



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

تأثير التدريب المتباين على وفق معايير محكية المرجع في
تطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب للاعبين كرة اليد
فئة الشباب

أطروحة تقدم بها

حسام محمد هيدان الخزرجي

إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية

بإشراف

أ.م.د. أياد حميد رشيد الخزرجي

٢٠١٣ م

١٤٣٤ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى﴾
 ﴿وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى﴾

صدق الله العظيم
 سورة النجم الآيتان (٤٠ و ٣٩)

إقرار المشرف

أن إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ :

**(تأثير التدريب المتباين على وفق معايير محكية المرجع في تطوير القوة
الخاصة وبعض أنواع التصويب للاعبي كرة اليد فئة الشباب)**

التي تقدم بها طالب الدكتوراه حسام محمد هيدان تمت بأشرافي في كلية التربية الأساسية -
جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية.

التوقيع

أ. م. د أياد حميد رشيد

٢٠١٣/ /

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الأطروحة للمناقشة.

أ.د نبيل محمود شاكر

معاون العميد للدراسات العليا

٢٠١٣/ /

إقرار المقوم اللغوي

إن هذه الأطروحة الموسومة بـ :

(تأثير التدريب المتباين على وفق معايير محكية المرجع في تطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب للاعبين كرة اليد فئة الشباب)

قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية، و أصبحت بأسلوب علمي خالٍ من الأخطاء اللغوية، ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. مكي نومان مظلوم

كلية التربية للعلوم الإنسانية/جامعة ديالى

إقرار لجنة المناقشة والتقييم

إننا أعضاء لجنة المناقشة والتقييم اطلعنا على الأطروحة الموسومة بـ:

(تأثير التدريب المتباين على وفق معايير محكية المرجع في تطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب للاعبين كرة اليد فئة الشباب)

وقد ناقشنا الطالب حسام محمد هيدان في محتوياتها، وفي ما له علاقة بها، ونقر أنها جديرة لنيل درجة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية.

أ.م.د أسماء حميد كمبش

عضو اللجنة

التاريخ: ٢٠١٣ /٦/

أ.م.د سهيل جاسم جواد

عضو اللجنة

التاريخ: ٢٠١٣ /٦/

أ.م.د عمار دروش رشيد

عضو اللجنة

التاريخ: ٢٠١٣ /٦/

أ.م.د عباس فاضل جابر

عضو اللجنة

التاريخ: ٢٠١٣ /٦/

أ.د عبد الرحمن ناصر راشد

رئيس اللجنة

التاريخ: ٢٠١٣ /٦/

صدقت الأطروحة من قبل مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى

أ.م.د حاتم جاسم عزيز

عميد كلية التربية الأساسية /جامعة ديالى

٢٠١٣/ /

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ
وَعَلَى آلِهِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ
وَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ
وَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ
وَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ
وَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ
وَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ
وَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ
وَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ

الشكر والثناء

الحمد لله رب العالمين وما توفيقني إلا بالله عليه توكلت وهو نعم المولى ونعم النصير، وأصلي وأسلم على سيد الخلق وحبيب الله محمد بن عبد الله (صلى الله عليه وسلم) شفيعنا يوم العرض على الله وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين.

من واجب العرفان بالجميل أتقدم بالشكر والثناء للسيد المشرف الأستاذ المساعد الدكتور أياد حميد رشيد لما أبداه من ملاحظات وتوجيهات كانت خير عون في ترصين هذا البحث متمنياً من الباري عز وجل أن يجزيه خيراً ويمنحه أعلى المراتب.

ويتقدم الباحث بكل مشاعر الوفاء والامتنان إلى الأستاذ الدكتور عباس فاضل الدليمي رئيس جامعة ديالى للدعم الكبير الذي قدمه، والجهود المبذولة في تذليل الصعاب طيلة مدة الدراسة، وفقه الله لما يحب ويرضى انه سميع الدعاء.

وأقدم بالشكر والثناء إلى الأستاذ المساعد الدكتور حاتم جاسم عزيز عميد كلية التربية الأساسية-جامعة ديالى وقسم الدراسات العليا لرعايتهم لي طيلة مدة الدراسة فجزاهم الله خير الجزاء وأوفره داعياً لهم بالتقدم والازدهار.

وأقدم بالشكر الجزيل إلى قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية/جامعة ديالى متمثلة برئيس القسم الأستاذ المساعد الدكتور ماجدة حميد كمش لتفانيها في تذليل الصعاب أمام طلاب الدراسات العليا، داعياً من المولى أن يزيد لها عطاءً.

وأقدم وافر شكري وثنائي إلى الأستاذ الدكتور ناظم كاظم جواد لمؤازرته الباحث طيلة مدة أتمام البحث وكرمه الكبير في تقديم النصيحة العلمية ودعمه الباحث بالمصادر ذات العلاقة بالبحث فجزاه الله عني خير الجزاء.

وأقدم بشكري وثنائي إلى الأساتذة الأفاضل في لجنة إقرار العنوان الأستاذ الدكتور عبد الرحمن ناصر راشد والأستاذ الدكتور فرات جبار سعد الله والأستاذ المساعد الدكتور أسماء حميد كمش والدكتور انتظار جمعة، لتقويم العمل ووضع الخطوات الأساسية له، فجزاهم الله عني خير الجزاء.

وأقدم بالشكر الجزيل إلى كل من الأستاذ الدكتور نبيل محمود شاكر والأستاذ المساعد الدكتور ليث إبراهيم جاسم للمعلومات القيمة والتمينة التي أغنت الباحث طيلة الدراسة ومدة الأعداد للبحث داعياً لهم من الله عز وجل بالمزيد من التقدم والعطاء.

وأقدم شكر وتقديري الكبير إلى الأخ المدرس الدكتور سعد عباس عبد الجنابي لما بذله من جهود كبيرة وثمانية في مساعدة الباحث وفقه الله لما يحبه ويرضاه.

وأتقدم بوافر شكري وامتناني إلى الأستاذ المساعد الدكتور مكي نومان مظلوم للجهود المتميزة في تقويم الأطروحة لغويا، وإخراجها بشكل علمي من الناحية اللغوية، داعيا من الله عز وجل أن يوفقه لما يحبه ويرضاه.

وأتقدم بالشكر الجزيل إلى الأساتذة في السنة التحضيرية والذين أغنوني وزملاء الدراسة بالمعلومات القيمة والغنية ولم يخلوا بالنصيحة والمعلومة وكانوا نعم الأساتذة ونعم الأخوة الأعزاء. وأتقدم بالشكر الجزيل للهيئة الإدارية لنادي ديالى الرياضي وعينة البحث على الجهود المبذولة والسادة المدربين السيد رائد رحيم والسيد صلاح عبد الجليل على التعاون الكبير و الالتزام اللا محدود مع الباحث متمنيا التقدم والازدهار إلى نادينا العريق.

وأتقدم بشكر وتقدير إلى المدرس المساعد أمال سعدي للجهد المبذول في ترجمة ملخص الأطروحة إلى اللغة الانكليزية، دعيا لها بكل الموفقية والتقدم.

ولا أنسى الفضل الكبير للسادة علي ناصر و عمر احمد وعادل أمين ومحمد مشتت مدربي أندية الكرخ والبيشمركة واربيل والجيش وكربلاء والى لاعبيهم لما قدموه من مساعدة للباحث خلال إجراءاته البحثية داعيا لهم بالمزيد من التقدم والازدهار في مجال عملهم.

ولا يفوتني تقديم الشكر والثناء إلى أعضاء فريق العمل المساعد الزملاء م.م حاتم شوكت وم.م فراس عبد المنعم وم.م نبراس علي لطيف وم.م عثمان محمود شحاذة وم.م عمر سعد احمد لما قدموه من وقت ثمين وجهد كبير في مساعدة الباحث في تنفيذ اختبارات البحث داعيا من البارى عز وجل أن يوفق الجميع في حياتهم وإكمال مسيرتهم العلمية خدمة للعراق العظيم .

وأتقدم بالشكر والثناء إلى زميلات وزملاء الدراسة سحر حر وليزا رستم وسناريا جبار وآمال صبيح وضياء حمود وعادل عباس وعمار جبار وقصي حاتم واحمد شاكر للروح الطيبة والتعاون الكبير طيلة مدة الدراسة والذين كانوا خير مثال للأخوة الرائعة والسند الكبير للباحث.

وأتقدم بشكري وثنائي إلى أفراد عائلتي والدتي العزيزة أطل الله في عمرها وزوجتي الغالية وأطفالي آية ومحمد لمؤازرتهم ودعمهم الغير محدود طيلة مدة الدراسة، داعيا من البارى عز وجل لهم بالصحة والسلامة والموفقية.

وأخيرا أتقدم إلى كل من أعانني ولم تسعفني الذاكرة في ذكره، في إتمام بحثي هذا من خلال معلومة أو مصدر أو توضيح أو نصيحة بالشكر الجزيل، وداعيا من الله عز وجل للجميع بالتوفيق.

الباحث

ملخص الأطروحة

(تأثير التدريب المتباين على وفق معايير محكية المرجع في تطوير القوة الخاصة

وبعض أنواع التصويب للاعبين كرة اليد فئة الشباب)

المشرف

المشرف

أ. م. د أياد حميد رشيد

أ. م. د أياد حميد رشيد

حسام محمد هيدان

أ. م. د أياد حميد رشيد

١٤٣٤هـ

٢٠١٣م

تتلخص فكرة الأطروحة بأن عملية تقويم العملية التدريبية من الأمور البالغة الأهمية في ضمان وصول الرياضيين إلى المستويات العليا وعليه كلما كانت عملية التقويم دقيقة ووفق الأساليب العلمية وبعيدا عن التقدير الذاتي كلما أعطت نتائج ومدلولات واضحة على سير العملية التدريبية، اذ من خلال هذا التقويم يتمكن القائمون على هذه العملية من تحديد نقاط الضعف والقوة ومعالجة الأخطاء لتلافيها قبل فوات الأوان، ومن الأمور الواجب الوقوف عندها نظم التقويم المستخدمة في المجال الرياضي والتربوي فهناك ثلاث نظم رئيسة يمكن من خلالها إجراء التقويم للاعبين أو للأفراد وهي نظام السيسومتري والسيكومتري ونظام الايدومتري وهذا الأخير هو الذي يعتمد على المعايير المحكية المرجع في عملية المقارنة، ويطلق على هذا النظام نظام التمكن، والذي تكمن فلسفته في مقارنة الأفراد مع محكات خارجية من نفس المجتمع أي وصف أداء اللاعب في الاختبار دون الرجوع إلى أداء غيره من نفس المجموعة، وبهذا يتمكن المدرب أو القائم على العملية التدريبية من معرفة ما وصل إليه اللاعب من مستوى يطمح إليه هو والمدرب، وما يحتاج إليه للوصول لهذا المستوى.

و هدفت الأطروحة إلى:

١. بناء معايير محكية المرجع للقوة الخاصة وأنواع التصويب في لعبة كرة اليد لفئة الشباب قيد البحث.
٢. إعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب المتباين لتطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لفئة الشباب.

٣. تعرّف تأثير المنهج المعد بأسلوب التدريب المتباين في تطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لدى عينة البحث.

٤. تعرّف فاعلية توظيف المعايير المحكية المرجع في التدريب المتباين في تطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث.

استخدم الباحث **المنهج التجريبي** ذا تصميم المجموعة الواحدة لملائمته وطبيعة أهداف ومشكلة البحث، واشتملت **عينة البحث** على (٩٥) لاعبا يمثلون أندية ديالى والجيش والبيشمركة واربيل ونادي كربلاء بكرة اليد لفئة الشباب، إذ كان أول إجراء اتبعه البحث هو استخراج معايير محكية المرجع للقوة الخاصة والتصويب بالقفز عاليا ومن الثبات، ومن ثم تم تطبيق منهج التمرينات بأسلوب التدريب المتباين المكون من (٢٤) وحدة تدريبية على عينة مكونة من (١٣) لاعبا من شباب نادي ديالى بكرة اليد، وخلال فترة تطبيق المنهج أجرى الباحث اختبارات مرحلية لأفراد العينة ومقارنة نتائج هذه الاختبارات مع المحكات المستخرجة للوقوف على مستوى التطور والتقدم لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وأظهرت النتائج التي توصل إليها الباحث إلى وجود فروق معنوية في اختبارات البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية وهذه النتائج دلت على فاعلية التدريب المتباين داخل مجموعة التمرينات في تطوير القوة الخاصة والتصويب بالقفز عاليا ومن الثبات للاعبين كرة اليد فئة الشباب، وكذلك أظهرت النتائج فاعلية القياس الايدومتری والذي يعتمد على المعايير المحكية المرجع في تقويم اللاعبين وتشخيص نقاط القوة والضعف لدى أفراد العينة وتصحيح المسار التدريبي لهم .

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث خرج بالاستنتاجات الآتية:

١. إنّ جميع نتائج المحكات المرجعية المستخرجة من مجتمع كرة اليد العراقية لفئة الشباب تشير إلى وجود ضعف في مستوى القوة الخاصة والتصويب بالقفز عاليا ومن الثبات بكرة اليد.

٢. إنّ استخدام المحكات المرجعية في تقييم مستوى اللاعب يعطي تفسيراً واضحاً للمدرب لسير العملية التدريبية ونقاط الضعف والقوة للاعبين والمنهج التدريبي المستخدم.

٣. إنَّ إجراء الاختبارات المرحلية طيلة فترات التدريب والوقوف على نتائج هذه الاختبارات ومقارنتها مع محكات مرجعية للمجتمع نفسه ومن البيئة المحلية نفسها يعطي نتائج مدروسة وحقيقية لمستوى اللاعبين خلال التدريب.
٤. أثبت أسلوب التدريب المتباين فاعليته في تطوير القوة الخاصة لأفراد عينة البحث، لتأثيره الايجابي في خلق جو تدريبي يتفاعل معه اللاعبون بعيدا عن الرتابة في استخدام الشدة الواحدة داخل مجموعة التمرينات.
٥. إن استخدام تمرينات مركبة تخدم الجانب البدني والمهاري في الوقت نفسه يزيد من تطوير اللاعبين، ويساعد في إيجاد مساحة واسعة لأداء الجهد البدني الايجابي في عملية اللعب.

ويوصي الباحث بما يأتي:

١. اعتماد المدربين على المحكات المرجعية المستخلصة من المجتمع، ومقارنة نتائج اللاعبين معها، لتصحيح الأخطاء وتقييم العملية التدريبية.
٢. استخدام أسلوب التدريب المتباين داخل مجموعة التمرينات في تمرينات القوة الخاصة لفاعليته في تحفيز اللاعبين والارتقاء بالمستوى.
٣. التنوع في استعمال أساليب التدريب الحديثة كي تعمل على كسر الجمود في المستوى (تكوّن الهضاب)، وتطوير اللاعبين بدنيا ومهاريا.
٤. إجراء دراسات لإيجاد المحكات المرجعية للصفات البدنية الأخرى، حتى تتكامل لدى المدربين مجموعة محكات تضم الصفات البدنية كافة الخاصة بلعبة كرة اليد، والتي على ضوءها تجري العملية التدريبية بصورة علمية ودقيقة.
٥. إجراء دراسات لأسلوب التدريب المتباين في أنواعه الأخرى لفاعلية هذا الأسلوب التدريبي وتأثيره في تطوير الصفات البدنية، والتي تنعكس إيجابا على الأداء المهاري.

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	المبحث
١	عنوان الرسالة	
٢	الآية القرآنية	
٣	إقرار المشرفين	
٤	إقرار المقوم اللغوي	
٥	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	
٦	الإهداء	
٧	الشكر والثناء	
٩	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
١٢	ثبت المحتويات	
١٦	ثبت الجداول	
١٩	ثبت الأشكال	
٢٠	ثبت الملاحق	
الباب الأول		
٢٠	التعريف بالبحث	١
٢١	مقدمة البحث وأهميته	١-١
٢٤	مشكلة البحث	٢-١
٢٥	أهداف البحث	٣-١
٢٥	فرضيات البحث	٤-١
٢٦	مجالات البحث	٥-١
٢٦	المجال البشري	١-٥-١
٢٦	المجال الزمني	٢-٥-١
٢٦	المجال البشري	٣-٥-١
٢٦	تحديد المصطلحات.	٦-١
الباب الثاني		
٢٧	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.	٢
٢٨	الدراسات النظرية	١-٢
٢٨	التدريب المتباين	١-١-٢

٣٠	أنواع التدريب المتباين	١-١-١-٢
٣٢	تدريب القوة العضلية	٢-١-٢
٣٤	شروط القوة العضلية	١-٢-١-٢
٣٥	القوة العضلية الخاصة بكرة اليد	٢-٢-١-٢
٣٨	القوة الانفجارية	٣-٢-١-٢
٤٠	القوة المميزة بالسرعة	٤-٢-١-٢
٤١	تحمل القوة	٥-٢-١-٢
٤٤	الأنظمة المرجعية في القياس	٣-١-٢
٤٦	أهمية النظام مرجعي المحك واستخداماته	١-٣-١-٢
٤٧	المعايير المحكية المرجع	٢-٣-١-٢
٥٠	التصويب في كرة اليد	٤-١-٢
٥١	العوامل المؤثرة في نجاح التصويب	١-٤-١-٢
٥١	التصويب بالقفز عاليا	٢-٤-١-٢
٥٢	التصويب من الثبات	٣-٤-١-٢
٥٢	الدراسات المشابهة	٢-٢
٥٣	دراسة عزة إبراهيم السيد محروس	١-٢-٢
٥٤	دراسة ليث إبراهيم جاسم	٢-٢-٢
٥٥	التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات المشابهة	٣-٢-٢
الباب الثالث		
٥٨	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	٣
٥٩	منهج البحث	١-٣
٦٠	عينة البحث.	٢-٣
٦٠	عينة المعايير المحكية المرجع	١-٢-٣
٦٠	عينة المجموعة التجريبية	٢-٢-٣
٦١	تجانس العينة في متغيرات البحث ومؤشرات النمو	٣-٢-٣
٦٢	سلامة البحث	٤-٢-٣
٦٣	السلامة الداخلية للبحث	١-٤-٢-٣
٦٨	السلامة الخارجية للبحث	٢-٤-٢-٣
٦٩	وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	٣-٣

٦٩	وسائل جمع المعلومات	١-٣-٣
٦٩	الأجهزة والأدوات المستخدمة	٢-٣-٣
٧٠	تحديد متغيرات البحث	٤-٣
٧٠	القوة الخاصة بكرة اليد	١-٤-٣
٧٠	تحديد اختبارات القوة الخاصة	١-١-٤-٣
٧١	علاقة كل اختبار بالدرجة الكلية للاختبارات المستخدمة في البحث	٢-٤-٣
٧٢	الاختبارات المستخدمة في البحث	٥-٣
٧٢	وصف اختبارات القوة الخاصة	١-٥-٣
٧٥	وصف اختبارات التصويب	٢-٥-٣
٧٦	التجارب الاستطلاعية	٧-٣
٧٦	التجربة الاستطلاعية الأولى	١-٧-٣
٧٦	التجربة الاستطلاعية الثانية	٢-٧-٣
٧٧	إجراءات البحث الميدانية	٨-٣
٧٧	تطبيق اختبارات القوة الخاصة والتصويب بكرة اليد	١-٨-٣
٧٨	خطوات تنفيذ الاختبارات	١-١-٨-٣
٧٩	المحكات المرجعية	٢-٨-٣
٨٠	الاختبارات القبليّة	٣-٨-٣
٨٠	تطبيق منهج التدريب المتباين	٤-٨-٣
٨١	التقويم التكويني (المرحلي)	٥-٨-٣
٨٢	الاختبارات البعدية	٦-٨-٣
٨٢	الوسائل الإحصائية	٩-٣
الباب الرابع		
٨٤	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤
٨٥	عرض نتائج اختبارات القوة الخاصة والتصويب بكرة اليد لعينة المحكات وتحليلها	١-٤
٨٧	عرض الدرجات الخام و الدرجات المعيارية والمستويات والمحكات المرجعية للقوة الخاصة والتصويب بالقفز عالياً ومن الثبات بكرة اليد وتحليلها	١-١-٤

١٠٠	مناقشة نتائج اختبارات القوة الخاصة والتصويب بالقفز عالياً ومن الثبات بكرة اليد في ضوء المحك المرجعي	١-٢-٤
١٠٤	عرض نتائج المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث وتحليلها	٣-٤
١٠٦	عرض نتائج اختبار (T) ونسبة التطور بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات البحث للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها	٤-٤
١٠٦	عرض نتائج اختبار (T) ونسبة التطور بين القياسين القبلي والبعدي في اختباري القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ومناقشتها	١-٤-٤
١٠٩	عرض نتائج اختبار (T) ونسبة التطور بين القياسين القبلي والبعدي في اختباري القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ومناقشتها	٢-٤-٤
١١٢	عرض نتائج اختبار (T) ونسبة التطور بين القياسين القبلي والبعدي في اختباري تحمل القوة للذراعين والرجلين ومناقشتها	٣-٤-٤
١١٥	عرض نتائج اختبار (T) ونسبة التطور بين القياسين القبلي والبعدي في اختباري التصويب بالقفز عالياً ومن الثبات ومناقشتها	٤-٤-٤
١١٨	عرض نتائج حجم التأثير للتدريب المتباين في متغيرات البحث	٥-٤
١٢٢	عرض نتائج الاختبارات التكوينية ومقارنتها بالمعايير المحكية لمتغيرات أفراد عينة البحث ومناقشتها	٦-٤
الباب الخامس		
١٢٩	الاستنتاجات والتوصيات.	٥
١٣٠	الاستنتاجات.	١-٥
١٣١	التوصيات	٢-٥
المصادر		
١٣٢	المصادر العربية	
١٣٩	المصادر الأجنبية	
١٤٠	الملاحق	
	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	

ثبت الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
١	محكات القوة الخاصة بكرة اليد حسب مستويات الأندية عن (Roth ١٩٧٨)	٢٧
٢	يبين حجم عينة المعايير المحكية المرجع وتوزيعها	٦٠
٣	تفاصيل العينة	٦١
٤	يبين تجانس العينة في متغيرات البحث ومؤشرات النمو	٦٢
٥	نسبة الخطأ الفني لأفراد فريق العمل المساعد	٦٦
٦	علاقة كل اختبار بالاختبارات المستخدمة في البحث	٧١
٧	تواريخ تطبيق الاختبارات على عينة المحكات	٧٨
٨	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبارات القوة الخاصة وأنواع التصويب قيد البحث	٨٥
٩	يبين توزيع العينة بحسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار القوة الانفجارية للرجلين	٨٧
١٠	يبين توزيع العينة بحسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار القوة الانفجارية للذراعين	٨٨
١١	يبين توزيع العينة بحسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار القوة للقوة المميزة بالسرعة للذراعين	٩٠
١٢	يبين توزيع العينة بحسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار القوة للقوة المميزة بالسرعة للرجلين/ يسار	٩١

٩٣	يبين توزيع العينة بحسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار القوة للقوة المميزة بالسرعة للرجلين/ يمين	١٣
٩٤	يبين توزيع العينة بحسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار تحمل القوة للذراعين	١٤
٩٦	يبين توزيع العينة بحسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار تحمل القوة للرجلين	١٥
٩٧	يبين توزيع العينة بحسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار التصويب بالقفز عاليا	١٦
٩٩	يبين توزيع العينة بحسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار التصويب من الثبات	١٧
١٠١	يبين قيم المحكات المرجعية لمتغيرات الدراسة واختباراتها	١٨
١٠٤	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للقوة الخاصة والتصويب بالقفز عاليا ومن الثبات للمجموعة التجريبية	١٩
١٠٦	يبين قيمة (T) المحسوبة ونسبة التطور للقياسين القبلي والبعدي في اختبار القوة الانفجارية للذراعين والرجلين للمجموعة التجريبية	٢٠
١٠٩	يبين قيمة (T) المحسوبة ونسبة التطور للقياسين القبلي والبعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين للمجموعة التجريبية	٢١

١١٢	يبين قيمة (T) المحسوبة ونسبة التطور للقياسين القبلي والبعدي في اختبار تحمل القوة للذراعين والرجلين للمجموعة التجريبية	٢٢
١١٥	يبين قيمة (T) المحسوبة ونسبة التطور للقياسين القبلي والبعدي في اختبار التصويب بالقفز عالياً ومن الثبات للمجموعة التجريبية	٢٣
١١٨	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم تأثير التدريب المتباين لمتغيرات البحث	٢٤
١٢٢	يبين الدرجات الخام لاختبار القوة الانفجارية للذراعين في الاختبارات التكوينية ودرجة المحك	٢٥
١٢٣	يبين الدرجات الخام لاختبار القوة الانفجارية للرجلين في الاختبارات التكوينية ودرجة المحك	٢٦
١٢٣	يبين الدرجات الخام لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين في الاختبارات التكوينية ودرجة المحك	٢٧
١٢٤	يبين الدرجات الخام لاختبار القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين في الاختبارات التكوينية ودرجة المحك	٢٨
١٢٤	يبين الدرجات الخام لاختبار القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار في الاختبارات التكوينية ودرجة المحك	٢٩
١٢٥	يبين الدرجات الخام لاختبار تحمل القوة للذراعين في الاختبارات التكوينية ودرجة المحك	٣٠
١٢٥	يبين الدرجات الخام لاختبار تحمل القوة للرجلين في الاختبارات التكوينية ودرجة المحك	٣١
١٢٦	يبين الدرجات الخام لاختبار التصويب بالقفز عالياً في الاختبارات التكوينية ودرجة المحك	٣٢
١٢٦	يبين الدرجات الخام لاختبار التصويب من الثبات في الاختبارات التكوينية ودرجة المحك	٣٣

ثبت الأشكال

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
١	يوضح أنموذج لمتطلبات التدريب المتباين	٣١
٢	يوضح تقسيم تحمل القوة تبعاً للشدة والحجم	٤٢
٣	يوضح المعايير المختلفة والمستعملة في تدريب الأنواع الثلاثة من القوة (بومبا ١٩٩٤)	٤٣
٤	يوضح مُتصل اكتساب المعارف والمهارات	٤٥
٥	يوضح التصميم التجريبي للبحث	٥٩
٦	يوضح التوزيع الطبيعي لاختبار القوة الانفجارية للرجلين	٨٨
٧	يوضح التوزيع الطبيعي لاختبار القوة الانفجارية للرجلين	٨٩
٨	يوضح التوزيع الطبيعي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	٩١
٩	يوضح التوزيع الطبيعي لاختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (يسار)	٩٢
١٠	يوضح التوزيع الطبيعي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (يمين)	٩٤
١١	يوضح التوزيع الطبيعي لاختبار تحمل القوة للذراعين	٩٥
١٢	يوضح التوزيع الطبيعي لاختبار تحمل القوة للرجلين	٩٧
١٣	يوضح التوزيع الطبيعي لاختبار التصويب بالقفز عالياً	٩٨
١٤	يوضح التوزيع الطبيعي في اختبار التصويب من الثبات	١٠٠
١٥	يوضح الفرق بين الأوساط الحسابية في القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في القوة الانفجارية للذراعين والرجلين	١٠٨
١٦	يوضح الفرق بين الأوساط الحسابية في القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين	١١١

١١٤	يوضح الفرق بين الأوساط الحسابية في القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين	١٧
١١٧	يوضح الفرق بين الأوساط الحسابية في القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في التصويب بالقفز عالياً ومن الثبات بكرة اليد	١٨
١٢١	يوضح قيم الأوساط الحسابية في الاختبارات المرحلية (التكوينية) لأفراد عينة البحث في القوة الخاصة والتصويب بالقفز عالياً ومن الثبات بكرة اليد	١٩

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
١٤١	المقابلات الشخصية	١
١٤٢	كتاب تسهيل مهمة	٢
١٤٣	فريق العمل المساعد	٣
١٤٤	استمارات تسجيل نتائج الاختبارات	٤
١٤٧	التمرينات المستخدمة في البحث	٥
١٥٣	منهج التمرينات بأسلوب التدريب المتباين	٦

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ أهداف البحث

٤-١ فروض البحث

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال الزماني

٣-٥-١ المجال المكاني

٦-١ تعريف المصطلحات

الباب الأول:

١ التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

كرة اليد من الألعاب الجماهيرية الواسعة الانتشار في أغلب دول العالم، فهي لعبة ذات طابع تنافسي تثير اهتمام متابعيها وانفعالات ممارسيها، وان التطور الكبير الذي حصل في مستوى هذه اللعبة من الجوانب الفنية والبدنية والنفسية كافة جاء نتيجة التطور الحاصل في علوم الرياضة المختلفة، والذي يخدم العملية التدريبية والارتقاء بها على الأصعدة كافة، كما إن التدريب عملية مستمرة لا يحدّها حدّ معين، وإن التطور في علوم الرياضة بشكل عام يفتح آفاقاً جديدة ومسالك حديثة للعملية التدريبية في تطوير القابليات البدنية والمهارية للألعاب الرياضية بأنواعها كافة، والأرقام القياسية الجديدة والانجازات الكبيرة على كافة الأصعدة الرياضية خير دليل على هذا، لذا فإن استخدام المدرب للأساليب التدريبية لا بد أن يكون ملائماً لنوع الصفات التي يطمح إلى تميمتها والارتقاء بها، لذا فإن اختيار الأسلوب التدريبي الملائم هو مفتاح النجاح للمدرب.

إن أسلوب التدريب المتباين من الأساليب التدريبية الحديثة الذي يعتمد عليه في تنمية القوة العضلية بشكل خاص، إذ إن فلسفة هذا الأسلوب تكمن في التغيرات والاختلاف في وتيرة التدريب ما بين عالٍ وواطيء بأشكال مختلفة، كأن تكون باستعمال الشدّد التدريبية للتمرينات داخل مجموعة التمرينات (السيئات) أو باستخدام المجاميع داخل الوحدة التدريبية الواحدة أو التغيرات في فترات الراحة ما بين فترة طويلة أو قصيرة وعدم الاستمرار في التدريب بشكل ثابت، ويذكر كل من (حسين العلي، وعامر فاخر شغاتي) إن أسلوب التدريب المتباين يمكن من خلاله "التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة أو متضادة بالاتجاه، وذلك خلال الوحدة التدريبية، أو داخل مجموعة التمرينات"^(١)، لذا فإن هذا الأسلوب التدريبي من الأساليب التي ترتقي بمستوى القوة العضلية للاعب بصورة متدرجة وصولاً إلى أعلى مستوى لقدرة اللاعب وبالتالي يمكن تجاوز هضبة القوة إذا ما حصلت له.

(١) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي؛ استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي: (بغداد، مكتب النور للطباعة

تعد المعايير المحكية المرجع مجرد درجات تمثل الإنجاز الحقيقي لمجموعات من الأفراد، والتي يطلق عليها اسم المجموعة المعيارية (reference group مجموعة الإسناد)، بمعنى أنها مجموعات يمكن أن تتخذ مرجعاً لتقويم مستويات الأداء بالنسبة لمجموعة أخرى لها الخصائص نفسها وذلك على أساس التسليم بأن معايير المجموعة المعيارية المحكية تشتمل على بيانات خالية من التحيز وتمثل الأداء الصحيح والجاد على أداة القياس، فهي "عبارة عن محك يستخدم لتفسير الأداء عن طريق مقارنة درجات التلميذ أو اللاعب بدرجات غيره من التلاميذ أو اللاعبين من مستواه نفسه ، وهو عبارة عن محك يتضمن مستويات نسبية (Relater Standards) من الدرجات"^(١).

إن عملية تحديد المستويات التي يصل إليها اللاعبون بعد فترات الإعداد العام أو الخاص أو تنفيذ المناهج التدريبية ومقارنتها بمحكات (معايير محكية المرجع) هي عملية أساسية وضرورية لمعرفة المستوى الحقيقي للاعبين، وما بلغوا إليه من مستوى بدني أو مهاري أو خططي أو نفسي، وفيما إذا كان مستواهم يؤهلهم للاشتراك في المنافسة، والذي قد يدعو إلى الاستمرار بالعملية التدريبية أو تصحيح الأخطاء فيها وفقاً لعملية المقارنة مع المحكات المرجعية، كما يبين (سامي عبد الحميد ومحمد نصر الدين نقلاً عن بارو وماك جي) " أن المعايير المحكية المرجع تعني استخدام الإحصاء الوصفي لوصف أداء المجموعات الخاصة على الاختبار، كما أن المعايير المحكية المرجع عادة ما تمثل درجات مجموعات كبيرة العدد ممثلة للمجتمعات الأصلية التي اشتقت منها، وإن هذه المعايير تستخدم كأداة تجريبية يستطيع المعلم أو المدرب بواسطتها أن يقوم بتقويم تحصيل الطلاب أو اللاعبين لمعرفة حالتهم الراهنة بالمقارنة بتلك المعايير المحكية المرجع التي اشتقت من مجتمع مشابه تماماً لمجتمع تلاميذه أو لاعبيه"^(٢).

تمتاز لعبة كرة اليد بالمجهود البدني العالي في أثناء تنفيذ المتطلبات الخاصة باللعبة من قوة وسرعة في أثناء تأدية المهارات الدفاعية والهجومية خلال المباراة بما يعزز من فرص تحقيق الهدف من المنافسة وهو الفوز في المباراة، وهذا ما يتجلى واضحاً لمتابعي مباريات لعبة كرة اليد في بطولات كأس العالم والدورات الاولمبية والبطولات الدولية، لذا وجب على

(١) محمد نصر الدين رضوان ، كمال عند الحميد إسماعيل ؛ مقدمة في التقويم في التربية الرياضية ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) ص ١٨٥ .

(٢) محمد نصر الدين رضوان ، كمال عبد الحميد إسماعيل ؛ مصدر سابق ، ١٩٩٤ ، ص ١٨٥ .

لاعب كرة اليد ان يمتلك قوة عضلية عالية تتلاءم ونوع المتطلبات الخاصة بأداء مهارات لعبة كرة اليد حتى يتمكن من مجارة أحداث اللعب في أثناء المباراة بكفاءة عالية و ثم يتلو ذلك تنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية بالشكل السليم، لذا فان الاهتمام بالقوة العضلية الخاصة بلعبة كرة اليد يأتي في المراتب المقدمة من اهتمام أغلب المدربين والمختصين باللعبة وفي ذلك يقول (كمال درويش وآخرون ٢٠٠٢) "يجب وضع القوة العضلية الخاصة بلعبة كرة اليد وتدريبها في المرتبة الأولى من بين الصفات البدنية والمهارية التي تتطلبها لعبة كرة اليد"^(١).

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في استخدام أسلوب تدريبي حديث لتطوير عناصر القوة الخاصة والتصويب للاعبين الشباب بكرة اليد وفق آلية جديدة آلا وهي المحكات المرجعية لهذه المتغيرات ومتابعة سير التدريب وفق ما يحققه أفراد العينة من نتائج خلال المنهج التدريبي، ثم يتلو ذلك الوقوف على السلبيات التي من شأنها أن تعيق تطور اللاعبين خلال التدريب والعمل على تقويم الأخطاء وتلافيها والوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من التدريب.

١-٢ مشكلة البحث:

إنّ المتابع لكرة اليد العراقية في الآونة الأخيرة تثير انتباهه مشكلة قائمة ألا وهي ضعف المستوى البدني ولاسيما في القوة الخاصة بلعبة كرة اليد، وهذا ما يبدو واضحا في تنفيذ الواجبات الخاصة في اللعبة في أثناء المباريات، وهبوط المستوى في الشوط الثاني في أغلب الأحيان، وهذا ما أكدته النتائج التي توصل إليها الباحث قبل الشروع بتنفيذ المنهج التدريبي، إذ استخرجت معايير محكية المرجع فضلا عن المستويات المعيارية لعناصر القوة الخاصة والتصويب لفئة الشباب، والتي تشير إلى ضعف كبير في عناصر القوة الخاصة والتصويب بكرة اليد لفئة الشباب في البيئة العراقية، لذا بات لزاما الوقوف عند هذه المشكلة ومعرفة أسبابها، وإيجاد الحلول لها للارتقاء بمستوى لعبة كرة اليد العراقية.

إن عملية التخطيط للمناهج التدريبية لا بد أن تخضع لعملية تقويم مستمرة للوقوف على ما وصل إليه مستوى اللاعب خلال تنفيذ المنهج، وهذا التقويم لا بد أن يكون موضوعياً يستند إلى أسس التقويم وشروطه، ومن خلال اطلاع الباحث على اغلب المناهج التدريبية وعملية تقويمها لم يلاحظ استخدام اغلب المدربين محكات مرجعية للصفات البدنية أو المهارية التي

(١) - كمال الدين درويش وآخرون؛ القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات - تطبيقات: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢) ص ٧٩.

