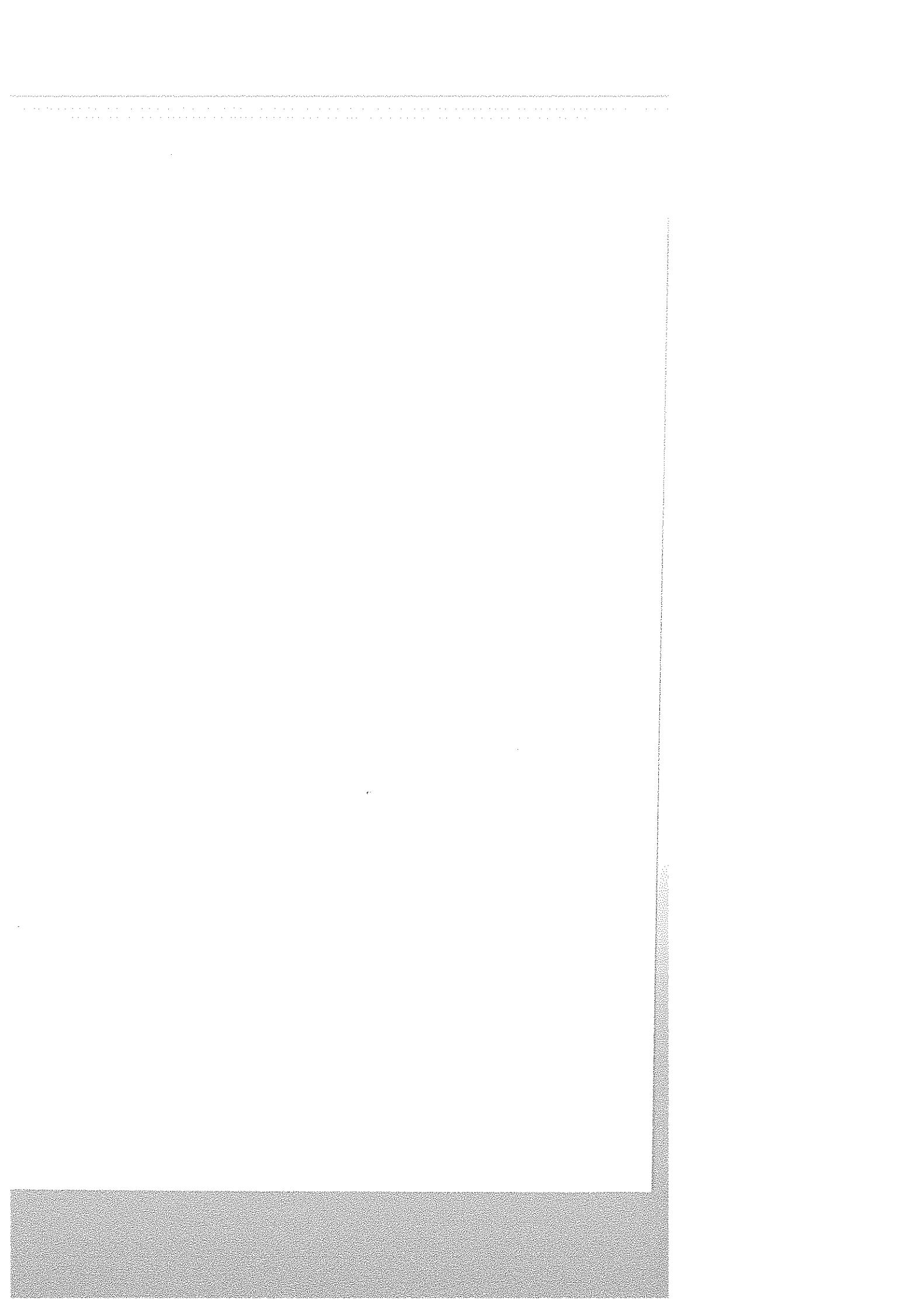


**مقارنة استخدام التدريب بالإثقال والتدريب البليومترى والتدريب
المختلط في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد**

دكتور
مقروني جمال



مقارنة استخدام التدريب بالأأنتقال والتدرير البليومترى والتدرير المختلط في تنشية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبى كرة اليد.

د/ مقرانى جمال

مقدمة ومشكلة البحث:

لقد خطى التدريب الرياضي خطوات واسعة في طريق العلم حيث ترسّع في استخدام مختلف العلوم لبناء عملياته وتحقيقه، يقول أحمد عبد الرحمن وغيره الذين يكرر أن التدريب الرياضي هو العملية الشاملة للتحسين المألف للأداء الرياضي الذي يتحقق من خلال برنامج منظم للإعداد والمنافسات، فهو عملية ثمارسة منظمة تسير بالдинاميكية والتغير المستمر (١٣٢:٢)، وعما أن التدريب الرياضي يعتمد على الوسائل والطرق التدريبية المختلفة فبيان على طريقة تحقيق أهداف معينة يشير محمد علاوي إلى طرق التدريب بأها مختلف الوسائل التي يمكن بها تنشية وتطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة . (٣٠٨:١٤)

تعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي زارها الإنسان منذ زمن بعيد، ولم يعش وقت طوبل حتى احتلت مكانتها بين الألعاب الأخرى نظراً لما تتميز به من سرعة وحماس . (١٠٩:١٠) ، وعلى غرار الأنشطة الأخرى أصبحت لعبة كرة اليد تسلية التكنولوجيا باستخدام علمها لإيجاد الطرق والأساليب الشاملة والحديثة من أجل تحقيق أسمى شكل لها الحصول أعلى الترجيحات في الأداء البدني والمهاري لتشخيص والتحضير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة، وبشكل أساسى القوة المميزة بالسرعة التي تغير مطلباً أساسياً للوصول بهذه الرياضة إلى المستوى العالمي لما تتميز به من التغير السريع والمفاجئ في الحركة والقيام بالتصويب والرُّوُب... والأجل الارتفاع بمستوى هذه اللعبة وجس التركيز على الإعداد الجيد للبرامج التدريبية التي تراعي فيها متطلبات الفعالية باستعمال أنساب وأ migliori الطرق التدريبية، خاصة منها تلك التي تجعل على تنشية القوة المميزة بالسرعة مما يقتضي استخدام عدة أساليب لتطوير هذه الصفة ومنها التدريب البليومترى والتدريب بالأأنتقال والتدريب المختلط.

إن التدريب بالأأنتقال له دور هام في تنشية القوة العضلية للاعب كرة اليد حيث أن طبيعة الأداء المهاري في هذه الرياضة تتطلب وحدة القوة المميزة بالسرعة ومن ثم فإن التدريب بالأأنتقال ضروري صفين محوريات ببرامج التدريب . (٦٨:١١)

كما يعتبر كثير من الباحثين أن التدريب البليومترى أكثر الأساليب استخداماً في تنشية القوة المميزة بالسرعة للمعديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب دفع أقصى سرعة مع أقصى قوة للعضلة حيث يساهم هذا الأسلوب على التغلب على المشكلات التي تقابل تنشية القوة المميزة بالسرعة . (٥٤:٢٠)

لقد لمسنا من خلال المعايشة والمتابعة الميدانية الضعف الواضح للياقة البدنية للاعبين، خاصة في حركات الارتفاع وضعف قوة التصويب مما أكد لنا التقص الواضح في حصة القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين التي يؤكد عليها بارديبور حين يرى أنها تمثل أهمية قصوى لدى لاعب كرة اليد ولها من أثر على الأداء المهاري للاعبين . (٥٩:٧)

ومشكلة الدراسة التي كانت تدور في دوتنا من خلال المتابعة الميدانية في مجال التدريب على مستوى فرق البطولة الوطنية في كرة اليد هي نقص التدريب والمرجع بين الأساليب الحديثة في التدريب، وبشكل خاص عند تنشية الصفات البدنية الخاصة، فرغم احتراء البرامج على تدرييات الأأنتقال عند بعض الفرق وظهور التدريب البليومترى عند البعض الآخر، إلا أنها لم تلاحظ عملية التشريح بين استخدام هذه الأساليب المختلفة أو الخلط بينها. وعلى هذا الأساس

* أستاذ مساعد مكلف بالدروس بمعهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم.

جاءت هذه الدراسة بمحاجلة إجراء مقارنة بين الأساليب التحريرية الثلاثة والأسلوب العادي للثناي لعرفة أحسن أسلوب في تسييجة القرة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد.

الأهداف:

- التعرف على تأثير استخدام أساليب التدريب بالأثنال والتدريب البليومترى والمحاط (الأنفال - البليومترى) في تسييجة القرة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد (صنف الأشبال).
- التعرف على الفروق بين العينات التحريرية والميئنة الضابطة في تسييجة القرة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كسرة اليد (صنف الأشبال).

فرضيات البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والمعدى لكل مجموعة على حد لصالح القياس البعدى للمتغيرات فيه البحث.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعات التحريرية الثلاثة والمجموعة الضابطة في القياسات المعايدة للمتغيرات فيه البحث لصالح مجموعة التدريب المحاط.

مصطلحات البحث:

التدريب البليومترى: هو أسلوب يعتمد على استغلال التباين العضله بالنظريل في إنتاج الحركة الانسحاريه، ويركز على تمارين الرئب للأسفل أو الطريقة المناحجه، وغالباً ما يتم أداء ثباتات فيمجموعات باستخدام نوع واحد أو على شكل أنواع من الوظائف المتنوعة . (٣٠:٣٠)

التدريب بالأثنال: هو أسلوب إعداد اللاعب باستخدام مقاومات متدرجة لزيادة القدرة على إنتاج القسرة أو مواجهتها، وتحسين أداء عارفين بالأثنال بجعل الفرد أكثر قدرة وفعالية . (٧٠:٨٩)

التدريب المحاط: هو خليط من تدريبات الأنفال والبليومترى، ويكون ذلك باستخدام وحدة تدريبية أطفال يتبعها ووحدة تدريبية للبليومترى . (١٣:٢٥)

كرة اليد: هي من الألعاب الشعبية وهي لعبة جماعية تعتمد على السرعة في حركة اللاعبين بالكرة، تتميز عنباقي الألعاب بالاحتكاك الكبير بين لاعبيها . (٩٠:١٥)

المراجع السابقة:

١. قام ليتل (١٩٩٦) بدراسة "تعزيز الأداء باستخدام أقصى قدرة مقابل استخدام الأنفال مع التدريبات البليومترية". استخدم الباحث التهيج التحريرى مجموعتين تجريبتين، الأولى تستخدم الرئب بالأثنال مع ثباتات الدفع مع أقصى قدرة ممكنة، والمجموعة الثانية تستخدم الأنفال مع الرئب العميق وثباتات الكرة الطيبة البليومترية، وجموعه ثلاثة ضابطة، توصل الباحث إلى أهمية التعادل بين نوعي التدريب المستخدم في أداء مهارات الرئب بسالرسى ورفع الأنفال.
٢. قدمت ابتسام عمار جباره (١٩٩٨) دراسة "تأثير برنامج مقترح التدريب البليومترى على فاعلية حركات القدمين لدى لاعبات كرة السلة". استخدمت التهيج التحريرى بتضمين المجموعة الواحدة بعينة تقدر ب ٢٠ لاعبة لكرة السلة تحت ١٨ سنة، توصلت إلى أن البرنامج المقترن أدى إلى تحسين فاعلية حركات القدمين لدى لاعبات كرة السلة.

