

أولا
الملخص باللغة العربية

مقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر ميدان كرة اليد من الميادين الرياضية التي تأثرت إيجابيا بشكل كبير بتطور علم التدريب الرياضي ، وتحديث طرق وأساليب التدريب وإعداد اللاعب ، كما أنها من الألعاب التي تعتمد إلى حد كبير على إرتفاع مستوى اللياقة البدنية بجانب إتقان الأداء المهاري والخططي ، لذلك إختصتها الأبحاث والتجارب العلمية التي استهدفت التعرف على عناصر إعداد اللاعب والفريق . (٧٨ : ٨٥)

والإعداد البدني لأي نشاط من الأنشطة الرياضية يعتبر من الدعامات الأساسية للإرتفاع بمستوى الأداء في النشاط الرياضي والحفاظ على المستوى الذي وصل إليه اللاعب . (٢٧ : ٢٣)

كما أن النجاح في أداء مهارات كرة اليد يحتاج لتنمية صفات بدنية ضرورية تسهم في أدائها بصورة مثالية ، وأن هناك أكثر من عنصر بدني يسهم في أداء كل مهارة وفقا لطبيعتها . (٥٦ : ٨٣)

وتعد القوة العضلية من أهم القدرات البدنية والحركية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية ، كما تعتبر من القدرات الأساسية المميزة في جميع أشكال النشاط الرياضي ولكن تتفاوت درجة وجودها بما يتناسب مع متطلبات كل أداء بدني . (٤٦ : ١٢٩)

كما يشير محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ٢٠٠١م إلى أنه تبدو أهمية القوة العضلية في أنها تؤثر في تنمية بعض الصفات البدنية أو بعض مكونات الأداء البدني الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة ، فالقوة العضلية ترتبط بالسرعة لإنتاج الحركة السريعة كما أنها عامل مؤثر في سرعة العدو ، ومن ناحية أخرى تؤثر القوة العضلية في قدرة الفرد على سرعة تغيير الإتجاه أو تغيير أوضاع الجسم وهذه المكونات تعتبر جوانب أساسية بالنسبة لصفة الرشاقة ، ويتضح ذلك في لعبة كرة اليد أثناء أداء حركات الخداع والتحركات الدفاعية كالمقابلة للمهاجم . (٨٣ : ١٦)

وتذكر ليلى لبيب وآخرون ١٩٩٣م أن توفير عنصر السرعة في لعبة كرة اليد يمكن اللاعب من أداء المهارات الأساسية بسرعة مناسبة كما يمكنه من التحرك والانتقال السريع داخل حدود الملعب سواء أثناء العمليات الهجومية أو الدفاعية . (٧١ : ٦١)

ونظرا لأهمية عنصر القوة والسرعة للاعب كرة اليد فقد قام الإتحاد المصري لكرة اليد بوضع قواعد إستثنائية لمباريات الناشئين ومراكز تدريب الموهوبين والعمالة ومنها :

- احتساب الهدف المسجل من الهجوم الخاطف بهدفين بشرط تعدية جميع اللاعبين المهاجمين منتصف الملعب .

- احتساب الهدف المسجل من خارج الـ ٩ م والناتج عن التصويب بالوثب بثلاث أهداف.

- احتساب الهدف المسجل من خارج الـ ٩ م والناتج عن التصويب بالإرتكاز بهدفين.

ومن خلال متابعة الباحث للبطولات العالمية والمحلية وبصفة خاصة بطولة كأس العالم للشباب ٢٠٠٣م التي أقيمت في البرازيل والتي ظهر فيها المنتخب المصري بمستوى أقل من المتوسط في عدة مباريات ، لاحظ من خلالها الباحث إفتقار لاعبي المنتخب المصري إلى القدرة على سرعة الارتداد من الهجوم إلى الدفاع كذا الارتداد من الدفاع إلى الهجوم ، ويرى الباحث أن ذلك قد يرجع إلى إفتقار اللاعبين لعنصر القوة العضلية والسرعة بأنواعها المختلفة حيث أنهما عنصرين هامين وأساسيين في الألعاب الجماعية بشكل عام وفي كرة اليد بشكل خاص ، وأيضاً قد يرجع إلى عدم تمتع اللاعبين بخصائص وصفات فسيولوجية تساعدهم على الإحتفاظ بمستواهم وتأخير ظهور أعراض التعب عليهم ، وعلى ذلك يتضح للباحث أنه لا بد أن يتمتع اللاعبين بالقدرات البدنية والمهارية بالإضافة إلى القدرات الوظيفية العالية .