تهدف المناهج إلى تطويرها، بما يبرز مشكلة بحثية سلط الباحث الضوء عليها بهدف حلها، والسؤال الذي يتبادر هنا هل المنهج حقق أهدافه ووصل باللاعب إلى المستوى الذي يجب ان يصل إليه ؟ وإذا كانت هناك فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للاعب فهل وصل هذا التطور إلى المستوى الذي يطمح المدرب في الوصول إليه بالتفوق أو الوصول إلى مستوى أقرانه من ذوي المستوى العالي في الفئة العمرية نفسها ؟ وحتى يتم الإجابة عن هذه التساؤلات بطريقة علمية وموضوعية لابد من مقارنة نتائج اللاعب مع محكات مرجعية تكشف ما وصل إليه اللاعب وهل اجتازها أم أنه يحتاج إلى المزيد من التدريب حتى يتساوى مع المحك أو يتجاوزه، ثم تتلو ذلك معرفة وصول اللاعب أو عدم وصوله إلى المستوى المطلوب والمراد تحقيقه ؟

١-٣ أهداف البحث:

١. بناء معايير محكية المرجع للقوة الخاصة وأنواع التصويب في لعبة كرة اليد لفئة الشباب قيد البحث.
٢. إعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب المتباين لتطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لفئة الشباب.
٣. تعرّف تأثير المنهج المعد بأسلوب التدريب المتباين في تطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لدى عينة البحث.
٤. تعرّف فاعلية توظيف المعايير المحكية المرجع في التدريب المتباين في تطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث.

١-٤ فرضيات البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في اختبارات القوة الخاصة واختبارات التصويب لدى أفراد عينة البحث.
٢. يوجد تأثير معنوي لتوظيف المعايير المحكية المرجع في التدريب المتباين في الاختبارات التكوينية للقوة الخاصة وبعض أنواع التصويب لدى أفراد عينة البحث.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو أندية الكرخ و أربيل والسليمانية والبشمركة والجيش وكربلاء وديالى لفئة الشباب بكرة اليد في العراق.

١-٥-١ المجال الزمني: المدة من ٢٠١١/١٢/١٥ ولغاية ٢٠١٣/٣/١

١-٥-٣ المجال المكاني: قاعات وساحات كرة اليد في أندية الكرخ واربيل والسليمانية والبشمركة والجيش وكربلاء وديالى.

١-٦ تحديد المصطلحات:

التدريب المتباين: "وصف لتكوين التمرينات ذات الهدف التدريبي الواحد في ضوء تطوير القدرات البدنية على خلفية الإثارة المتصاعدة للجهاز العصبي المركزي من خلال التباين بالارتفاع والانخفاض بالشدة للتمرينات المستخدمة"^(١).

المحك: " يمثل مجموعة من الدرجات أو البيانات أو الأحكام التي تتخذ أساسا في الحكم على صلاحية الاختبار، ويمكن اعتبار المحك هو الهدف من عمليات التعليم والتدريب ودالة لانجاز مهامها"^(٢).

المحك المرجعي: "المقياس الذي يفسر مستوى أداء الممتحن (المُختبر) بالمقارنة مع مستوى أداء معين يتم تحديده مسبقاً من قبل واضع الاختبار أو المؤسسة التي يتم تطبيق الاختبار لصالحها دون النظر إلى أداء المجموعة التي ينتمي إليها الممتحن"^(٣).

1- www.ivsl: Ebben, W.P., Jensen, R.L. and Blackard, D.O. (2000) Electromyography and kinetic analysis of complex training variables. Journal of Strength and Conditioning Research 14 (4) p451-456.

(٢) مصطفى حسين باهي ومنى احمد الأزهرى؛ أدوات التقويم في البحث العلمي: التصميم- البناء: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ٢٠٠٦) ص ١١٣

(٣) موسى النبهان؛ أساسيات التقويم في العلوم السلوكية: (عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤) ص ٥٠ .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ التدريب المتباين

١-١-١-٢ أنواع التدريب المتباين

٢-١-٢ تدريب القوة العضلية

١-٢-١-٢ شروط القوة العضلية

٢-٢-١-٢ القوة العضلية الخاصة بكرة اليد

٣-٢-١-٢ القوة الانفجارية

٤-٢-١-٢ القوة المميزة بالسرعة

٥-٢-١-٢ تحمل القوة

١-٢ ٣- الأنظمة المرجعية في القياس

١-٢-١-٣ أهمية النظام مرجعي المحك واستخداماته

١-٢-٢-٣ المعايير المحكية المرجع

١-٢-٤-١-٢ التصويب في كرة اليد

١-٢-٤-١-٢ العوامل المؤثرة في نجاح التصويب

١-٢-٤-٢-٢ التصويب بالقفز عاليا

١-٢-٤-٣-٢ التصويب من الثبات

١-٢-٢ دراسة عزة إبراهيم محروس السيد, ٢٠٠٤

٢-٢-٢ دراسة ليث إبراهيم جاسم ٢٠٠٨

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ التدريب المتباين:

تختلف الأساليب التدريبية المستخدمة من قبل المدربين تبعاً لنوع الصفة المراد تنميتها لدى اللاعب، لذا فكل أسلوب تدريبي فلسفته الخاصة به، والتي تختلف أو تتقارب في منظورها بما يخدم العملية التدريبية، ويبقى للمدرب الرأي الأخير في استخدام أحد هذه الأساليب بما يتفق والحالة الرياضية للاعب أو المستوى العمري أو طبيعة الإمكانيات المتوافرة لديه وغيرها من الأمور الأخرى.

ويعرف (Baker) "التدريب المتباين هو نوع من تدريب المقاومة أو بدونها يعمل على التناوب بين استخدام تمارين ذات الحمل الثقيل وتمارين ذات الحمل الخفيف من أجل تحسين قوة العضلات"^(١).

إن أسلوب التدريب المتباين من الأساليب التدريبية الحديثة في وقتنا المعاصر، والذي يتغاضى عنه الكثير من المدربين بالرغم من أهميته في تطوير القدرات العضلية والأداء المهاري، وأول من استخدمه هم البلغار، ولذا سمي بالتدريب البلغاري نسبة لمستحدثيه، والذي يعتمد في أساسه على التباين والتغاير في مستوى الشدة بين تمرين وآخر أو بين المجموعات، ويهدف إلى عدم الاستمرار بالتدريب على وتيرة واحدة والارتفاع والانخفاض بالشدة التدريبية المستخدمة في الوحدة التدريبية الواحدة للتخلص من التأثيرات السلبية للتدريب الثابت الشدة، وبالتالي ضمان عدم حدوث هضبة التدريب للاعب، وكذلك لإبعاد الملل والرتابة في استعمال اللاعب للتمرين الواحد، ويمكن استخدام تمارين من دون أدوات بالاعتماد على وزن جسم اللاعب مثل تمارين الوثب والقفز العميق وتمارين السلاالم وغيرها، وكذلك استخدام المقاومة الخارجية مثل الأثقال والكرات الطبية وغيرها من التمارين، ويمكن الموائمة باستخدام النوعين معاً من هذه التمارين مع ضرورة استخدام شدة مختلفة بين تمرين وآخر واستخدام

1-www.ivsl.com: Baker, D., (2003) Acute effect of alternating heavy and light resistances on power output during upper-body complex power training. Journal of Strength and Conditioning Research 17 (3) p493.

المجموعات العضلية أنفسها أو مجموعات عضلية مختلفة مثل تدريب عضلات الأطراف العليا بشدة، وتدريب الأطراف السفلى بشدة متباينة^(١)(٢).

ويذكر (عزة محروس) " إنَّ التدريب الاعتيادي هو عملية طويلة الأمد والحمل والراحة ويمكن ان يصبحا بسرعة أمرا مملا للاعب على العكس من التدريب المتباين، حيث يمكن ان يخطط لهذا النوع من التدريب بحيث يجعله متنوعا لإثارة اهتمامات ودوافع اللاعبين، ففي التدريب المتباين يمكن للمدرب ان يكون أكثر إبداعا من خلال التغيير في طبيعة التمرينات وبيئة التدريب ومواعيد التدريب اليومية"^(٣).

ويذكر ريسان خريبط وعلي تركي(٢٠٠٢) بان أهمية التدريب المتباين تهدف إلى "تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة، وذلك عن طريق الاقتصار على استخدام طرائق التدريب المعتاد عليها، وبذلك يُتجنب حدوث بناء هضبة، وبالتالي حدوث توقف في مسار تطور مستوى القوة"^(٤).

ويعرف الباحث أسلوب التدريب المتباين إجرائيا بأنه أسلوب من أساليب تدريب القوة يعتمد أساسا على التغيير في أسلوب العمل بالارتفاع والانخفاض بالشدة المستخدمة بما يتلاءم وإمكانية اللاعب وتقبله للارتفاع والتطور بمستوى القوة بما لا يسمح له بالوصول إلى هضبة القوة وضمان وصوله إلى أعلى مستوى بما يتلاءم وقدراته وقابلياته الجسمية والوظيفية.

(١) السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي (تدريب فسيولوجية القوة) ، ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧) ص ٣١٤ . ٣١٥ .

(٢) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي؛ استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي: (بغداد، مكتب النور، ٢٠١٠) ص ٨٨-٩٠

(٣) عبد الرزاق جبار الرماحي وناجي يحيى الحياوي؛ تأثير التدريب المتباين باستخدام تمرينات البليومتر على تطوير القدرة العضلية ودقة الضربة الساحقة: (بحث منشور، جامعة السابع من ابريل، ليبيا، مجلد المؤتمر العلمي لعلوم التربية البدنية والرياضية، ٢٠٠٩) ص ٤٦٢ .

(٤) ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح؛ نظريات تدريب القوة: (بغداد، ب.م، ٢٠٠٢) ص ١١٨ .

٢-١-١-١ أنواع التدريب المتباين: (١)

يتم في أسلوب التدريب المتباين محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة أو متضادة في الاتجاه، وذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمرينات، ومن هذا يتضح وجود نوعين مختلفين لهذا الأسلوب التدريبي، وهما:

أولاً: التدريب المتباين داخل الوحدة التدريبية:

يتم في هذا الأسلوب أو النوع التغيير من خلال تتابع استخدام شدة خفيفة أو عالية (أوزان ثقيلة وخفيفة، سرعة أداء عالية وبطيئة) مع التأكيد ان يكون الأداء بأسلوب انفجاري في الحالتين.

مثال/ يعقب مجموعة تمرينات تتكون من ستة تكرارات بدرجة شدة بين (٦٠-٨٠%) (ويكون توقيت الأداء هنا بطيئاً بالرغم من بذل مستوى عالٍ وذلك بسبب ثقل الوزن المستخدم)، ثم أداء مجموعة أخرى بمستوى حمل يبلغ (٣٠-٥٠%) من أقصى شدة ممكنة بتوقيت عالٍ جداً، ويتعين ان يتم أداء ثماني مجموعات بهذا الأسلوب في الوحدة التدريبية (٥ بأوزان ثقيلة و ٣ بأوزان ضعيفة).

ثانياً: التدريب المتباين داخل مجموعة تمرينات:

عند أداء تمرين بشدة (٨٠-٨٥%) يجب ان يعقبه التمرين نفسه ولكن بشدة (٦٠-٦٥%) مع ضرورة ان يكون الأداء انفجارياً.

مثال/ عند أداء تمرين قفز عميق من الصندوق من ارتفاع ٦٠سم يجب ان يعقبه تمرين قفز عميق من الصندوق بارتفاع ٣٠سم، ويكون أداء التكرارات للتمرينات ما بين (٦-٨) تكرارات تبعاً للشدة المستخدمة.

ويذكر السيد عبد المقصود (١٩٩٧) أن التباين لا يقتصر التوصل إليه بوساطة (ثقل خفيف) وإنما عبر التبديل بين أحمال (قوة قصوى- تحمل قوة- سرعة القوة بأسلوب انفجاري)

(١) السيد عبد المقصود؛ المصدر السابق: (١٩٩٧) ص ٣١٤.

وبالنسبة للمبتدئين والفتيان يكون من المناسب أداء تركيبة من أحمال باستخدام بار رفع أثقال - وتمريبات بدون استخدام أحمال إضافية^(١)، والشكل (١) يوضح وصفاً موجزاً لمتطلبات التدريب المتباين.

ت	متطلبات المجهود	الفائدة من التدريب	الأمثلة
١	شدة المجهود متباينة بين (٧٠-٨٠%) شدة عالية	-تنمية القوة المميزة بالسرعة -تحسين التوافق العضلي -تحسين القوة الانقباضية للوحدات الحركية المنشطة -تنشيط عدد كبير من الوحدات الحركية في آن واحد من أجل تأدية الحركة المطلوبة.	إذا كان الرياضي قادراً على خطف (٩٠) كغم فيعادل: ١٠٠% = ٩٠ كغم ٨٠% = ٧٢ كغم ٧٠% = ٦٣ كغم ٥٠% = ٤٥ كغم ٤٠% = ٣٦ كغم ومن ثم يكون على الرياضي تنفيذ البرنامج التالي: (٣٦ كغم × ٤ مرات ثم ٣٦ كغم × ٣ والراحة ٢٠(ثا) × ٢ (٧٢ كغم × ٣ ثم ٤٥ كغم × ٢ والراحة ١٨٠(ثا) × ٢ (٦٣ كغم × ٤ ثم ٣٦ كغم × ٣ والراحة ١٢٠(ثا) × ٢
٢	من (٤٠-٥٠%) شدة منخفضة أي حجم المجهودات		
٣	التكرارات (٢-٣) مرات للشدة العالية		
٤	التكرارات (٣-٤) مرات للشدة المنخفضة		
٥	فترة الراحة بعد كل مجموعة طويلة (٢-٣) دقائق		

الشكل (١)

أنموذج لمتطلبات التدريب المتباين^(٢)

(١) السيد عبد المقصود؛ المصدر السابق: (١٩٩٧) ص ٣١٥.

(٢) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي؛ المصدر السابق: (٢٠١٠) ص ٩٠.

٢-١-٢ تدريب القوة العضلية:

ظهر الاهتمام المتزايد في السنوات الأخيرة بتدريب القوة العضلية، فضلا عن عناية المدربين والرياضيين بتدريبات القوة القصوى للارتفاع بالانجازات ، "فهما كان الجسم في حالة حركة فإن أي تغيير في موضعه بالنسبة إلى نقطة مرجعية يكون بتأثير قوة أو مجموعة قوى"^(١).

والقوة مصطلح يُداول في الكثير من مجالات الحياة ويستخدم في الكثير من المواقف التي تواجه الفرد في الحياة اليومية، وله عدة تفسيرات تبعا لمكان وصفة استخدامه فهو شيء غير منظور، ولكن يمكن الاستدلال عنه من خلال الشكل الظاهري لنوع المتغير الذي يستخدم للتعبير عنه، فهناك القوة العسكرية والقوة الشرائية وقوة الشخصية والقوة البدنية ... إلخ، وتختلف الواحدة عن الأخرى اختلافا جذريا، ولكن مصطلح القوة العامل المشترك بين جميع هذه المتغيرات.

وفي المجال الرياضي يمكن الاستدلال من مصطلح القوة بالدلالة على قدرات الفرد البدنية والمهارية من خلال القوة العضلية والقوة السريعة والقوة الانفجارية وقوة الأداء وقوة الدفاع وقوة الهجوم وغيرها الكثير، ولكن المتعارف عليه في استخدام مصطلح القوة هو للدلالة على قدرة العضلات على انجاز عمل ما ضد مقاومات خارجية أو مقاومات داخلية، ويعرف (صريح عبد الكريم) القوة العضلية من الناحية البايوميكانيكية بأنها "القوى الداخلية المستعملة لمقاومة الجاذبية والاحتكاك أو لزيادة قوة رد الفعل، إذ تؤثر قوة العضلة على المنشأ والمدغم للعضلة بالمقدار نفسه (متساوية بالمقدار ومتعاكسة بالاتجاه)"^(٢).

ويعرفها (أبو العلا احمد عبد الفتاح) من الناحية الفسلجية بأنها "أقصى قوة يمكنها ان تنتجها العضلة نتيجة الانقباض العضلي كاستجابة لاستثارة واردة من الجهاز العصبي لكي تنطلق الطاقة الحيوية داخل الليفة العضلية وتؤدي إلى انزلاق فتائل الاكتين والمايوسين"^(٣).

(١) طلحة حسام الدين ؛ الميكانيكية الحيوية- الأسس النظرية والتطبيقية ، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣) ص ١١٣.

(٢) صريح عبد الكريم الفضلي؛ تطبيقات البايوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي: (الأردن، دار دجلة للنشر والتوزيع، ٢٠١٠) ص ٢٥٢.

(٣) أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣) ص ٢٠٦ و ص ٢٦٨.

واختلفت تعريفات خبراء التربية الرياضية وعلمائها في تفسير مفهوم القوة العضلية، ففسروه وفق رؤيتهم ومنظورهم له، ولكن في المحصلة فان كل هذه التعريفات تصب في معنى واحد وهو إمكانية تغلب الجسم على مقاومات خارجية أو داخلية لغرض ظهور الحركة أو الشعور بها، ومن هذه التعريفات " إمكانية العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية"^(١)، ويعرفها عصام عبد الخالق (١٩٩٩) بأنها " قدرة الفرد في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها"^(٢)، وعبر عنها أبو العلا احمد " بأنها أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد، وتعني قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها"^(٣).

ويعرفها عبد علي نصيف نقلا عن (هارة ١٩٨٥) من وجهة نظر التدريب الرياضي بأنها "عنصر أو مكون أساسي لتحديد ولتعيين المستوى في الفعاليات التي تتطلب التغلب على مقاومات كبيرة كما هو الحال في رفع الأثقال والجمناستك والمصارعة"^(٤).

أما مفتي إبراهيم حماد فيقول فيها " بأنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة"^(٥).

تعد القوة العضلية الركيزة الأساسية للتقدم وتحقيق الانجازات في الفعاليات الرياضية وفي الحياة العامة على حد سواء ، ويظهر وجه آخر لأهمية القوة العضلية هو ارتباطها مع عناصر اللياقة البدنية الأخرى مثل السرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة لتظهر في صورة مركبة جديدة مثل القوة المميزة بالسرعة، والقوة المميزة بالمطاولة (مطاولة القوة)، لذلك عرفها هارة " بأعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة"^(٦).

(١) بسطويسي احمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٠) ص ١١٠.

(٢) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات ، ط١: (الإسكندرية، مطبعة جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩) ص ٩.

(٣) أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط١: (مدينة نصر، دار الفكر العربي، ١٩٩٧) ص ٥٧.

(٤) هارة؛ ترجمة، عبد علي نصيف؛ أصول التدريب : (بغداد، مطبعة التحرير، ١٩٨٥) ص ١٤٢.

(٥) مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي للجنس من الطفولة إلى المراهقة: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦) ص ١٥٢.

(٦) - هارة، ترجمة، عبد علي نصيف؛ التدريب الرياضي : (بغداد ، مطبعة الجامعة، ١٩٩٠) ص ١١٤.

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها إمكانية العضلة أو مجموعة عضلات على أظهر حركة أو عدة حركات نتيجة انقباضات عضلية إرادية بوصفها رد فعل مناسب ضد مقاومة خارجية أو داخلية.

٢-١-٢-١ شروط القوة العضلية:

إن ظهور القوة العضلية بصورة مثالية عند الرياضي لا تعتمد على مقدار القوة نفسها بل توجد مجموعة من الشروط الواجب توافرها لدى الرياضي حتى يتكامل أداء مستوى القوة لديه. ومن هذه الشروط التي ترافق مصطلح القوة العضلية يذكر (طلحة حسام الدين وآخرون):^(١)

١. الشروط الخاصة بإتقان المهارات (التكنيك الرياضي):

يعد إتقان الأداء الفني للمهارات (التكنيك الرياضي) شرطاً أساسياً لاقتصاد الأجهزة الوظيفية ذات العلاقة بالقوة العضلية من خلال تأدية وظائفها، لذلك فإن إتقان الرياضي للتكنيك يعني أن العضلات التي تعمل خلال الفعالية أو المهارة لها علاقة فقط بهذا التكنيك، ويتم تناسق العضلات المختلفة العاملة، ثم يتلو ذلك انخفاض في استهلاك الطاقة، وتأخر التعب العضلي.

٢. الشروط الخاصة بالقدرات التوافقية:

تؤدي القدرات التوافقية مثل (قوة+سرعة، مرونة+قوة، توازن+قوة) وظيفة مهمة في تحسين القوة المميزة بالسرعة، أي أن قدرة الرياضي تتوقف على استخدام القوة والسرعة المناسبة بحسب الفعالية، وكمية القوة التي يحتاج إليها الرياضي لأداء المهارة أو الفعالية الرياضية بصورة مثلى.

وأضاف (ريسان خريبط وعلي تركي) إلى الشروط السابقة ما يأتي:^(٢)

١. الشروط الوظيفية:

ان هذه الشروط لها أهمية خاصة وحاسمة، وهي التي تحدد قدرتها الوظيفية، ومستوى القوة العضلية داخل أعضاء الجسم مثل الجهاز العضلي والجهاز العصبي، فنلاحظ أن التدريب المنتظم والمستمر باستخدام تمارين القوة يؤدي إلى تضخم العضلات وتحسن

(١) - طلحة حسام الدين وآخرون؛ الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧)

ص ٣٠.

(٢) - ريسان خريبط وعلي تركي مصطلح؛ نظريات تدريب القوة: (بغداد، ب.م، ٢٠٠٢) ص ١٤٢.

الانقباض العضلي، وتحسين الشروط اللاهوائية لتوليد الطاقة ثم يتلو ذلك ارتفاع انقباض العضلات داخل الجسم مما يؤدي إلى النتائج الجيدة.

٢. الشروط النفسية:

ان هذه الشروط مرتبطة بوظائف الجهاز العصبي المركزي، وعدد الألياف العضلية التي ينبهها الجهاز العصبي في وقت واحد لغرض المشاركة في النشاط العضلي، ويتوقف ذلك على قدرة الرياضي في السيطرة على إمكانياته الذاتية بقوة إرادته.

٢-١-٢ القوة العضلية الخاصة بكرة اليد:

في كل نشاط رياضي ممارس خصوصية في الأداء، وهذا الأداء يتطلب توافر بعض القدرات البدنية لدى الرياضي بمستوى اكبر من غيرها حتى يستطيع الإيفاء بمتطلبات اللعبة وتنفيذ واجباتها الحركية والمهارية والخططية على أفضل صورة، ومن هذه المتطلبات القوة العضلية بأشكالها المتعددة، إذ يمكن أن يتطلب النشاط الرياضي الممارس توافر شكل أو شكلين أو أكثر من القوة العضلية لدى الرياضي بمستوى أكبر أو أفضل من الأشكال الأخرى حتى يستطيع الاستمرار في تكملة مشواره مع هذا النوع من النشاط الرياضي، وعرف (عويس الجبالي) القوة العضلية الخاصة "بأنها ما يرتبط بالعضلات المعنية بالنشاط(المشتركة في الأداء) وترتبط بالتخصص في الأداء، أي ترتبط بنوع الرياضة حيث يرتبط هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة"^(١).

ويعزو (محمد رضا) القوة العضلية الخاصة إلى "قوة تلك العضلات التي تكون خاصة فقط بأداء حركة اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة، وهي خاصة بكل لعبة أو فعالية رياضية ممارسة"^(٢).

ويشير (السيد عبد المقصود) إلى ان "هناك نوعين من تمارين القوة الخاصة وهي تمارين خاصة وتمارين منافسة باستخدام أحمال إضافية وبدونها، ويختلف هذان النوعان عن بعضهما في أن التمارين الخاصة على درجة قرابة من المسارات الحركية التي تستخدم في المنافسة فهي تمثل مقطعاً منها، بينما تختلف تمارين المنافسة باستخدام أحمال إضافية عن

(١) عويس الجبالي؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق: (القاهرة، دار G.M.S، ٢٠٠١) ص ٣٥٩.

(٢) محمد رضا إبراهيم المدامغة؛ التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط ٢ (بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، ٢٠٠٨) ص ٦١٩.

المسارات التي يتم أدائها في أثناء المنافسة، في حين ان استخدام الحمل الإضافي يؤدي إلى عدم وجود تطابق كامل في الدينامية بين الاثنيْن^(١).

ولعبة كرة اليد من الألعاب التي تحتاج إلى القوة العضلية بشكل كبير من خلال طبيعة أداء مهاراتها ومتطلبات المنافسة التي تتسم بالشدة العالية وقوة الأداء طيلة مدة المباراة، إذ يؤكد عزت محمود الكاشف "أن تحقيق الانجازات ذات المستوى العالي يتطلب توافر القدر المناسب والمستمر من الأعداد البدني" ^(٢)، لذا يجب على لاعب كرة اليد أن يمتلك صفات بدنية جيدة تجعله مؤهلاً لممارسة هذه الفعالية بتميز وجدارة، ومن هذه الصفات البدنية صفة القوة العضلية وهي ضرورية لأداء المهارات الهجومية والدفاعية على حد سواء وللمستويات كافة، ويمكن الاستدلال على مستوى القوة العضلية بوضوح من خلال تحركات اللاعب وطريقة أدائه للمهارات في أثناء المباراة، إذ يذكر (السيد عبد المقصود) من الأمور الواضحة للعيان لدى لاعبي كرة اليد الفارق الكبير في مستويات القدرات البدنية بين المستويات المتقدمة والمستويات الضعيفة ولاسيما في مستويي قوة الرمي وقوة العدو، إذ يحتاج لاعب كرة اليد إلى سرعة القوة عند أدائه لحركة التصويب على المرمى وعند أدائه لحركات الوثب، كذلك هو يحتاج إلى قدرة سرعة القوة عند أدائه للهجوم الخاطف كقوة عدو، وكلما ارتفع مستوى اللاعب ارتفعت معه مستويات قدرات سرعة القوة المختلفة^(٣).

ان التعرف المستمر لمستوى القوة الخاصة للاعبين من الأمور المهمة جداً، إذ على المدرب إجراء الاختبارات والقياسات الخاصة بالقوة على أفراد الفريق حتى تتوافر لديه قيم عن مستويات القوة المختلفة، ولا تعطي هذه القيم المجردة معنى أو فكرة عن مدى قوة المستوى أو ضعفه ما لم تقارن بمستويات مجموعة أخرى حتى يتسنى للمدرب إصدار أحكام موضوعية، ولما كان هذا الموضوع مهماً جداً للعملية التدريبية فقد وضع (Roth) محكات لقوة الرمي(القوة الانفجارية للذراعين)، وقوة الوثب العمودي(القوة الانفجارية للرجلين)، وقوة العدو(القوة المميزة بالسرعة للرجلين) على النحو المبين في الجدول (١).

(١) السيد عبد المقصود؛ المصدر السابق، ص ٣٢٢.

(٢) عزت محمود كاشف؛ الأعداد النفسي للرياضيين، ط ١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩١) ص ٣٧.

(٣) السيد عبد المقصود؛ المصدر السابق، ص ١٣١.

الجدول (١)

محكات للقوة الخاصة بكرة اليد حسب مستويات الأندية عن (Roth ١٩٧٨) (١)

ت	نوع القوة	الدوري الممتاز	الدرجة الرابعة	الدرجة السادسة	الاختبار
١	القوة الانفجارية للذراعين	٣٥,٥م/ث	٣٣,٦م/ثا	٢٨,٨م/ث	رمي كرة يد لأبعد مسافة
٢	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	١٠,٦م/ثا	١١,٣م/ثا	١٣,١م/ثا	العدو للأمام والخلف
٣	القوة الانفجارية للرجلين	٦٠,٤م/سم	٥٥,٢م/سم	٥٠,٢م/سم	سارجنت

وتظهر القوة الخاصة في لعبة كرة اليد من خلال أشكالها في أثناء الأداء أكثر من غيرها من خلال أداء المهارات الهجومية والدفاعية، والتي تتطابق مع متطلبات اللعبة، فلاعب كرة اليد يحتاج إلى القوة الانفجارية متمثلة بأداء التصويبات على المرمى لتنتقل هذه القوة إلى الكرة وتتجه بسرعة وقوة إلى المرمى قبل وصول الحارس إليها، ثم يتلو ذلك تحقيق المطلب الرئيس للمباراة وهو تسجيل أكبر عدد من الأهداف ثم الفوز بالمباراة، ونزاهة واضحة للعيان من خلال القفز العمودي في أثناء الارتقاء إلى الأمام الأعلى، أو الأعلى للتصويب، وكذلك الارتقاء إلى الأعلى في حائط الصد، وكذلك القوة المميزة بالسرعة للرجلين يمكن تمييزها واضحة من خلال أداء الهجوم الخاطف، وكذلك عند أداء الخطوات التقريبية للتصويب (الثلاثية) من الخط الخلفي والخط الأمامي، والتي تعد عاملا فعالا في وصول اللاعب إلى وضعية التصويب الملائمة لإحراز هدف، وتظهر صفة تحمل القوة من خلال التكرارات المتتالية لأداء بقوة خلال التحركات الدفاعية والهجومية وسرعة انتقال اللاعب في الملعب كون طبيعة الأداء في لعبة كرة اليد تتطلب التحرك المستمر للاعب في منطقة الهجوم والدفاع والانتقال بين هاتين المنطقتين بشكل مستمر، إذ يذكر كمال درويش وآخرون (١٩٩٨) "ان المهارات الحركية المتنوعة لدى اللاعب تتعكس على نمو الصفات البدنية، وبالتالي يصبح من السهل إتقان المهارات الحركية الجديدة، أي ان هناك ارتباطا بين المخزون من المهارات والصفات البدنية، هذا من جانب وبين المهارات الجديدة من جانب آخر" (٢).

(١) السيد عبد المقصود؛ المصدر السابق، ص ١٣١.

(٢) كمال درويش وآخرون؛ الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات- تطبيقات: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨)

وتشير أكثر الدراسات والمراجع في مجال تدريب كرة اليد إلى أن القوة الخاصة في لعبة كرة اليد تشتمل على: (١)(٢)(٣)

- القوة الانفجارية.
- القوة المميزة بالسرعة.
- تحمل القوة.

ويتم توجيه التدريب إلى تنمية القوة الخاصة خلال فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات وتستمر من (٤-٦) أسابيع، وهي تستند بشكل كبير إلى المرحلة الأولى من مرحلة الإعداد، ويتجه فيها التدريب إلى التخصص بكرة اليد والعمل على تطوير اللياقة الخاصة مع مراعاة الاهتمام بتطوير اللياقة العامة وعدم إهمالها، وفي هذه المرحلة يتم التركيز على تطوير المجاميع العضلية الأكثر استخداما في اللعبة، وتعويد اللاعبين من خلال المباريات التجريبية على ظروف المباراة ومصاعبها^(٤).

٢-١-٢ القوة الانفجارية:

القوة الانفجارية من القدرات البدنية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة اليد للمستويات كافة، ولكلا الجنسين، فهي ضرورية للبدء في الأركاض السريعة وفي القفز والوثب والانطلاقات السريعة والرمي، وقد عرف الكثير من الخبراء وذوي الاختصاص القوة الانفجارية كل حسب رأيه ومفهومه لها.

فقد عرفها جونسن ونلسون Johnson and Nelson (١٩٧٩) بأنها "القابلية على إخراج أقصى قوة في أسرع زمن ممكن" ^(٥).

(١) كمال درويش وآخرون؛ المصدر نفسه ، (١٩٩٨) ص ٢٢.

(٢) احمد عربي عودة؛ كرة اليد وعناصرها الأساسية: (ليبيا، شركة إيجا للنشر والتوزيع، ١٩٩٨) ص ٢٠٩.

(٣) ليث إبراهيم جاسم؛ تأثير تمرينات السوير سبت بالانتقال لتطوير القوة الخاصة وقوة التصويب خلال الجهد المختلف للاعبين كرة اليد الشباب: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، ٢٠٠٨) ص ٤١.

(٤) احمد عربي عودة؛ المصدر السابق ، (١٩٩٨) ص ٢٠٨.

وعرفها قيس ناجي وبسطويسي احمد بأنها "إمكانية المجموعات العضلية في تفجير أقصى قوة في أسرع زمن ممكن " (١).

وذكر سعد محسن إنها "القدرة على تفجير أقصى قوة في اقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد أي أنها القوة القصوى اللحظية للأداء، ومثال ذلك لحظة القفز أو الرمي أو الانطلاق من البداية في الركض السريع" (٢).

ويرى ياسر دبور بأنها "التغلب على قوة اقل من القصوى ولكن في أقصى سرعة ممكنة" (٣).

ويشير بسطويسي أحمد إلى أنها " أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة " (٤).

أما عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) فيعرفها بـ " قدرة الفرد على بذل النهاية العظمى للطاقة في عمل انطلاقي واحد، وهنا يرتبط عمل القوة العضلية بالسرعة" (٥).

ويذكر عادل عبد البصير انه يشترط لتوافر القوة الانفجارية لدى اللاعب ما يأتي: (٦)

- درجة عالية من القوة العضلية.
- درجة عالية من السرعة.
- درجة عالية من المهارة الحركية لإدماج القوة العضلية بالسرعة.

(١) قيس ناجي و بسطويسي احمد ؛الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧) ص ٣٤٢ .

(٢) سعد محسن إسماعيل؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٦) ص ٢٤ .

(٣) ياسر دبور؛ كرة اليد الحديثة : (الإسكندرية ، منشأ المعارف ، ١٩٩٧) ص ٢٥٦ .

(٤) بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) ص ١١٦ .

(٥) عصام عبد الخالق؛ التدريب نظريات - تطبيقات، ط ١٢: (الإسكندرية، منشأ المعارف، ٢٠٠٥) ص ١٣٧ .

(٦) عادل عبد البصير علي؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق : (القاهرة، مركز الرياضي نظريات -

تطبيقات، ط ١٢: (الإسكندرية، منشأ المعارف، ٢٠٠٥) ص ١٣٧ .

(٦) عادل عبد البصير علي؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩)

ومما تقدم يتضح لنا عمل القوة الانفجارية من خلال علاقة عمل القوة العضلية بالسرعة لينتج عنها أقصى انقباض عضلي متفجر ولمرة واحدة فقط ، ويرى الباحث ان مفهوم القوة الانفجارية يعني أعظم قوة عضلية متفجرة مبدولة للتغلب على مقاومة داخلية أو خارجية لمرة واحدة في اقصر زمن ممكن.

توجيه الحمل في تدريبات القوة الانفجارية: (١)

١. استخدام تمرينات بشدة تتراوح ما بين (٣٠-٨٠%) من الشدة القصوى للرياضي.
٢. تتراوح تكرارات التمرين ما بين (٥-١٠) تكرارات، وبسرعة أداء انفجارية عالية.
٣. استخدام وزن الجسم كمقاومة داخلية مثل تمرينات الوثب العميق وقفزات القرفصاء وغيرها، مع إمكانية استخدام المقاومات الخارجية مثل الأثقال والكرات الطبية والصناديق.

٢-١-٢-٤ القوة المميزة بالسرعة:

إن القوة العضلية عندما ترتبط مع السرعة يكونان أحد أوجه القوة العضلية المركبة المسماة بـ (القوة المميزة بالسرعة) أو (القوة السريعة) وهي مهمة للعديد من الفعاليات الرياضية، ففي رياضة رفع الأثقال أكد (إياد حميد وحسام محمد) "أنه للحصول على القوة المقرونة بالسرعة في تدريبات رفع الأثقال يجب أن تكون قوة الرياضي مميزة بالسرعة، حتى تتم الاستفادة من هذه القوة بأكبر فائدة لتحقيق أفضل إنجاز، إذ يتسم الانقباض العضلي بالسرعة العالية، وتنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها، ويكون الانقباض العضلي ناتجاً عن عدد كبير جداً من الألياف العضلية، ولكن يقل عن العدد الذي ينقبض في القوة العضلية القصوى" (٢).

وعرفها محمد عثمان (١٩٩٠) أيضاً بأنها "قدرة الجهازين العصبي والعضلي على التغلب على مقاومة عالية نسبياً من خلال استخدام انقباضات عضلية سريعة" (٣).

(١) محمد رضا إبراهيم المداعمة؛ المصدر السابق، ٢٠٠٨ ص ٦٢٨.

(٢) إياد حميد رشيد وحسام محمد هيدان؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي: (ديالى، مطبعة جامعة ديالى، ٢٠١١) ص ٤٥.

(٣) محمد عثمان؛ موسوعة العابد القوي : (مكتبة النقطة، ١٩٩٠)

وعرّفها أبو العلا أحمد عبد الفتاح، وأحمد نصر الدين سيد (١٩٩٣) بأنها "قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد"^(١).

أما (مفتي إبراهيم) فعرف القوة المميزة بالسرعة بأنها "المظهر السريع للقوة العضلية، الذي يدمج كلا من السرعة والقوة في الحركة"^(٢).

