

تأثير التدريبات التنافسية المكثفة على بعض المتغيرات البيوكيميائية

ومستوى الأداء المهارى الهجومى لناشئى كرة اليد

*م.د/ السيد عبد المرضى السيد أحمد

أستهدف البحث وضع برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التنافسية المكثفة لناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البيوكيميائية (البيتا أندورفين - التروبونين العضلي - الكرياتين كينيز) ومستوى الأداء المهارى الهجومى (سرعة ودقة التمرير الكراجى بالإرتكاز - دقة وقوة التصويب بالوثب عاليا) لناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٥) ناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة كمجموعة تجريبية واحدة، ومن أدوات البحث : قياسات بيوكيميائية - إختبارات مهارية - برنامج التدريبات التنافسية المكثفة.

ومن أهم النتائج :

١ - يؤثر برنامج التدريبات التنافسية المكثفة تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على المتغيرات البيوكيميائية (البيتا أندورفين - التروبونين العضلي - الكرياتين كينيز). لناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة.

٢ - يؤثر برنامج التدريبات التنافسية المكثفة تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على مستوى الأداء المهارى الهجومى (سرعة ودقة التمرير الكراجى بالإرتكاز - دقة وقوة التصويب بالوثب عاليا) لناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة.

٣- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المتغيرات البيوكيميائية قيد البحث تراوحت ما بين (١١,٢٦% - ١٧,١٦%).

٤- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى الأداء المهارى الهجومى لناشئى كرة اليد تراوحت ما بين (٨,٧١% - ٤٢,٢٧%).

ومن أهم التوصيات :

١- إستخدام التدريبات التنافسية المكثفة لتحسين بعض المتغيرات البيوكيميائية ومستوى الأداء المهارى الهجومى لناشئى كرة اليد تحت (١٦) سنة.

Research Summary

* مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة - كلية علوم الرياضة - جامعة بنها.

The effect of intensive competitive training on some biochemical variables And the level of offensive skill performance for junior handball

Dr., : El-Sayed Abdel Mordy El-Sayed Ahmed.

The research aimed to develop a training program using intensive competitive training for junior handball under (16) years and to find out its impact on some biochemical variables (beta-endorphins - troponin muscle - creatine kinase) and the level of offensive skill performance (speed and accuracy of passing Alkarbaji based - accuracy and strength of shooting high jump) for junior handball under (16) years, and the researcher used the experimental approach on a sample of (15) junior handball under (16) years as one experimental group, and research tools: Biochemical measurements - skill tests - intensive competitive training program.

Among the most important results:

- ١- The intensive competitive training program has a positive impact statistically at the level of (0.05) on the biochemical variables (beta-endorphin - troponin muscular - creatine kinase) for junior handball under (16) years.
- ٢- The intensive competitive training program has a statistically significant positive impact at the level of (0.05) on the level of offensive skill performance (speed and accuracy of passing Alkarbaji based - accuracy and strength of shooting high jump) for junior handball under (16) years.
- ٣- There are improvement rates for the measurement of distance from the tribal members of the basic research sample in the biochemical variables under research ranged between (11.26% - 17.16%).
- ٤- There are rates of improvement of the measurement of the distance from the tribal members of the basic research sample in the level of offensive skill performance of junior handball ranged between (8.71% - 42.27%).

Among the most important recommendations:

- ١- Using intensive competitive training to improve some biochemical variables and the level of offensive skill performance for junior handball under (16) years.