٣. قام إسلام توفيق محمد (١٩٩٨) بدراسة "تأثير برنامج تدريسي بالأنتقال وتدريبات البيومترى على القوة العضلية للاعبى كرة السلة". استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصنيف المجموعة الواحدة من ٢٤ لاعب لكرة السلة تحت ١٨ سنة، نوصل إلى أن استخدام البرنامج المقترن أدى إلى الارتفاع بمستوى القدرة العضلية.

٤. دراسة محمد عبد العال وعبد المنعم إبراهيم والسيد شحاته (٢٠٠٠) "تأثير استخدام تدريبات الأنتقال والبيومترية والمحاطلة على التطور الديناميكى للقدرة العضلية ومستوى الإنجاز الرقىى لسابقة الوئب الطويل" باستخدام عينة من ١٠٠ طالب تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات، ثلاث مجموعات تجريبية واحدة ضابطة، المجموعة الأولى لتدريبات الأنتقال والمحصرة الثانية للتدريب البيومترى والمجموعة الثالثة للتدريب المحاطل، وكانت أهم النتائج تؤكد أن استخدام الأساليب الثلاثة المقترنة لها تأثير إيجابي على القدرة العضلية ومستوى الإنجاز الرقىى لسابقة الوئب الطويل مع تفوق الأسلوب المحاطل.

٥. دراسة محمود عبد الكريم وعمران السرسي (٢٠٠٦) "استخدام تدريبات الأنتقال والبيومترية والمحاطلة لتطوير القوة المضخمة وتأثيرها على بعض القدرة البدنية ومستوى الأداء المهارى لناشئ الكاراتيه". باستخدام ثلاث مجموعات تجريبية بعداد ١٠ لاعبين لكل مجموعة، حيث عملت المجموعة الأولى في التدريب بالأنتقال والثالثة في التدريب البيومترى والثالثة في التدريب المحاطل، نوصل الباحثان إلى أن الأساليب الثلاثة كان لها أثر في تطوير القوة المضخمة لناشئ الكاراتيه إلا أن التدريب المحاطل كان أكثر تأثيراً.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام أربع مجموعات ثلاثة منها تجريبية واحدة ضابطة.

عينة البحث: اشتملت عينة البحث على ٦٤ لاعباً من صنف الأطفال ينشطون في أربع فرق من البطولة الجيوبية الغربية لكرة اليد. تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات متساوية بعداد ١٦ لاعب لكل مجموعة. المجموعة الأولى للتدريب بالأنتقال، المجموعة الثانية للتدريب البيومترى، المجموعة الثالثة للتدريب المحاطل (الأنتقال - البيومترى) والمجموعة الرابعة هي المجموعة ضابطة.

جدول (١)

بيان التجانس والنكافر بين المجموعات الأربع في المتغيرات قيد البحث.

مستوى الدلالة	قيمة (F)	متعدد المرئات	درجة الحرارة	مجموع مربع الاختلافات	مصدر التباين	الاختبارات
غير دال	٠,٤٥	١,٠٩	٣	٠,٢٨ ١٢,٠١	بين المجموعات داخل المجموعات	ثلاث حبليات بالرجل اليمنى.
		٠,٢٠				
غير دال	٠,١٦	٠,٠١	٩٠	٠,٠٤ ٤,٠٢	بين المجموعات داخل المجموعات	ثلاث حبليات بالرجل اليسرى.
		٠,٠٦				
غير دال	٠,٧٨	٠,٢٩	٩٠	٠,٨٩ ٢٢,٤٤	الاستناد الأمانى لمدة ١٠ ثوانى.	الاستناد الأمانى لمدة ١٠ ثوانى.
		٠,٣٧				
غير دال	١,٦٠	٠,٠٨	٣	٠,٢٥ ٣,٥٩	بين المجموعات داخل المجموعات	دفع الكرة الطيبة ٣ كغم.
		٠,٠٥				
غير دال	٠,٠٨	٠,١٨	٢,١٦	٠,٥٥ ١٢٩,٦٩	بين المجموعات داخل المجموعات	اختبار القفز العمودي من الثبات.

قيمة F الجدولية عند مستوى الدلالة ٢,٧٦ - ٠,٠٥

من جدول (١) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الأربع (التجريبية والضابطة) مما يؤكد التكافير قبل إجراء الدراسة الأساسية.

الاختبارات البدنية :

- ١. ثلاث حجلات بالرجل اليمني.
- ٢. ثلاث حجلات بالرجل اليسرى.
- ٣. الاستاد الامامي لمدة ١٠ ثواني.
- ٤. دفع الكرة الطيبة ٣ كفع.
- ٥. اختبار القفز العمودي من الثبات.

أدوات البحوث :

شريط قياس، ساعات إيقاف، أجهزة أنتقال، حناديق مقسمة مختلفة الارتفاع، كرات طيبة، أنتقال حرارة.