ثانيا: توجيه الحمل لتنمية القوة المميزة بالسرعة:^(٣)

١. تتراوح قوة المثير بين (٥٠-٧٥%) من أقصى مقدرة الفرد، وان يكون عدد مرات التكرار للتمرين بالنسبة للمجموعة الواحدة لا يزيد عن (٥٠%) من عدد المرات القصوى للاعب ، حتى لا يتغلب تحمل القوة على سرعة القوة.
٢. يكون عدد مرات التكرار الكلية قليلة نسبيا ولا تزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن (٢٠) مرة، ويتكرر التمرين الواحد من (٤-٦) مرات.
٣. تكون مدة الراحة بين المجموعات كافية حتى يصل الفرد إلى درجة استعادة الشفاء الجزئية، وتتراوح ما بين (٣-٥) دقائق مع مراعاة مقدرة الفرد عند أداء التمرينات الجديدة بدون إقلال السرعة المكتسبة من التمرين السابق.

٢-١-٢-٥ تحمل القوة:

يمثل عنصر تحمل القوة عنصرا مهما من أشكال القوة العضلية بما له من تأثير إيجابي في تحسين المستوى بصورة عامة، وهي من القدرات البدنية المركبة والمكونة من التحمل والقوة، وبذلك تمثل علاقة ايجابية بينهما.

وعرفها الكثير من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي، فهي عند محمد حسن علاوي (١٩٧٩) "قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب في أثناء المجهود المتواصل

(١) أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣) ص ٨٩.

(٢) مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة: ط٢ (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١) ص ١٦٩.

(٣) إياد حميد رشيد وحسام محمد هيدان؛ المصدر السابق، (٢٠١١) ص ٤٦.

الذي يتميز بطول مدته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية^(١)، وعرفها (سليمان علي حسن) بأنها "قدرة الرياضي على العمل لمدد طويلة"^(٢).

وعرفها (السيد عبد المقصود) بأنها "القدرة في الحفاظ على أداء إنجازات قوة لمدة زمنية يحددها نوع النشاط الرياضي الممارس، وما يرتبط بذلك من الحفاظ على معدل الهبوط في مستوى القوة الناتج من التعب عند مستوى منخفض للغاية"^(٣).

وعرفها (كمال جميل الرضي) بأنها " الاحتفاظ بالتوتر العضلي لمدد زمنية طويلة"^(٤).

ويذكر (أبو العلا أحمد وأحمد نصر الدين السيد "ان تحمل القوة من المكونات الأساسية للياقة البدنية سواء في المجال الرياضي أو في مجال الصحة العامة للفرد، فالتحمل العضلي يعني قدرة العضلة على الأداء لأطول فترة ممكنة في مواجهة الإحساس بالتعب الموضوعي، وجميع الأنشطة الرياضية تحتاج إلى هذا العنصر لما تتضمنه من زيادة فترة الأداء"^(٥)، ومن الأمور المهمة التي تحدد خصائص هذه القدرة هو مقدار المقاومة الخارجية لعنصر القوة ومدة استمرار العمل لعنصر التحمل.

وهنا يكون من المهم تقسيم مكون تحمل القوة تبعاً للشدة والحجم وذلك على النحو الموضح في الشكل (٢):

الشدة	الحجم
<ul style="list-style-type: none"> ● مقدار القوة المبذولة. ● سرعة استخدام القوة. 	<ul style="list-style-type: none"> ● معدل تردد أداء الحركات. ● المدة التي يستغرقها العمل العضلي لتحمل القوة.

الشكل (٢)

تقسيم تحمل القوة تبعاً للشدة والحجم^(٦)

(١) محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (بغداد، دار المعارف، ١٩٧٩)، ص ١٤٢.

(٢) سليمان علي حسن؛ المدخل إلى التدريب الرياضي: (الموصل، ١٩٨٣)، ص ٦٩.

(٣) السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي وتدريب وفسولوجيا القوة: (القاهرة، مركز الكتاب، للنشر، ١٩٩٧)، ص ١٦٥.

(٤) كمال جميل الرضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين: (عمان، دائرة المكتبة الوطنية، ٢٠٠٤)، ص ٤٢.

(٥) أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين السيد؛ المصدر السابق، (١٩٩٣) ص ١٥٢.

توجيه الحمل لتنمية تحمل القوة: (١)

١. حجم الحمل متوسط، وبتكرار التمرين الواحد من (٢٠-٣٠) مرة أو أكثر، وتكرار التمرين الواحد من (٤-٦) مجموعات.
 ٢. شدة الحمل تقع ما بين (٥٠% - ٧٥%) من أقصى مقدرة للفرد، ولاكتساب هذه المقدرة تتمى قدرة الفرد العالية على التحمل، وتتمى كذلك قوته العضلية الكبيرة، فإذا كان اللاعب ذا تحمل عال ومستوى قليل من القوة العضلية فإنه يختار قوة مثيرات كبيرة نسبياً، وإذا كان العكس قوة عضلية كبيرة وتحمل قليل فيقوم بزيادة عدد مرات التكرار مع خفض مستوى المثيرات نسبياً.
 ٣. أما عن مُدد الراحة خلال المجموعات القصيرة (عدد مرات التكرار حتى ٥٠% من القصوى) فيمكن أن تكون قصيرة نسبياً.
- (ويذكر محمد رضا) ان توجيه الحمل في تدريب القوة الخاصة أو القوة العضلية لا بد أن يأخذ في عين الاعتبار اختيار طريقة أو أسلوب التدريب، والوسائل التدريبية، شدة التدريب، عدد التكرارات وعدد المجموع، والتي تعد من الأمور الهامة جداً لنجاح منهاج تدريب القوة العضلية، وهناك معايير مستعملة في تدريب بعض أنواع القوة العضلية، كما في الجدول (٣) (٢).

الأحمال	القوة القصوى	القوة الانفجارية	تحمل القوة
الشدة	عالية	متوسطة-واطة	متوسطة-واطة
التكرارات	قليلة	متوسطة	كبيرة
سرعة الأداء	بطيئة	انفجارية- عالية	بطيئة- متوسطة
مدة الراحة	كبيرة	كبيرة-متوسطة	قليلة- متوسطة

الشكل (٣)

المعايير المختلفة والمستعملة في تدريب الأنواع الثلاثة من القوة (بومبا ١٩٩٤)

(١) إياد حميد رشيد وحسام محمد هيدان؛ المصدر السابق، (٢٠١١) ص ٤٨.

(٢) محمد رضا إبراهيم المدامعة؛ المصدر السابق، (٢٠٠٨) ص ٦٣٠.

٢-١-٣ الأنظمة المرجعية في القياس:

يعتمد تفسير الدرجات المستمدة والمستخرجة من أدوات القياس على أنظمة مرجعية مختلفة، ويقصد بالنظام المرجعي (Reference System) "الأساس الذي يبنى عليه التفسير وتقرن في ضوءه الدرجات بحيث يمكننا الإفادة من المعلومات المستمدة من هذه الأدوات في الأغراض المختلفة للتقويم"^(١).

وتشير أدبيات القياس وتطبيقاته التربوية والنفسية إلى ثلاثة نظم مرجعية رئيسة مؤثرة في تطوير أساليب التقويم وأدواته وهي على النحو الآتي: (٢)
أولاً- النظام الذي ينسب أداء الفرد إلى معيار مستمد من الجماعة:

يعتمد هذا النظام على الدرجات المستمدة من جماعة من الأفراد التي تكون خصائصها المميزة معلومة لمن يود استخدام هذه الدرجات ، وتسمى (الجماعة المرجعية أو جماعة المعيار) إذ إن تفسير الدرجات المستمدة من أدوات القياس في التقويم مرجعي الجماعة أو المعيار يعتمد أساسا على طبيعة الجماعة المرجعية التي تستخدم في الحصول على المعيار، إذ يجب أن تكون خصائص هذه المجموعة مماثلة بقدر الإمكان لخصائص مجموعة المختبرين من حيث المستوى العمري والصف الدراسي والجنس والمنطقة الجغرافية.

ثانيا النظام الذي ينسب أداء الفرد إلى نفسه:

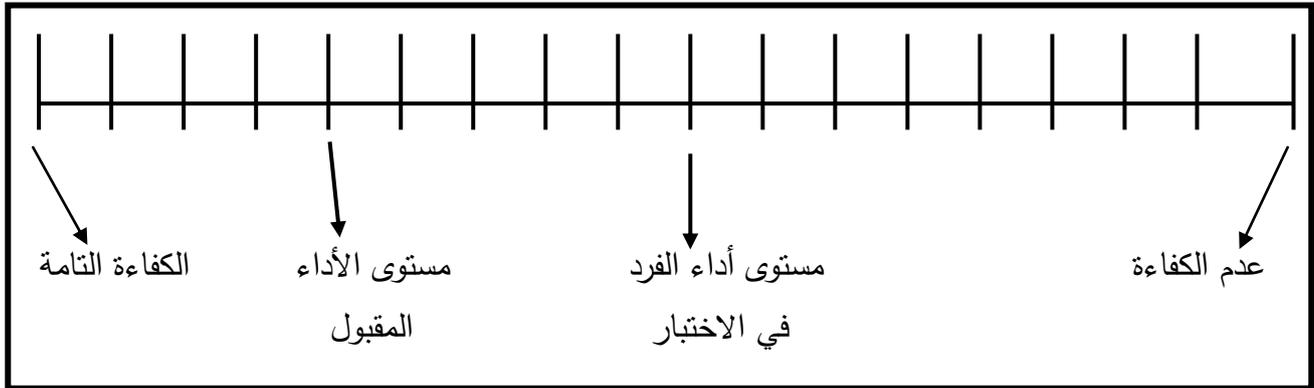
في هذا النظام لا يهتم بموازنة أداء الفرد بأداء أقرانه، وإنما يركز الاهتمام على موازنة المعلومات المتعلقة بفرد ما بمعلومات أخرى تتعلق بالفرد نفسه، وتستمد هذه المعلومات عادة من عدة مقاييس أو من بطارية اختبار تطبق على الفرد نفسه في وقت معين أو في أوقات متباعدة، وذلك لاتخاذ قرارات بالفروق داخل الفرد وليس بالفروق بين الأفراد كما هو الحال في النظام مرجعي الجماعة.

(١) صلاح الدين محمود علام؛ الاختبارات التشخيصية مرجعية المحك في المجالات التربوية والنفسية والتدريبية: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١) ص ١٣.

(٢) صلاح الدين محمود علام؛ الاختبارات التشخيصية مرجعية المحك: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١) ص ١٧-

ثالثاً: النظام الذي ينسب أداء الفرد إلى محك:

يهتم هذا النظام في تفسير الدرجات المستمدة من الاختبارات والمقاييس بموازنة أداء الفرد بمحك أداء متوقع، ويصاغ هذا الأداء عادة على صورة كفايات محددة أو نواتج متوقعة أو أهداف سلوكية مرتبة بحيث تصف مختلف مستويات الأداء، ولا تستند مرجعية تفسير الدرجة في الاختبار أو المقياس مرجعي المحك إلى أداء الأقران أو معيار جماعة التقنين، وإنما إلى الأداء المتوقع أو المرجو تحققه والذي يحدد تحديداً دقيقاً، ويفترض في إطار هذا النظام ان هناك مُتصلاً لاكتساب المعارف والمهارات يمثل أحد طرفيه عدم الكفاءة، ويمثل الطرف الآخر الكفاءة التامة، وأداء الفرد في الاختبار مرجعي المحك يناظر إحدى نقط هذا المتصل وعلى النحو المبين في الشكل(٤).



الشكل (٤)

مُتصل اكتساب المعارف والمهارات

ويشير (موسى النبهان) إلى أنه: إذا تم تفسير درجة الشخص على أداة القياس(اختبار) اعتماداً على محك متوقع (Criterion) عندها تعرف تلك الأدوات(الاختبارات) بمحكية المرجع (CRT) ويتحدد هذا المحك بناء على مجموعة المعارف والمهارات والكفايات التي يتوقع من الفرد امتلاكها، وفي هذا النوع من الأدوات يتم تعرّف ما يعرفه وما لا يعرفه الشخص من معلومات أو مهارات بصرف النظر عن أداء المجموعة التي ينتمي إليها^(١).

(١) موسى النبهان؛ أساسيات التقويم في العلوم السلوكية : (عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤) ص٣١٥.

٢-١-٣-١ أهمية النظام مرجعي المحك واستخداماته:

ان تعدد الأنظمة المرجعية في أنواع القياس المختلفة لا يعني ان هذه الأنظمة متعارضة، فالاختبارات والمقاييس تنتوع استخداماتها وتتباين أهدافها، ولكي نحصل على معلومات مفيدة من نتائج هذه الاختبارات والمقاييس ينبغي ان يستند تفسير درجاتها إلى واحد أو أكثر من هذه الأنظمة المرجعية.

تهتم أنظمة القياس الأخرى بالكشف عن الفروق الفردية وإبرازها، لذلك فهي تشتمل على مفردات أو أسئلة تجعل توزيع الدرجات الكلية في الاختبار يتخذ شكل المنحنى الاعتدالي الذي تتمركز فيه معظم الدرجات حول المتوسط وتقل كلما اتجها نحو طرفي التوزيع.

أما في الاختبارات المحكية المرجع فأنها تقيس مدى تحقيق المتعلم أو المتدرب للأهداف الموضوعية ضمن المنهج التعليمي أو التدريبي في ضوء مستوى أداء محدد مسبقا، وبذلك يتحول الاهتمام من الموازنة بين المتعلمين على أساس نتائج الاختبارات مرجعية الجماعة إلى التحقق من كفاءة كل منهم واكتسابه للمعارف والمهارات والاتجاهات المرجوة، وتشخيص الصعوبات التي تعوقهم عن تحقيق ذلك استنادا إلى نتائج الاختبارات المرجعية المحك ومن ثم تصميم برامج علاجية أو تصحيحية مناسبة للتغلب على هذه الصعوبات^(١)(٢).

ويمكن تقسيم استخدامات الاختبارات المرجعية المحك على قسمين رئيسيين:^(٣)

أولاً: تقويم أداء الفرد أو مجموعة أفراد لتحديد مكانة أدائهم في مجال تعليمي أو تدريبي معين.

ثانياً: تقويم المناهج والبرامج التعليمية والتدريبية لتقدير فاعليتها ومردودها.

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي؛ (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠) ص ٣٠١.

(٢) محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط ١؛ (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦) ٨٢.

(٣) صلاح الدين محمود علام؛ المصدر السابق؛ ٢٠٠١ ص ٢٢.

٢-١-٣-٢ المعايير المحكية المرجع:

تُعد درجة الاختبار رقماً يكشف عن قدرة التلميذ أو اللاعب في أداء الأهداف المقاسة ومدى إنجازه للمهارات بالمستوى المطلوب، وتدل الدرجة المرتفعة على التحصيل وتحقيق الهدف ، كما إن الدرجة المنخفضة تدل على قلة التحصيل، ويستخدم المحك المرجعي في وصف أداء التلميذ على الاختبار دون الرجوع إلى أداء غيره .

وعرّف (محمد نصر الدين رضوان ١٩٩٤) المحك المرجعي بأنه عبارة عن مستوى مطلق (Absolute Standard) يتضمن درجات قياسية تستخدم لتفسير الأداء، ويعرف هذا المحك في كثير من الأحيان باسم (المعيار القياسي)، وبضيف نقلاً عن (توكمان Tuckmon) إن المحك المرجعي عبارة عن معيار قياسي يمكننا من استخدام الدرجات التي يحصل عليها شخص ما في تقويم مستواه على أساس مقارنة درجاته بدرجات المحك المرجعي، وليس على أساس مقارنتها بدرجات مجموعات من الأفراد أو مجتمعات مماثلة في خصائصها للمجتمع الأصلي الذي ينتمي إليه هذا الشخص^(١).

وتستخدم المحكات في مجال التعليم بوصفها مستوياتٍ للحكم على مدى تمكن التلميذ من الأغراض التعليمية الخاصة ، وفي هذا الصدد يصف (ترو Trow) المحكات المرجعية بأنها نقطة فاصلة غير كمية متصلة بالنتائج المتعلقة بالأداء أو المعارف أو المهارات في موضوع الدراسة ، وهذه النقطة تدل على درجة الكفاءة التي وصل إليها الطالب في التحصيل دون الرجوع إلى الطلاب الآخرين^(٢).

أما (سامي محمد ملحم) فيؤكد أن الاختبار يسمى بالاختبار المحكي المرجع إذا صمم لينتج علامة اختبار تفسر في ضوء أداء محكي مستقل، وفي هذه الحالة يكون مستوى الأداء محدداً أو موصوفاً بوضوح، وهذا المستوى من الأداء يخدم كمرجع مقابل كل علامة اختبار ستقارن أو تقوم " ^(٣).

(١) محمد نصر الدين رضوان ، كمال عند الحميد إسماعيل ؛ مقدمة في التقويم في التربية الرياضية ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) ص ١٨٦ .

(٢) محمد نصر الدين رضوان ، وكمال عبد الحميد إسماعيل ؛ المصدر السابق ، ١٩٩٤ ، ص ١٨٦ .

(٣) سامي محمد ملحم ؛ القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط ١ : (عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ٢٠٠٠) ص ٦٢ .

ويؤكد (صلاح الدين محمود علام) " أن النظام الذي ينسب أداء الفرد إلى محك يهتم في تفسير الدرجات المستمدة من الاختبارات والمقاييس بموازنة أداء الفرد بمحك أداة توقع، ويصاغ هذا الأداء عادة على صورة كفايات محددة أو نواتج متوقعة أو أهداف سلوكية مرتبة بحيث تصف مختلف مستويات الأداء ، ولا تستند مرجعية تفسير الدرجة في الاختبار أو المقياس المحكي المرجع إلى أداء الأقران أو معيار جماعة التقنين وإنما إلى الأداء المتوقع أو المرجو تحقيقه والذي يحدد تحديداً دقيقاً^(١).

ويشير (موسى النبهان) إلى أنه "إذا تم تفسير درجة الشخص على أداة القياس اعتماداً على محك متوقع (Criterion) عندها تعرف تلك الأدوات بمحكية المرجع (CRT) ويتحدد هذا المحك بناء على مجموعة المعارف والمهارات والكفايات التي يتوقع من الفرد امتلاكها ، وفي هذا النوع من الأدوات يتم معرفة ما يعرفه وما لا يعرفه الشخص من معلومات أو مهارات بصرف النظر عن أداء المجموعة التي ينتمي إليها"^(٢).

ويتفق الباحث مع كل من (إيمان حسين الطائي) و(ليلى السيد فرحات) على أن المعيار المحكي المرجع يشير إلى حد مقبول للأداء في اختبارات التحصيل من لا (تحصيل الكفاءة) وينتهي بأعلى (تحصيل الكفاءة) في الأداء على وفق وحدات الاختبار المحددة مسبقاً، ويذكر إنه عند استخدام الاختبارات أو القياس محكي المرجع يكون النجاح فيه بمقارنة الأداء بالمتطلبات المحدد إنجازها مقدماً في الاختبار، وما تم إنجازه منها .

ويلاحظ في هذا النوع من الاختبارات أن المعلم أو المربي الرياضي لا يهدف بصورة أساسية للمقارنة بين التلاميذ أو اللاعبين أو لتحديد الفروق الفردية بينهم، ولكنه يهدف بصفة أساسية إلى تحديد المستوى الذي يحققه التلميذ أو اللاعب، وما إذا كان مقبولاً أو غير مقبول^(٣) .

(١) صلاح الدين محمود علام ؛ المصدر السابق ، ٢٠٠١ ، ص ١٧-١٨ .

(٢) موسى النبهان ؛ المصدر السابق ، ٢٠٠٤ ، ص ٣١٥ .

(٣) ليلى السيد فرحات ؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٧) ص ٧٦-٧٨ .

فعندما نستخدم المحك المرجعي فإننا نستطيع وصف أداء الطالب أو اللاعب من خلال مقارنة نتائجه مع المحك الموضوع للغرض نفسه، ومثال ذلك طالب الدكتوراه فإنه يستطيع تجاوز الامتحان النهائي للسنة التحضيرية إذا حصل على درجة (٧٠) كمعدل يؤهله لتكملة متطلبات الدراسة والحصول على درجة الدكتوراه، وإذا لم يحصل على هذه الدرجة فيكون غير مؤهل لهذه الشهادة، وفي التدريب الرياضي تتوضح مهمة المحكات في ان يتجاوز اللاعب ما نسبته (٨٠%) من المحك في اختبار أي قدرة بدنية، ومثال ذلك إذا كان المحك المرجعي في اختبار رمي الكرة الطبية زنة ٣ كغم لأبعد مسافة لقياس القوة الانفجارية للذراعين (١٠ متر) فان اللاعب يستطيع العبور إلى مستوى تدريبي أعلى عندما يحقق مسافة رمي (٨,٥) فأكثر، وإذا لم يتجاوز هذه المسافة فانه سيستمر بالتدريب حتى يستطيع الوصول إلى هذه المسافة، " إذ يهدف استخدام اختبارات محكية المرجع لمعرفة الأداء المتوقع من الأفراد بالنسبة لمستوى خاص ومحدد من التحصيل أو الأداء، إذ يتوقف اجتياز الاختبار على درجة تمكن الفرد من المتطلبات الأساسية للأداء المقبول والتي تمثل الحد الأدنى من الأداء وليس على أساس مقارنة أداء الفرد بأداء الآخرين"^(١).

إن المعايير المحكية المرجع يكثر تداولها في الوقت الحاضر، وهي تتضمن مستويات واقعية وما يرغب أن يصل إليه الفرد في قدرة أو خاصية من الخصائص، إذ يتطلب استخدام المحكات تحديداً واضحاً ودقيقاً للأعمال والواجبات والأنشطة المطلوب تقويمها ولاسيما التي تتطلب تقويم التمكن والإتقان وفهمهما، ويكثر استخدامها في تقويم الأداء في المهارات النفس- حركية، وفي بعض الأنشطة الرياضية مثل الجمباز والغطس في الماء، والمبارزة، وتقويم النمو البدني والحركي للأطفال، والمعايير المحكية المرجع تعكس المستوى الضروري للقدرة المقاسة ومن ثم يلزم تطبيقها القيام بالتعليم والتدريب والممارسة لغرض التحصيل، كما يجب التأكد من أن الأفراد قد وصلوا إلى مستويات مقبولة تسمح باستخدام هذه المحكات لتقويم هذا الأداء، فالأحكام التقويمية فيها مطلقة لأنها تعتمد على محكات مطلقة وثابتة نسبياً^(٢).

(١) محمد نصر الدين رضوان؛ المصدر السابق، (٢٠٠٦) ص ٨٢.

(٢) ظافر ناموس خلف؛ بناء معايير محكية المرجع لبعض القدرات العقلية والحركية لاختيار الأشبال في المبارزة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى، ٢٠٠٨) ص ٣٤.

٢-١-٤ التصويب في كرة اليد:

مهارة التصويب من أهم المهارات الأساسية بكرة اليد وأجملها لأثرها الرئيس في تحديد نتائج المباريات، وهي مهارة حركية أساسية بكرة اليد وهي الحركة النهائية للجهود مهارية والخطية كافة التي استخدمت لوصول اللاعب إلى وضع التصويب.

ويذكر كل من (ضياء الخياط ونوفل محمد) إن الهدف الأساسي لمباراة كرة اليد هو إصابة الهدف، لذا تعد مهارة التصويب من المهارات المهمة والأساسية في لعبة كرة اليد، بل أن كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح، وعلى الرغم من تعدد أنواع التصويب إلا أن الغرض واحد وهو إدخال الكرة بنجاح إلى داخل الهدف^(١).

ويعرفه كل من (محمد عبد القادر حمودة وياسر دبور) بأنه "الوسيلة الوحيدة لإحراز الأهداف، وبالتالي تحديد نتيجة المباراة سواء بالفوز أو الخسارة... إذ إن جميع المهارات الخاصة باللعبة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تنته بالتصويب الناجح على المرمى"^(٢).

ولنجاح التصويب أهمية كبيرة للاعب ولل فريق على حد سواء، فهي تعزز من روح التعاون المتبادل بين أفراد الفريق وتعكس مدى التعاون المثمر في أداء الواجبات الخطية الهجومية التي يكلف بها اللاعبون، فمهما كان اللاعب لديه إتقان لمهارة التصويب فمن الصعوبة بمكان تنفيذ هذه المهارة بنجاح ما لم تتكاتف جهود أفراد الفريق فيما بينهم لخلق الفراغ المناسب للاعب المصوب لتحقيق هدف محقق في مرمى الفريق المنافس، ثم الاستفادة من الفرص المتحققة لضمان الفوز في المباراة بأكثر عدد من الأهداف.

ويرى الباحث أن التصويب يعد المحصلة النهائية للتدريب في فترات الإعداد العام والخاص، فهو يعكس المستوى المهاري والبدني والنفسي للاعب، واستيعابه للخطط التي يضعها المدرب والقدرة على تحقيق الفوز في فترات المنافسات.

(١) ضياء الخياط ونوفل محمد؛ كرة اليد؛ (جامعة الموصل، كتاب منهجي لكليات وأقسام التربية الرياضية، ٢٠٠١)

ص ٤٠ .

(٢) محمد عبد القادر حمودة وياسر دبور؛ الهجوم في كرة اليد؛ (الإسكندرية، منشأ المعارف، ١٩٩٥) ص ١١٧ .

٢-١-٤-١ العوامل المؤثرة في نجاح التصويب :

إن مهارة التصويب تتأثر بعوامل عديدة في أثناء الأداء، إذ إن تنفيذ هذه المهارة يواجه صعوبات كثيرة ومواقف متغيرة، مثل عدد المدافعين، والخطة التي يطبقونها، ومكان وقوف حارس المرمى، والفراغ الذي يستغله اللاعب للتنفيذ وغيرها، ويذكر (ضياء الخياط و نوفل محمد) بعض العوامل التي من شأنها أن تؤثر في نجاح التصويب بكرة اليد وهي^(١):

١. زاوية التصويب : كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كلما كانت نسبة نجاحه أكثر .

٢. المسافة : كلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب .

٣. التوجيه : كلما كانت الكرة موجهة إلى الزوايا والمناطق الحرجة الخاصة بحارس المرمى صعب عليه صدها، ويسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه الكرة .

٤. السرعة : كلما كان الإعداد سريعا كان التصويب أكثر احتمالا .

أما (محمد عبد القادر حمودة وياسر دبور)^(٢) فذكروا أن نجاح التصويب يتوقف على عاملين هما:

١. سرعة طيران الكرة المصوبة : ويمكن أن يطلق عليها قوة التصويبية حتى تصل الكرة إلى هدفها قبل وصول حارس المرمى إليها ومنعها من دخول المرمى .

٢. دقة التصويب : ويقصد بها وصول الكرة إلى مكان يصوب عليه اللاعب، ويصعب على الحارس الوصول إليها.

ويضيف الباحث بعض العوامل التي من شأنها ان تؤثر في نجاح التصويب مثل:

- قوة الوثب: تكون إما إلى الأمام الأعلى، أو إلى الأعلى للتخلص من إعاقة اللاعب المدافع عن المرمى، وكذلك خلق زاوية للتصويب أكبر للاعب الزاوية.
- قوة الرمي: تتمثل بالقوة التي تنتقل من اللاعب إلى الكرة في آخر مرحلة قبل أن تترك يد اللاعب المصوب، وتتحول هذه القوة إلى سرعة عالية تكتسبها الكرة، ويصعب على الحارس الوصول إليها وإبعادها عن المرمى.

(١) - ضياء الخياط ونوفل محمد ؛ المصدر السابق، (٢٠٠١) ص ٤٠ .

(٢) - محمد عبد القادر حمودة وياسر دبور ؛ المصدر السابق، (١٩٩٥) ص ١١٨ .

٢-١-٤-٢ التصويب بالقفز عاليا:

يعد التصويب بالقفز عاليا من أكثر الأنواع استعمالا في كرة اليد لما يتمتع به هذا النوع من التصويب بإمكانية خلق الفراغ الكافي للاعب المصوب من تنفيذ هذه المهارة بنجاح وإتاحة المجال الكافي للتركيز على المرمى من خلال الزمن المتحقق للاعب في أثناء التعلق بالهواء أو الطيران ، ثم يتلو ذلك تحديد الزاوية المناسبة لتسديد الكرة إليها، ويتوقف نجاح هذا النوع من التصويب على القياسات الجسمية للاعب، وكذلك مقدار عناصر اللياقة البدنية الخاصة التي يمتلكها، وكذلك ثبات المهارة لديه، ويعتمد نجاحها اعتماداً كبيراً على مقدار القوة المميزة بالسرعة متمثلة بالخطوات التقريبية(الثلاثية) للتهيؤ لمرحلة القفز، والتي يكون للقوة الانفجارية هنا الأثر الكبير في ارتقاء اللاعب إلى الأعلى أو الأمام الأعلى للتخلص من الدفاع أو الوصول إلى اقرب نقطة للهدف لفتح الزوايا أمامه للتسديد، ثم يتلو ذلك ضمان الحصول على هدف محقق.

٢-١-٤-٣ التصويب من الثبات:

يعدّ التصويب من الثبات من الأنواع المهمة في لعبة كرة اليد، والتي لها أثر مهم في حسم الكثير من المواقف في أثناء المباراة، إذ يعتمد هذا النوع من التصويب على كفاءة اللاعب المنفذ، وقدرته على اتخاذ القرار المناسب بالتصويب بسرعة ودقة عاليا، إذ إن هذا النوع من التصويب لا يحتاج إلى ركضة تقريبية ولا يحتاج كذلك إلى القفز، وتؤدي هذه التصويبة من ثبات الرجلين على الأرض مع قتل الجذع ناحية الذراع الحاملة للكرة، ومن ثم دوران الذراع وتصويب الكرة نحو المرمى، وبالإمكان أداء الحركة من استقامة الجذع أو حنيه إلى احد الجانبين، كما يمكن التصويب بأخذ خطوة ارتكاز واحدة فقط لخداع المدافع أو لثبات الجسم، وينفذ هذه التصويبة بشكل مباغت ومفاجئ اللاعب المصوب بحيث لا يتوقع المدافع وحارس المرمى الكرة المصوبة، وهذا يعتمد على إمكانيات اللاعب المهاجم المهارة والبدنية والعقلية، واختيار اللحظة المناسبة للتصويب من أقل فراغ ممكن في صفوف الدفاع أو زاوية المرمى البعيدة عن حماية حارس المرمى.

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة عزة إبراهيم السيد محروس (٢٠٠٤)^(١):

(تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومترك على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبى الوثب الطويل)
هدفت الدراسة إلى:

- تصميم برنامج للتدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومترك.
- تعرّف تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومترك في بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبى الوثب الطويل.
- تعرّف تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومترك في بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبى الوثب الطويل.

منهج البحث:

اتبع الباحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

عينة البحث:

أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٢) لاعباً بأعمار (١٨-٢٠) سنة ، اختيروا بالطريقة العمدية من لاعبي الوثب العريض بنادي كفر الشيخ الرياضي.

أهم الاستنتاجات:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيتين في المستوى الرقمي والمتغيرات البدنية عدا متغير المرونة، وكانت هذه الفروق لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي بين المجموعتين التجريبيتين والضابطة في المستوى الرقمي والمتغيرات البدنية عدا متغير المرونة، وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

(١) عزة إبراهيم السيد محروس؛ تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومترك على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبى الوثب الطويل: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/ جامعة طنطا، ٢٠٠٤).

٢-٢-٢ دراسة ليث إبراهيم جاسم (٢٠٠٨)^(١):

(تأثير تمرينات السوبر سيت بالأثقال لتطوير القوة الخاصة وقوة التصويب خلال الجهد المختلف للاعبين كرة اليد الشباب)

هدفت الدراسة إلى:

- تعرّف تأثير تمرينات السوبر سيت بالأثقال في تطوير القوة الخاصة للاعبين الشباب بكرة اليد.
- تعرّف تأثير تمرينات السوبر سيت في تطوير قوة التصويب ودقته للاعبين الشباب بكرة اليد خلال الجهد المختلف.

منهج البحث:

اتبع الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (١٨) لاعبا من شباب نادي الكرامة السوري اختيروا بالطريقة العمدية.

أهم الاستنتاجات:

- ان لتمرينات السوبر سيت باستخدام الأثقال تأثيرا ايجابيا في تطوير القوة الخاصة لدى أفراد عينة البحث.
- ان فعالية تمرينات السوبر سيت باستخدام الأثقال وتأثيرها الايجابي في تطوير القوة الخاصة قد أدى إلى تطوير قوة التصويب ودقته لدى أفراد عينة البحث.
- ان فعالية تمرينات السوبر سيت باستخدام الأثقال وتأثيرها الايجابي في تطوير القوة الخاصة قد أدى إلى تطوير قوة التصويب ودقته خلال مستويات الجهد البدني المختلف لدى أفراد عينة البحث.

(١) ليث إبراهيم جاسم؛ تأثير تمرينات السوبر سيت بالأثقال لتطوير القوة الخاصة وقوة التصويب خلال الجهد المختلف للاعبين كرة اليد الشباب: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، ٢٠٠٨).

٢-٢-٣ التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات المشابهة:

أوجه التشابه:

- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة عزة إبراهيم محروس السيد في المتغير المستقل وهو التدريب المتباين.
- وتشابهت أيضا في الفئة العمرية للعينة في الدراستين السابقتين وهم فئة الشباب.
- استخدم الباحث في دراسته تمارينات الأثقال والبليومترك ضمن منهج تمارينات التدريب المتباين(داخل مجموعة التمارينات) لتحقيق أهداف البحث وهو ما استخدمه الباحث عزة إبراهيم محروس السيد في دراسته أيضا.
- وتشابهت الدراسة الحالية مع الدراستين السابقتين في المتغير التجريبي وهو القوة الخاصة في نوع اللعبة قيد الدراسة.
- تشابهت الدراسة الحالية مع الدراستين السابقتين في التصميم التجريبي للبحث، إذ استخدام التصميم التجريبي ذا تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

أوجه الاختلاف:

- ان الاختلاف الجوهرى بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة هو استخدام الباحث في دراسته المحكات المرجعية منطلقاً لتقدير مستوى أفراد العينة في متغيرات البحث من خلال إجراء اختبارات تتابعية ضمن مدة التجربة الرئيسة على أفراد العينة، والعمل وفق هذه المحكات لتحديد نوعية التمارينات والشدد المستخدمة من خلال التباين في مستوياتها المعطاة للأفراد الذين لا يحققون نسبة تؤهلهم للتقدم إلى المرحلة الثانية في المنهج التدريبي للتمارين المختارة في هذه الدراسة لتطوير القوة الخاصة والتصويب بكرة اليد.
- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة عزة إبراهيم محروس السيد في نوع اللعبة الرياضية، فقد كانت دراستها تخص لاعبي الوثب الطويل أمّا الدراسة الحالية فاختصت بلاعبي كرة اليد فئة الشباب.

-
- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة عزة إبراهيم السيد محروس في نوع التدريب المتباين، إذ استخدم الباحث التدريب المتباين داخل مجموعة التمرينات الواحدة باستخدام شدد متباينة (عالية- واطئة) أما الباحث عزة إبراهيم السيد محروس فاستخدم في دراسته التباين بالتدريب (بلايومترك- أنقال).
 - اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة ليث إبراهيم جاسم في المتغير المستقل، فقد استخدم في دراسته تمرينات بأسلوب السوبر سيت، في حين كان التدريب المتباين (داخل مجموعة التمرينات) هو المتغير المستقل في هذه الدراسة.