وتؤكد ذلك نتائج دراسة عماد الدين عباس أبو زيد ١٩٩٨م في مجال كرة اليد حيث توصلت إلى أن نتائج المستويات الرياضية العالية يحققها أفراد يمتازون بالعديد من القدرات التي قد يكون منها بعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية سواء بصفة منفردة أو مجتمعة . (٥٢ : ١١٢)

مما سبق وفي حدود إطلاع الباحث على البحوث والدراسات السابقة (٣٦) ، (٥٧) ، (٥٨) ، (٩٤) ، (٩٥) ، (١٠٨) ، (١١٤) تبين قلة وإفتقار مجال كرة اليد لبرامج التدريب التي تهدف إلى تنمية القوة العضلية بأنواعها المختلفة وأيضاً معرفة تأثير هذا العنصر على كل من السرعة بأنواعها المختلفة والرشاقة وبعض المتغيرات الفسيولوجية ، وهذا ما دفع الباحث للقيام بتلك الدراسة محاولة منه للتعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية على مستوى الأداء المهاري وبعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للاعب كرة اليد .

هدف البحث :

- تصميم برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية للاعبين كرة اليد للتعرف على :
- ١- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية كل من (القوة قصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة) للعينة قيد البحث .
 - ٢- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية كل من (سرعة رد الفعل - السرعة الانتقالية - الرشاقة) للعينة قيد البحث .
 - ٣- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى الأداء المهاري للعينة قيد البحث .
 - ٤- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض - الكفاءة البدنية - تركيز حمض اللاكتيك بالدم) للعينة قيد البحث .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في كل من (القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في كل من (سرعة رد الفعل - السرعة الانتقالية - الرشاقة) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث .
- ٤- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض - الكفاءة البدنية - تركيز حمض اللاكتيك بالدم) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث .

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة لمناسبتها وطبيعة هذه الدراسة .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع هذه الدراسة لاعبي الدوري الممتاز ب بأندية محافظة أسيوط لكرة اليد وعددهم (٢) خلال الموسم التدريبي ٢٠٠٤م - ٢٠٠٥م ، والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد ، وقد تضمنت عينة البحث (٢٠) لاعب كرة يد مسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد ببنادي البترول بمحافظة أسيوط ، وقد تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغت العينة الأساسية (١٤) وذلك بعد استبعاد ٦ لاعبين نتيجة لعدم انتظامهم بالبرنامج التدريبي الخاص بالبحث الحالي .

متغيرات البحث :

حدد الباحث متغيرات البحث وفقا للإعتبارات المختلفة التي فرضها الإطار النظري

للبحث والدراسات المرتبطة وهي :

- القياسات الخاصة بمستوى الأداء البدني .
- القياسات الخاصة بمستوى الأداء المهاري .
- القياسات الخاصة بالمتغيرات الفسيولوجية .
- القياسات الخاصة بالمتغيرات البيوكيميائية .

الأدوات والأجهزة المستخدمة :

تحقيقا لأهداف البحث تم استخدام الأدوات والأجهزة التالية :

١- الأجهزة المستخدمة :

- أ- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
 - ب- ميزان طبي مقنن لقياس الوزن بالكيلوجرام .
 - ج- جهاز متعدد الأغراض (M.gym) لتحسين وتطوير القوة العضلية .
 - د- ساعة إيقاف لتحديد الزمن في بعض الإختبارات وزمن دوام الحمل وفترات الراحة أثناء تنفيذ البرنامج .
 - هـ- ديناموميتر لقياس قوة القبضة .
 - و- ديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر .
 - ز- جهاز قياس تركيز حمض اللاكتيك بالدم أكواسبورت (Accusport) .
- وقد تم التأكد من صلاحية هذه الأجهزة من خلال الدراسة الإستطلاعية كما تم معايرة بعضها بأخذ قياسات على أجهزة علمية ومقارنة النتائج المحصلة منها لإستبعاد أي جهاز يعطي قراءات غير مطابقة للمعايرة .

٢- الأدوات :

- أ- حائط وطباشير .
- ب- مكعبات خشبية بارتفاع ٥٠ سم .
- ج- دامبلز وبار حديدي متعدد الأوزان .
- د- أقماع .
- هـ- ملعب كرة يد قانوني .
- و- كرات يد .
- ز- كرات طبية .
- ح- مرمى كرة يد .