المدرسة الاستطلاعية الأولى :

الهدف من هذه الدراسة اختيار فريق العمل وكذا إجراء الأسس العلمية للإختبارات البدنية، وعليه استعمال الباحث بعدد من الزملاء المتربيين بالتراثي للمساعدة في إجراء الاختبارات البدنية. وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٢)

معامل الثبات والصدق للإختبارات البدنية عند درجة الحرارة ١٥ ومستوى الدلالة ٠٠٠٥

الاخبار	الدراسة الإحصائية				
	العينة	معامل الارتباط بيرسون	معامل ثبات الاختبار	معامل ثبات بيرسون	معامل صدق الاختبار
ثلاث حجلات بالرجل اليمني.				٠,٩٤	٠,٩٠
ثلاث حجلات بالرجل اليسرى.				٠,٩٧	٠,٩٥
الاستاد الامامي لمدة ١٠ ثواني.	١٦	٠,٤٨	٠,٨٩		٠,٨٠
دفع الكرة الطيبة ٣ كفع.				٠,٩٧	٠,٩٦
اختبار القفز العمودي من الثبات.				٠,٨٤	٠,٧٢

من جدول (٢) وجدنا أن قيمة ر التحريرية لكل اختبار هي أكبر من النسبة المئوية مما يؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق.

التجربة الاستطلاعية الثانية: تم إجراءها على ٢٠ لاعبا يمثلون المجتمع الأصلي لعينة البحث يواقع ١٠ لاعبين لكل أسلوب من أساليب التدريب المقترنة، بهدف معرفة العدد الكافي من الأجهزة والأدوات وكيفية تنفيذ البرامج التدريبية. توصلنا إلى فهم اللاعبين للتدريبات المقدمة وكيفية استخدام الأدوات وضبطها.

البرنامنج التدريسي المقترن:

تم إعداد البرنامج التدريسي المقترن للمجموعات التجريبية مع مراعاة ما يلي:

١. بالنسبة لمجموعة التدريب بالأنتقال:

- شدة الحمل المستخدمة من ٥٠ إلى ٥٨٥٪ من أقصى استطاعة كل فرد على حدا.

- عدد التكرارات من ٠٣ إلى ١٠ تكرارات.

- يتراوح عدد المجموعات من ٠٤ إلى ١٠٦.

- زمن الراحة بين المجموعات من ٩٠ إلى ٢٤٠ ثانية.

- مراعاة مبدأ التدرج في الشدة، وهذا من خلال زيادة وزن التقليل.

٢. بالنسبة لمجموعة التدريب البدوري:

- شدة الحمل المستخدمة من ٦٠ إلى ٦٥٪ من أقصى قوة للفرد.

- يتراوح عدد التكرارات من ٦ إلى ١٠ للمجموعة الواحدة وهذا من ٣ إلى ٤ مجموعات.

- يتم الزيادة الشدة من خلال زيادة أقصى ارتفاع للصندوق لكل فرد على حدا

- العمل بالكرة الطيبة يكون تكرار ٠٦ إلى ١٢ مرة في ٣ إلى ٥ مجموعات.

- زمن الراحة بين المجموعات من ٩٠ إلى ٢٤٠ ثانية.

- تم تطبيق البرنامج التدريسي المقترن على فرق عينة البحث في الفترة من ٢٠٠٧/١٠٣ إلى ٢٠٠٧/٠٣/٠٨

التجربة الأساسية:

طبقت التجربة الأساسية لمدة اثنا عشر أسبوعاً بمعدل ثلات وحدات تدريبية للأسبوع، زمن الوحدة التدريبية ٩٠ دقيقة مع مراعاة مبادئ حمل التدريب. استخدمت المجموعة الأولى برنامج تدريسي بالانتقال، أما المجموعة الثانية التدريب البيومترى، أما المجموعة الثالثة طبقت تدريب مختلط بالجيمع بين التدريب بالانتقال والتدریب البيومترى، استخدام وحدة تدريبية بالانتقال ثم وحدة تدريبية بالتدرب البيومترى أى بالتناوب حتى نهاية التجربة. أما المجموعة الرابعة تلقى التدرب العادي كمجموعة ضابطة.

المواضي الإحصائية:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، اختبار (T)، تحليل التباين، اختبار تيوكي، النسبة المئوية.

عرض النتائج:

جدول (٣)

يبين الفروق بين المجموعات للاختبارات قيد البحث لكل المجموعات.