التشابه والاختلاف بين الدراسات المشابهة والحالية

ت	عنوان الدراسة	المتغير المستقل	المتغير التابع	منهج البحث	عينة البحث	المعالجات الإحصائية	النتائج	أهم الاستنتاجات
١	دراسة عزة إبراهيم السيد محروس ٢٠٠٤	التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومترك	١. قدرات بدنية خاصة ٢. المستوى الرقمي بالوثب الطويل	المنهج التجريبي	(١٢) لاعبا بالوثب الطويل بأعمار (١٨- ٢٠) سنة من نادي كفر الشيخ المصري	١. الارتباط البسيط ٢. اختبار (ت) ٣. تحليل التباين ٤. اختبار الحد الأصغر للفرق المعنوي ٥. مربع كاي	١. وجود فروق معنوية في تأثير التدريب المتباين في القدرات البدنية الخاصة لدى أفراد عينة البحث ٢. وجود فروق معنوية في انجاز الوثب الطويل لدى أفراد عينة البحث	١. للتدريب المتباين تأثير إيجابي في تطوير القدرات البدنية قيد البحث ٢. أدى استخدام التدريب المتباين إلى تطوير مستوى الانجاز لدى أفراد عينة البحث
٢	دراسة ليث إبراهيم جاسم ٢٠٠٨	تمرينات السوبر سييت بالأثقال	القوة الخاصة بكرة اليد (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة)، قوة التصويب ودقته خلال الجهد المختلف	المنهج التجريبي	(١٨) لاعبا من شباب نادي الكرامة السوري	١. النسبة المئوية ٢. الوسط الحسابي ٣. الانحراف المعياري ٤. اختبار (ت) للعينات المتساوية ٥. اختبار (ت) للعينات المتراطة	١. وجود فروق معنوية لتمرينات السوبر سييت في القوة الخاصة بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث ٢. توجد علاقات ارتباط مختلفة بين القوة الخاصة ودقة التصويب خلال الجهد المختلف بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث	١. لتمرينات السوبر سييت باستخدام الأثقال تأثير إيجابي في تطوير القوة الخاصة بكرة اليد. ٢. توجد علاقات ارتباط مختلفة بين القوة الخاصة وقوة التصويب ودقته خلال الجهد المختلف
٣	الدراسة الحالية	التدريب المتباين داخل مجموعة التمرينات الواحدة وفق محكات مرجعية	القوة الخاصة بكرة اليد (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة) والتصويب بالقفز عاليا ومن الثبات	المنهج التجريبي	(٩٥) لاعبا لبناء المحكات المرجعية من بعض أندية العراق و(١٣) لاعبا من شباب نادي ديالى الرياضي	١. اختبار مان وتني ٢. اختبار ولكوكسن ٣. معامل ارتباط الرتب ٤. النسبة المئوية. ٥. الوسط الحسابي. ٦. الانحراف المعياري. ٧. نسبة التطور.	١. توجد فروق معنوية باستخدام التدريب المتباين داخل مجموعة التمرينات في القوة الخاصة والتصويب بالقفز عاليا ومن الثبات بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث ٢. للتدريب المتباين وفق محكات مرجعية تأثير معنوي في تطوير القوة الخاصة والتصويب بالقفز عاليا ومن الثبات لدى أفراد عينة البحث	١. لاستخدام المحكات المرجعية تأثير إيجابي في نجاح سير العملية التدريبية ٢. للتدريب المتباين داخل مجموعة التمرينات تأثير إيجابيا في تطوير القوة الخاصة والتصويب بكرة اليد

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

- ١-٣ منهج البحث.
- ٢-٣ مجتمع البحث وعينته
- ١-٢-٣ تجانس العينة في متغيرات البحث ومؤشرات النمو
- ٤-٢-٣ صدق البحث
- ٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث
- ١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات
- ٢-٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة
- ٤-٣ تحديد متغيرات البحث
- ١-٤-٣ القوة الخاصة بكرة اليد
- ١-١-٤-٣ تحديد اختبارات القوة الخاصة
- ٢-٤-٣ علاقة كل اختبار بالدرجة الكلية للاختبارات المستخدمة في البحث
- ٥-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث
- ١-٥-٣ اختبارات القوة الخاصة
- ٢-٥-٣ اختبارات التصويب
- ٧-٣ التجربة الاستطلاعية
- ١-٧-٣ التجربة الاستطلاعية الأولى
- ١-٧-٣ التجربة الاستطلاعية الثانية
- ٨-٣ إجراءات البحث الميدانية
- ١-٨-٣ المحكات المرجعية
- ١-١-٨-٣ تطبيق اختبارات القوة الخاصة والتصويب بكرة اليد
- ٢-١-٨-٢ خطوات تنفيذ الاختبارات
- ٢-٨-٣ الاختبارات القبليّة
- ٣-٨-٣ تطبيق منهج التدريب المتباين
- ٤-٧-٣ الاختبارات التتابعية
- ٥-٧-٣ الاختبارات البعدية
- ٨-٣ الوسائل الإحصائية

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

اتَّبَع الباحث منهجين من مناهج البحث العلمي لما تقتضيه مشكلة البحث وتحقيق أهدافه، ولتحقيق الهدف الأول من البحث اتَّبَع المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي في القسم الأول من الدراسة لاستخراج المحكات المرجعية للقوة الخاصة وبعض أنواع التصوير بكرة اليد، كونه " يعطي صورة للواقع الحالي، ووضع مؤشرات، وبناء تنبؤات مستقبلية"^(١)، واتَّبَع المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الأهداف المتبقية من البحث ولكون المنهج التجريبي هو " محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث، ويغيره على نحو معيَّن بقصد تحديد وقياس تأثيره في المتغير أو المتغيرات التابعة"^(٢)، إذ استخدم الباحث تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي، كما في الشكل (٥).

المجموعة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	T1 يعني الاختبار القبلي Pre-Test
التجريبية	T1	التدريب المتباين وفق محكات مرجعية	T2	X يعني المتغير التجريبي المستقل
				T2 يعني الاختبار البعدي Post-Test

الشكل (٥)

التصميم التجريبي للبحث

(١) - وجيه محجوب ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، ط١: (عمان ، دار المناهج، ٢٠٠٢) ص٢٦٣.

(٢) نوري الشوك ورافع الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد، (ب.م)، ٢٠٠٤) ص ٥٩ .

٣-٢ عينة البحث:

٣-٢-١ عينة بناء المعايير المحكية المرجع:

اشتملت عينة البحث على لاعبي أندية العراق لفئة الشباب بكرة اليد بأعمار ١٧-١٩ سنة، والبالغ عددهم (٩٥) لاعباً، يمثلون لاعبي ستة أندية رياضية فئة الشباب والمسجلين ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد لعام ٢٠١١-٢٠١٢م والمستمرين بالتدريب المنظم في أنديةهم وفق المناهج التدريبية المعدة من مدربي هذه الأندية، وهم يمثلون نسبة (٧٤,٦٤%) من مجتمع الأصل والبالغ عددهم (١٢٩) لاعباً، على النحو المبين في الجدول (٢).

الجدول (٢)

يبين حجم عينة المعايير المحكية المرجع وتوزيعها

ت	الأندية	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١	نادي الكرخ (أ) و(ب)	٣٤	٢٦,٣٥%
٢	نادي اربيل	١٣	١٠,٠٧%
٣	نادي البيشمركة (السليمانية)	١١	٨,٥٢%
٤	نادي الجيش	١١	٨,٥٢%
٥	نادي كربلاء	١٦	١٢,٤%
٦	نادي ديالى	١٠	٧,٧٥%
	المجموع	٩٥	٧٣,٦٤%

٣-٢-٢ عينة المجموعة التجريبية:

اشتملت عينة البحث على (١٩) لاعباً يمثلون نادي ديالى الرياضي لفئة الشباب بكرة اليد، وبعد استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (٣) حراس ولاعب واحد بسبب الإصابة ولاعبين اثنين لم يبديا استعدادهما للاستمرار بالتدريب لارتباطهم بعمل خارجي في أوقات التدريب، وقد تم الاستعانة بهم في إجراء التجربة الاستطلاعية وبلغ عدد أفراد التجربة الاستطلاعية (٦) لاعبين، وبلغ عدد أفراد العينة التجريبية (١٣) لاعباً، على النحو المبين في الجدول (٣)، واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية للأسباب التالية:

- التزام أغلب أفراد العينة بالتدريب.
- سكن أغلب أفراد الفريق في المناطق القريبة من مكان التدريب.

- تعاون إدارة النادي والكادر التدريبي مع الباحث.
- توافر الأدوات اللازمة لتنفيذ مفردات المنهج التدريبي.
- تعاون إدارة القاعة الداخلية للألعاب الرياضية التابعة لمديرية الشباب والرياضة في محافظة ديالى.
- إمكانية الإشراف المباشر للباحث على سير المنهج المعد وإجراء الاختبارات التتابعية للعينة.
- حصول الفريق على المركز الخامس من الترتيب العام لدوري الشباب السابق والذي تكون من ستة مراكز.

الجدول (٣)

تفاصيل العينة ومجتمع البحث

ت	المجموعات	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١	مجتمع البحث	١٢٩	%١٠٠
٢	عينة المحكات	٩٥	%٧٣,٦٤
٣	العينة التجريبية	١٣	%٦,٧٧
	العينة الاستطلاعية الأولى	٨	%٦,٢
	العينة الاستطلاعية الثانية	٦	%٣,١٢

٣-٢-٣ تجانس العينة في مؤشرات النمو ومتغيرات البحث:

لغرض التأكد من أن مؤشرات النمو لدى أفراد العينة التجريبية للبحث ملائمة ، ولمنع المؤثرات التي تؤثر في نتائج التجربة من حيث الفروق الموجودة، تطلب ذلك تجانس العينة (عن طريق منحى التوزيع الطبيعي) إذ استخدم الباحث قانون معامل الالتواء لمؤشرات النمو (الطول ، الوزن، العمر، العمر التدريبي) ومتغيرات البحث.

يبين الجدول (٤) أن عينة البحث متجانسة في متغيرات البحث، إذ كانت قيم معامل الالتواء على التوالي (٠,١٦٨ ، ٠,٢٤ ، ٠,٣٢١ ، ١,٠٧٧ ، ٠,٠١٦ ، ٠,١٣٥ ، ٠,٤٥٨ ، صفر، -١,١٣٦)، وفي متغيرات النمو كانت القيم على التوالي (-٠,٥٨٤ ، ٠,٣٩١ ، ٠,٦١٦ ، ٠,٠٢٤)، وهي جميعها قيم محصورة بين (± 3) إذ انه " كلما كانت قيم معامل

الالتواء محصورة بين ($3 \pm$) دل ذلك على أن الدرجات موزعة توزيعاً اعتدالياً، أما إذا زادت أو نقصت عن ذلك فمعنى ذلك أن هناك عيباً ما في اختيار العينة^(١).

الجدول (٤)

يبين تجانس العينة في متغيرات البحث ومؤشرات النمو

ت	المؤشرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٧٤,٨	١٧٥,٥	٣,٨٣	-٠,٥٨٤
٢	الوزن	كغم	٦٨,٩١	٦٨,٥	٣,١٤	٠,٣٩١
٣	العمر	سنة	١٧,٦٦	١٧,٥	٠,٧٧٨	٠,٦١٦
٤	العمر التدريبي	سنة	٣,٠٨	٣	١,٠٨	٠,٠٢٤
٥	القوة الانفجارية للذراعين	متر	٨,١٦	٨,١	١,٠٧	٠,١٦٨
٦	القوة الانفجارية للرجلين	سم	٣٥,٣	٣٥	٣,٧	٠,٢٤
٧	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدة	١٣,٦٩	١٤	٢,٨٩	-٠,٣٢١
٨	القوة المميزة بالسرعة للرجلين /يمين	ثانية	٨,٠٥	٧,٧٢	٠,٩١٩	١,٠٧٧
٩	القوة المميزة بالسرعة للرجلين /يسار	ثانية	٨,٣٢٤	٨,٣٢	٠,٧٤	٠,٠١٦
١٠	تحمل القوة للذراعين	عدة	١٥,٠٧	١٥	١,٥٥	٠,١٣٥
١١	تحمل القوة للرجلين	عدة	١٦,٦٦	١٧	٢,٦٢	-٠,٤٥٨
١٢	التصويب بالقفز عالياً	درجة	٢	٢	١	صفر
١٣	التصويب من الثبات	درجة	٢,٦١	٣	٠,٨٦	-١,١٣٦

٣-٢-٤ سلامة البحث:

توجد عوامل ومتغيرات كثيرة غير المتغير التجريبي (المستقل)، التي من شأنها أن تؤثر في سلامة البحث ونتائجه، لذا اتخذ الباحث بعض الإجراءات لغرض تحديد هذه المتغيرات الدخيلة والسيطرة عليها وحجب تأثيرها في التجربة الرئيسة والمتغير التجريبي، إذ يذكر (موفق الحمداني وآخرون) "ان للمتغيرات الخارجية (الدخيلة) تأثيرات على تصاميم البحوث التجريبية

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار

وتفسير نتائجها"^(١)، وبالتالي فإن هذه العوامل الدخيلة غير التجريبية تؤثر في السلامة الداخلية والخارجية للتصميم التجريبي للبحث.

٣-٣-٤-١ السلامة الداخلية للبحث:

لغرض التأكد من خلو التصميم التجريبي من المتغيرات والعوامل الدخيلة التي من الممكن أن تؤثر في نتائج البحث عمد الباحث إلى تحقيق السلامة الداخلية للبحث (الصدق الداخلي للبحث) والذي يقصد به "خلو التصميم من المتغيرات الخارجية، ويُعزى الفرق بين قياسات المجموعة التجريبية إلى أثر المتغيرات التجريبية، وليس إلى فعل أو تأثير عوامل أخرى، ولهذا يزداد الصدق الداخلي للبحث كلما تم ضبط المتغيرات الخارجية والذي ينجم عنه تقليل عوامل الخطأ التي تؤثر في تصميم البحث، وبذلك يعزى التغيير في المتغير التابع إلى إجراءات البحث، وليس إلى عوامل خارجية"^(١).

ومن هذه العوامل ما يأتي:

١. الأحداث المصاحبة:

يقصد بالأحداث المصاحبة الحوادث الطبيعية كالفيضانات والزلازل والأعاصير والحوادث غير الطبيعية كالحروب، والتي تعطل الدوام مدة تطول أو تقصر، وكذلك المناسبات الدينية والوطنية التي ينقطع من جرائها الالتزام بالدوام أو العمل وما شابه ذلك، وقد صادفت التجربة مناسبة كريمة ألا وهي عيد الفطر المبارك، وتعطل سير التجربة في ثلاث وحدات تدريبية فقط، ولتلافي هذا الانقطاع في التدريب استمرّ بمنهج التمرينات بأسلوب التدريب المتباين بعد انتهاء عطلة عيد الفطر المبارك أي تم البدء بتنفيذ المنهج يوم السبت الموافق (٢٠١٢/٦/٣٠) والانتهاء منه يوم الأربعاء الموافق (٢٠١٢/٨/٢٩) وبذلك تمت السيطرة على هذا العامل الطارئ، ولم يعرقل سير التجربة، ويؤثر في المتغير التابع إلى جانب الأثر الناجم عن المتغير التجريبي.

(١) موفق الحمداني وآخرون؛ مناهج البحث العلمي - أساسيات البحث العلمي: (الأردن، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠٦) ص ١٤٩.

(١) موفق الحمداني وآخرون؛ المصدر السابق، ٢٠٠٦، ص ١٤٩.

٢. اختيار العينة:

استبعد أثر هذا المتغير إذ إن مجموعة البحث متجانسة إحصائياً، فقد أجرى الباحث عمليات التجانس بين أفراد العينة في متغيرات البحث، وكذلك في متغيرات النمو، (الجدول (٤)).

٣. الاندثار التجريبي أو التسرب من العينة:

ويقصد به " الأثر المتولد من ترك بعض الطلبة (اللاعبين) الخاضعين للتجربة أو انقطاعهم مما يؤثر في متوسط تحصيل المجموعة"^(١)، إذ امتاز جميع أفراد العينة بالالتزام والحضور للوحدات التدريبية، ولم يتخلف عنها أي فرد من أفراد العينة، وبذلك تم استبعاد اثر هذا المتغير عن التصميم التجريبي للبحث.

٤. النضج:

يقصد به هنا " تلك العمليات التي تؤدي إلى التغيرات في أفراد التجربة عبر الزمن، ولا تكون ناجمة عن المعالجة التجريبية"^(٢)، ولما كانت مدة تطبيق منهج التمرينات بأسلوب التدريب المتباين استغرقت شهرين وهي مدة قصيرة نسبياً لحدوث تغيرات من شأنها أن تؤثر في المتغير التجريبي كان تأثير هذا المتغير ضعيفاً جداً، ولا يؤثر في نتائج العينة.

٥. أدوات البحث:

ويقصد بها جميع الأدوات والوسائل التي يتم من خلالها الحصول على بيانات متغيرات البحث، إذ استخدم الباحث أجهزة وأدوات موضوعية للقياس مثل ساعة توقيت وشريط قياس وغيرها، كذلك استخدم الباحث اختبارات مقننة ومطبقة على عينات مشابهة لعينة البحث ومن البيئة العراقية نفسها، وهي بذلك تعطي نتائج حقيقية لمتغيرات البحث التجريبية، فإذا كان "الاختبار أو المقياس غير صادق أو غير ثابت فإن النتائج لا تكون موثوقة، وكذلك إذا كان الفرق واضحاً بدرجة الصعوبة بين الاختبارين فإن ذلك يؤثر في النتائج النهائية"^(٣)، وقد عمد الباحث إلى إجراء إحصائي من شأنه أن يعطي دلالة واضحة على سلامة اختيار الاختبارات

(١) حسن علي فرحان العزاوي؛ اثر بعض الطرائق التدريسية في تحصيل طلاب المرحلة الإعدادية في قواعد اللغة العربية،

(رسالة ماجستير، كلية التربية الأولى/جامعة بغداد، ١٩٨٤) ص ٧٠.

(٢) موفق الحمداني وآخرون؛ المصدر السابق، ٢٠٠٦، ص ١٥٠.

(٣) عبد الرحمن عدس ، أساسيات البحث التربوي، ط١ (الأردن، عمان، دار الفرقان، ١٩٩٢) ص ١٩٣.

وبأنها تقيس متغيرات البحث التجريبية بإيجاد علاقة كل اختبار بالاختبارات الأخرى، وعلى النحو المبين في الجدول (٥).

٦. كفاءة فريق العمل المساعد:

تؤثر نتائج الاختبارات المستخلصة من العينة تأثيراً كبيراً في نتائج البحوث، وكلما كانت طريقة تسجيل نتائج الاختبارات دقيقة أمكن الحصول على نتائج حقيقية تدل على مستوى العينة، وتسجيل النتائج يكون بمساعدة فريق العمل المساعد، ولذلك فإن اختيار أفراد هذا الفريق يجب أن يكون اختياراً دقيقاً، ويملك أفراد الكفاءة العالية في عملية الاختبار، ولضمان عدم تأثير هذا العامل الدخيل في إجراءات البحث لجأ الباحث إلى إيجاد معامل الخطأ الفني للقياس، وذكر (هزاع محمد الهزاع) في هذا الخصوص "تتأثر دقة القياس بمقدار الخبرة والتدريب الذي تلقاه الفاحص، فالفاحص غير المتدرب تشطح قياساته عن الفاحص الذي يمتلك خبرة"^(١)، لذا عمد الباحث إلى حساب معامل الخطأ الفني للقياس لأفراد فريق العمل المساعد عن طريق إجراء الاختبار على عينة المحكات الاستطلاعية وفق خطوتين الأولى باستخراج قيمة الخطأ الفني باستخدام القانون التالي:

$$\frac{\text{مجموع مربعات الفروق}}{2 \times \text{عدد المفحوصين}} = \text{الخطأ الفني}$$

أما الخطوة الثانية فهي باستخراج قيمة الخطأ الفني باستخدام القانون التالي:

$$\text{الخطأ الفني النسبي} = \frac{\text{س للقراءة الأولى} + \text{س للقراءة الثانية}}{2} \times 100 \div \text{الخطأ الفني}$$

يبين الجدول (٥) قيم الخطأ الفني للقياس لفريق العمل المساعد في اختبارات البحث، إذ أظهرت هذه القيم كفاءة فريق العمل المساعد في تسجيل نتائج الاختبارات قيد البحث، وكانت

(١) هزاع محمد الهزاع؛ فسيولوجيا الجهد البدني الأسس النظرية والإجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية: (الرياض، جامعة الملك سعود، ٢٠٠٨) ص ٢١٤.

هذه النسبة لاختبارات عناصر القوة الخاصة وعلى التوالي (٢,١٧%، ٢,٠١%، ٣,٦٦%، ٣,٠٧%، ٣,٥٣%، ٢,٣%، ٢,٧٨%) وهي نسب مقبولة جداً، وتعبّر عن مدى كفاءة فريق العمل المساعد، إذ يشير هزاع محمد (٢٠٠٨) "إلى ان نسبة الخطأ الفني المقبولة تكون محصورة بين (٢% - ٥%) وخصوصاً للمتغيرات الفسيولوجية"^(١)، وأمّا ما يخص اختبار التصويب فقد بلغ الخطأ الفني النسبي لاختبار التصويب بالقفز عالياً (١٨,٢%) والتصويب من الثبات (١٤,٦%) وهذه النسبة تعد مقبولة في اختبارات الأداء إذ لا تتأثر نتيجة هذه الاختبارات بعامل التقدير الذاتي. ٥

الجدول (٥)

نسبة الخطأ الفني لأفراد فريق العمل المساعد

ت	المؤشرات	عدد أفراد العينة	س الأولى	س الثانية	مجموع مربعات الفروق	الخطأ الفني للقياس	النسبة المئوية للخطأ الفني
١	القوة الانفجارية للذراعين	٥	٨٤٢٤	٨٤٣٢	٠,٣٣٦	٠,١٨	٢,١٧%
٢	القوة الانفجارية للرجلين		٣٨٤٤	٣٨	٦	٠,٧٧	٢,٠١%
٣	القوة المميزة بالسرعة للذراعين		١٢٤٢	١١٤٨	٢	٠,٤٤٤	٣,٦٦%
٤	القوة المميزة بالسرعة للرجلين /يمين		٨٤٠٨	٨٤١٨	٠,٦٣	٠,٢٥	٣,٠٧%
٥	القوة المميزة بالسرعة للرجلين/ يسار		٧٤٩٨	٧٤٨٧	٠,٧٩	٠,٢٨	٣,٥٣%
٦	تحمل القوة للذراعين		٢٢٤٤	٢٤٤٤	٣	٠,٥٤٤	٢,٤٣%
٧	تحمل القوة للرجلين		٢٥٤٢	٢٥	٥	٠,٧٠	٢,٧٨%
٨	التصويب بالقفز عالياً		١٤٦	١٤٨	١	٠,٣١	١٨,٢%
٩	التصويب من الثبات		٢٤٨	٣٤٢	٢	٠,٤٤٤	١٤,٦%

٧. أثر الإجراءات التجريبية:

ان الغرض الرئيس من ضبط إجراءات التجربة هو الحد من تأثير هذا العامل في سير التجربة، ولأجل حماية التجربة من العوامل والمتغيرات الدخيلة يراعى ما يلي:

(١) هزاع محمد الهزاع؛ المصدر السابق، ٢٠٠٨، ص ٢١٦.

أ.المدرّب:

درّب مجموعة البحث التجريبية مدرّب الفريق الخاص وبإشراف الباحث المباشر، وقد وجد الباحث انه من الأفضل قيام مدرّب الفريق بعملية التدريب، إذ يضيف هذا على نتائج التجربة الدقة والموضوعية، وعدم تحيز الباحث للمجموعة التجريبية.

ب.التمرينات المستخدمة:

اعتمدت تمرينات خاصة لتنمية القوة الخاصة وتطويرها والتصويب بكرة اليد، والتي يُتفق عليها في أغلب المصادر والدراسات العراقية والعربية والأجنبية، ولم يستخدم أي تمرين يهدف إلى تطوير، أو تنمية صفة بدنية، أو مهارة معينة غير متغيرات البحث.

ج.مدة التجربة:

كانت مدة تنفيذ المنهج كافية لإحداث التطور المراد تحقيقه لدى أفراد العينة، فقد بلغت المدة شهرين وبضعة أيام، وواقع ٢٤ وحدة تدريبية، إذ يذكر محمد رضا نقلا عن (بومبا) إن بناء منهاج تدريب القوة العضلية يجب أن يبدأ بمرحلة البناء والتكيف التشريحي مثل تقوية الأربطة والأوتار العضلية وإعداد العضلات لمراحل تدريبية تالية صعبة وطويلة...وتستمر ٤-٦ أسابيع، أما الرياضيون الأحداث والذين ليس لديهم أساس قوي في تدريب القوة العضلية فأن مدة الاستمرار بمرحلة البناء والتكيف ستكون أطول بحيث تتراوح من ٨-١٢ أسبوعاً، وهذه المدة سوف تساعد هؤلاء الرياضيين على بناء قاعدة متينة للمراحل التدريبية القادمة وكذلك منع حدوث حالات العوارض الطارئة أو الإصابات^(١).

د. الملعب:

طبقت التجربة في قاعة الشهيد عباس المغلقة للألعاب الرياضية التابعة لمديرية الشباب والرياضة في محافظة ديالى، وهي مناسبة ومثالية لتطبيق مفردات المنهج من حيث أرضية الملعب والأجهزة والأدوات المتوافرة فيها، والتي تساعد في سير المنهج بصورة جيدة.

هـ.الأدوات المستخدمة:

استخدمت أدوات مساعدة في تنفيذ التمرينات مثل كرات طبية وشواخص وأثقال وحبال وغيرها، وكلها من مناشئ عالمية وخاضعة لشروط التدريب، وتستخدم من قبل اغلب المدربين العراقيين.

(١) محمد رضا إبراهيم؛ المصدر السابق، (٢٠٠٨) ص ٣٤١.

٣-٢-٤-٢ السلامة الخارجية للبحث:

من الشروط الواجب توافرها في البحوث التجريبية هي السلامة الخارجية للبحث (الصدق الخارجي للبحث) ، ويقصد بهذا النوع "الدرجة التي يتمكن فيها الباحث من تعميم نتائج البحث على مواقف تجريبية مماثلة أو على المجتمع الكبير، ويكون الصدق الخارجي مرتفعاً إذا أمكن تعميم النتائج على المجتمع بشكل كامل، ويكون الصدق الخارجي منخفضاً إذا كان التعميم غير ممكن خارج إطار التجربة"^(١)، وتمتع البحث بصدق خارجي عالٍ من خلال الآتي:

١. التعميم بوساطة المجتمعات:

لا يمكن تعميم نتائج البحث إلا إذا كانت الخصائص التي يتصف بها أفراد العينة المأخوذة مماثلة تماماً للمجتمع الذي اختيرت منه، وهذا ينطبق على عينة البحث، والتي هي جزء من المجتمع.

٢. التعميم بوساطة الزمن:

ويقصد به زمن إجراء التجربة والوقت الذي تدرت عينة البحث فيه، "فقد تجرى التجربة على اللاعبين مساءً عندما يكون اللاعبون مجاهدين على العكس مما لو أجريت صباحاً"^(٢)، فقد تم إجراء الوحدات التدريبية ما بين الساعة الرابعة والخامسة عصراً، وهو الوقت الذي تتدرب فيه أغلب فرق أندية الشباب في العراق.

٣. التعميم بوساطة المناطق:

ويقصد به الاختلاف في البيئة الجغرافية والمناخية للمجتمع، إذ يمكن تعميم نتائج البحث وفق هذا العامل، إذ تتشابه البيئة الجغرافية والمناخية في العراق إلى حد كبير مع وجود فرق قليل في المنطقة الشمالية، وإذا أخذنا بعين الاعتبار المكان الذي يجري فيه التدريب، وهو ساحة كرة اليد فإنها متشابهة بشكل كبير جداً كونها تخضع لقياسات قانونية ضمن قانون الاتحاد الدولي لكرة اليد.

(١) موفق الحمداني وآخرون؛ المصدر السابق، ٢٠٠٦، ص ١٤٩.

(٢) موفق الحمداني وآخرون؛ المصدر نفسه، ٢٠٠٦، ص ١٥٥.

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

استعان الباحث بمجموعة من الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات الضرورية لإتمام متطلبات البحث في الاختبارات والقياسات وجمع البيانات، وتطبيق مفردات المنهج وغيرها، وهي " الوسائل التي من خلالها يستطيع الباحث جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينة وأجهزة"^(١).

١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- المقابلة الشخصية*
- استمارة الاستبانة
- الاختبارات

٢-٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- كاميرا تصوير
- جهاز لقياس النبض (ساعة يدوية ماركة sport line) صيني المنشأ عدد (١).
- جهاز حاسوب الكتروني نوع (HP)
- ساعة توقيت الكترونية نوع (Casio) عددها (٤)
- ملعب كرة يد
- أهداف كرة يد
- كرات يد حجم (٣) ماركة (Kempa)
- هدفا دقة بقياس ٤٠×٤٠ سم عددهما (٢)
- شريط قياس
- سلم ارضي بطول (١٠) أمتار
- موانع قفز بارتفاع ٥٠-٦٠-٩٠-١٠٠ سم
- شواخص عددها (١٠)

(١) محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ج ١ ط ٣ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥)

- كرات طبية زنة ٥-٣-٢-١ كغم عددها (١٦) كرة.
- كرات يد طبية زنة ٨٠٠غم عددها (٥) كرات.
- مساطب سويدية بارتفاع (٣٠) سنتمتر
- حبال
- صناديق بارتفاع (٢٠، ٣٠، ٤٠، ٥٠) سنتمتر
- أثقال حرة ذات أوزان مختلفة.

٣-٤ تحديد متغيرات البحث:

٣-٤-١ القوة الخاصة بكرة اليد:

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والدراسات التي تناولت موضوع القوة الخاصة للاعبين كرة اليد (١)(٢)(٣) (٤)، وإجراء المقابلات الشخصية مع ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي ولعبة كرة اليد*، اجتمعت الآراء على أن مكونات القوة الخاصة بلعبة كرة اليد هي (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة) كون هذه المكونات ترتبط ارتباطاً كبيراً بنوعية الأداء وخصوصيته في لعبة كرة اليد.

٣-٤-١-١ تحديد اختبارات القوة الخاصة والتصويب بكرة اليد:

اعتمد الباحث في اختيار الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث على الاختبارات الأكثر استخداماً في الدراسات التي تناولت القوة الخاصة والتصويب بكرة اليد لفئة الشباب في المجتمع العراقي، فضلاً عن الاعتماد على المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء في مجال كرة اليد والاختبار والقياس والذين أكدوا صلاحية هذه الاختبارات لقياس الصفات المراد دراستها في الدراسة الحالية.

(١) احمد عربيي عودة؛ مصدر سابق، ١٩٩٨، ص ٢٠٨.

(٢) ليث إبراهيم جاسم؛ مصدر سابق، (٢٠٠٨).

(٣) احمد خميس راضي و جميل قاسم محمد؛ موسوعة كرة اليد العالمية: (بغداد، دار الكتاب العربي ٢٠١١) ص ٥٦.

(٤) صبحي احمد قبلان؛ كرة اليد مهارات- تدريب تدريبات- إصابات: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع،

٣-٤-٢ علاقة كل اختبار بالدرجة الكلية للاختبارات المستخدمة في البحث:

سعى الباحث إلى معرفة صلاحية الاختبارات المستخدمة في البحث وملاءمتها للعينة والتحقق من صدقها في قياس الصفات البدنية قيد الدراسة، وهي طريقة إخضاع درجات الاختبار للعمليات الإحصائية وبذلك تكون سلامة اختيار الاختبارات خاضعة لطريقة اختيار موضوعية وأكثر دقة، إذ استخدم الباحث طريقة التناسق الداخلي في تحليل البنود وهي "عبارة عن حساب معامل الارتباط بين كل بند من البنود (الاختبار) والدرجة الكلية لمجموع البنود (الاختبارات الأخرى) باستثناء درجة هذا البند (الاختبار)، ونلاحظ ان كل بند (اختبار) من البنود سوف تقابله مجموعة مختلفة من الدرجات الكلية ولكن هذا سوف لا يؤثر في إتمام عملية البحث في التناسق الداخلي للبنود (الاختبارات)، وبطبيعة الحال كلما كان معامل الارتباط كبيراً دل ذلك على صلاحية البند (الاختبار)"^(١)، وبما ان وحدات القياس للاختبارات المستخدمة في البحث مختلفة، لذا فقد تم توحيد هذه الدرجات وتحويل درجة كل اختبار إلى درجة تائية ومن ثم تم تطبيق معامل الارتباط بين هذه الاختبارات والدرجة الكلية للاختبارات ويبين الجدول (٦) قيم معامل ارتباط كل اختبار بدرجات الاختبارات الكلية المستخدمة في البحث.

الجدول (٦)

علاقة كل اختبار بالاختبارات المستخدمة في البحث

ت	متغيرات البحث	معامل الارتباط	ر الجدولية	الدلالة
١	القوة المميزة بالسرعة للذراعية	٠,٨٤٨	٠,١٩٠	معنوي
٢	القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار	٠,٩٣٩		معنوي
	القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين	٠,٩٣٥		معنوي
٣	القوة الانفجارية للذراعين	٠,٩١٢		معنوي
٤	القوة الانفجارية للرجلين	٠,٨٧٢		معنوي
٥	تحمل القوة للذراعين	٠,٨١٨		معنوي
٦	تحمل القوة للرجلين	٠,٨٤١		معنوي
٧	التصويب بالقفز عاليا	٠,٨٣٦		معنوي
٨	التصويب من الثبات	٠,٨٧٥	معنوي	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٩٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

(١) سعد عبد الرحمن؛ القياس النفسي: (الكويت، مكتبة الفلاح، ١٩٨٣) ص ٤٥٥.

٣-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة في قياس متغيرات البحث (القوة الخاصة والتصويب) في لعبة كرة اليد، وهي الأكثر استخداماً عند الباحثين في البيئة العراقية وعلى فئة الشباب بكرة اليد للحصول على البيانات الحقيقية لأفراد العينة لتحقيق أهداف البحث، وكانت على محورين، الأول اختبارات القوة الخاصة والمحور الثاني اختبارات التصويب بالقفز عالياً ومن الثبات بكرة اليد.

٣-٥-١ وصف اختبارات القوة الخاصة بكرة اليد:

أولاً: اختبارات القوة الانفجارية:

الاختبار الأول: اختبار القوة الانفجارية للذراعين:

رمي الكرة الطبية زنة ٣ كغم من فوق الرأس لأقصى مسافة: (١)

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين.

الأدوات المستخدمة: كرة طبية زنة ٣ كغم، ارض مستوية، خط مرسوم على الأرض، شريط قياس.

طريقة الأداء: يقف الرياضي فاتحاً رجليه بعرض الكتف، ثم يحرك الكرة الطبية بكلتا اليدين إلى خلف الرأس (مثل الرمية الجانبية بكرة القدم) مع حدوث ثني في مفصل المرفق، ويجب أن يتم رمي الكرة عندما تصل إلى أعلى نقطة فوق الرأس.

طريقة التسجيل: يتم القياس من خط الدفع إلى مكان سقوط الكرة، وتؤدّى محاولتان تُعتمد أفضلهما.

الاختبار الثاني : اختبار القوة الانفجارية للرجلين:

القفز العمودي (سارجنت) (٢)

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

الأدوات المستخدمة: طباشير، شريط قياس، لوحة .

(١) - السيد عبد المقصود ؛ المصدر السابق، (١٩٩٧) ص ١٩٩.

(٢) - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٢، ص ٨٤.

طريقة الأداء : توضع لوحة بجانب المُختَبِر، و يمدّ المُختَبِر ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها بوساطة قطعة طباشير، وعند إعطاء الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة، ويؤشر على اللوحة أقصى ارتفاع يصل إليه المختبر .

طريقة التسجيل : تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية، ويسجل الرقم، وتُعطى للاعب محاولتان، وتحسب الأفضل .

ثانيا: وصف اختبارات القوة المميزة بالسرعة:

الاختبار الأول: اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين:

اختبار الدفع بوضعية الاستناد الأمامي لمدة (١٠ ثوانٍ):^(١)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والكتفين.

طريقة الأداء: من وضع الانبطاح المائل (الاستناد الأمامي) يثني المختبر المرفقين ويمدهما بأقصى عدد ممكن خلال زمن قدره (١٠) ثوانٍ.

الشروط: لا يسمح بالتوقف في أثناء الأداء، وتلاحظ استقامة الجسم في أثناء مراحل الأداء ، ضرورة عدم ملامسة الصدر للأرض عند ثني المرفقين، مد الذراعين مداً كاملاً عند الصعود.

طريقة التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي نفذها خلال زمن (١٠) ثوانٍ.

الاختبار الثاني: اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

اختبار الحجل على ساق واحدة ٣٠ م (يمين - يسار):^(٢)

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل .

الأدوات : ساعة إيقاف ، شريط قياس ، شاخص عدد (٢) خط البداية والنهاية .

طريقة الأداء : يقف المختبر ورجل القفز تمس خط البداية والرجل الحرة (المرجحة) طليقة إلى الخلف، وعند إعطاء الأمر بالبداية يحجل المختبر بأسرع ما يمكن إلى خط النهاية، تعطى محاولة لكل رجل .

(١) ليث إبراهيم جاسم؛ المصدر السابق، (٢٠٠٨) ص ٩٠.

(٢) هافال خورشيد رفيق الزهاوي؛ اثر تمارين مهارية بدنية على أسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب: (أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤) ص ١٠٤.

طريقة التسجيل: تعطى محاولة لكل رجل (يمين - يسار)، ويسجل الزمن بالثانية لأقرب ١٠٠/١ من الثانية .