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام التحليل الإحصائي التالي :

- ١- المتوسط الحسابي
- ٢- الانحراف المعياري
- ٣- الوسيط
- ٤- الالتواء
- ٥- اختبار " ت "
- ٦- نسبة التحسن
- ٧- معامل الارتباط (بيرسون) .
- ٨- تحليل التباين في إتجاه واحد .
- ٩- اختبار أقل فرق معنوي L.S.D .

الاستنتاجات :

من واقع ما أظهرته نتائج الدراسة التي توصل إليها الباحث تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١- البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال (أجهزة الأثقال - الأثقال الحرة) قد أثر إيجابيا على تنمية القوة العضلية (القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة) حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٩,٠٢% - ٥٢,٥٩%) .
- ٢- البرنامج التدريبي الخاص بتنمية القوة العضلية باستخدام الأثقال (أجهزة الأثقال - الأثقال الحرة) قد أثر إيجابيا على تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث ، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٨,٧% - ١١,٥٤%) .
- ٣- البرنامج التدريبي الخاص بتنمية القوة العضلية باستخدام الأثقال (أجهزة الأثقال - الأثقال الحرة) قد أثر إيجابيا على تنمية مستوى الأداء المهاري ، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (١,٩٢% - ٣٦,٠٢%) .
- ٤- البرنامج التدريبي الخاص بتنمية القوة العضلية باستخدام الأثقال (أجهزة الأثقال - الأثقال الحرة) قد أدى إلى تحسن مستوى الكفاءة الوظيفية للمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث ، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢,٥٨% - ١٩,٥٨%) .
- ٥- البرنامج التدريبي الخاص بتنمية القوة العضلية باستخدام الأثقال (أجهزة الأثقال - الأثقال الحرة) قد أدى إلى تحسن مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الراحة وبعد المجهود ، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٧,٧٢% - ١١,٦٣%) .

التوصيات :

- ١- إستخدام تمارين الأتقال (أجهزة الأتقال متعددة المحطات - الأتقال الحرة) بطريقة التدريب الفئري (منخفض الشدة - مرتفع الشدة) قيد البحث لتنمية القوة العضلية (القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة) لما أظهرته الدراسة من تحسن في مستوى القوة العضلية .
- ٢- إهتمام المدربين بتنمية القوة العضلية (القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة) لما لها من تأثير إيجابي في تنمية السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل والرشاقة ومستوى الأداء المهاري وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية للاعبين كرة اليد قيد البحث .
- ٣- ضرورة إهتمام المدربين بالقياسات الفسيولوجية والبيوكيميائية إلى جانب القياسات البدنية والمهارية للتعرف على كفاءة اللاعبين قبل البدء في العملية التدريبية من ناحية ، ولتتبع وتقييم البرامج التدريبية من ناحية أخرى .
- ٤- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين عند وضع البرامج التدريبية بصورة عامة وبرامج التدريب بالأتقال بصورة خاصة حتى يحدث التحسن بصورة متكاملة لدى جميع اللاعبين .
- ٥- مراعاة الإهتمام بأن تحاكي تدريبات الأتقال المسارات الحركية الهندسية لطبيعة أداء المهارات الخاصة بكل مهارة على حدة .
- ٦- أن يكون التخطيط لبرامج التدريب وفقاً لشروط التدرج التدريبي في الإرتفاع بمستوى اللاعب .
- ٧- تطبيق البرنامج التدريبي قيد البحث على فرق كرة يد مماثلة في السن والعمر التدريبي توجيه نتائج هذه الدراسة والأجهزة المستخدمة والأسس والمبادئ التي تبنى عليها برامج التدريب بإستخدام الأتقال إلى العاملين في مجال التدريب بصفة عامة وفي كرة اليد بصفة خاصة للإستفادة منها .
- ٨- توجيه الدارسين إلى الإهتمام بالجانب الفسيولوجي والبيوكيميائي للاعبين إلى جانب المستوى البدني والمهاري .
- ٩- عمل ملخص بنتائج الدراسة ثم تبادلها مع الكليات والإتحادات الرياضية والمناطق للعمل بها في مجال التدريب الرياضي الخاص بكرة اليد .