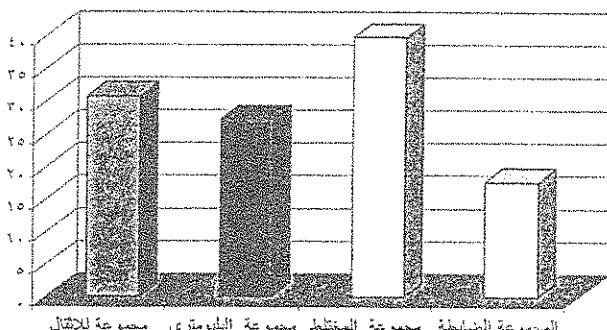
نسبة النروية للقدم	قيمة ت المحسوسة	القياس البعدى				الاختبارات	العينات	الدراسة الإحصائية
		القياس القبلي	س	س	س			
٣٠,٨٧	٢٢,٦٠	٠,١٠	٤,٧٩	٠,١٨	٢,٦٦	١. ثلاث حجلات بالرجل اليمنى		
٣٨,٠٨	١٨,١٦	٠,١٥	٤,٤٦	٠,٠٧	٣,٢٣	٢. ثلاث حجلات بالرجل اليسرى	مجموعة	
٤٠,٩٨	٠٩,٠٢	١,٩٠	١١,١٨	١,٢٩	٨,١٢	٣. الاستناد الأمامي لمدة ١٠ ثواني	التدريب	
٤٠,٧٢	١٩,٣٠	٠,٢٥	٣,٦٧	٠,٣٣	٣,٠٤	٤. دفع الكرة الطيبة ٣ كغم بالانتقال		
٤٤,٩٠	٠٨,٣٨	١,٥٧	٣٦,٣١	١,٥٢	٢٨,١٢	٥. اختبار القفز العمودي من الثبات		
٤٧,٣٨	١٧,٠٤	٠,٢١	٤,٤٧	١,١١	٢,٥١	١. ثلاث حجلات بالرجل اليمنى		
٤٠,٢١	١٩,٤١	٠,٢٠	٤,١٨	٠,٠٦	٣,٢١	٢. ثلاث حجلات بالرجل اليسرى	مجموعة	
٤١,١١	٠٧,٧٧	١,٤٢	١٢,١٨	١,٢٨	٨,٠٦	٣. الاستناد الأمامي لمدة ١٠ ثواني	التدريب	
٤٥,٦٤	٠٩,٤١	٠,٢٧	٣,٩٢	٠,٢٢	٣,١٢	٤. دفع الكرة الطيبة ٣ كغم	البيومترى	
٤٤,٣١	١٦,٣٥	١,٥٨	٣٥,١٢	١,٤٩	٢٨,٢٥	٥. اختبار القفز العمودي من الثبات		
٤٩,٧٧	٢٣,٥١	٠,٢٢	٤,٩٢	٠,١٢	٢,٥٢	١. ثلاث حجلات بالرجل اليمنى		
٤٤,٤٤	١٩,٩٧	٠,٣٠	٤,٥٥	٠,٢١	٢,١٥	٢. ثلاث حجلات بالرجل اليسرى	مجموعة	
٤٣,٨٧	١٠,٣٦	١,٢٩	١٢,٣١	١,٢٥	٨,٠٠	٣. الاستناد الأمامي لمدة ١٠ ثواني	التدريب	
٤٨,٠٢	٠٦,٦٧	٠,٣٧	٤,٠٢	٠,٢٤	٣,١٤	٤. دفع الكرة الطيبة ٣ كغم	المختلط	
٤٨,٥١	١٧,٣٩	١,٤٨	٣٩,٠٦	١,٥٢	٢٨,٠٦	٥. اختبار القفز العمودي من الثبات		
٤٧,٧١	٠٧,٧٥	٠,٢٩	٤,١١	٠,٣٦	٢,٤٩	١. ثلاث حجلات بالرجل اليمنى		
٤٢,٢٢	٠٧,٨١	٠,٣٦	٣,٥٨	٠,٣٩	٣,١٩	٢. ثلاث حجلات بالرجل اليسرى	المجموعة	
٤١,٩٣	٠٨,٢٤	١,٣٣	١٠,٠٦	١,٣٨	٨,٢٥	٣. الاستناد الأمامي لمدة ١٠ ثواني	الضابطة	
٤٢,٠٨	٠٤,٥٠	٠,٥٦	٣,٣٤	٠,٤٠	٢,٩٨	٤. دفع الكرة الطيبة ٣ كغم		
٤٧,٥٧	١٤,٦٦	١,٣٥	٢٠,١٢	١,٢٦	٢٨,٠٠	٥. اختبار القفز العمودي من الثبات		

قيمة ت الجدولية عند درجة الحرية ٩٣ ومستوى الدلالة ٠,٠٥ - ٠,١٣ .

من جدول (٣) يتضح أن الفروق في النتائج في المتابعة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ ومقارنة

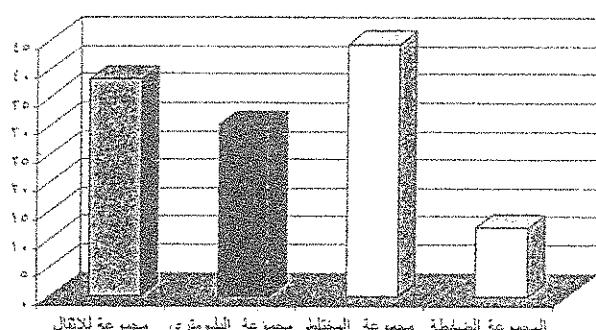
بقيمة ت الجدولية ٢,١٣ في جميع الاختبارات لكل المجموعات لصالح القياس البعدى مما يبين كأثير السرارات الثلاثة

المترتبة في تسمية القراءة المميزة بالسرعة لدى لاعب كرة اليد.