ثالثاً: وصف اختبارات تحمل القوة:

الاختبار الأول: اختبار تحمل القوة للذراعين:

اختبار الدفع للأعلى: (١)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين.

طريقة الأداء: من وضع الانبطاح المائل (الاستناد الأمامي) يثني المختبر الذراعين ويمدهما إلى أقصى عدد ممكن.

الشروط: لا يسمح بالتوقف في أثناء الأداء، وتلاحظ استقامة الجسم في أثناء مراحل الأداء ، ضرورة عدم ملامسة الصدر للأرض عند ثني المرفقين ومد الذراعين مداً كاملاً عند الصعود. أسلوب القياس: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي نفذها.

الاختبار الثاني: اختبار تحمل القوة للرجلين:

اختبار القفز من القرفصاء في المكان نفسه لمدة (٤٥) ثانية: (٢)

الهدف من الاختبار : قياس تحمل القوة للرجلين.

الأدوات : ساعة توقيت، مصطبة بارتفاع (٣٠) سم ، صافرة.

طريقة الأداء : يتخذ المختبر وضع القرفصاء بجانب المصطبة، إذ تكون اليدين متشابكتين خلف الرقبة، وعند سماع الصافرة يبدأ المختبر بمد الركبتين للوثب العمودي على أن يكون مستوى القدمين في نهاية القفزة بمستوى المصطبة، ويستمر المختبر بالأداء حتى نهاية الـ (٤٥) ثانية وسماع صافرة الانتهاء .

أسلوب القياس : يسجل للمختبر عدد القفزات من بداية التوقيت إلى انتهاء المدة الزمنية المقررة ، ولا تحسب القفزات التي لم تتجاوز فيها القدمان المصطبة.

(١) ضياء الخياط ونوفل الحياي؛ المصدر السابق، (٢٠٠١) ص ٤٧٢.

(٢) ليث إبراهيم جاسم؛ المصدر السابق، (٢٠٠٨) ص ٩٢.

٣-٥-٢ وصف اختبارات التصويب:

الاختبار الأول: التصويب من الثبات (١٠) كرات من خط ألد(٩) متر: (١)

- الغرض من الاختبار: دقة التصويب من الثبات.

الأدوات : (١٠) كرات يد + هدف كرة يد قانوني + مربعاً دقة بقياس (٤٠ X ٤٠) سم.

- طريقة الأداء: يختار اللاعب مربعين للتصويب عليهما أحدهما علوي والآخر سفلي، وعلى قطر واحد، يقف اللاعب خلف خط ألد(٩) أمتار ممسكاً بالكرة، وعند إعطاء الإشارة (صافرة) يصوب اللاعب على أحد 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 (٣) ثوان بعد الصافرة.

التسجيل: يعطى اللاعب درجة على كل تصويبة صحيحة داخل المربع المحدد.

الاختبار الثاني: اختبار التصويب بالوثب عالياً: (٢)

الغرض من الاختبار: دقة التصويب من الوثب عالياً.

الأدوات: جهاز وثب عالٍ على ارتفاع يساوي طول كل لاعب مع رفع الذراعين عالياً + ستارة توضع على جهاز الوثب + هدف كرة يد قانوني فيه مربعان قياس كل منهما (٤٠ X ٤٠سم) يمثلان الزوايا العليا للمرمى + (١٠) كرات يد .

طريقة الأداء: يقف اللاعب عند خط البداية (تكون زوايا المرمى مغلقة) ، يجري اللاعب باتجاه المساعد الأول (الموجود في الدائرة ب) ليلتقط الكرة من يده، ويستمر بالتحرك (في حدود ثلاث خطوات) ثم يقوم بالوثب عالياً للتصويب من فوق العارضة على المربع المفتوح(يراعى أن يفتح أحد المربعين عند بدء اللاعب في التحرك)، ثم يعود اللاعب بعد التصويب إلى خط البداية ليكرر العمل حتى تنتهي الكرات العشر.

القواعد: يكون التصويب خلال الخطوات الثلاث المسموح بها قانونياً من لحظة استلام الكرة.

(١) عماد الدين عباس أبو زيد و مدحت محمود عبد العال الشافعي؛ تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم- تدريب ، ط١: (القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠٠٧) ص ٢٢٧.

(٢) عماد الدين عباس أبو زيد و مدحت محمود عبد العال الشافعي ؛ المصدر نفسه ، ص ٢٢٩.

التسجيل: تعطى للاعب درجة لكل تصويبة صحيحة داخل المربع المفتوح، وتلغى درجة في حالة ارتكاب اللاعب مخالفة قانونية (٣) خطوات و(٣) ثوانٍ، وفي حالة طبطبة الكرة.

٣-٧ التجربة الاستطلاعية:

٣-٧-١ التجربة الاستطلاعية الأولى:

قبل البدء بإجراء اختبارات القوة الخاصة بكرة اليد والمرشحة للبحث لإيجاد المحكات المرجعية لأفراد عينة بناء المحكات، أجرى الباحث تجربة استطلاعية أولى "هي تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية"^(١)، إذ تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من مجتمع الأصل غير عينة البحث، واشتملت العينة الاستطلاعية على مجموعة من لاعبي نادي البيشمركة (أربيل) والبالغ عددهم (٨) لاعبين، في الساعة الرابعة عصر يوم الأحد الموافق ٢٠١٢/١/١٦ في قاعة فرانسوا حريري في نادي أربيل الرياضي، وتعد هذه التجربة تدريباً عملياً للوقوف بدقة على السلبيات وتلافيها في التجربة الرئيسية، وتهدف إلى:

١. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لأفراد العينة.
٢. معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد، وتوزيع الواجبات عليهم.
٣. التوصل إلى أفضل طريقة لأداء الاختبارات، من موقع المسجل والمساعد والمختبر.
٤. مدى صلاحية الأجهزة وسلامتها والأدوات المستخدمة في الاختبارات.
٥. معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .
٦. الوقوف على السلبيات التي قد ترافق أداء الاختبارات والعمل على تلافيها في التجربة الرئيسية.

٣-٧-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الثانية على عينة من لاعبي نادي ديالى الرياضي، وهم من خارج عينة البحث والبالغ عددهم (٦) لاعبين، وقد أجرى الباحث وحدة تدريبية بأسلوب التدريب المتباين تضم مجموعة من التمرينات البدنية والمهارية التي يستخدمها الباحث في المنهج المعد للمجموعة التجريبية في تمام الساعة الرابعة من عصر يوم السبت الموافق ٢٠١٢/٦/٢٢، وهدفت هذه التجربة إلى معرفة الآتي:

(١) - وجيه محجوب واحمد بدري حسين؛ البحث العلمي: (بابل، مطابع التعليم العالي، ٢٠٠٢) ص ٣٥.

١. معرفة مدى ملائمة التمرينات لأفراد العينة.
٢. معرفة مستوى أفراد العينة ومستوى الشدة القصوية لديهم.
٣. معرفة معدل النبض لمستويات الشدة (المرتفعة- المتوسطة- الواطئة) للشروع بالبدء بالمنهج التدريبي على أفراد العينة التجريبية
٤. معرفة الوقت المناسب لشرح كل تمرين ومدى استيعاب اللاعبين له.
٥. مدى صلاحية الأجهزة وسلامتها والأدوات المستخدمة في التمرينات.
٦. الوقوف على السلبيات التي قد ترافق أداء التمرينات والعمل على تلافيها في التجربة الرئيسة.

٣-٨ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٨-١ تطبيق اختبارات القوة الخاصة والتصويب بكرة اليد:

تم تطبيق اختبارات القوة الخاصة والتصويب بكرة اليد على عينة البحث لاستخراج المعايير المرجعية المحك يوم السبت الموافق ٢٠١٢/١/٢١ وتم الانتهاء من تطبيقها في يوم الخميس الموافق ٢٠١٢/٣/٨، وعلى النحو المبين في الجدول (٧)، إذ تم إجراء هذه الاختبارات على مدى يومين متتالين لكل فريق لضمان الحصول على نتائج دقيقة لأن هذه الاختبارات بدنية، وتحتاج إلى بذل المختبرين جهداً حقيقياً، وضمان عدم إجهاد المختبرين، ثم يتلو ذلك الحصول على درجات غير حقيقية وغير دالة على المستوى الحقيقي لهم، وقد قسمت الاختبارات المعتمدة في البحث على النحو الآتي:

اختبارات اليوم الأول:

- اختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي كرة طبية زنة ٣ كغم)
- اختبار القوة الانفجارية للرجلين (سارجنت)
- اختبار تحمل القوة للذراعين (الدفح للأعلى)
- اختبار تحمل القوة للرجلين (قفز من القرفصاء لمدة ٤٥ ثانية)

اختبارات اليوم الثاني:

- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (الدفع للأعلى لمدة ١٠ ثوانٍ)
- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (الحجل على ساق واحدة مسافة ٣٠ متراً)
- اختبار التصويب من الثبات
- اختبار التصويب بالقفز عالياً

الجدول (٧)

تواريخ تطبيق الاختبارات على عينة المحكات

ت	النادي	اليوم	التاريخ
١	أربيل	السبت والأحد	٢١ و ٢٢ / ١ / ٢٠١٢
٢	البشمركة	الثلاثاء والأربعاء	٢٤ و ٢٥ / ١ / ٢٠١٢
٣	الكرخ أ	السبت والأحد	٤ و ٥ / ٢ / ٢٠١٢
٤	ديالى	الاثنين والثلاثاء	٢٠ و ٢١ / ٢ / ٢٠١٢
٥	الكرخ ب	الاثنين والثلاثاء	٢٧ و ٢٨ / ٢ / ٢٠١٢
٦	كربلاء	السبت والأحد	٣ و ٤ / ٣ / ٢٠١٢
٧	الجيش	الأربعاء والخميس	٧ و ٨ / ٣ / ٢٠١٢

٣-٨-١-١ خطوات تنفيذ الاختبارات:

- تهيئة مستلزمات الاختبار من أدوات وأجهزة قبل تنفيذ الاختبارات.
- شرح الباحث الاختبار بصورة مفصلة، وطبق الاختبار بنفسه حتى يكون تصويراً كاملاً لدى المختبرين على كيفية الأداء بصورة مثلى.
- أداء مدرب الفريق الإحماء اللازم للمجاميع العضلية الخاصة بالاختبارات لمدة (١٥-٢٠) دقيقة لضمان تهيئة المختبر لأداء الاختبارات دون تلوؤ أو إصابة في أثناء أداء الاختبار.
- توزع أفراد فريق العمل المساعد* على الأماكن المخصصة لإدارة الاختبار، وأشرف اخدمهم على تسجيل النتائج.
- نظمت الاختبارات على شكل محطات وبعد تنفيذ الاختبار ينتقل المختبر إلى الاختبار التالي.

• لم يتدخل الباحث في تسجيل نتائج الاختبارات وكانت مهمته شرح الاختبارات وعرضها والإشراف على تنفيذها.

٣-٨-٢ المحكات المرجعية:

تعد المعايير المرجعية درجات تمثل الإنجاز الحقيقي لمجموعات من الأفراد، والتي يطلق عليها اسم المجموعة المعيارية reference group (مجموعة الإسناد) ، بمعنى أنها مجموعات يمكن أن تتخذ مرجعاً لتقويم مستويات الأداء بالنسبة لمجموعة أخرى لها الخصائص نفسها، وذلك على أساس التسليم بأن معايير المجموعة المعيارية تشتمل على بيانات خالية من التحيز، وتمثل الأداء الصحيح والجاد على أداة القياس، إذ استخرجت المحكات المرجعية للقوة الخاصة والتصويب وفق الاختبارات المعتمدة في البحث، عن طريق استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات، إذ يشير كل من عبد الرحمن عدس (١٩٧٨) و(وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد) إلى أن القيم المعيارية هي عبارة عن انحراف هذه القيم (الدرجات الخام) عن متوسطاتها الحسابية مقدرة بوحدات انحرافها المعياري^(١)^(٢)^(٣)، ولذلك فقد استخرجت المعايير المحكية بالقوة الخاصة والتصويب بالقفز عالياً ومن الثبات بكرة اليد بإضافة انحراف واحد للوسط الحسابي في الاتجاه الموجب ولثلاث مستويات وطرح انحراف واحد من الوسط الحسابي في الاتجاه السالب ولثلاثة مستويات، وقد وزعت درجات العينة على منحنى التوزيع الطبيعي (كاوس) ومن ثم استخراج المحكات لكل اختبار، وعلى النحو المفصل في الباب الرابع.

(١) عبد الرحمن عدس؛ مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس - مبادئ الإحصاء الوصفي: ج ١ (الأردن، مكتبة الأقصى، ١٩٧٨) ص ١٧٥.

(٢) وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد؛ الموسوعة الإحصائية والتطبيقات الحاسوبية في بحوث التربية البدنية والرياضية: (الإسكندرية، دار الوفاء لدينا، للطباعة والنشر، ٢٠١٢) ص ٢٥٢.

(٣) قاسم حسن حسين وإيمان شاكر محمود؛ طرق البحث في التحليل الحركي: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٨) ص ٣١.

٣-٨-٣ الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث التجريبيّة في تمام الساعة الرابعة من عصر يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٢/٦/٢٧ على قاعة الشهيد عباس المغلقة /بعقوبة، وقد تُبِت الباحث الظروف الخاصّة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف أنفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعديّة، واتبع الباحث الخطوات الآتية:

- شرح الباحث الاختبارات شرحاً مفصلاً لأفراد العينة.
- طبق الباحث كل اختبار حتى يتمكن أفراد العينة من تطبيقه بصورة صحيحة.
- أعطيت فرصة لأفراد العينة لأداء الإحماء الكامل لغرض التهيؤ لأداء الاختبارات.
- سجلت النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار في استمارات خاصّة أعدت لهذا الغرض.

٣-٨-٤ تطبيق منهج التدريب المتباين:

تم البدء بتطبيق المنهج التدريبي المعد للتمرينات المخصصة لتطوير القوة الخاصّة للاعبين كرة اليد بأسلوب التدريب المتباين في تمام الرابعة من عصر يوم السبت الموافق ٢٠١٢/٦/٣٠ والذي بُني اعتماداً على الأسس التدريبيّة التي تراعي تنمية عناصر القوة الخاصّة بلعبة كرة اليد والمثبتة في المصادر العلميّة، إذ تم تطبيق مفردات المنهج (التمرينات البدنيّة- تمرينات التصويب) في الجزء البدني المخصص لتنمية الصفات البدنيّة للاعبين من قبل مدرب الفريق، وكان عمل الباحث الإشراف على سير الوحدات التدريبيّة فقط، وكانت الملامح العامّة للمنهج التدريبي على النحو المبين الآتي:

١. استخدام التدريب المتباين بأسلوب التدريب الفترّي المرتفع والمنخفض الشدّة وفي فترة الإعداد الخاص.

٢. يقتصر عمل المنهج على الجانب البدني والجزء المخصص لمهارة التصويب من القسم المهاري فقط، أما الجزء الباقي من القسم المهاري فيخص مدرب الفريق.

٣. يهدف منهج التمرينات بأسلوب التدريب المتباين إلى تطوير القوة الخاصّة والتصويب بالفقز عالياً ومن الثبات لفئة الشباب بكرة اليد.

٤. مدة تنفيذ المنهج التدريبي ثمانية أسابيع وبواقع (٢٤) وحدة تدريبيّة.

٥. ينفذ المنهج بمعدل ثلاث وحدات تدريبيّة أسبوعيّاً على أن لا تكون متواليّة بين يوم وآخر.

٦. مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة.
٧. التباين في شدة الحمل التدريبي يتدرج بالارتفاع بشدة التمرين من ٦٥%-٩٠% ثم الهبوط بشدة التمرين من ٥٠-٦٠%، وهكذا تؤدي التمرينات الأخرى بشدد متباينة من المجموعة نفسها.
٨. يتكون كل تمرين من (٥) تكرارات ومن مجموعتين، وحسب المستوى الذي يصل إليه اللاعب مقارنة مع المحكات المرجعية المستخلصة من المجتمع.
٩. الراحة البينية بين التمرينات تتراوح بين (٣٠-٦٠) ثانية، والراحة بين المجاميع (٦٠) ثانية.
١٠. تموج الحمل الداخلي (داخل الوحدة التدريبية) (١-١) وتموج الحمل الخارجي (٣-١)، وتحتسب الشدة الكلية للوحدة التدريبية بطريقة احتساب مجموع شدد التمرينات الكلية في الوحدة التدريبية اليومية.
١١. زيادة الشدة تتم عن طريق زيادة زمن الأداء للتكرار الواحد، وزيادة الوزن (أثقال حديد، كرات طبية).
١٢. أن يكون عدد التكرارات مناسباً لقدرة اللاعب بحيث يسمح له بأداء التكرارات دون حدوث أي انخفاض في سرعة الأداء وفق الشدة المطلوبة.
١٣. إجراء وحدات تدريبية ضارية للاعبين الذين لم يحققوا المستوى المطلوب في الاختبارات التكوينية مقارنة مع المحكات المرجعية لرفع مستواهم وإيصالهم إلى المستوى المقبول مقارنة مع المحكات وزملائهم الذين حققوا المستوى المطلوب.
١٤. بلغ زمن الوحدة التدريبية الواحدة (١٢٠) دقيقة، وبلغ مجموع الزمن الكلي للمنهج (٢٨٨٠) دقيقة، وكان الزمن المستغرق لمنهج التمرينات بأسلوب التدريب المتباين في الوحدة التدريبية يتراوح ما بين (٣٩-٤٥) دقيقة، وقد بلغ مجموع الزمن الكلي لمنهج التمرينات (٩٩٦) دقيقة، وبلغت نسبة زمن التمرينات بأسلوب التدريب المتباين من الزمن الكلي (٣٤,٥٨%).

٣-٨-٥ التقييم التكويني (المرحلي):

للتأكد من سير العملية التدريبية وفق منهج التدريب المتباين ولضمان تحقيق أهدافه لجأ الباحث إلى الاعتماد على التقييم التكويني خلال مدة تطبيق المنهج على أفراد عينة البحث، ويهدف هذا النوع من التقييم إلى "وضع قيمة في أثناء العملية التدريبية عن طريق التغذية المرتدة (الراجعة) أو المدرب، ويتم على فترات متقاربة للتأكد من أن الفرد قد تدرب بشكل

يسمح له بالانتقال إلى المرحلة التالية، وهو عملية مستمرة في أثناء الوحدة أو الفترة أو الموسم التدريبي للتأكد من أن عملية التدريب تسير نحو الهدف الموضوع^(١)، إذ تم إجراء اختبارين خلال مدة تطبيق منهج التمرينات بأسلوب التدريب المتباين فضلا عن الاختبارين القبلي والبعدي على أفراد العينة التجريبية، الأول كان في يوم الخميس الموافق ٢٠١٢/٧/١٩ والثاني يوم الخميس الموافق ٢٠١٢/٨/٩، وكان الغرض من إجراء هذه الاختبارات الوقوف على المستوى الذي حققه أفراد العينة ومقارنة نتائجهم مع المحكات المرجعية الموضوعة للمجتمع*، وأظهرت نتائج الاختبارات بعض اللاعبين التي لم ترتق بالمستوى، لذا لجأ الباحث إلى معالجة هذا الخلل بإجراء وحدات تدريبية ضاربة (وحدات تدريبية ذات شدة عالية) لهم تشمل مراعاة الفروق الفردية ومستوى اللاعبين والتي تؤثر إيجابا في عملية التطور لهؤلاء اللاعبين لرفع مستواهم وكسر حالة الثبات بالمستوى وبالتالي الاستمرار بالتطور شأنهم شأن سائر أفراد العينة.

٣-٨-٦ الاختبارات البعدية:

أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم السبت الموافق ٢٠١٢/٩/١ وقد اتبع الباحث شروط الاختبارات القبلية وإجراءاتها نفسها من حيث المكان والزمان والاختبارات والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد.

٣-٩ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث لاستخراج نتائج البحث الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي: (١)
- الوسيط
- معامل الالتواء

(١) نوري إبراهيم الشوك وآخرون؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي: (أربيل، ب.م، ٢٠١٠) ص ٨٢.

* الجداول من (٢٥-٣٣) في الباب الرابع.

(١) وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد؛ الموسوعة الإحصائية والتطبيقات الحاسوبية في بحوث التربية البدنية والرياضية: ط ١

(الإسكندرية، دار الوفاء لدينا للطباعة والنشر، ٢٠١٢) ص ١٢٨

• الانحراف المعياري: (١)

• معامل الارتباط بيرسون بالطريقة المباشرة: (٢)

• اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين: (٣)

٣-٩-١: الوسائل الإحصائية المستخدمة في إيجاد حجم التأثير ونسبة التطور:

• حجم التأثير للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي: (٤)

$$\text{حجم التأثير} = \frac{\text{سَ بعدي} - \text{سَ قبلي}}{\pm \text{ع القبلي}}$$

المعايير المستخدمة للدلالة على حجم التأثير:

أقل من ٠,٤١ حجم التأثير صغير.

من ٠,٤١ - ٠,٧٠ حجم التأثير متوسط

أكبر من ٠,٧٠ حجم التأثير كبير

• نسبة التطور:

(١) وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد؛ المصدر نفسه ، ٢٠١٢ ص ١٨٩

(٢) وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد؛ مصدر سابق، ٢٠١٢ ص ٢٩٥

(٣) وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد؛ المصدر نفسه، ٢٠١٢ ص ٣٧٧

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج اختبارات القوة الخاصة والتصويب بكرة اليد لعينة المحكات وتحليلها

٤-٢ عرض الدرجات الخام و الدرجات المعيارية والمستويات والمحكات المرجعية للقوة الخاصة والتصويب بالقفز عاليا ومن الثبات بكرة اليد وتحليلها

٤-٢-١ مناقشة نتائج اختبارات القوة الخاصة والتصويب بالقفز عاليا ومن الثبات بكرة اليد في ضوء المحك المرجعي

٤-٣ عرض نتائج المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث وتحليلها

٤-٤ عرض نتائج اختبار (T) ونسبة التطور بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات البحث للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

٤-٤-١ عرض نتائج اختبار (T) ونسبة التطور بين القياسين القبلي والبعدي في اختباري القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ومناقشتها

٤-٤-٢ عرض نتائج اختبار (T) ونسبة التطور بين القياسين القبلي والبعدي في اختباري القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وتحليلها ومناقشتها

٤-٤-٣ عرض نتائج اختبار (T) ونسبة التطور بين القياسين القبلي والبعدي في اختباري تحمل القوة للذراعين والرجلين وتحليلها ومناقشتها

٤-٤-٤ عرض نتائج اختبار (T) ونسبة التطور بين القياسين القبلي والبعدي في اختباري التصويب بالقفز عاليا ومن الثبات وتحليلها ومناقشتها

٤-٥ عرض نتائج حجم التأثير للتدريب المتباين في متغيرات البحث وتحليلها ومناقشتها

٤-٦ عرض نتائج الاختبارات التكوينية ومقارنتها بالمعايير المحكية لمتغيرات البحث ومناقشتها

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض النتائج اختبارات القوة الخاصة والتصويب بكرة اليد لعينة المحكات وتحليلها :

بعد جمع البيانات الخاصة باستخراج المعايير المحكية المرجع للقوة الخاصة بكرة اليد والتصويب بالقفز عاليا ومن الثبات وكخطوة أولى لعرض بيانات هذه المتغيرات وتفسيرها للوقوف على معانيها استخرج الباحث قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لجميع هذه المتغيرات كخطوة للانطلاق في بناء المعايير المحكية المرجع لها، ويبين الجدول (٨) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لأنواع القوة الخاصة بكرة اليد والتصويب بالقفز عاليا ومن الثبات لعينة المحكات:

الجدول (٨)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبارات القوة الخاصة وأنواع التصويب قيد

البحث

ت	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	س	الوسيط	±ع	الالتواء
١	القوة الانفجارية	للرجلين	سارجنت	سنتمتر	٣٩	٨٠٦٧	٠٠٠١٣
٢		للذراعين	رمي كرة طبية زنة ٣ كغم	متر	٨٠٩	١٠١٧	٠٠٠١٢-
٣	المميزة بالسرعة	للذراعين	استناد أمامي ١٠ ثانية	عدة	١١	٢٠٢	٠٠٠٤٠-
٤		رجلين L	حجل ٣٠ م L	ثانية	٨٠٦٧	١٠٣٤	٠٠٠٤٠٢
٥		رجلين R	حجل ٣٠ م R	ثانية	٨٠٩	١٠٣٦	٠٠٠١١٠
٦	تحمل القوة	ذراعين	استناد أمامي لحد التعب	عدة	٢٤	٧٠٠٤	٠٠٠٢٥
٧		رجلين	قفز لمدة ٤٥ ثانية بارتفاع ٣٠ سم	عدة	٢٥	٨٠٨٨	٠٠٠٨٥٨
٨	التصويب	بالقفز عاليا	التصويب من مسافة ٩م بالقفز عاليا	درجة	٣	١٠٨٥	٠٠٠٢٧٥
٩		من الثبات	التصويب من ٧ متر من الثبات	درجة	٤	١٠٧٢	٠٠٠٤٧٠

يوضح الجدول (٨) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لاختبارات القوة الخاصة، والتصويب بالقفز عالياً ومن الثبات بكرة اليد لأفراد عينة البحث ، إذ بلغ الوسط الحسابي في اختبار القوة الانفجارية للذراعين (٣٩،٠٤) وبانحراف معياري مقداره (٨،٦٧) وبلغ معامل الالتواء (٠،٠١٣).

وبلغ الوسط الحسابي في اختبار القوة الانفجارية للرجلين (٨،٧) وبانحراف معياري مقداره (١،١٧) وبلغ معامل الالتواء (-٠،٥١٢).

وبلغ الوسط الحسابي في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (١٠،٧) وبانحراف معياري مقداره (٢،٢) وبلغ معامل الالتواء (-٠،٠٤٠).

وبلغ الوسط الحسابي في اختبار القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار (٨،٨٥) وبانحراف معياري مقداره (١،٣٤) وبلغ معامل الالتواء (٠،٤٠٢).

وبلغ الوسط الحسابي في اختبار القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين (٨،٩) وبانحراف معياري مقداره (١،٣٦) وبلغ معامل الالتواء (٠،١١٠).

وبلغ الوسط الحسابي في اختبار تحمل القوة للذراعين (٢٣،٢٤) وبانحراف معياري مقداره (١١،١١) وبلغ معامل الالتواء (٠،٠٢٥).

وبلغ الوسط الحسابي في اختبار تحمل القوة للرجلين (٢٧،٣٤) وبانحراف معياري مقداره (١٦،٢) وبلغ معامل الالتواء (٠،٨٥٨).

وبلغ الوسط الحسابي في اختبار التصويب بالقفز عالياً (٣،١٧) وبانحراف معياري مقداره (١،٨٥) وبلغ معامل الالتواء (٠،٢٧٥).

وبلغ الوسط الحسابي في اختبار التصويب من الثبات (٤،٢٧) وبانحراف معياري مقداره (١،٧٢) وبلغ معامل الالتواء (٠،٤٧٠).

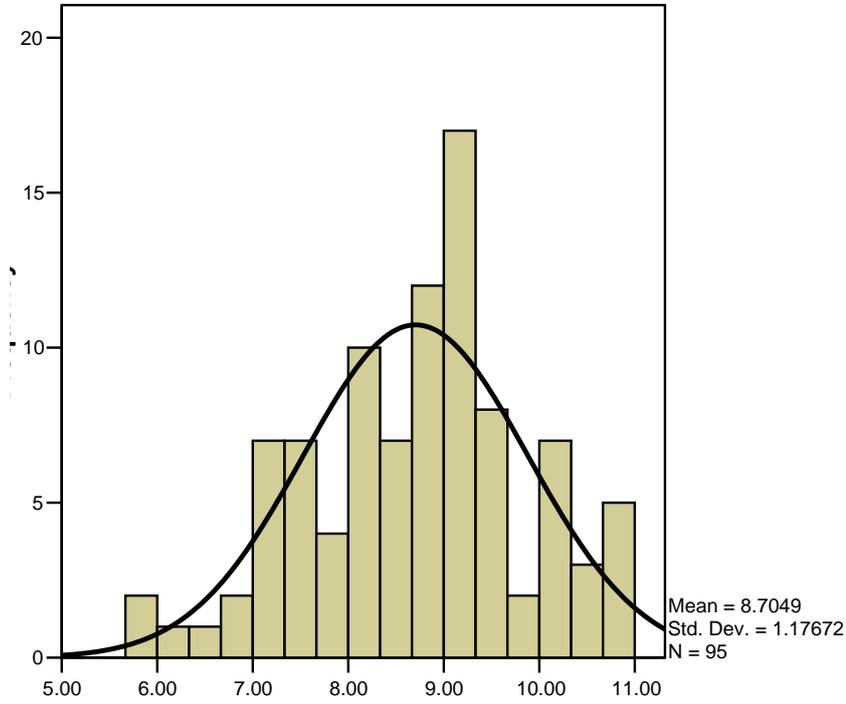
٤-٢ عرض الدرجات الخام و الدرجات المعيارية والمستويات والمحكات المرجعية للقوة الخاصة والتصويب بالقفز عاليا ومن الثبات بكرة اليد وتحليلها:

الجدول (٩)

يبين توزيع العينة بحسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار القوة الانفجارية للذراعين

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	وحدة القياس	المستوى	عينة البحث	النسبة المئوية للعينة	النسبة المئوية للمحك	المحك المرجعي
١٢،١٢	٣+	متر	ممتاز	٠	%٠	%٨١،٠٥	٧،٥٣
١١،٠٤	٢+		جيد جداً	٠	%٠		
٩،٨٧	١+		جيد	١٥	%١٥،٧٨		
٨،٧	صفر		متوسط	٣٨	%٤٠		
٧،٥٣	١ -		مقبول	٢٤	%٢٥،٢٦		
٦،٣٦	٢ -		ضعيف	١٨	%١٨،٩٤		
٥،١٩	٣ -		ضعيف جداً	٠	%٠		
المجموع				٩٥	%١٠٠		

يبين الجدول (٩) الدرجات الخام والدرجات المعيارية، والمستويات التي وزعت عليها عينة البحث، وكذلك المحك المرجعي لاختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي كرة طبية زنة ٣ كغم لأبعد مسافة) والذي توصل إليه الباحث، إذ إن الدرجات الخام انحصرت بين أعلى مستوى وهو (١٢،١٢) وأضعف مستوى (٥،١٩)، أما الدرجات المعيارية فكانت بين أكبر قيمة وهي (٣+) وأقل قيمة (٣-)، أما المحك المرجعي الذي توصل إليه الباحث فهو (٧،٥٣) والذي يقابل المستوى (مقبول) الذي اجتازه (%٨١،٠٥) من عينة البحث، أما عينة البحث فقد توزعت بين مستوى (جيد وضعيف)، ويبين الشكل (٦) توزيع العينة على منحنى التوزيع الطبيعي في اختبار رمي كرة طبية زنة ٣ كغم للقوة الانفجارية للذراعين.



الشكل (٦)

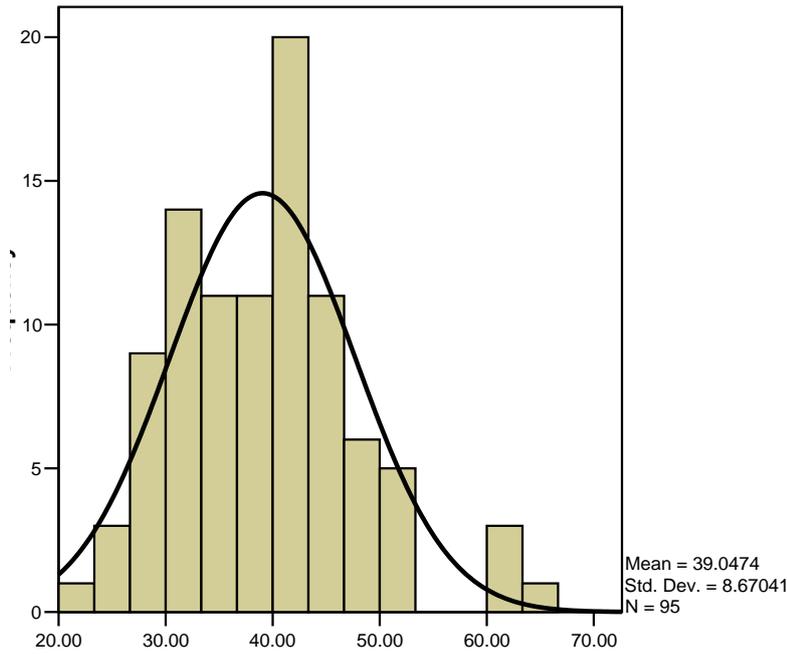
التوزيع الطبيعي لاختبار القوة الانفجارية للذراعين

جدول (١٠)

يبين توزيع العينة بحسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار القوة الانفجارية للرجلين

المحك المرجعي	النسبة المئوية للمحك	النسبة المئوية للعينة	عينة البحث	المستوى	وحدة القياس	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
٣٠،٣٧	%٨٠	%٠	٠	ممتاز	سم	٣+	٦٥،٠٥
		%٤،٢١	٤	جيد جداً		٢+	٥٦،٣٨
		%٨،٤٢	٨	جيد		١+	٤٧،٧١
		%٣٨،٩٤	٣٧	متوسط		صفر	٣٩،٠٤
		%٢٨،٤٢	٢٧	مقبول		١ -	٣٠،٣٧
		%٢٠	١٩	ضعيف		٢ -	٢١،٧
		%٠	٠	ضعيف جداً		٣ -	١٣،٠٣
		%١٠٠	٩٥	المجموع			

يبين الجدول (١٠) الدرجات الخام و الدرجات المعيارية، والمستويات التي وزعت عليها عينة البحث، وكذلك المحك المرجعي لاختبار القوة الانفجارية للرجلين (سارجنت) والذي توصل إليه الباحث، إذ إن الدرجات الخام انحصرت بين أعلى مستوى وهو (٦٥،٠٥) وأضعف مستوى (١٣،٠٣)، أما الدرجات المعيارية فكانت بين أكبر قيمة وهي (٣+) وأقل قيمة (٣-)، أما المحك المرجعي الذي توصل إليه الباحث فهو (٣٠،٣٧) والذي يقابل المستوى (مقبول) الذي اجتازه (٨٠%) من عينة البحث، أما عينة البحث فقد توزعت بين مستوى (جيد جدا وضعيف)، ويوضح الشكل (٧) توزيع العينة على منحنى التوزيع الطبيعي في اختبار سارجنت للقوة الانفجارية للرجلين.



الشكل (٧)

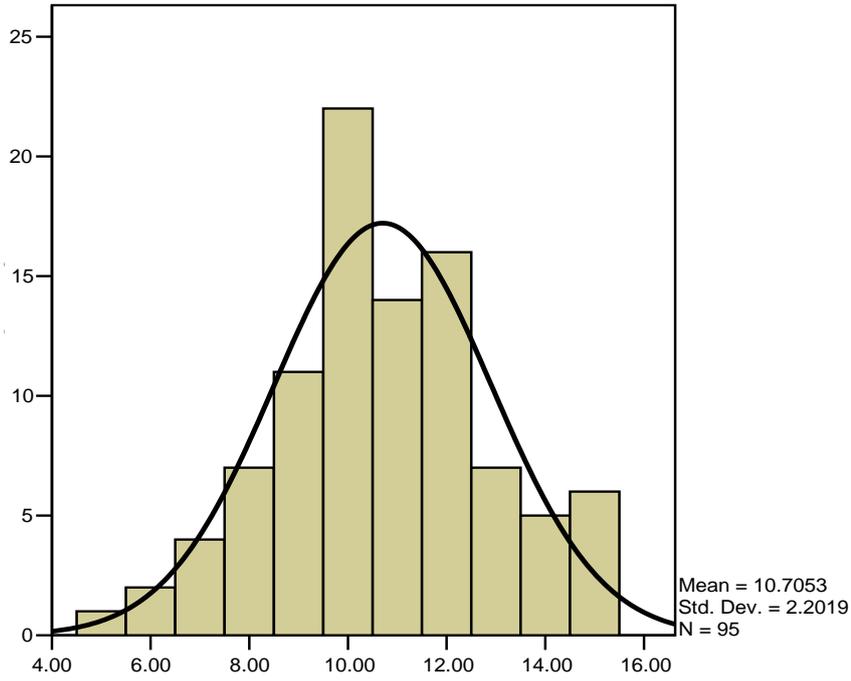
التوزيع الطبيعي لاختبار القوة الانفجارية للرجلين

الجدول (١١)

يبين توزيع العينة بحسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	وحدة القياس	المستوى	عينة البحث	النسبة المئوية للعينة	النسبة المئوية للمحك	المحك المرجعي
١٧،٣	٣+	عدة	ممتاز	٠	%٠	%٨٥،٢٦	٨،٥
١٥،١	٢+		جيد جداً	٦	%٦،٣١		
١٢،٩	١+		جيد	١٢	%١٢،٦٣		
١٠،٧	صفر		متوسط	٣٠	%٣١،٧٥		
٨،٥	١ -		مقبول	٣٣	%٣٤،٧٣		
٦،٣	٢ -		ضعيف	١١	%١١،٥٧		
٤،٨	٣ -		ضعيف جداً	٣	%٣،١٥		
			المجموع		٩٥		

يبين الجدول (١١) الدرجات الخام والدرجات المعيارية، والمستويات التي وزعت عليها عينة البحث، وكذلك المحك المرجعي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (الاستناد الأمامي لمدة ١٠ ثوانٍ) والذي توصل إليه الباحث، إذ إن الدرجات الخام انحصرت بين أعلى مستوى وهو (١٧،٣) وأضعف مستوى (٤،٨)، أما الدرجات المعيارية فكانت بين أكبر قيمة وهي (٣+) وأقل قيمة (٣-)، أما المحك المرجعي الذي توصل إليه الباحث فهو (٨،٥) والذي يقابل المستوى (مقبول) الذي اجتازه (٨٥،٢٦%) من عينة البحث، أما عينة البحث فقد توزعت بين مستوى (جيد جداً وضعيف جداً)، ويبين الشكل (٨) توزيع العينة على منحني التوزيع الطبيعي في اختبار (الاستناد الأمامي لمدة ١٠ ثوانٍ) للقوة المميزة بالسرعة للذراعين.



