوى الرأس مع أداء حركة الوثب عاليا كمحاولة الرامي للتصويب من فوق المدافع وتكمن مزايا هذه التصويبة في توقيتها المفاجئ و عدم قدرة الحارس من إدراكها حيث تعتبر هذه التصويبة من أنجح ولأقوى التصويبات تأثيرا على المدافع خاصة حارس المرمى (جرجيس، 2004، صفحة 119) فقد اثبت النتائج صحة هذه الفرضية من خلال الجداول 5، 6، حيث اثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للعينة التجريبية والضابطة وهو لصالح العينة التجريبية للاختبارين البدني و المهاري قيد البحث وذلك بتحقيقها لقيم ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند درجة حرية 16 ومستوى دلالة 0.05، وعليه نقول أن فرضية البحث الثانية قد تحققت .

الفرضية العامة :

لقد تأكدنا من أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت، والفرضية الجزئية الثانية قد تحققت وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح قد أدى إلى تطوير القوة الانفجارية للرجلين ومهارة التصويب من الارتقاء عند لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة صنف أوسط، وعليه نرى أن الفرضية العامة للبحث والتي مفادها أن " البرنامج التدريبي المقترح اثر إيجابا في تطوير القوة الانفجارية للرجلين ومهارة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي أقطاب التكوين في كرة اليد أقل من 17 سنة قد تحققت .

٧-خاتمة:

في حدود إجراءات البحث، وفي ضوء أهدافه ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها كانت أهم الاستنتاجات:

- حقق البرنامج التدريبي المقترح تطورا إيجابيا في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية، وهذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوى القوة الانفجارية للرجلين ومهارة التصويب من الارتقاء لدى عينة البحث .

- هناك علاقة قوية بين صفة القوة الانفجارية للرجلين ومهارة التصويب من الارتقاء.

كما أكد الباحثون على العمل على دمج التدريبات البدنية والمهارية مع بعضها البعض وتجنب الأساليب القديمة التي تدعو إلى فصل التدريبات البدنية عن التدريبات المهارية.

VI- المراجع:

أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي و الأسس الفيزيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.

أحمد بسطويسي. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

الرياضي كمال جميل. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين (المجلد ط2). عمان الأردن: وائل للنشر والتوزيع.

بن قوة علي. (1997). تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين لممارسة كرة القدم 11-12 سنة.

مستغانم: معهد التربية البدنية جامعة عبد الحميد ابن باديس.

حماد مفتي إبراهيم. (2001). التدريب الرياضي الحديث-تخطيط وتطبيق وقيادة. كلية التربية الرياضية القاهرة: دار الفكر العربي.

حنين وكمال عبد الحميد أحمد صبحي إسماعيل. (2001). رباعية كرة اليد الحديثة. مصر: دار النشر مصر.

عبد العالي نصيف. (1988). مبادئ علم التدريب الرياضي. بغداد.

عصام عبد الخالق. (1999). التدريب الرياضي ظريات، وتطبيقات. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

عطا الله أحمد. (2006). أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

قاسم حسن وأحمد سعيد المندلاوي. (1979). التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق. بغداد: مطبعة علاء.

محمد دنيبات بوحوش عمار. (1995). علم الإجتماع و المنهج العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

منير جرجيس. (2004). كرة اليد للجميع (التدريب الشامل و التميز المهاري . دار الفكر العربي: القاهرة.

كمال درويش وآخرون. (1999). الدفاع في كرة اليد (المجلد ط1). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA:

سي العربي شارف، بن عربية رشيد ، عبوة رابع (2022)، أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية ومهارة التصويب من الإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة، المجلة الدولية للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب، المجلد 03(العدد 01)، الجزائر: جامعة حسبية بن بوعلي، الشلف، الجزائر، ص16 ص 26.