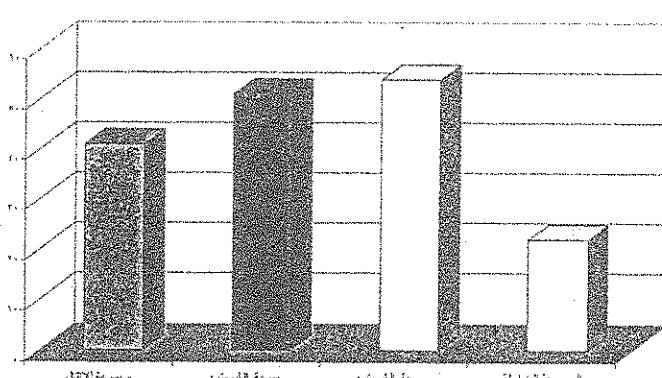
شكل (١)

نسبة التفم لاختبار ثلاث حيجلات بالرجل اليمنى لكل الجموعات الأربع فيد البحث



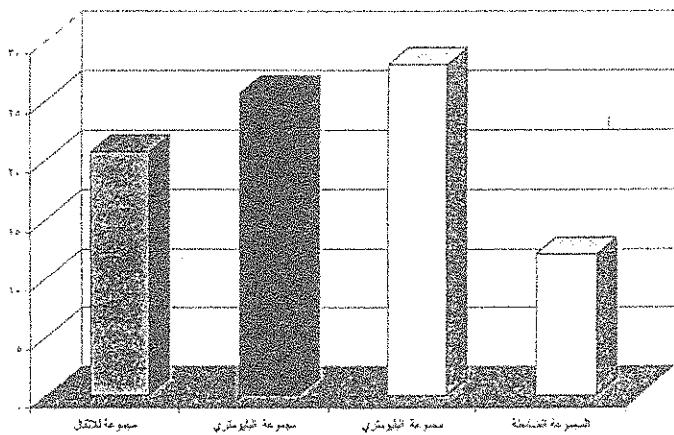
شكل (٢)

نسبة التفم لاختبار ثلاث حيجلات بالرجل البشري لكل الجموعات الأربع فيد البحث



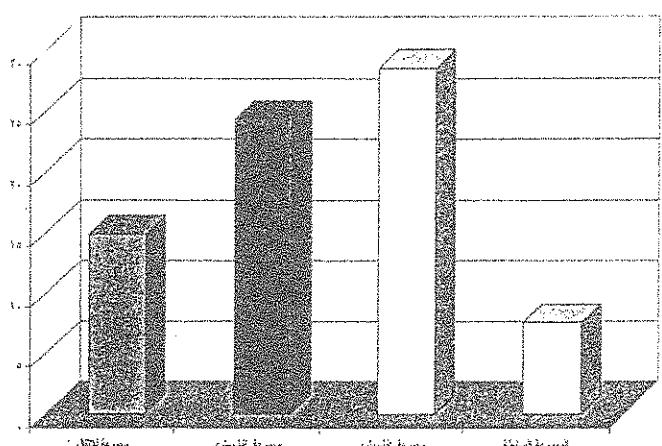
شكل (٣)

نسبة التفم لاختبار الاستناد الأمامي لمدة ١٠ ثواني لكل الجموعات الأربع فيد البحث



شكل (٤)

نسبة التقدم لاختبار دفع الكرة الطيبة ٣ كع لكل المجموعات الأربع قيد البحث



شكل (٥)

نسبة التقدم لاختبار الماء من الشبات لكل المجموعات الأربع قيد البحث

جدول (٤)

يُبيّن تحليل التباين بين المجموعات الأربع للبحث في الاختبارات البدنية قيد الدراسة.

مستوى الدلالة	قيمة فـt المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع مربع الانحرافات	مصدر التباين	الاختبارات
دال	٤١,٨	٢,٠٩ ٠,٠٥		٦,٢٧ ٣,٤٣	ثلاث سجلات بالرجل اليمني.	داخل المجموعات
دال	٢٨,٤٥	٣,٠١ ٠,٠٨		٩,١٨ ٤,٩٥	ثلاث سجلات بالرجل اليسري.	بين المجموعات
دال	٨,١٥	١٧,٤٦ ٢,١٤	٣ ٦٠	٥٢,٣٩ ١٢٨,٦٨	الاستاد الأمامي لمدة ١٠ ثوانٍ.	داخل المجموعات
دال	٨,٥٨	١,٤٩ ٠,١٧		٤,٣٩ ١٠,٥٢	دفع الكرة الطيبة ٣ كجم.	بين المجموعات
دال	٤٦,٣٣	١١٧,٢٢ ٢,٥٣		٣٥١,٦٨ ١٥١,٨٠	اختبار القفز العمودي من الشات.	داخل المجموعات

قيمة F المحوسبة عند مستوى الدلالة = ٢,٧٦ = ٠,٠٥

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ و درجة الحرية (٦٠-٣) حيث ينبع فـF المحوسبة ٢,٧٦ وهي أصغر من F المحسوبة لـt كل الاختبارات وهذا يطلب استخدام طريقة تبكرى من داخل إيجاد أدنى فرق معنوى.

جدول (٥)

يُبيّن دلالة الفروق بين المجموعات الأربع للبحث في الاختبارات البدنية قيد الدراسة.