الشكل (٨)

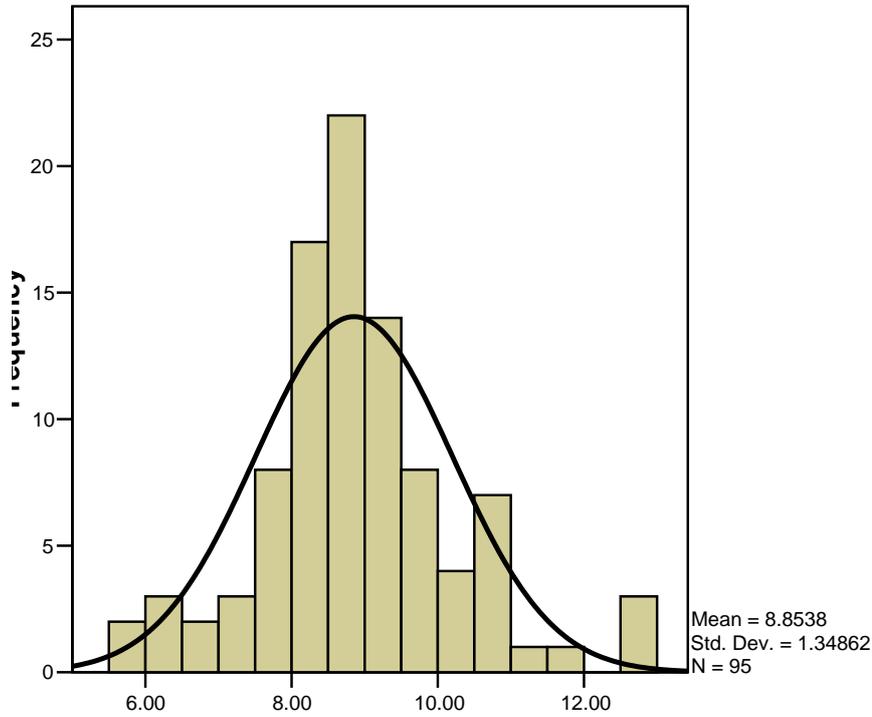
التوزيع الطبيعي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين

الجدول (١٢)

يبين توزيع العينة بحسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين يسار

المحك المرجعي	النسبة المئوية للمحك	النسبة المئوية للعينة	عينة البحث	المستوى	وحدة القياس	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
٨،٨٥	%٨٣،١٥	%٠	٠	ممتاز	ثانية	٣+	٤،٨٣
		%٣،١٥	٣	جيد جداً		٢+	٦،١٧
		%٧،٣٦	٧	جيد		١+	٧،٥١
		%٤٤،٢١	٤٢	متوسط		صفر	٨،٨٥
		%٢٨،٤٢	٢٧	مقبول		١ -	١٠،١٩
		%١١،٥٧	١١	ضعيف		٢ -	١١،٥٢
		%٥،٢٦	٥	ضعيف جداً		٣ -	١٢،٨٧
		%١٠٠	٩٥				المجموع

يبين الجدول (١٢) الدرجات الخام والدرجات المعيارية، والمستويات التي وزعت عليها عينة البحث وكذلك المحك المرجعي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين/ يسار (حجل ٣٠ متر يمين يسار) والذي توصل إليه الباحث، إذ إن الدرجات الخام انحصرت بين أعلى مستوى وهو (٤،٨٣) وأضعف مستوى (١٢،٨٧)، أما الدرجات المعيارية فكانت بين أكبر قيمة وهي (٣+) وأقل قيمة (٣-)، أما المحك المرجعي الذي توصل إليه الباحث فهو (٨،٨٥) والذي يقابل المستوى (متوسط) الذي اجتازه (٨٣،١٥%) من عينة البحث، أما عينة البحث فقد توزعت بين مستوى (ممتاز وضعيف)، ويبين الشكل (٩) توزيع العينة على منحنى التوزيع الطبيعي في اختبار (حجل ٣٠ متر يمين-يسار) للقوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار.



الشكل (٩)

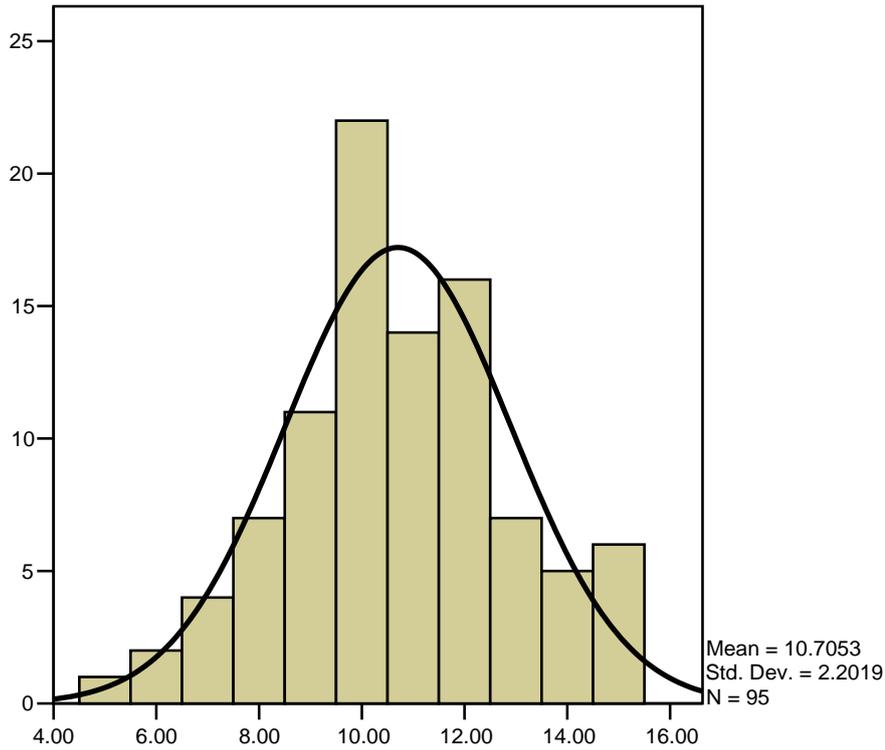
التوزيع الطبيعي لاختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (يسار)

الجدول (١٣)

يبين توزيع العينة بحسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين/ يمين

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	وحدة القياس	المستوى	عينة البحث	النسبة المئوية للعينة	النسبة المئوية للمحك	المحك المرجعي
٤،٨٢	٣+	ثانية	ممتاز	٠	%٠	%٨٥،٢٦	٨،٩
٦،١٨	٢+		جيد جداً	٨	%٨،٤٢		
٧،٥٤	١+		جيد	٤٠	%٤٢،١		
٨،٩	صفر		متوسط	٣٣	%٣٤،٧٣		
١٠،٢٦	١ -		مقبول	١٣	%١٣،٦٨		
١١،٦٢	٢ -		ضعيف	١	%١،٠٥		
١٢،٩٨	٣ -		ضعيف جداً	٠	%٠		
المجموع				٩٥	%١٠٠		

يبين الجدول (١٣) الدرجات الخام والدرجات المعيارية، والمستويات التي وزعت عليها عينة البحث، وكذلك بناء المحك المرجعي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (يمين) (حجل ٣٠ متر يمين يسار) والذي توصل إليه الباحث، إذ إن الدرجات الخام انحصرت بين أعلى مستوى وهو (٤،٨٢) وأضعف مستوى (١٢،٩٨)، أما الدرجات المعيارية فكانت بين أكبر قيمة وهي (٣+)، وأقل قيمة (٣-)، أما المحك المرجعي الذي توصل إليه الباحث فهو (٨،٩) والذي يقابل المستوى (متوسط) الذي اجتازه (٨٥،٢٦%) من عينة البحث، أما عينة البحث فقد توزعت بين مستوى (جيد جداً وضعيف)، وبين الشكل (١٠) توزيع العينة على منحنى التوزيع الطبيعي في اختبار (حجل ٣٠ متر يمين-يسار) للقوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين.



الشكل (١٠)

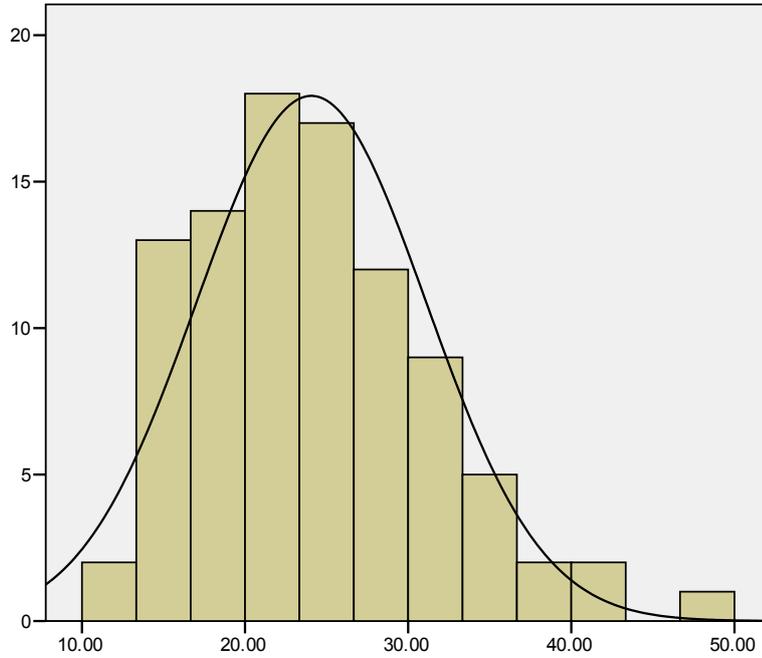
التوزيع الطبيعي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (يمين)

الجدول (١٤)

يبين توزيع العينة بحسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار تحمل القوة للذراعين

المحك المرجعي	النسبة المئوية للمحك	النسبة المئوية للعينة	عينة البحث	المستوى	وحدة القياس	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
١٧,٠٢	%٨١,٠٥	%١,٠٥	١	ممتاز	عدة	٣+	٤٥,١٨
		%٣,١٥	٣	جيد جداً		٢+	٣٨,١٤
		%٨,٤٢	٨	جيد		١+	٣١,٠١
		%٣٣,٦٨	٣٢	متوسط		صفر	٢٤,٠٦
		%٣٤,٧٣	٣٣	مقبول		١ -	١٧,٠٢
		%١٨,٩٤	١٨	ضعيف		٢ -	٩,٩٨
		%٠	٠	ضعيف جداً		٣ -	٢,٩٤
		%١٠٠	٩٥	المجموع			

يبين الجدول (١٤) الدرجات الخام والدرجات المعيارية، والمستويات التي وزعت عليها عينة البحث، وكذلك المحك المرجعي لاختبار تحمل القوة للذراعين (الاستناد الأمامي حتى التعب) والذي توصل إليه الباحث، إذ إن الدرجات الخام انحصرت بين أعلى مستوى وهو (٤٥،١٨)، وأضعف مستوى (٩،٩٨)، أما الدرجات المعيارية فكانت بين أكبر قيمة وهي (٣+) وأقل قيمة (٣-)، أما المحك المرجعي الذي توصل إليه الباحث فهو (١٧،٠٢) والذي يقابل المستوى (مقبول) الذي اجتازه (٨١،٥%) من عينة البحث، أما عينة البحث فقد توزعت بين مستوى (جيد جدا ومقبول)، ويبين الشكل (١١) توزيع العينة على منحنى التوزيع الطبيعي في اختبار تحمل القوة للذراعين (الاستناد الأمامي حد التعب).



الشكل (١١)

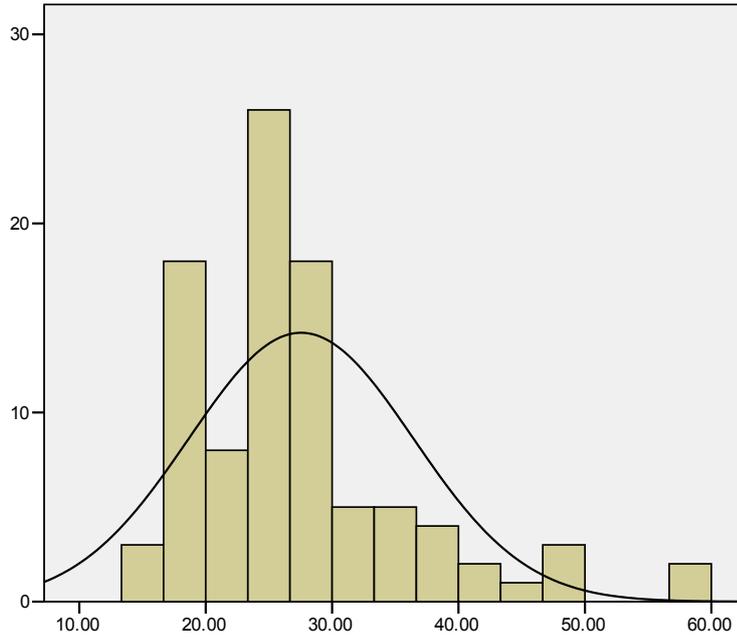
التوزيع الطبيعي لاختبار تحمل القوة للذراعين

الجدول (١٥)

يبين توزيع العينة بحسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار تحمل القوة للرجلين

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	وحدة القياس	المستوى	عينة البحث	النسبة المئوية للعينة	النسبة المئوية للمحك	المحك المرجعي
٥٤،١٨	٣+	عدة	ممتاز	٠	%٠	%٩٨،٩٤	١٨،٧٤
٤٥،٣	٢+		جيد جداً	١	%١،٠٥		
٣٦،٤٢	١+		جيد	٢٦	%٢٧،٣٦		
٢٧،٥٤	صفر		متوسط	٢٥	%٢٦،٣١		
١٨،٦٦	١ -		مقبول	٤٢	%٤٤،٢١		
٩،٧٨	٢ -		ضعيف	١	%١،٠٥		
٠،٩	٣ -		ضعيف جداً	٠	%٠		
المجموع				٩٥	%١٠٠		

يبين الجدول (١٥) الدرجات الخام والدرجات المعيارية، والمستويات التي وزعت عليها عينة البحث، وكذلك المحك المرجعي لاختبار تحمل القوة للرجلين (القفز لمدة ٤٥ ثانية) والذي توصل إليه الباحث، إذ إن الدرجات الخام انحصرت بين أعلى مستوى وهو (٥٣،٩٤) وأضعف مستوى (١،١٤)، أما الدرجات المعيارية فكانت بين أكبر قيمة وهي (٣+) وأقل قيمة (٣-)، أما المحك المرجعي الذي توصل إليه الباحث فهو (١٨،٧٤) والذي يقابل المستوى (مقبول) الذي اجتازه (٩٨،٩%) من عينة البحث، أما عينة البحث فقد توزعت بين مستوى (جيد جداً وضعيف)، وبين الشكل (١٢) توزيع العينة على منحنى التوزيع الطبيعي في اختبار تحمل القوة للذراعين (القفز لمدة ٤٥ ثانية).



الشكل (١٢)

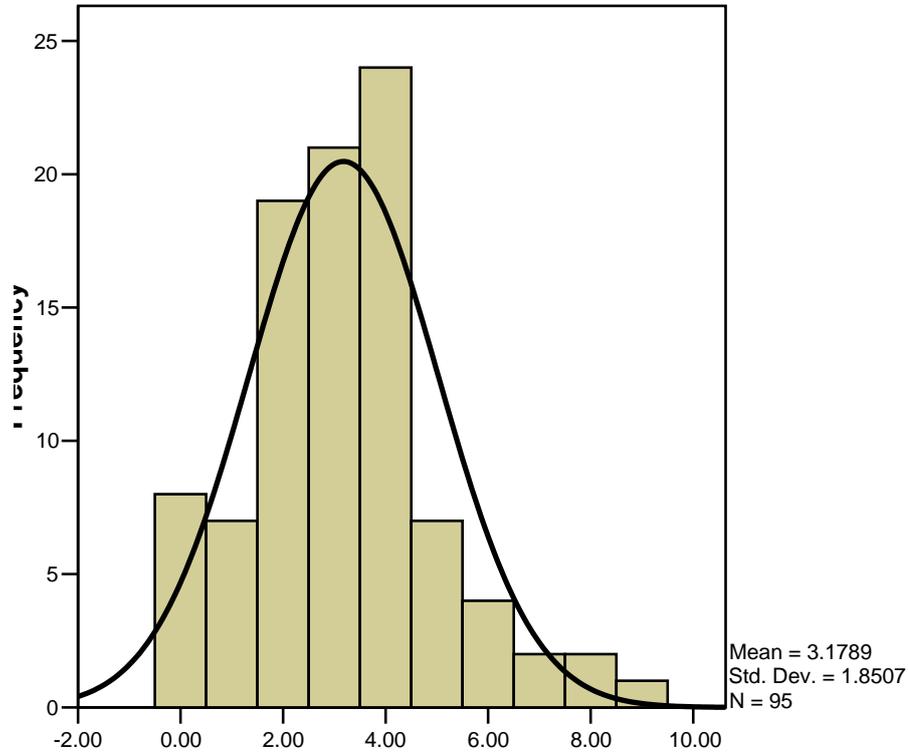
التوزيع الطبيعي لاختبار تحمل القوة للرجلين

الجدول (١٦)

يبين توزيع العينة بحسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار التصويب بالقفز عاليا

المحك المرجعي	النسبة المئوية للمحك	النسبة المئوية للعينة	عينة البحث	المستوى	وحدة القياس	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
٣،١٧	%٨٤،٢١	%١،٠٥	١	ممتاز	درجة	٣+	٨،٧٢
		%٤،٢١	٤	جيد جداً		٢+	٦،٨٧
		%٣٢،٦٣	٣١	جيد		١+	٥،٠٢
		%٤٢،١	٤٤	متوسط		صفر	٣،١٧
		%١٥،٧٨	١٥	مقبول		١ -	١،٣٢
		%٠	٠	ضعيف		٢ -	٠،٥٣-
		%٠	٠	ضعيف جداً		٣ -	٢،٣٨-
		%١٠٠	٩٥	المجموع			

يبين الجدول (١٦) الدرجات الخام والدرجات المعيارية، والمستويات التي وزعت عليها عينة البحث، وكذلك المحك المرجعي لاختبار التصويب بالقفز عاليا والذي توصل إليه الباحث، إذ إن الدرجات الخام انحصرت بين أعلى مستوى وهو (٨،٧٢) وأضعف مستوى (١،٣٢)، أما الدرجات المعيارية فكانت بين أكبر قيمة وهي (٣+) وأقل قيمة (-٣)، أما المحك المرجعي الذي توصل إليه الباحث فهو (٣،١٧) والذي يقابل المستوى (متوسط) الذي اجتازه (٨٤،٢١%) من عينة البحث، أما عينة البحث فقد توزعت بين مستوى (ممتاز وضعيف)، ويبين الشكل (١٣) توزيع العينة على منحنى التوزيع الطبيعي في اختبار التصويب بالقفز عاليا.



الشكل (١٣)

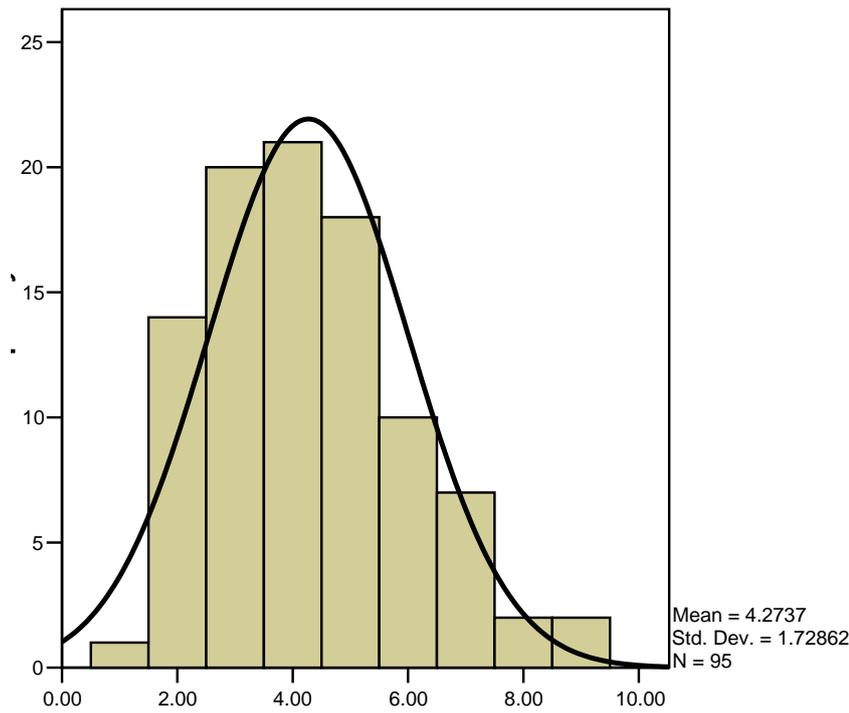
التوزيع الطبيعي لاختبار التصويب بالقفز عاليا

الجدول (١٧)

يبين توزيع العينة بحسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار التصويب من الثبات

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	وحدة القياس	المستوى	عينة البحث	النسبة المئوية للعينة	النسبة المئوية للمحك	المحك المرجعي
٩،٤٣	٣+	درجة	ممتاز	٠	%٠	%٩٨،٩	٢،٥٧
٧،٧١	٢+		جيد جداً	٤	%٤،٢١		
٥،٩٩	١+		جيد	١٧	%١٧،٩٨		
٤،٢٧	صفر		متوسط	٣٩	%٤١،٠٥		
٢،٥٥	١ -		مقبول	٣٤	%٣٥،٧٨		
٠،٨٣	٢ -		ضعيف	١	%١،٠٥		
٠،٨٩-	٣ -		ضعيف جداً	٠	%٠		
			المجموع		٩٥		

يبين الجدول (١٧) الدرجات الخام والدرجات المعيارية، والمستويات التي وزعت عليها عينة البحث، وكذلك المحك المرجعي لاختبار التصويب من الثبات والذي توصل إليه الباحث، إذ إن الدرجات الخام انحصرت بين أعلى مستوى وهو (٩،٤٣) وأضعف مستوى (٠،٨٣)، أما الدرجات المعيارية فكانت بين أكبر قيمة وهي (٣+) وأقل قيمة (٣-)، أما المحك المرجعي الذي توصل إليه الباحث فهو (٢،٥٧) والذي يقابل المستوى (مقبول) الذي اجتازه (٩٨،٩%) من عينة البحث، أما عينة البحث فقد توزعت بين مستوى (جيد جداً ومقبول)، ويبين الشكل (١٤) توزيع العينة على منحنى التوزيع الطبيعي في اختبار التصويب من الثبات.



الشكل (١٤)

التوزيع الطبيعي في اختبار التصويب من الثبات

٤-٢-١ مناقشة نتائج اختبارات القوة الخاصة والتصويب بالقفز عالياً ومن

الثبات بكرة اليد في ضوء المحك المرجعي:

تبين الجداول (٨-١٧) الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحكات المرجعية المستخلصة من عينة البحث في مفردات القوة الخاصة والتصويب بالقفز عالياً ومن الثبات للاعبين كرة اليد فئة الشباب في المجتمع العراقي، وتوضح الأشكال (٥-١٣) توزيع أفراد العينة على منحنى التوزيع الطبيعي والتي تم من خلالها إيجاد المحكات المرجعية والتي تحقق الهدف الأول من البحث والتي ستكون منطلقاً لبدء عملية التدريب وفق منهج التدريب المتباين الذي يهدف إلى تطوير القوة الخاصة والتصويب بالقفز عالياً ومن الثبات للاعبين كرة اليد فئة الشباب في المجتمع العراقي، وبعد هذه العملية تتلخص المحكات المرجعية للقوة الخاصة والتصويب بالقفز عالياً ومن الثبات بكرة اليد على النحو المبين في الجدول (١٨).

الجدول (١٨)

قيم المعايير المحكية المرجع لمتغيرات الدراسة واختباراتها

ت	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المحك المرجعي
١	القوة الانفجارية للذراعين	رمي كرة طبية زنة ٣ كغم	متر	٧,٥٣
٢	القوة الانفجارية للرجلين	سارجنت	سنتيمتر	٣٠,٣٧
٣	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	استناد أمامي ١٠ ثانية	عدة	٨,٥
٤	القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين	حجل ٣٠ م R	ثانية	٨,٨٥
٥	القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار	حجل ٣٠ م L	ثانية	٨,٩
٦	تحمل القوة للذراعين	استناد أمامي لحد التعب	عدة	١٧,٠٢
٧	تحمل القوة للرجلين	قفز لمدة ٤٥ ثانية بارتفاع ٣٠ سم	عدة	١٨,٧٤
٨	التصويب بالقفز عاليا	التصويب من مسافة ٩م بالقفز عاليا	درجة	٣,١٧
٩	التصويب من الثبات	التصويب من ٧ أمتار من الثبات	درجة	٢,٥٧

ويرى الباحث أن هذه المعايير المحكية المرجع تمثل الحد الأدنى من الأداء المقبول الذي يمكن للاعبين من اجتياز الاختبارات بنجاح لغرض استخدامها مستقبلاً لإصدار القرارات التقويمية وإيجاد الحلول الناجعة للمشاكل التي قد تواجه اللاعبين في العملية التدريبية، وبهذا تحقق الهدف الأول من البحث وهو بناء معايير محكية المرجع للقوة الخاصة، والتصويب بالقفز عالياً ومن الثبات للاعبين الشباب بكرة اليد في العراق، ويؤكد عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) أن "المعيار المحكي المرجع يستخدم لتفسير الأداء للفرد بمدى تحقيقه للأهداف الموضوعية والمحددة سلفاً من الخبراء والمختصين دون مقارنة أداء الفرد بالأداء المتوسط في المجموعة ويتعين على الفرد أن يعمل ليصل إلى مستوى التمكن والإتقان للوحدة فإذا بلغ الغاية ينتقل إلى الوحدة التالية دون تحديد موقعه بين زملائه"^(١).

وبشير (راشد حماد الدوسري) إلى أن ما نحتاجه في الواقع هو مقارنة جديدة في التقويم ضمن قياس أكثر دقة وأكثر تحليلية من خلال التركيز على الأسلوب المحكي المرجع الذي يركز على ما يملكه اللاعب وما يستطيع فعله دون المقارنة بغيره من اللاعبين، وما لا يستطيع فعله أيضاً، وذلك من خلال وصف نوعي أو إبراز المستوى أو الدرجة أو التقدير الذي يجب ألا يقيس العملية التدريبية والتعلم فقط بل يتعدى ذلك إلى رفق العملية التدريبية

(١) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي مفاهيم وتطبيقات، ط١٢: (القاهرة، منشأة المعارف، ٢٠٠٥) ٢٩٨،

والتعليمية بمعلومات تفصيلية عن مستويات اللاعب البدنية والمهارية وأدائه وجوانب القوة والضعف في أدائه^(١).

بلغت قيمة المحك المرجعي في اختبار (رمي كرة طيبة زنة ٣ كغم لأبعد مسافة) والذي يقيس القوة الانفجارية للذراعين (٧،٥٣)، وبلغت قيمة المحك المرجعي في اختبار (سارجنت) والذي يقيس القوة الانفجارية للرجلين (٣٠،٣٧)، وتعد هاتان القيمتان جيدتين للعينة لأن لاعب كرة اليد لا بد من امتلاكه لقوة انفجارية كافية للذراعين والرجلين حتى يتمكن من مجازاة متطلبات اللعبة في أثناء التدريب وكذلك المباراة، وفي ذلك يقول كل من (احمد خميس وجميل قاسم محمد) "تعد القوة الانفجارية من القدرات البدنية المهمة التي يحتاجها لاعب كرة اليد، وبامتلاك هذه القدرة يستطيع اللاعب القفز وعمل حائط الصد ضد التصويبات على المرمى والتصويب بمختلف أنواعه وبصورة متقنة وجيدة"^(٢).

وبلغت قيمة المحك المرجعي في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين في اختبار (الاستناد الأمامي لمدة ١٠ ثوانٍ) (٨،٥)، في حين بلغت قيمة المحكات المرجعية للقوة المميزة بالسرعة للرجلين في اختبار (حجل ٣٠م) لرجل اليمين (٨،٩) ورجل اليسار (٨،٨٥)، أما قيم المحكات ومستوى العينة في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين فهو (جيد)، وهذا يعكس واقع العينة في هذه النوع من القوة، كما ان القوة المميزة بالسرعة هي "الأكثر وضوحا للاعب كرة اليد لما تتطلبه هذه اللعبة من تحركات دفاعية وهجومية سريعة على ان تكون مصحوبة بتردد عال وسريع مع استجابة حركية في النقاط الكرة والركض بها طول زمن المباراة"^(٣).

وبلغت قيمة المحكات المرجعية في اختبار (الاستناد أمامي لحد التعب) والذي يقيس تحمل القوة للذراعين (١٧،٠٢)، وفي اختبار (القفز لمدة ٤٥ ثانية بارتفاع ٣٠ سم) والذي يقيس تحمل القوة للرجلين بلغ المحك المرجعي (١٨،٧٤)، وتعد صفة تحمل القوة للذراعين والرجلين مهمة وضرورية جدا للاعب كرة اليد، إذ تبرز حاجتها عند التصويب بكفاءة ومقاومة تحركات المنافس باستخدام الذراعين والتحرك بالرجلين طيلة زمن المباراة، لذا يجب أن يكون إعداد اللاعب في صفة تحمل القوة إعدادا مثاليا لحاجتها الكبيرة في أثناء تنفيذ متطلبات

(١) راشد حماد الدوسري ؛ القياس والتقويم التربوي الحديث ، ط١ : (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤) ، ص٣٨-٣٩ ،

(٢) احمد خميس راضي وجميل قاسم محمد ؛موسوعة كرة اليد العالمية: (بغداد، دار الكتاب العربي، ٢٠١١) ص٥٦،

(٣) احمد خميس راضي وجميل قاسم محمد؛ المصدر نفسه ، ٢٠١١ ، ص٥٨،

اللعبة خلال المباراة من خلال تنمية وتطوير القوة العضلية للعضلات العاملة في أثناء الأداء فتحمل القوة هو "مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية دون هبوط في مستوى الأداء"^(١).

وقد بلغت قيمة المحك المرجعي في اختبار التصويب بالقفز عاليا (٣،١٧) والتصويب من الثبات (٢،٥٧) إذ ان تطبيق الاختبار الأول بصورة صحيحة كان صعباً على اللاعبين بسبب ضعف القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والضعف في مستوى الأداء المهاري للتصويب بالقفز عاليا، ونتج عن ذلك ضعف في الأداء الحركي لمهارة التصويب إذ كلما كان اللاعب يمتلك قدرة كافية من عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة الممارسة كان تنفيذه لمهاراتها أفضل، وكان المحك المرجعي للتصويب من الثبات يشير إلى ضعف هذا النوع من التصويب ، ولكن مستوى العينة لم يرتقِ إلى مستوى (جيد ومقبول) في هذين الاختبارين نظرا لوجود ضعف في بعض عناصر القوة الخاصة والتي تؤثر مباشرة بمهارة التصويب، وهذا ما يؤكد أحمد عريبي عودة (٢٠٠٢) بقوله "مستوى القدرات المهارية والبدنية تتطور احدهما بتطور الأخرى"^(٢).

(١) مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتدريب وقيادة، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨)

ص١٠٦،

(٢) أحمد عريبي عودة؛ تخطيط التدريب في كرة اليد: (بغداد ، المكتبة الوطنية ، ٢٠٠٢) ص١٨،

٣-٤ عرض نتائج المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لمتغيرات البحث وتحليلها:

الجدول (١٩)

قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للقوة الخاصة والتصويب بالقفز عالياً ومن الثبات للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الخطأ المعياري	الاختبار البعدي		الخطأ المعياري
			س	ع±		س	ع±	
١	القوة	متر	٨،١٦	١،٠٧	٠،٢٩	٩،٣٦	٠،٩٥٦	٠،٢٦
	الانفجارية	سنتيمتر	٣٥،٣	٣،٧	١،٠٢	٤٢،٥٣	٤،٤	١،٢٢
٢	القوة المميزة	عدد	٧،٦٩	١،٤٩	٠،٤١	١٢،٠٧	١،٦٥	٠،٤٥
	بالسرعة	رجل R ثانية	٨،٠٥	٠،٩١٩	٠،٢٥	٧،٠٧	٠،٤٧	٠،١٣
٣	تحمل القوة	رجل L ثانية	٨،٣٢	٠،٧٤٦	٠،٢٠	٧،٢٥	٠،٤٨٩	٠،١٣٥
		للذراعين	١٥،٠٧	١،٥٥	٠،٤٣	٢٤،٦٩	٣،٦١	١،٠٠٢
٤	التصويب	للذراعين	١٦،٦	٢،٦٣	٠،٧٢	٢٧،٣٨	٣،٠٦٩	٠،٨٥١
		عالياً	٢	١	٠،٢٧	٥،٤٦	١،٥٦	٠،٤٣٢
		ثبات	٢،٣١	٠،٨٦٩	٠،٢٤	٥،٦٧	١،٥٣	٠،٤٢٥

يبين الجدول (١٩) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث (القوة الخاصة والتصويب بالقفز عالياً ومن الثبات بكرة اليد) وقيمة الخطأ المعياري في القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للقوة الانفجارية للذراعين في الاختبار القبلي (٨،١٦) وبانحراف معياري (١،٠٧) وبخطأ معياري قدره (٠،٢٩) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي لنوع القوة نفسه في الاختبار البعدي (٩،٣٦) وبانحراف معياري (٠،٩٥٦) وخطأ معياري قدره (٠،٢٦)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي للقوة الانفجارية للرجلين في الاختبار القبلي (٣٥،٣) وبانحراف معياري (٣،٧) وبخطأ معياري قدره (١،٠٢) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي لنوع القوة نفسه في الاختبار البعدي (٤٢،٥٣) وبانحراف معياري (٤،٤) وخطأ معياري قدره (١،٢٢).

وبلغت قيمة الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة للذراعين في الاختبار القبلي (٧،٩٦) وبانحراف معياري (١،٤٩) وبخطأ معياري قدره (٠،٤١) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي لنوع القوة نفسه في الاختبار البعدي (١٢،٠٧) وبانحراف معياري (١،٦٥) وخطأ معياري

قدره (٠،٤٥)، و بلغت قيمة الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين (R) في الاختبار القبلي (٨،٠٥) وبانحراف معياري (٠،٩١٩) وبخطأ معياري قدره (٠،٢٥) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي لنوع القوة نفسه في الاختبار البعدي (٧،٠٧) وبانحراف معياري (٠،٤٧) وخطأ معياري قدره (٠،١٣)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار (L) في الاختبار القبلي (٨،٣٢) وبانحراف معياري (٠،٧٤٦) وبخطأ معياري قدره (٠،٢٠) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي لنوع القوة نفسه في الاختبار البعدي (٧،٢٥) وبانحراف معياري (٠،٤٨٩) وخطأ معياري قدره (٠،١٣٥).