قيمة LSD	المجموعات				المجموعات	الاختبارات
	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى		
٠,١٩	*٠,٩٨ *٠,٣٦ *٠,٨١	٠,١٣ *٠,٤٥	٠,٣٢		٤,٧٩ ٤,٤٧ ٤,٩٢ ٤,١١	الأولى الثانية الثالثة الرابعة ثلاث سجلات بالرجل اليمني.
٠,١٢	*٠,٨٨ *٠,٦٠ *٠,٥٧	٠,٠٩ *٠,٣٧	*٠,٢٨		٤,٤٦ ٤,١٨ ٤,٥٥ ٣,٥٨	الأولى الثانية الثالثة الرابعة ثلاث سجلات بالرجل اليسري.
٠,٦٢	*١,١٢ *٢,١٢ *٢,٢٥	*١,١٣ ٠,١٣	*١		١١,١٨ ١٢,١٨ ١٢,٣١ ١٠,٠٦	الأولى الثانية الثالثة الرابعة الاستاد الأمامي لمدة ١٠ ثوانٍ.
٠,٣٦	*٠,٣٣ *٠,٥٨ *٠,٥٨	٠,٣٥ ٠,١	٠,٣٥		٣,٦٧ ٣,٩٢ ٤,٠٢ ٣,٣٤	الأولى الثانية الثالثة الرابعة دفع الكرة الطيبة ٣ كجم.
١,٣٥	*٢,١٩ *٥ *٥,٩٦	*٣,٧٥ ٠,٩١	*٢,٨١		٣٢,٣١ ٣٥,١٢ ٣٦,٠٦ ٣٠,١٢	الأولى الثانية الثالثة الرابعة اختبار القفز العمودي من الشات.

من خلال الجدول ٥ يتضح أن الفرق بين مجموعة التدريب بالأنتقال وجموعة التدريب البليومترى والمحسوقة الضابطة في اختبار دفع الكرة الطيبة جاءت غير دالة إحصائيا، وكذلك بين مجموعة التدريب البليومترى والتدريب المختلط، بينما جاءت الفرق دالة إحصائيا في باقي الاختبارات بين مجموعة التدريب بالأنتقال وأيضاً مجموعة الضابطة لصالح التدريب بالأنتقال، وجموعة التدريب البليومترى والأنتقال لصالح التدريب البليومترى وجموعة التدريب المختلط والبليومترى لصالح مجموعة التدريب المختلط.

مناقشة النتائج:

- من خلال الجدول (٢) يتضح عدم وجود فرق معنوي بين المجموعات الأربع (التجريبية والضابطة) مما يؤكد بمحاسن العينة.
- من خلال الجدول (٣) وأشكال (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥) يتبيّن وجود فرق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية والبعدي لكل مجموعة لصالح القياسات بعدية في الاختبارات قيد البحث حيث ترى وجود فرق دالة إحصائيا عند المجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدى، ويعزى الباحث ذلك إلى تأثير التدريب المولدى لكن هذا التحسن كان طفيفاً.
- أما مجموعة التدريب البليومترى فقد جاءت الفرق دالة إحصائيا أيضاً لصالح الاختبار البعدي وهذا ما توصلت إليه دراسة ابتسام حبارة (١٩٩٨) في تسمية القراءة المميزة بالسرعة، ونفس الشيء مع المجموعة التدريب بالأنتقال وهذا ما اتفق مع دراسة إسلام توفيق محمد (١٩٩٨).
- كما جاءت الفرق دالة إحصائيا عند المجموعة التدريب المختلط لصالح القياس البعدي وهذا ما اتفق أيضاً مع دراسة محمود حمدي وعماد عبد الفتاح السرسي (٢٠٠٦).

من خلال ذلك يتضح مدى التقدم المخالص مما يؤكد أن أسلوب التدريب المختلط المقترن له فاعلية في تسمية القراءة المميزة بالسرعة حيث يشير طلحة حسام الدين (٢٤٠٠٦) إلى ضرورة استخدام التدريب المختلط طوال الموسم التدرسي.

وينتظر فعد مناقشة الفرض الأول فالنتائج الحصول عليها تؤكد صحة الفرض الذي كان يقول أنه ترجح دالة فرق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة على حد لصالح القياس البعدي.

- في اختبار ثلاث حجلات بالرجل البسي وثلاث حجلات بالرجل اليسرى ترى تفوق مجموعة التدريب بالأنتقال على مجموعة التدريب البليومترى وهذا ما يتفق مع طبيعة الأداء المفركي للعبة كرة اليد في الخداع والتضليل من الوثب الطويل.

- في اختبار الاستئناد الأمازي لمدة ١٠ ثوانٍ جاءت الفرق دالة إحصائيا بين المجموعات الأربع إلا بين مجموعة التدريب البليومترى والتدريب المختلط، وكانت مجموعة التدريب بالأنتقال أحسن من المجموعة الضابطة، وجموعة التدريب البليومترى أحسن من مجموعة التدريب بالأنتقال. كما جاءت الفرق دالة إحصائيا لصالح مجموعة التدريب المختلط مقارنة مع التدريب بالأنتقال، مما يؤكد أن الفرق جاءت أكثر تحسيناً لصالح مجموعة التدريب المختلط وهذا ما يتفق مع دراسة محمود حمدي عبد الكرييم وعماد عبد الفتاح السرسي.

- في اختبار دفع الكرة الطيبة جاءت الفرق غير دالة إحصائيا بين مجموعة التدريب بالأنتقال والتدريب البليومترى وبين مجموعة التدريب بالأنتقال والتدريب المختلط وبين مجموعة التدريب بالأنتقال وأيضاً مجموعة الضابطة. بينما جاءت الفرق دالة إحصائيا بين مجموعة التدريب البليومترى وأيضاً مجموعة الضابطة لصالح التدريب البليومترى، كمساً جساده الفرق دالة إحصائيا بين مجموعة التدريب المختلط وأيضاً مجموعة الضابطة لصالح التدريب المختلط، وهذا ما يتفق مع

دراسة محمد عبد العال وأخرون حيث يؤكدون أن تأثير التدريب المختلط (الانتقال ثم البيومترى) أكثر فعالية من كل تدريب على حدى.