وبلغت قيمة الوسط الحسابي لتحمل القوة للذراعين في الاختبار القبلي (١٥،٠٧) وبانحراف معياري (١،٥٥) وبخطأ معياري قدره (٠،٤٣) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي لنوع القوة نفسه في الاختبار البعدي (٢٤،٦٩) وبانحراف معياري (٣،٦١) وخطأ معياري قدره (١،٠٠٢)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لتحمل القوة لرجلين في الاختبار القبلي (١٦،٦) وبانحراف معياري (٢،٦٣) وبخطأ معياري قدره (٠،٧٢) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي لنوع القوة نفسه في الاختبار البعدي (٢٧،٣٨) وبانحراف معياري (٣،٠٦٩) وخطأ معياري قدره (٠،٨٥١).

في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي لمهارة التصويب بالقفز عاليا في الاختبار القبلي (٢) وبانحراف معياري (١) وبخطأ معياري قدره (٠،٢٧) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للمهارة نفسها في الاختبار البعدي (٥،٤٦) وبانحراف معياري (١،٥٦) وخطأ معياري قدره (٠،٤٣٢)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لمهارة التصويب من الثبات في الاختبار القبلي (٢،٣١) وبانحراف معياري (٠،٨٦٩) وبخطأ معياري قدره (٠،٢٤) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للمهارة نفسها في الاختبار البعدي (٥،٧٦) وبانحراف معياري (١،٥٣) وخطأ معياري قدره (٠،٤٢٥).

٤-٤ عرض نتائج اختبار (T) ونسبة التطور بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات البحث للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

٤-٤-١ عرض نتائج اختبار (T) ونسبة التطور بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ومناقشتها:

الجدول (٢٠)

قيمة (T) المحسوبة ونسبة التطور للقياسين القبلي والبعدي في اختبار القوة الانفجارية للذراعين والرجلين للمجموعة التجريبية

نسبة التطور	الدلالة	قيمة T		ع ف	س ف	المتغير
		الجدولية	المحسوبة			
١٤,٧١%	معنوي	٢,١٧	٨,٢٣	٠,٥٢٣	١,١٩	للذراعين
٢٠,٤٨%	معنوي		١١,٨٢	٢,٢	٧,٢٣	للرجلين

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٢)

يبين الجدول (٢٠) قيمة متوسط الفروق وانحرافاتها بين القياسين القبلي والبعدي، وقيمة (ت) المحسوبة للقوة الانفجارية للذراعين والرجلين، فقد بلغت قيمة متوسط الفروق للقوة الانفجارية للذراعين (١,١٩)، وانحراف فروق قدره (٠,٥٢٣) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨,٢٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٢)، وبلغت نسبة التطور (١٤,٣٣%)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، وهي لصالح الاختبار البعدي، وهذا يحقق فرضيتي البحث الأولى والثالثة.

أما في اختبار القوة الانفجارية للرجلين فقد بلغت قيمة متوسط الفروق (٧,٢٣) وانحراف فروق قدره (٢,٢) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١١,٨٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٢)، وبلغت نسبة التطور (٢٠,٤٨%)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، وهي لصالح الاختبار البعدي، وهذا يحقق فرضيتي البحث الأولى والثالثة.

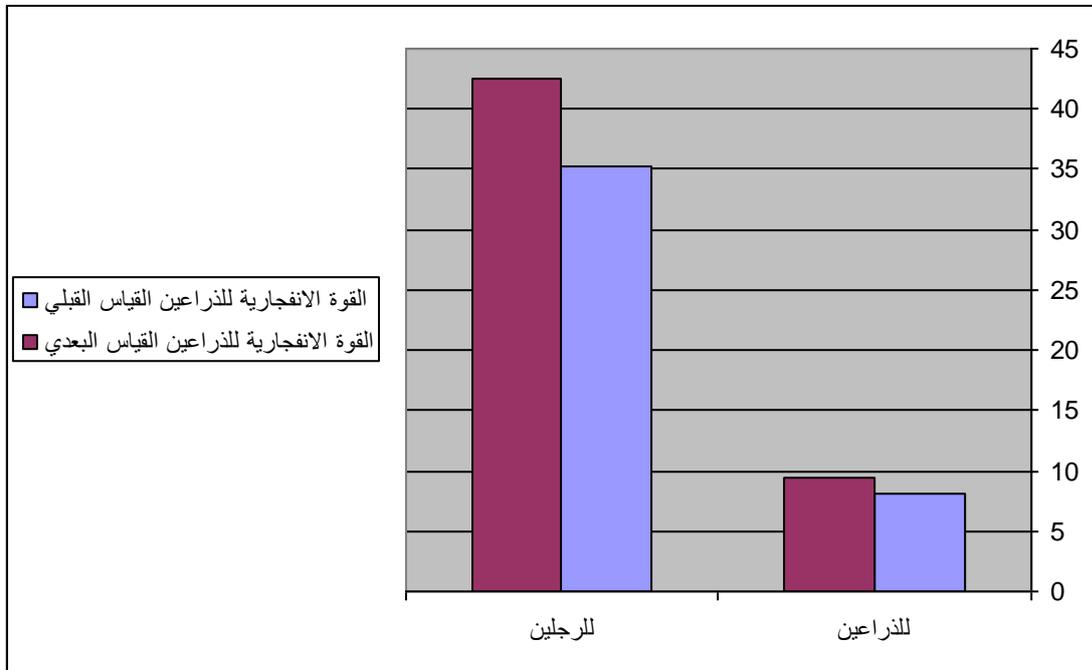
ويعزو الباحث هذه النتائج إلى أن التدريب وفق محكات مرجعية يؤدي إلى معرفة نواحي القوة والضعف في المنهج التدريبي المستخدم وكذلك المستوى الحقيقي للاعب وتعيين الأخطاء التي تحدث في أثناء فترة التدريب، ثم تلافيها ومحاولة تصحيحها من خلال إجراء الاختبارات المرهلية (التكوينية) خلال فترة تنفيذ المنهج التدريبي ووضع مستويات خاصة للاعب، وتعرف مقدار ما اكتسبه من قوة خاصة، ثم يتلو ذلك تقييم اللاعب وفق نتائجه التي تسمح للمدرب بالوقوف على نقاط القوة والضعف لديه، مما يؤدي إلى الاستمرار والتقدم بصورة تدريجية إلى الأحسن والوصول باللاعب إلى ما يطمح إليه المنهج التدريبي، وفي ذلك يقول (السيد عبد المقصود) "في الألعاب الجماعية يكون من الأمور المهمة للمدرب الوقوف على مستويات انجاز القوة سواء تلك الخاصة بكل لاعب على حدة أو بالفريق ككل، وتكون القيمة الأخيرة عبارة عن متوسط قيم كافة لاعبي الفريق، وتفيد المعلومات عن مستوى كل لاعب على حدة في تخطيط وتوجيه التدريب الفردي، وتفيد المعلومات الخاصة بالفريق ككل في تخطيط وتوجيه التدريب الجماعي"^(١).

كما ان التمرينات المستخدمة بأسلوب التدريب المتباين داخل المجموعات في المنهج التدريبي تؤثر تأثيرا كبيرا في ظهور هذه الفروق المعنوية، إذ ان استخدام تمرينات البليومتر ك بشدد متباينة داخل المجموعة الواحدة أدى إلى تنمية صفة القوة الانفجارية لعضلات الذراعين، إذ إن "استخدام تمارين الرمي بالكرة الطبية وبشدد وتكرارات مختلفة مدة التدريب يسهم في تقوية العضلات العاملة في الرمي عن طريق تنشيط وتحشيد أكبر عدد من الألياف العضلية السريعة وتحسين عمل العضلات المساعدة للانقباض وزيادة كبح العضلات المضادة"^(٢).

وأدى ظهور فروق معنوية في القوة الانفجارية للرجلين إلى استخدام تمرينات البليومتر ك الخاصة بتنمية القوة الانفجارية للعضلات العاملة على الوثب والقفز بأسلوب متباين بالشدة المستخدمة داخل مجموعة التمرينات، مثل تمرينات الوثب العميق وتمرينات الصناديق والتمرينات الارتدادية، وان مثل هذه التمرينات تعتمد على إطالة العضلة ثم تقصيرها مما يولد قوة انفجارية عالية، وبهذا الصدد يوضح (كرسلي Crossly) "انه إذا لم يكن هناك تأخير

(١) السيد عبد المقصود؛ المصدر السابق، (١٩٩٧) ص ١٨٠،

بين عملية التقلص اللامركزي (الإطالة) والتقلص المركزي (التقصير) فإن كمية العمل المنجز تحت هذه الحالة تكون مترجمة بطاقة مرنة محررة في العضلة في أثناء التمدد^(١) و يؤيد ذلك (هارة ١٩٩٠) عندما يتحدث عن طريقة تدريب القفز من مكان مرتفع إذ يقول " إن النوعية العالية للتمرين والتي تزيد من مفعول التدريب هي الربط المباشر للقفز عاليا بعد الهبوط وان مرحلة الهبوط في مثل هذه القفزات يكون مفعولها كقسم تحضيري للقفز عاليا تجبر على التقلص القوي والشديد"^(٢).



الشكل (١٥)

الفرق بين الأوساط الحسابية في القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في القوة الانفجارية للذراعين والرجلين

1- Crossly,G;Special Strength: A Link with Hurdling, Modern Athlete & coach , vol,22 1984 ,p26

٢) -هارة؛ أصول التدريب ، ترجمة: (عبد علي نصيف ، الموصل ، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠) ص ١٧٢،

٤-٤-٢ عرض نتائج اختبار (T) ونسبة التطور بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٢١)

قيمة (T) المحسوبة ونسبة التطور للقياسين القبلي والبعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين للمجموعة التجريبية

نسبة التطور	الدالة	قيمة T		ع ف	س ف	المتغير	
		الجدولية	المحسوبة				
٥٦,٩٥%	معنوي	٢,١٧	١٥,١٤	١,٠٠٤	٤,٣٨	للذراعين	القوة المميزة بالسرعة
١٢,١٧%	معنوي		٦,٨٧٩	٠,٥٥٨	١,٠٠٦	لرجل R	
١٢,٨٦%	معنوي		٥,٠١٦٨	٠,٦٨٣	٠,٩٧٩	لرجل L	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٢)

يبين الجدول (٢١) قيمة متوسط الفروق وانحرافاتها بين القياسين القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحسوبة للقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين، فقد بلغت قيمة متوسط الفروق للقوة المميزة بالسرعة للذراعين (٤,٣٨) وانحراف فروق قدره (١,٠٠٤)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٥,١٤)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٢)، وبلغت نسبة التطور (٥٦,٩٥%)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، وهي لصالح الاختبار البعدي، وهذا يحقق فرضيتي البحث الأولى والثالثة.

أما في اختبار القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين فقد بلغت قيمة متوسط الفروق (١,٠٠٦) وانحراف فروق قدره (٠,٥٥٨) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٨٧٩)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٢). وبلغت نسبة التطور (١٢,١٧%)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي وهي لصالح الاختبار البعدي، وهذا يحقق فرضيتي البحث الأولى والثالثة.

أما في اختبار القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار فقد بلغت قيمة متوسط الفروق (٠,٩٧٩) وانحراف فروق قدره (٠,٦٨٣) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,١٦٨)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٢). وبلغت

نسبة التطور (٨٦،١٢%)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي وهي لصالح الاختبار البعدي، وهذا يحقق فرضيتي البحث الأولى والثالثة. ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية إلى استخدام منهج التمرينات بأسلوب التدريب المتباين، من خلال استخدام تمرينات القوة المميزة بالسرعة بأسلوب متباين بالشدد داخل المجموعة الواحدة والذي من شأنه استمرار الأداء بصورة متغيرة ومختلفة، مما يؤدي إلى تغيير مستمر في الإيعازات العصبية، ثم يتلو ذلك عمل الخلايا العظمية بصورة مختلفة وليس على وتيرة واحدة مما يؤدي إلى تحفيز عمل هذه الخلايا بصورة أفضل، وهذا ما ذهب إليه (صبحي أحمد قبلان) إذ يذكر بأنه "يمكن التوصل إلى أقصى درجة من القوة عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة أو متضادة الاتجاه، وذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة التمرينات بهدف تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة مع ضمان عدم حدوث هضبة، وبالتالي توقف في مسار تطور مستوى القوة"^(١).

وبين الجدول (٢١) وجود فروق معنوية في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين لدى أفراد عينة البحث التجريبية، وهي لصالح القياس البعدي، إذ يعزو الباحث معنوية هذه الفروق إلى فاعلية منهج التمرينات بأسلوب التدريب المتباين، إذ يذكر (Gomes & others) "إن أسلوب التدريب المتباين هو من الأساليب المهمة في تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة لما يتميز به هذا الأسلوب من تناوب العمل بشدد مختلفة، وإن هذا التناوب بالأحمال الثقيلة والخفيفة يعمل على تحسين عمل الخلايا العصبية الحركية واستثارة رد فعل التنشيط للعضلات والتي يمكن أن تهيئ المستوى الأمثل للتدريب"^(٢)، إذ أسهمت هذه التمرينات بالارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد العينة فضلا عن مقارنة نتائج أفراد العينة طيلة مدة المنهج مع المعايير المحكية المستخرجة للاعبين الشباب بكرة اليد من المجتمع في البيئة العراقية، إذ تنوعت التمرينات المستخدمة في المنهج المستخدم إذ تم استخدام تمرينات بمقاومات خارجية وداخلية فضلا عن استخدام تمرينات البليومترزك وبدرجات تسارع عالية، وهي ما تتطلبه تنمية

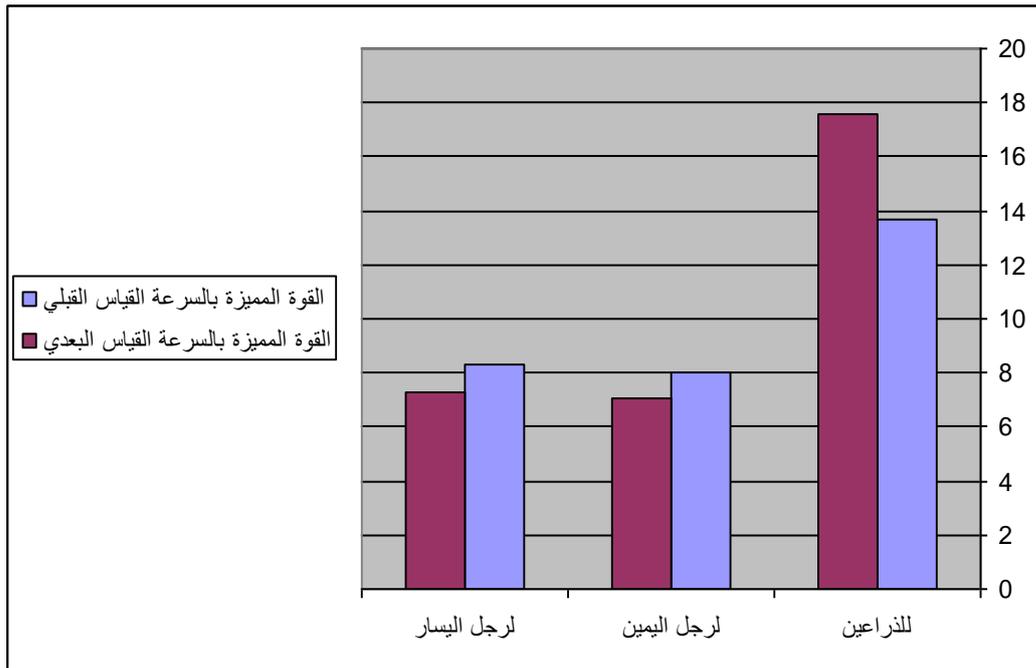
(١) صبحي أحمد قبلان؛ كرة اليد مهارات- تدريب- تدريبات- إصابات : (الأردن، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع،

٢٠١٢) ص ١١٥.

2-WWW.Ivsl: Juan S. Gomes & others: Acute influence of the application of strength treatment based on the combined contrast training method on precision and velocity in over arm handball throwing: Laboratorio de Aprendizaje y Control Motor Universidad de Extremadura.p12.

القوة المميزة بالسرعة، إذ يذكر ريسان خريبط (١٩٩٨) "ان الوسائل المتنوعة في التدريب الديناميكي تؤمن تأثيراً متنوعاً في الجهاز العصبي المركزي، وتساعد أيضاً في تمازج إتقان أنواع القوة"^(١).

وقد استخدم الباحث تمرينات متنوعة من حيث الشدد والإيقاع الحركي المتسارع لأداء تمرينات القوة المميزة بالسرعة بأسلوب التدريب المتباين مما أدى إلى تطور القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، إذ إن منهج التمرينات المستخدم يركز على التمرينات التي تطور هذا النوع من القوة العضلية، "إذ يتم ذلك من خلال تطوير سرعة الانقباض العضلي بواسطة مقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط سرعة الأداء المناسبة لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة"^(٢)، ويشير إلى ذلك أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٣) بقوله "يؤدي استخدام تمرينات تنمية القوة المختلفة دوراً مؤثراً في تنمية القوة المميزة بالسرعة غير ان التأثير الأكبر هو للتدريب اللامركزي والبيومتري والايزوكونتك"^(٣).



الشكل (١٦)

الفرق بين الأوساط الحاسوبية في القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين

(١) ريسان خريبط مجيد؛ النظريات العامة في التدريب الرياضي: (الأردن، دار الشروق للنشر، ١٩٩٨) ص ١٩٩٨،

(٢) أمر الله احمد البساطي؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الإسكندرية، منشأ المعارف، ١٩٩٨) ص ٤٢،

(٣) أبو العلا عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣) ص ٢٦٠،

٤-٤-٣ عرض نتائج اختبار (T) ونسبة التطور بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار تحمل القوة للذراعين والرجلين وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٢٢)

قيمة (T) المحسوبة ونسبة التطور للقياسين القبلي والبعدي في اختبار تحمل القوة للذراعين والرجلين للمجموعة التجريبية

نسبة التطور	الدالة	قيمة T		ع ف	س ف	المتغير	
		الجدولية	المحسوبة			للذراعين	للرجلين
٦٣,٨٣%	معنوي	٢,١٧	٩,١٢٩	٣,٧٩	٩,٦١	تحمل القوة	
٦٤,٩٣%	معنوي		١٤,٦٤٩	٢,٦٥	١٠,٧٦		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٢)

يبين الجدول (٢٢) قيمة متوسط الفروق وانحرافاتهما بين القياسين القبلي والبعدي، وقيمة (ت) المحسوبة لتحمل القوة للذراعين والرجلين، فقد بلغت قيمة متوسط الفروق لتحمل القوة للذراعين (٩,٦١) وبانحراف فروق قدره (٣,٧٩) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٩,١٢٩) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٢)، وبلغت نسبة التطور (٦٣,٨٣%)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، وهي لصالح الاختبار البعدي، وهذا يحقق فرضيتي البحث الأولى والثالثة.

أما في اختبار تحمل القوة للرجلين فقد بلغت قيمة متوسط الفروق (١٠,٧٦)، وبانحراف فروق قدره (٢,٦٥)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٤,٦٤٩)، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (١٢)، وبلغت نسبة التطور (٦٤,٩٣%)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، وهي لصالح الاختبار البعدي، وهذا يحقق فرضية البحث الأولى والثالثة.

ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية والتطور الحاصل في تحمل القوة للذراعين والرجلين إلى فاعلية منهج التمرينات بأسلوب التدريب المتباين، والذي كان له تأثير إيجابي في تطوير هذا النوع من القوة الخاصة لأفراد عينة البحث، إذ تم استخدام تمرينات تهدف إلى تنمية هذا النوع من القوة باستخدام المقاومات الخارجية والداخلية (الأثقال والكرات الطبية، ووزن الجسم) وبشدد وأوزان متباينة داخل المجموعات طيلة مدة تنفيذ المنهج، وبهذا الصدد يذكر أبو العلا

عبد الفتاح ٢٠٠٣ بأنه "يجب تجنب زيادة طول فترة التدريب باستخدام المقاومة نفسها، وعدد التكرارات، ويجب الالتزام بأهداف التدريب عند التغيير في عدد التكرارات، أو مقدار المقاومة سواء كان الهدف هو القوة العظمى أو القوة المميزة بالسرعة أو تحمل القوة، حيث ان لكل نوع من أنواع القوة مواصفات لتشكيل الأحمال التدريبية"^(١)، فضلا عن أن التمرينات التي يؤديها اللاعب باستخدام وزن الجسم مثل القفز على البقعة والاستناد الأمامي المستخدمة في منهج التمرينات بأسلوب التدريب المتباين لها أثر كبير في تنمية تحمل القوة، وهذا ما يؤكد طلحة حسام الدين (١٩٩٤) " إذ يعد التدريب باستخدام وزن الجسم من الوسائل التدريبية التي تؤثر في تطوير المجاميع العضلية العاملة في الأداء، وتعمل على تنمية تحمل القوة للأداءات المهارية"^(٢).

ومن الجدول (٢٢) يتبين لنا وجود الفرق المعنوي في تحمل القوة للذراعين، وهذا بسبب التأثير الايجابي لمنهج التمرينات في تصوير هذا النوع من القوة الخاصة لأفراد عينة البحث والتي تعد من الضروريات الواجب توافرها لدى لاعب كرة اليد، ولابد من إعداد اللاعب إعدادا عالي المستوى في هذا النوع من القوة التي يحتاج إليها في مجارة متطلبات المباراة من خلال تنمية القوة للعضلات العاملة في الأداء المهاري، إذ يذكر ليث إبراهيم نقلا عن منير جرجيس (٢٠٠٨) " ان أهم التمرينات التي تستخدم للوصول إلى تقوية العضلات من النوع الذي يعمل ضد مقاومة كالأثقال المختلفة والكرات الطبية ومقاومة الزميل"^(٣).

ويبين الجدول نفسه وجود فروق معنوية في تحمل القوة للرجلين، إذ يرى الباحث ان منهج التمرينات بأسلوب التدريب المتباين قد حقق أهدافه في تطوير هذا النوع من القوة الخاصة والتي يعتمد عليها لاعب كرة اليد اعتماداً كبيراً في أثناء الأداء في المهارات لما تتطلبه خصوصية اللعبة في التحرك بكفاءة عالية وقوة خلال اللعب في أثناء المباراة دفاعيا كان ام هجوميا، إذ ان "المعنى الحقيقي لتحمل القوة هو استمرار أداء الجهد المبذول ضد مقاومات متوسطة الشدة بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي"^(٤)، فضلا عن

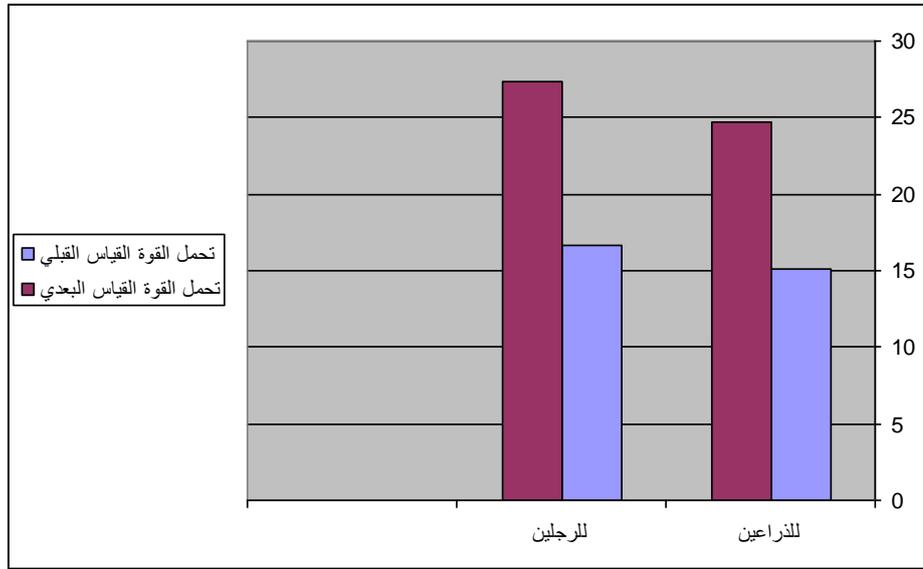
(١) ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ المصدر السابق، ٢٠٠٣ ص ٤٤٥.

(٢) طلحة حسام الدين ؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي : (عمان ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) ص ٢١٤ ،

(٣) ليث إبراهيم جاسم الغريزي؛ مصدر سابق: (٢٠٠٨) ص ١٢٠.

(٤) محمد صبحي حسنين وأحمد كسر معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر،

أن "عنصر التحمل ذاته بأنواعه المختلفة يسهم في إتقان العمل المهاري الدفاعي والهجومى"^(١)، أما محمد صبحي واحمد كسرى (١٩٩٨) فيشيران إلى أن "تدريب تحمل القوة يؤدي إلى حدوث تغيرات في حجم العضلة وخصوصاً في الألياف العضلية البطيئة الانقباض ونسبياً في الألياف السريعة الانقباض هذا ويحدث زيادة في الشعيرات الدموية نظراً للمجهود المتواصل الذي تقوم به عضلة التحمل كما أشارا إلى أن نظام الطاقة الحيوي الذي ينتج من هذه الألياف هوائي، أي في نظام توفير الأوكسجين Aerobic ، وكذلك في زيادة نسبة استهلاك الأوكسجين"^(٢) ، ولهذا لا بد من اختيار الأسلوب التدريبي الأمثل والتمرينات الهادفة إلى تطوير هذه الصفة وبما ينسجم وإمكانية اللاعبين من خلال مراعاة العمر والمرحلة التدريبية والقدرات البدنية ، والتي ما يؤدي منها بوزن الجسم أو باستخدام الأثقال.



الشكل (١٧)

الفرق بين الأوساط الحسابية في القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين

(١) كمال درويش وآخرون؛ الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات- تطبيقات: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨) ص ١٩.

(٢) محمد صبحي حسنين وأحمد كسر معاني؛ المصدر السابق، (١٩٩٨) ص ٢٣.

٤-٤-٤ عرض نتائج اختبار (T) ونسبة التطور بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار التصويب بالقفز عاليا ومن الثبات وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٢٣)

قيمة (T) المحسوبة ونسبة التطور للقياسين القبلي والبعدي في اختبار التصويب بالقفز عاليا ومن الثبات للمجموعة التجريبية

نسبة التطور	الدالة	قيمة T		ع ف	س ف	المتغير	
		الجدولية	المحسوبة			بالقفز عاليا	من الثبات
١٧٣%	معنوي	٢,١٧	١١,٠٧٨	١,١٢	٣,٤٦	بالقفز عاليا	التصويب
١٤٩%	معنوي		٨,٠٩٣	١,٤	٣,١٥	من الثبات	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٢)

يبين الجدول (٢٣) قيمة متوسط الفروق وانحرافاتها بين القياسين القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحسوبة لاختبار التصويب بالقفز عاليا ومن الثبات، فقد بلغت قيمة متوسط الفروق في اختبار التصويب بالقفز عاليا (٣,٤٦)، وانحراف فروق قدره (١,١٢)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١١,٠٧٨)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية، والبالغة (٢,١٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (١٢)، وبلغت نسبة التطور (١٧٣%) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، وهي لصالح الاختبار البعدي، وهذا يحقق فرضيتي البحث الأولى والثالثة.

أما في اختبار التصويب من الثبات فقد بلغت قيمة متوسط الفروق (٣,١٥) وانحراف فروق قدره (١,٤)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨,٠٩٣)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (١٢)، وبلغت نسبة التطور (١٤٩%)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، وهي لصالح الاختبار البعدي، وهذا يحقق فرضيتي البحث الأولى والثالثة.

ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية في نوعي التصويب لدى أفراد عينة البحث إلى فاعلية التمرينات المهارية المستخدمة في منهج التمرينات بأسلوب التدريب المتباين، إذ تنوعت هذه التمرينات بما يخدم ويطور التصويب، والذي يعد نتوجاً لجميع الجهود البدنية والمهارية والخطية للاعب كرة اليد، فهذه الجوانب كلها تعد عديمة الجدوى إذا ما اخفق اللاعب في التصويب على المرمى في أثناء المباراة، أما التطور الذي حصل في التصويب من الثبات

والتصويب بالوثب عاليا فيعود إلى التطور الحاصل في القوة الخاصة لعضلات الرجلين والذراعين، وهذا يدل على وجود علاقة إيجابية بين مستوى مهارة التصويب بكرة اليد وبين القوة الخاصة في لعبة كرة اليد، وهذا ما يؤكد كمال درويش وآخرون (١٩٩٨) نقلا عن (كريستوفيكوف) إذ يقول "إن المهارات الحركية المتنوعة لدى اللاعب تنعكس على نمو الصفات البدنية ، وبالتالي يصبح من السهل إتقان المهارات الحركية الجديدة ، أي إن هناك ارتباطا بين المخزون من المهارات والصفات البدنية"^(١).

ان اللاعب في أثناء أدائه مهارة التصويب يحتاج إلى عنصر الدقة بشكل كبير في توجيه الكرة، إذ ان الإشارة العصبية تنتقل إلى المسالك العصبية السفلى باتجاه العضلات المناسبة لأداء الحركة، وفي الوقت نفسه تنتقل هذه الإشارة نفسها إلى المخيخ ، فعندما تصل الإشارات العصبية إلى العضلات فإن المغازل العضلية وأجسام كولوجي الوترية والمستقبلات المفصلية سترسل إشارات عائدة إلى المخيخ تصف فيها الحركة فيقوم المخيخ عندئذ بمقارنة هذه الإشارة المرجعة مع المعلومات المخزونة فيه، ويرسل بموجبها إشارة تسمى بعامل التصحيح من القشرة الحركية وهو المكان الذي بدأ منه المثير الأصلي للحركة وبعد هذه العملية ستبدأ الحركة^(٢)، وهذا يتفق مع فلسفة التدريب المتباين في تكيف وتطوير الجهاز العصبي والعضلي في أداء الحركات الرياضية للاعب، وهذا ما يؤكد كل من (Duthie ٢٠٠٢ و Ebben ٢٠٠٥) فالتدريب المتباين يساعد في تقوية الأداء بعد النشاط العضلي من خلال:^{(٣)(٤)}

- زيادة توظيف الوحدات الحركية المستخدمة في النشاط العضلي.
- تحسن تزامن عمل الوحدات الحركية.
- أسهام أكبر للخلايا العصبية الحركية.

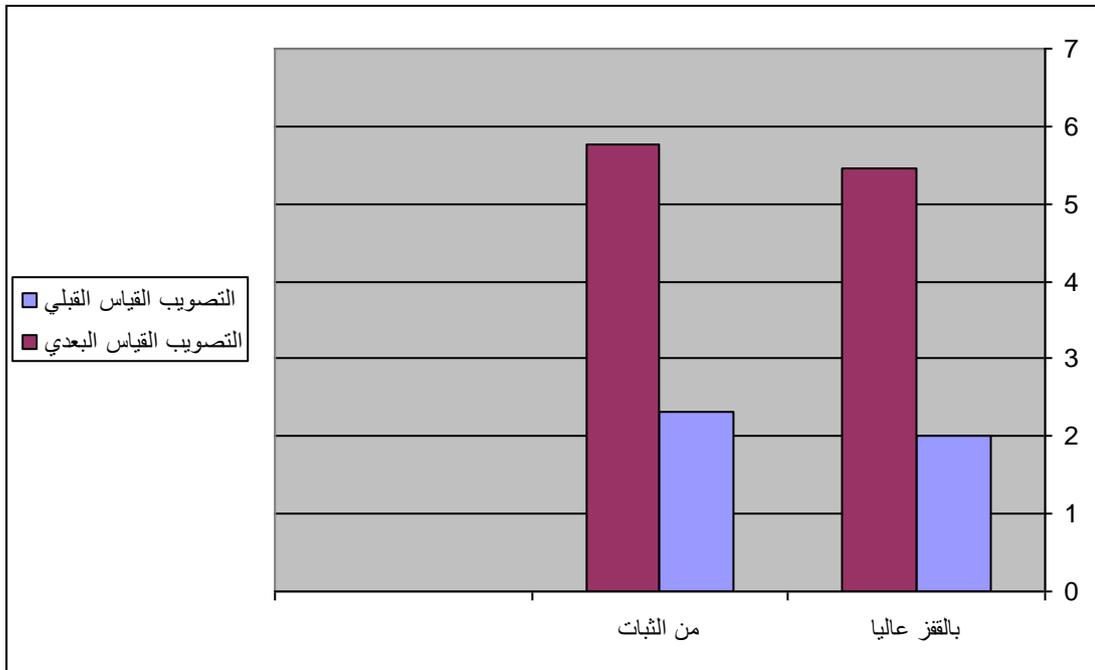
(١) - كمال درويش وآخرون؛ مصدر سابق : (١٩٩٨) ص ١٩

2-Fox, E,L., and Mathews (1981) : The physiological Basis of physical Education and Athletics, 3rd ed., philadelphia, W,B,Saunders Co,p132,

3- www.ivsl: Ebben, W,B., Hintz, M,J, and Simenz, C,J, (2005) Strength and conditioning practices of major league baseball strength and conditioning coaches, Journal of Strength and Conditioning Research 19 (3) p538-546

4- www.ivsl: Duthie, G,M., Young, W,B, and Ai, tken, D,A, (2002) The acute effects of heavy loads on jump squat performance: an evaluation of the complex and contrast methods of power development, Journal of Strength and Conditioning Research 16 (4) p530-538

فضلاً عن الطريقة التي استعملت فيها التمرينات بشكل متدرج من السهل إلى الصعب لأجل أن يتقن اللاعب الأداء المهاري الصحيح، ومن ثم تصعب الأداء لمحاولة إيصاله إلى ظروف متشابهة لظروف اللعب، فضلاً عن أن التكرار في عملية الأداء تحت متغيرات عديدة تتصف بصعوبتها من ناحية الأداء البدني والأداء المهاري، وتنمية عنصر الدقة من ناحية أخرى ستعطي نتائج جيدة، وهذا ما أكده (محمد خالد وياسر محمد) " تعد الدقة عنصراً أساسياً مهماً لمهارة التصويب الناجح ويجب دوام الحفاظ عليه"^(١)، كما يتفق الباحث مع ما ذكره قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف (١٩٨٠) من " ان العنصر الرئيس في تطوير الدقة الحركية وضبط المهارات الحركية والاستمرار في أدائها هو بإعطاء مجموعة من التمرينات أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية"^(٢).



الشكل (١٨)

الفرق بين الأوساط الحسابية في القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في التصويب بالقفز عالياً ومن الثبات بكرة اليد

(١) محمد خالد وياسر محمد؛ الهجوم في كرة اليد: (القاهرة، مجموعة الديب، ١٩٩٥)، ص ١٢٣،

(٢) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي، ط ١: (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٠)،

٤-٥ عرض نتائج حجم التأثير للتدريب المتباين في متغيرات البحث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٢٤)

قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم تأثير التدريب المتباين لمتغيرات البحث

الاختبارات		قوة انفجارية		قوة مميزة بالسرعة			تحمل قوة		تصويب	
الإحصائيات		رجلين	ذراعين	رجل يسار	رجل يمين	رجلين	ذراعين	عاليا	ثبات	
		الوسط الحسابي	٣٥،٣	٨،١٦	٨،٣٢	٨،٠٥	٧،٦٩	١٦،٦	١٥،٠٧	٢
الانحراف المعياري	٣،٧	١،٠٧	٠،٧٤	٠،٩	١،٤٩	٢،٦	١،٥٥	١	٠،٨٦	
حجم التأثير	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
الوسط الحسابي	٣٦،٨	٨،٤٤	٨،١٧	٧،٨٦	٧،٤٦	١٧،٧	١٦،٥	٢،٦	٣،١٥	
الانحراف المعياري	٣،٧٦	٠،٩٤	٠،٦٩	٠،٧٣	١،٦١	٢،٦	١،٥٦	٠،٨٦	٠،٨	
حجم التأثير	٠،٤	٠،٣	٠،٢	٠،٢	٠،٥	٠،٤	٠،٩	٠،٦	٠،٦	
الوسط الحسابي	٣٨،٦٩	٨،٦	٧،٨	٧،٧	١٠،٠٧	١٨،٦٩	١٧،٤٦	٣،٣	٤	
الانحراف المعياري	٣،٤٩	٠،٨	٠،٧	٠،٧١	١،٨٤	٢،٣٥	١،٧١	١،٢٥	١،٤	
حجم التأثير	٠،٩١	٠،٤٢	٠،٥٨	٠،٣٦	١،٥٩	٠،٧٩	١،٥٤	١،٣	١،٦٢	
الوسط الحسابي	٤٢،٥٣	٩،٣٦	٧،٢٥	٧،٠٧	١٢،٠٧	٢٧،٣٨	٢٤،٦٩	٥،٤٦	٥،٧٦	
الانحراف المعياري	٤،٤	٠،٩٥	٠،٤٨	٠،٤٧	١،٦٥	٣،٠٦	٣،٦١	١،٥٦	١،٥٣	
حجم التأثير	١،٩٥	١،١٢	١،٤٤	١،٠٨	٢،٨٤	٤،١	٦،٢	٣،٤٦	٣،٦٧	

يبين الجدول (٢٤) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث وحجم التأثير للتدريب المتباين فيها، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابية في الاختبار القبلي للقوة الانفجارية للرجلين (٣٥،٣)، وانحراف معياري (٣،٧)، وللذراعين (٨،١٦)، وانحراف

معياري (١,٠٧)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار (٨,٣٢)،
 وبانحراف معياري (٠,٧٤)، ولرجل اليمين (٨,٠٥) وبانحراف معياري (٠,٩)،
 وللذراعين (٧,٦٩) وبانحراف معياري (١,٤٩)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لتحمل القوة
 للرجلين (١٦,٦)، وبانحراف معياري (٢,٦)، وللذراعين (١٥,٠٧)، وبانحراف معياري (١,٥٥)،
 اما الوسط الحسابي لمهارة التصويب بالقفز عاليا فقد بلغ (٢)، وبانحراف معياري (١)، وفي
 التصويب من الثبات بلغ الوسط الحسابي (٢,٦)، وبانحراف معياري (٠,٨٦).