- في اختبار الفقر العمودي جاءت النتائج دالة إحصائيا بين مجموعة التدريب بالانتقال والتدريب البيومترى وبين مجموعة التدريب البيومترى والتدريب المختلط، وكذلك بين مجموعة التدريب المختلط والمجموعة الضابطة ، وهذا ما يتفق مع دراسة محمود مهدي عبد الكريم وعماد عبد الفتاح السرسى .
ويعرى الباحث ذلك أن الفقر العمودي كان أحسن للتدريب البيومترى بسبب سرعة استخدامه وتوظيفه القصوى
العصبية مقارنة بتدريبات الانتقال .

من خلال ما تقدم تبين لنا صحة الفرض الثاني الذى كان يؤكد على تقدم مجموعة التدريب المختلط على
باقي المجموعات التجريبية والضابطة .

الاستنتاجات :

١. التدريب بالانتقال والتدريب البيومترى والتدريب المختلط لهم أهمية قصوى في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبى كرة اليد .
٢. التدريب بالانتقال ضروري لتطوير الحigel الفقر وأفضل من التدريب البيومترى .
٣. التدريب البيومترى ضروري لتطوير الثمرة العضلية للرجلين شاصة في الوئب العمودي .
٤. التدريب البيومترى ضروري لتطوير الوئب العمودي وأفضل من التدريب بالانتقال .
٥. التدريب المختلط(الانتقال مع البيومترى) أكثر تأثيرا من كل تدريب على حدى في الاختبارات قيد الدراسة .

النوصيات :

١. استخدام التدريب بالانتقال ضمن برامج الإعداد البدنى لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبى كرة اليد .
٢. استخدام التدريب البيومترى ضمن برامج الإعداد البدنى لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبى كرة اليد .
٣. أهمية استخدام التدريب المختلط لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبى كرة اليد .
٤. ضرورة توفير مساحات مختلفة لارتكان يمكن استخدامها في التدريب البيومترى .
٥. الاهتمام بإعداد وتجهيز صالات و توفير أجهزة الانتقال للروادى الرياضية .

المراجع العربية:

١. أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية, دار الفكر العربي, القاهرة, ١٩٩٧, ص ٧٩.
٢. أحمد عبد الرحمن وعز الدين يكري: منظومة التدريب الرياضي, دار الفكر العربي, القاهرة, ٢٠٠٤, ص ٣٠.
٣. السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي, مركز الكتاب للنشر, القاهرة, ١٩٩٧, ص ١٣١.
٤. بسطويسي أحد: أسس نظريات التدريب الرياضي, دار الفكر العربي, القاهرة, ١٩٩٩, ص ٦٤, ٥٥.
٥. زكي محمد حسين: من أجل قدرة عضلية أفضل, المكتبة المصرية للنشر, الإسكندرية, ٢٠٠٤, ص ١٧-١٦.
٦. طلحة حسام الدين وآخرون: موسوعة العلمية في التدريب الرياضي, مركز الكتاب للنشر, القاهرة, ١٩٩٩, ص ٨٧, ٨٣.
٧. عبد الغني النصر: تأثير برنامج تدريجي بالانتقال على معدلات نور القوة العضلية, مجلة علم وفنون الرياضة, الجلد الثالث, المجلد الثالث, بحث منشور, كلية التربية الرياضية للبنات بالعريشية, القاهرة, ١٩٩١, ص ٦٨.
٨. عماد الدين أبو زيد: الخطيط والأسس العلنية لبناء الفريق في الألعاب الجماعية, منشأة المعارف, الإسكندرية, ٢٠٠٥.
٩. قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: مبادئ علم التدريب الرياضي, مطبعة التعليم العالي, بغداد, ١٩٦٨, ص ١٥٦-١٥١.
١٠. كمال عارف وسعد إسماعيل: كرة اليد, دار الطباعة والنشر, جامعة بغداد, ١٩٨٩.
١١. كمال درويش وآخرون: الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد, مركز الكتاب للنشر, القاهرة, ١٩٩٩, ص ٤٠, ٣٠.
١٢. وجدي الفاتح ولطفي السيد: الأسس العلنية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب, دار المدى للنشر, مصر, ٢٠٠٣, ص ٣٤, ٣٦.
١٣. محمد عبد العال وآخرون: تأثير استخدام نظريات الانتقال والبليرمترية والمحاذنة على الخطور الديناميكي للقدرة العضلية ومستوى الإنجاز الرقمي لمسابقة الرئب الطويل, بحث منشور, المجلة العلمية نظريات وتطبيقات, العدد السادس والثلاثون, كلية التربية الرياضية, الإسكندرية, ٢٠٠٠.
١٤. محمد حسن علاري: علم التدريب الرياضي, دار المعارف, القاهرة, ١٩٩٢, ص ٣٠٨, ٣١٢-٣٠٨.

المراجع الأجنبية:

15. Belik abd: l'entraînement sportif, édition AACs, Algérie, 1989, p19.
16. Bayer Claude: Hand ball psychométrie, édition vigot, 1987, p109-112.
- 17- Brikci: Croissance physique de l'enfant, édition comité olympique, Alger, 1992, p31.
- 18- Sherrer J: Précis de physiologie du travail, édition Masson, Paris, 1987.
- 19- Weineck Jusgen: Manuel d'entraînement, édition vigot, Paris, 1986, p300-309.
- 20- W.w.w. Sports nutrition.com/articles/doc.