وبلغت قيم الأوساط الحسابية في الاختبار التكويني (المرحلي) الأول للقوة الانفجارية
 للرجلين (٣٦,٨)، وبانحراف معياري (٣,٧٦)، وبحجم تأثير (٠,٤)، وللذراعين (٨,٤٤)
 وبانحراف معياري (٠,٩٤)، وبحجم تأثير (٠,٣)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي للقوة المميزة
 بالسرعة لرجل اليسار (٨,١٧)، وبانحراف معياري (٠,٦٩)، وبحجم تأثير (٠,٢)، ولرجل
 اليمين (٧,٨٦)، وبانحراف معياري (٠,٧٣)، وبحجم تأثير (٠,٢)، وللذراعين (٨,٤٦)،
 وبانحراف معياري (١,٦١)، وبحجم تأثير (٠,٥)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لتحمل القوة
 للرجلين (١٧,٧)، وبانحراف معياري (٢,٦)، وبحجم تأثير (٠,٤)، وللذراعين (١٦,٥)،
 وبانحراف معياري (١,٥٦)، وبحجم تأثير (٠,٩)، أما الوسط الحسابي لمهارة التصويب بالقفز
 عاليا فقد بلغ (٢,٦)، وبانحراف معياري (٠,٨٦)، وبحجم تأثير (٠,٦)، وفي التصويب من
 الثبات بلغ الوسط الحسابي (٣,١٥)، وبانحراف معياري (٠,٨)، وبحجم تأثير (٠,٦).

وبلغت قيم الأوساط الحسابية في الاختبار التكويني (المرحلي) الثاني للقوة الانفجارية
 للرجلين (٣٨,٦٩)، وبانحراف معياري (٣,٤٩)، وبحجم تأثير (٠,٩١)، وللذراعين (٨,٦)،
 وبانحراف معياري (٠,٨)، وبحجم تأثير (٠,٤٢)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي للقوة المميزة
 بالسرعة لرجل اليسار (٧,٨) وبانحراف معياري (٠,٧) وبحجم تأثير (٠,٥٨)، ولرجل
 اليمين (٧,٧)، وبانحراف معياري (٠,٧١)، وبحجم تأثير (٠,٣٦)، وللذراعين (١٠,٠٧)،
 وبانحراف معياري (١,٨٤)، وبحجم تأثير (١,٥٩)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لتحمل القوة
 للرجلين (١٨,٦٩)، وبانحراف معياري (٢,٣٥)، وبحجم تأثير (٠,٧٩)، وللذراعين (١٧,٤٦)،
 وبانحراف معياري (١,٧١)، وبحجم تأثير (١,٥٤)، أما الوسط الحسابي لمهارة التصويب
 بالقفز عاليا فقد بلغ (٣,٣)، وبانحراف معياري (١,٢٥)، وبحجم تأثير (١,٣)، وفي التصويب
 من الثبات بلغ الوسط الحسابي (٤)، وبانحراف معياري (١,٤)، وبحجم تأثير (١,٦٢).

أما قيم الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي للقوة الانفجارية للرجلين (٤٢،٥٣)، وبانحراف معياري (٤،٤)، وبحجم تأثير (١،٩٥)، وللذراعين (٩،٣٦) وبانحراف معياري (٠،٩٥)، وبحجم تأثير (١،١٢)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار (٧،٢٥)، وبانحراف معياري (٠،٤٨٩)، وبحجم تأثير (١،٤٤)، ولرجل اليمين (٧،٠٧)، وبانحراف معياري (٠،٤٧)، وبحجم تأثير (١،٠٨)، وللذراعين (١٢،٠٧) وبانحراف معياري (١،٦٥)، وبحجم تأثير (٢،٨٤)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لتحمل القوة للرجلين (٢٧،٣٨)، وبانحراف معياري (٣،٠٦)، وبحجم تأثير (٤،١)، وللذراعين (٢٤،٦٩)، وبانحراف معياري (٣،٦١)، وبحجم تأثير (٦،٢)، أما الوسط الحسابي لمهارة التصويب بالقفز عاليا فقد بلغ (٥،٤٦)، وبانحراف معياري (١،٥٦)، وبحجم تأثير (٣،٤٦)، وفي التصويب من الثبات بلغ الوسط الحسابي (٥،٧٦) وبانحراف معياري (١،٥٣) وبحجم تأثير (٣،٦٧)، والشكل (١٩) و (٢٠) يوضحان حجم التأثير للتمرينات البدنية والمهارية بأسلوب التدريب المتباين المستخدمة ضمن المنهج التدريبي لأفراد عينة البحث.

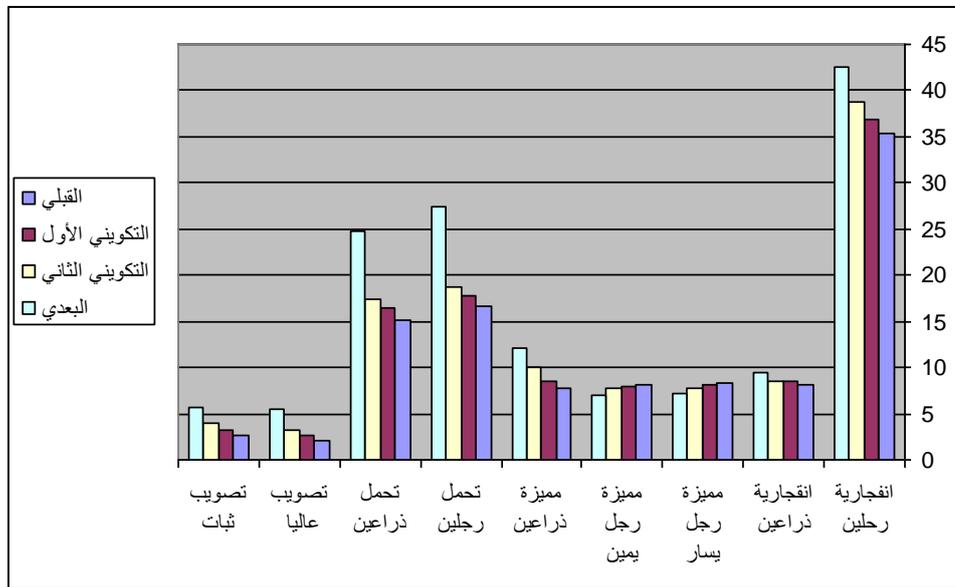
ويعزو الباحث هذا التأثير الايجابي للتمرينات المستخدمة بأسلوب التدريب المتباين إلى فاعلية هذا الأسلوب التدريبي في تطوير القوة الخاصة لأفراد عينة البحث، ثم تلا ذلك تطوير مهارة التصويب بالشكل الذي أدى إلى ظهور هذه النتائج على أفراد العينة، إذ يذكر كل من حسين علي وعامر فاخر (٢٠١٠) أنّ التدريب المتباين هو " أسلوب تدريبي تتم فيه محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة وتجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة وبذلك يتجنب بناء هضبة، ومن ثم حدوث توقف في مسار تطور القوة"^(١)، ويكمن السر في التدريب المتباين في استخدام التباين بشدة التكرارات (عالٍ- واطئ) في المجموعة الواحدة نفسها إذ ان استعمال شدة تتراوح ما بين ٦٠-٨٠% ومن ثم استعمال شدة تتراوح ما بين ٣٠-٥٠% من الشدة القصوية للاعب، أدى إلى صرف مخزون الطاقة في التكرار الأول، واخذ فترة راحة، والتدريب بشدة واطئة في التكرار الثاني واخذ راحة فان هذا سوف يساعد من التعويض الزائد للعضلة، ثم يؤدي ذلك إلى تحفيز مصادر الطاقة على التجهيز السريع للأداء التالي وهكذا، ويشير كل من حسين علي وعامر فاخر (٢٠١٠)

(١) حسين علي وعامر فاخر ؛ مصدر سابق: (٢٠١٠) ص ٨٨ . ٨٩ ،

إلى أن التدريب المتباين " هو أحد الأساليب التي تخلق الاستجابات والتكيفات البدنية والوظيفية التي تلعب دوراً فعالاً في تطوير الانجاز"^(١).

ان استخدام الشدد بصورة متباينة ضمن المجموعة الواحدة للتمرين من شأنه أن يخلق جواً من الدافعية لدى اللاعب للاستمرار بالتدريب، ويمنع حدوث الملل والضجر من الشدة الثابتة للأداء بما يدفعهم إلى بذل المجهود في التدريب مع لمس ثمرة هذا المجهود، فضلاً عن أن أفراد العينة لم يمارسوا هذا النوع من التدريب، ويذكر محمد عثمان (٢٠٠٠) "ان عمليات التدريب على وتيرة واحدة لا تؤدي إلى حدوث عمليات التكيف المطلوبة على الرغم من الزيادة المستخدمة في درجة الحمل... إذ يؤدي في النهاية إلى ثبات المستوى، وتُعزى هذه الظاهرة إلى تأثير التعود على المثير، والذي يؤدي إلى إيقاف تحجيم ميكانيكية التكيف"^(٢).

كما إن التدريب المنتظم وأتباع الأساليب العلمية في التدريب تؤدي إلى حصول التكيفات والارتقاء بالقدرات والإنجاز، ويؤيد ذلك (ريسان خريبط ، ١٩٩٥) بقوله إن "التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطوير الإنجاز"^(٣).



الشكل (١٩)

قيم الأوساط الحسابية في الاختبارات المرحلية (التكوينية) لأفراد عينة البحث في متغيرات البحث

(١) حسين علي العلي ، عامر فاخر شغاتي؛ مصدر سابق ، (٢٠١٠) ص ٨٩،

(٢) محمد عثمان؛ الحمل التدريبي والتكيف: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠) ص ٥٤،

(٣) ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجية والتدريب الرياضي : (بغداد ، نون للتحضير والطباعة، ١٩٩٥) ص

٤-٦ عرض نتائج الاختبارات التكوينية ومقارنتها بالمعايير المحكية لمتغيرات البحث لأفراد عينة البحث ومناقشتها:

بغية معرفة تقدم أفراد عينة البحث في متغيرات البحث المدروسة خلال مدة تنفيذ منهج التمرينات بأسلوب التدريب المتباين، وفاعلية التدريب بمقارنة نتائج أفراد العينة مع المعايير المحكية المرجع المستخلصة من مجتمع البحث، وما تحقق من نسب تطور في عناصر القوة الخاصة، والتصويب بالقفز عالياً، ومن الثبات بكرة اليد، فقد لجأ الباحث إلى عرض نتائج أفراد عينة البحث في الاختبارات القبلية والبعديّة والتكوينية واستخراج نسب التطور لهذه الاختبارات خلال مدة تنفيذ منهج التمرينات للوقوف على نقاط الضعف التي تواجه أفراد العينة والعمل على تلافيها للوصول إلى المستوى المطلوب، وتحقيق أهداف البحث في تطوير عناصر القوة الخاصة والتصويب بالقفز عالياً ومن الثبات بكرة اليد، وعلى النحو المبين في الجداول (٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣).

الجدول (٢٥)

الدرجات الخام لاختبار القوة الانفجارية للذراعين في الاختبارات التكوينية ودرجة المحك

المحك	الاختبارات						أفراد العينة	
	نسبة التطور	البعدي	نسبة التطور	المرحلي ٢	نسبة التطور	المرحلي ١		القبلي
٧،٥٣	%١٥	١٠،٣٥	صفر	٩	صفر	٩	٩	١
	%٥،٤	٩،٧٥	%١،٠٧	٩،٣٥	%١،٠٧	٩،٣٥	٩،٢٥	٢
	%٤،١٦	٨،٧٥	صفر	٨،٤	صفر	٨،٤	٨،٤	٣
	%٢٥،٠١	٩،٢٥	%٥،٠٦	٨،٣	%٢،٥٣	٨،١	٧،٩	٤
	%١٥،١٣	٨،٧٥	%٦،٥٧	٨،١	%٣،٩٤	٧،٩	٧،٦	٥
	%١٠	٨،٢٥	%٥،٣٣	٧،٩	%٥،٣٣	٧،٩	٧،٥	٦
	%٢٦،٧١	٩،٢٥	%١٣،٦٩	٨،٣	%٥،٤٧	٧،٧	٧،٣	٧
	%١٨،٤٩	٨،٦٥	%١٠،٩٥	٨،١	%٦،٨٤	٧،٨	٧،٣	٨
	%٢٩،٣٦	٨،١٥	%٢٢،٢٢	٧،٧	%١٤،٢٨	٧،٢	٦،٣	٩
	%٩،٨٧	٨،٩	%٣،٧	٨،٤	صفر	٨،١	٨،١	١٠
	%٢٣،٤٩	١٠،٢٥	%٦،٠٢	٨،٨	%٣،٦١	٨،٦	٨،٣	١١
	%١٥،١١	٩،٩	%٢،٣٢	٨،٨	%٢،٣٢	٨،٨	٨،٦	١٢
	%٨،٤٩	١١،٥	%٢،٨٣	١٠،٩	%٢،٨٣	١٠،٩	١٠،٦	١٣

الجدول (٢٦)

الدرجات الخام لاختبار القوة الانفجارية للرجلين في الاختبارات التكوينية ودرجة المحك

المحك	الاختبارات						أفراد العينة	
	نسبة التطور	البعدي	نسبة التطور	المرحلي ٢	نسبة التطور	المرحلي ١		القبلي
٣٠،٣٧	%٢٥	٤٣	%١٣،٨٨	٤١	%٨،٣٣	٣٩	٣٦	١
	%١٦،٦٦	٤٩	%٧،١٤	٤٥	%٧،١٤	٤٥	٤٢	٢
	%١٧،١٤	٤١	%٨،٥٧	٣٨	%٢،٨٢	٣٦	٣٥	٣
	%١٩،٤٤	٤٣	%٨،٣٣	٣٩	صفر	٣٦	٣٦	٤
	%١٨،٧٥	٣٨	%١٢،٥	٣٦	%٦،٢٥	٣٤	٣٢	٥
	%٢٠	٣٦	%١٣،٣٣	٣٤	%٦،٦٦	٣٢	٣٠	٦
	%٣٤،٣٥	٤٥	%١٧،٦٤	٤٠	%٨،٨٢	٣٧	٣٤	٧
	%٢٧،٧٧	٤٦	%١٣،٨٨	٤١	%٥،٥٥	٣٨	٣٦	٨
	%٣٠	٣٩	%١٦،٦٦	٣٥	%١٠	٣٣	٣٠	٩
	%١١،٤٢	٣٩	صفر	٣٥	صفر	٣٥	٣٥	١٠
	%٢٧،٠٢	٤٧	%١٠،٨١	٤١	صفر	٣٧	٣٧	١١
	%١١،٧٦	٣٨	%٢،٤٩	٣٥	صفر	٣٤	٣٤	١٢
	%١٦،٦٦	٤٩	%٢،٣٨	٤٣	%٢،٣٨	٤٣	٤٢	١٣

الجدول (٢٧)

الدرجات الخام لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين في الاختبارات التكوينية ودرجة المحك

المحك	الاختبارات						أفراد العينة	
	نسبة التطور	البعدي	نسبة التطور	المرحلي ٢	نسبة التطور	المرحلي ١		القبلي
٨،٥	%٤٢،٨٥	١٠	%١٤،٨٢	٨	%١٤،٨٢	٨	٧	١
	%٣٧،٥	١١	%١٢،٥	٩	صفر	٨	٨	٢
	%٨٣،٣٣	١١	%٣٣،٣٣	٨	%١٦،٦٦	٧	٦	٣
	%٤٤،٤٤	١٣	%١١،١١	١٠	صفر	٩	٩	٤
	%٨٣،٣٣	١١	%٥٠	٩	%١٦،٦٦	٧	٦	٥
	%٣٧،٥	١١	%١٢،٥	٩	%١٦،١٦	٧	٦	٦
	%٤٠	١٤	%٣٠	١٣	%١٠	١١	١٠	٧
	%٦٦،٦	١٥	%٤٤،٤	١٣	%٢٢،٢	١١	٩	٨
	%١٠٠	١٢	%٥٠	٩	%١٦،٦٦	٧	٦	٩
	%٨٣،٣٣	١١	%٢٨،٥٧	٩	صفر	٧	٧	١٠
	%٥٠	١٢	%٢٥	١٠	صفر	٨	٨	١١
	%٣٧،٥	١١	%٣٧،٥	١١	%١٢،٥	٩	٨	١٢
	%٥٠	١٥	%٣٠	١٣	%١٠	١١	١٠	١٣

الجدول (٢٨)

الدرجات الخام لاختبار القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين في الاختبارات التكوينية ودرجة المحك

المحك	الاختبارات						أفراد العينة	
	نسبة التطور	البعدي	نسبة التطور	المرحلي ٢	نسبة التطور	المرحلي ١		القبلي
٨،٩	%٦،٠٦	٧،٧٥	%١،٨٥	٨،١	%١،٨٥	٨،١	٨،٢٥	١
	%١٤،١٩	٧،٧٥	%١،١٤	٨،٧٥	%١،١٤	٨،٧٥	٨،٨٥	٢
	%٢٨،٥٥	٧،٢٥	%١٦،٥	٨	%١،٨٥	٩،١٥	٩،٣٢	٣
	%٢٦،١٢	٦،٦٦	%١١،٩٧	٧،١٨	صفر	٨،٤	٨،٤	٤
	%١٧،٢	٧،١٥	%١١،٤٣	٧،٥٢	%٠،٩٦	٨،٣٠	٨،٣٨	٥
	%١٩،٠٤	٨،١٤	%٤،٨٧	٩،٢٤	%٤،٨٧	٩،٢٤	٩،٦٩	٦
	%٨،٥٢	٦،٤٥	%١،٧٤	٦،٨٨	صفر	٧	٧	٧
	%١٤،٧١	٦،٧٣	%٦،٩٢	٧،٢٢	%٢،٧٩	٧،٥١	٧،٧٢	٨
	%٢٤،٣	٧،٢٤	%١،٩٦	٨،٨٥	%١،٩٦	٨،٨٥	٩	٩
	%٨،٩٦	٧،١٣	صفر	٧،٧٥	صفر	٧،٧٥	٧،٧٥	١٠
	%٦،٩٤	٧،٧٨	%٥،٠٥	٧،٩٢	%٢،٧١	٨،١	٨،٣٢	١١
	%٦،٥٠	٧،٢٢	%٣،٦٣	٧،٤٢	%٣،٦٣	٧،٤٢	٧،٦٩	١٢
	%١٠،٢٥	٧،١٢	%٢،٦١	٧،٦٥	%٢،٦١	٧،٦٥	٧،٨٥	١٣

الجدول (٢٩)

الدرجات الخام لاختبار القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار في الاختبارات التكوينية ودرجة المحك

المحك	الاختبارات						أفراد العينة	
	نسبة التطور	البعدي	نسبة التطور	المرحلي ٢	نسبة التطور	المرحلي ١		القبلي
٨،٨٥	%١٠،٢٩	٧،٦٧	%١،٦٨	٨،٣٢	%١،٦٨	٨،٣٢	٨،٤٦	١
	%١٤،١٩	٦،٢٧	%٠،٧	٧،١١	%٠،٧	٧،١١	٧،١٦	٢
	%٣٠،٦٥	٦،٧٢	%١٧،١٦	٧،٦	%١٣،٢٤	٨،٦١	٨،٧٥	٣
	١٨،٧٨	٧،٢٤	%٨،٣١	٧،٩٤	%٢،٩٩	٨،٣٥	٨،٦	٤
	%٧،٥٦	٦،٧٤	%٠،٩٧	٧،١٨	%٠،٤١	٧،٢٢	٧،٢٥	٥
	%٢٣،١٦	٧،٢١	٣،٨٥٥	٨،٥٥	%٣،٨٥	٨،٥٥	٨،٨٨	٦
	%١٢،٨٣	٦،٦٢	%٦،٧١	٧	%١،٤٩	٧،٣٦	٧،٤٧	٧
	%٥،٣٣	٧،١٢	%١،٣٥	٧،٤٠	%٠،٦٧	٧،٤٥	٧،٥	٨
	%٣٠،٠٥	٧،٩٢	%٨،٤٢	٩،٥	%٨،٤٢	٩،٥	١٠،٣	٩
	%٣،٨٥	٦،٧٤	صفر	٧	صفر	٧	٧	١٠
	%٥،١٧	٧،٥٤	%٤،٢	٧،٦١	%٣،٥٢	٧،٦٦	٧،٩٣	١١
	%٤،٧٧	٧،٣٣	%٢،١٢	٧،٥٢	%٢،١٢	٧،٥٢	٧،٦٨	١٢
	%١٢،٧	٦،٨٥	%١،٧١	٧،٥٩	%١،٧١	٧،٥٩	٧،٧٢	١٣

الجدول (٣٠)

الدرجات الخام لاختبار تحمل القوة للذراعين في الاختبارات التكوينية ودرجة المحك

المحك	الاختبارات							أفراد العينة
	نسبة التطور	البعدي	نسبة التطور	المرحلي ٢	نسبة التطور	المرحلي ١	القبلي	
١٧،٠٢	%٧٦،٩٢	٢٣	%٣٨،٤٦	١٨	%٢٣،٠٧	١٦	١٣	١
	%٧١،٤٢	٢٤	%٢١،٤٢	١٧	%٢١،٤٢	١٧	١٤	٢
	%١٨،٧٥	١٩	%٦،٢٥	١٧	%٦،٢٥	١٧	١٦	٣
	%٥٧،١٤	٢٢	%٢١،٤٢	١٧	%١٤،٢٨	١٦	١٤	٤
	%٥٣،٣٣	٢٣	%١٣،٣٣	١٧	%١٣،٣٣	١٧	١٥	٥
	%١٢،٥	١٨	صفر	١٦	صفر	١٦	١٦	٦
	%٩٢،٨٥	٢٧	%٢٨،٥٧	١٨	صفر	١٤	١٤	٧
	%٨٥،٧١	٢٦	%٢١،٤٢	١٧	%٦،٦٦	١٥	١٤	٨
	%٦٢،٥	٢٧	صفر	١٦	صفر	١٦	١٦	٩
	%٤٤،٤٤	٢٦	صفر	١٨	صفر	١٨	١٨	١٠
	%٨٧،٥	٣٠	%١٨،٧٥	١٩	%١٢،٥	١٨	١٦	١١
	%١٠٧،٦٩	٢٧	%١٥،٣٨	١٥	%١٥،٣٨	١٥	١٣	١٢
%٧٠،٥٨	٢٩	%٢٩،٤١	٢٢	%١٧،٦٤	٢٠	١٧	١٣	

الجدول (٣١)

الدرجات الخام لاختبار تحمل القوة للرجلين في الاختبارات التكوينية ودرجة المحك

المحك	الاختبارات							أفراد العينة
	نسبة التطور	البعدي	نسبة التطور	المرحلي ٢	نسبة التطور	المرحلي ١	القبلي	
١٨،٧٤	%٩٣،٣٣	٢٩	%٢٠	١٨	%٦،٦٦	١٦	١٥	١
	%٣٣،٣٣	٢٤	صفر	١٨	صفر	١٨	١٨	٢
	%٩٢،٣	٢٥	%٢٣،٠٧	١٦	%١٥،٣٨	١٥	١٣	٣
	%١٠٠	٢٨	%٢٨،٥٧	١٨	%٧،١٤	١٥	١٤	٤
	%٦٠	٢٤	%٢٠	١٨	%١٣،٣٣	١٧	١٥	٥
	%٦٩،٢٣	٢٢	%٧،٦٩	١٤	%٧،٦٩	١٤	١٣	٦
	%٧٠،٥٨	٢٩	%٢٣،٥٢	٢١	%١١،٧٦	١٩	١٧	٧
	%٧٥	٢٨	%١٨،٧٥	١٩	%٦،٢٥	١٧	١٦	٨
	%٣٨،٨٨	٢٥	صفر	١٨	صفر	١٨	١٨	٩
	%٧٠،٥٨	٢٩	%٥،٨٨	١٨	صفر	١٧	١٧	١٠
	%٥٠	٣٠	%٥	٢١	صفر	٢٢	٢٢	١١
	%٥٢،٣٨	٣٢	%١٠،٥٢	٢١	%١٠،٥٢	٢١	١٩	١٢
%٦٣،١٥	٣١	%٢١،٠٥	٢٣	%١٥،٧٨	٢٢	١٩	١٣	

الجدول (٣٢)

الدرجات الخام لاختبار التصويب بالقفز عاليا في الاختبارات التكوينية ودرجة المحك

المحك	الاختبارات							أفراد العينة
	نسبة التطور	البعدي	نسبة التطور	المرحلي ٢	نسبة التطور	المرحلي ١	القبلي	
٣,١٧	%٦٠٠	٧	%٢٠٠	٣	صفر	١	١	١
	%١٠٠	٤	%٥٠	٣	%٥٠	٣	٢	٢
	%٣٠٠	٤	%١٠٠	٢	%١٠٠	٢	١	٣
	%١٣٣,٣	٧	%٣٣,٣	٤	صفر	٣	٣	٤
	%١٠٠	٦	%٣٣,٣	٤	صفر	٣	٣	٥
	%٣٠٠	٣	%٢٠٠	٢	%٢٠٠	٢	٠	٦
	%١٦٦,٦	٨	%٦٦,٦	٥	صفر	٣	٣	٧
	%٢٠٠	٦	%١٠٠	٤	%١٠٠	٤	٢	٨
	%٣٠٠	٤	%١٠٠	٢	%١٠٠	٢	١	٩
	%١٥٠	٥	صفر	٢	صفر	٢	٢	١٠
	%١٠٠	٦	%٦٦,٦	٥	صفر	٣	٣	١١
	%١٠٠	٤	صفر	٢	صفر	٢	٢	١٢
	%١٣٣,٣	٧	%٦٦,٦	٥	%٣٣,٣	٤	٣	١٣

الجدول (٣٣)

الدرجات الخام لاختبار التصويب من الثبات في الاختبارات التكوينية ودرجة المحك

المحك	الاختبارات							أفراد العينة
	نسبة التطور	البعدي	نسبة التطور	المرحلي ٢	نسبة التطور	المرحلي ١	القبلي	
٢,٥٧	%٣٥٠	٧	%٢٥٠	٥	%١٥٠	٣	٢	١
	%٢٠٠	٦	%١٠٠	٤	%١٠٠	٤	٢	٢
	%٣٣,٣	٤	%٣٣,٣	٤	صفر	٣	٣	٣
	%٧٠	٧	%٥٠	٦	صفر	٤	٤	٤
	%٦٦,٦	٥	%٣٣,٣	٤	صفر	٣	٣	٥
	%٣٠٠	٤	%١٠٠	٢	%١٠٠	٢	١	٦
	%١٠٠	٦	%٣٣,٣	٤	صفر	٣	٣	٧
	%١٣٣,٣	٧	%٦٦,٦	٥	%٣٣,٣	٤	٣	٨
	%١٠٠	٤	صفر	٢	صفر	٢	٢	٩
	%١٠٠	٤	صفر	٢	صفر	٢	٢	١٠
	%٣٠٠	٨	%١٥٠	٥	%١٠٠	٤	٢	١١
	%٦٦,٦	٥	صفر	٣	صفر	٣	٣	١٢
	%١٠٠	٨	%٥٠	٦	صفر	٤	٤	١٣

تبين الجداول (٢٥-٣٣) الدرجات الخام التي حصل عليها أفراد عينة البحث في اختبارات القوة الخاصة والتصويب بكرة اليد في الاختبارات التكوينية الأربعة خلال مدة تنفيذ منهج التمرينات بأسلوب التدريب المتباين (داخل مجموعة التمرينات) فضلا عن نسب التطور التي تحققت خلال هذه المدة، والملاحظ على جميع أفراد عينة البحث، ولاسيما في الاختبار البعدي أنهم قد حصلوا على نسبة تفوق (٨٠%) من درجة المعيار المحكي المرجع في جميع الاختبارات وهذا يعزوه الباحث إلى فاعلية استخدام هذه الطريقة في تقييم أداء الأفراد خلال العملية التدريبية وكذلك الوقوف على مكامن الخلل التي قد ترافق تنفيذ المنهج التدريبي والحيلولة دون تكرار هذا الخلل من خلال معالجة الأخطاء والمعوقات التي تواجه اللاعبين خلال التدريب في وقت مبكر، وتصحيح مسار العملية التدريبية بما يضمن تحقيق الأهداف الموضوعية للمنهج التدريبي، ان عملية تقويم العملية التدريبية لابد من أن تخضع إلى التقويم الموضوعي القائم على أسس علمية مدروسة بعيداً عن التقدير الذاتي الذي يوقع المدرب أو القائم على العملية التدريبية في أخطاء التقويم، مما يؤدي إلى إصدار أحكام غير دقيقة قد تؤدي إلى نتائج سلبية، وبهذا الصدد يذكر محمد جاسم الياسري (٢٠١٠) "ان التقويم الموضوعي لا يتعدى إصدار أحكام على قيمة لـ(شيء أو شخص أو موضوع) فإنه من المفضل أن يجري ذلك بصورة أحكام موضوعية من خلال استخدام المعايير أو المستويات أو المحكات لتقدير القيمة"^(١).

إن الوصول باللاعب إلى المستوى البدني الذي يمكنه من الارتقاء بالمستوى المهاري وتحقيق المستويات العليا والانجاز لابد أن يخضع إلى عملية تقويم مستمرة خلال الفترات التدريبية يخضع خلالها إلى اختبارات تعطي صورة واضحة إلى المستوى الذي حققه خلال العملية التدريبية، وهذا ما تحقق خلال تنفيذ منهج التمرينات بأسلوب التدريب المتباين، إذ إن عملية التقويم تحققت من خلال مقارنة نتائج كل لاعب مع المحك المرجعي، مما أدى إلى إصدار الأحكام الموضوعية على كل فرد من أفراد العينة، والتقدم بالتدريب إلى مراحل أخرى بالنسبة إلى الأفراد الذين يحققون نتائج جيدة، أما الذي يوجد لديهم تلكؤ فهم يخضعون إلى معالجة فورية للخطأ، ثم تلافيه والاستمرار بالتدريب للوصول إلى تحقيق النتيجة المرجوة، إذ

(١) محمد جاسم الياسري؛ الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية: (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم،

يذكر محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٦) "إذا كانت عملية التقويم تستهدف الحكم على قيمة الأشياء أو الموضوعات أو المواقف فإنه لابد أن من يعتمد في ذلك على المحكات (من خارج الظاهرة) فهي عبارة عن وسائل (قد تكون درجات أو آراء أو غيرهما) نرتضيها كأسس لمقارنة نتائج القياس بها لإصدار أحكام قيمية إما كيفية أو كمية على هذه النتائج" (١).

إنّ عملية بناء القوة للاعب كرة اليد من الأمور المهمة والضرورية للوصول إلى تحقيق متطلبات اللعبة ومجارة الأداء القوي والسريع في المباراة، لذا كان من الضروري أن يتعرف المدرب واللاعب المستوى الذي يحققه كل لاعب على حدة أو الفريق مجتمعاً في أثناء التدريب لضمان التدرج والارتقاء بالقوة إلى مستوى جيد يؤهل اللاعبين بمجارة متطلبات الأداء في أثناء المباريات، وهو ما بينته النتائج في الجداول (٢٥-٣٣)، إذ الملاحظ التدرج المتسلسل في درجات أفراد العينة ونسب التطور المتدرجة في كافة اختبارات القوة الخاصة والتصويب بكرة اليد قيد البحث، والتي تعطي دلالة واضحة على انسيابية العمل التدريبي ضمن منهج التمرينات بأسلوب التدريب المتباين، والتي أعطت نتائج ايجابية في تقدم مستوى اللاعبين وتطورهم بوصفهم أفراداً وفريقاً على حد سواء، وهذا ما يؤكد السيد عبد المقصود (١٩٩٧) "في الألعاب الجماعية يكون من الأمور الهامة للمدرب الوقوف على مستويات إنجاز القوة سواء تلك الخاصة بكل لاعب على حدة أو بالفريق ككل، وتكون القيمة الأخيرة عبارة عن متوسط قيم كافة لاعبي الفريق، وتفيد المعلومات عن مستوى كل لاعب على حدة في تخطيط وتوجيه التدريب الفردي، وتفيد المعلومات الخاصة بالفريق ككل في تخطيط وتوجيه التدريب الجماعي" (٢).

(١) محمد نصر الدين رضوان؛ المصدر السابق، (٢٠٠٦) ص ٢٣،

(٢) السيد عبد المقصود؛ المصدر السابق، (١٩٩٧) ص ١٨٠،

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

٢-٥ التوصيات

٥- الاستنتاجات والتوصيات:**٥ - ١ الاستنتاجات:**

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث خرج بالاستنتاجات الآتية:

١. إن جميع نتائج المحكات المرجعية المستخرجة من مجتمع كرة اليد العراقية لفئة الشباب تشير إلى وجود ضعف في مستوى القوة الخاصة والتصويب بالقفز عالياً ومن الثبات بكرة اليد.
٢. إن استخدام المحكات المرجعية في تقييم مستوى اللاعب يعطي تفسيراً واضحاً للمدرب لسير العملية التدريبية ونقاط الضعف والقوة للاعبين والمنهج التدريبي المستخدم.
٣. إن إجراء الاختبارات المرحلية طويلة فترات التدريب والوقوف على نتائج هذه الاختبارات ومقارنتها مع محكات مرجعية للمجتمع نفسه ومن البيئة المحلية نفسها يعطي نتائج مدروسة وحقيقية لمستوى اللاعبين خلال التدريب.
٤. أثبت أسلوب التدريب المتباين فاعليته في تطوير القوة الخاصة لأفراد عينة البحث، لتأثيره الإيجابي في خلق جو تدريبي يتفاعل معه اللاعبون بعيداً عن الرتابة في استخدام الشدة الواحدة داخل مجموعة التمرينات.
٥. إن استخدام تمرينات مركبة تخدم الجانب البدني والمهاري في الوقت نفسه يزيد من تطوير اللاعبين، ويساعد في إيجاد مساحة واسعة لأداء الجهد البدني الإيجابي في عملية اللعب.

٥-٢ التوصيات:

- في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث يوصي بما يأتي:
١. اعتماد المدربين على المحكات المرجعية المستخلصة من المجتمع، ومقارنة نتائج اللاعبين معها، لتصحيح الأخطاء وتقويم العملية التدريبية.
 ٢. استخدام أسلوب التدريب المتباين داخل مجموعة التمرينات في تمرينات القوة الخاصة لفاعليته في تحفيز اللاعبين والارتقاء بالمستوى.
 ٣. التنوع في استعمال أساليب التدريب الحديثة كي تعمل على كسر الجمود في المستوى (تكوّن الهضاب)، وتطوير اللاعبين بدنيا ومهاريا.
 ٤. إجراء دراسات لإيجاد المحكات المرجعية للصفات البدنية الأخرى، حتى تتكامل لدى المدربين مجموعة محكات تضم الصفات البدنية كافة الخاصة بلعبة كرة اليد، والتي على ضوءها تجري العملية التدريبية بصورة علمية ودقيقة.
 ٥. إجراء دراسات لأسلوب التدريب المتباين في أنواعه الأخرى لفاعلية هذا الأسلوب التدريبي وتأثيره في تطوير الصفات البدنية، والتي تنعكس إيجابا على الأداء المهاري.

المصادر العربية والأجنبية

المصادر العربية:

- القرآن الكريم
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط ١: (مدينة نصر، دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣).
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣).
- أحمد خميس راضي و جميل قاسم محمد ؛ موسوعة كرة اليد العالمية: (بغداد، دار الكتاب العربي ٢٠١١).
- أحمد عريبي عودة؛ تخطيط التدريب في كرة اليد: (بغداد ، المكتبة الوطنية ، ٢٠٠٢).
- أحمد عريبي عودة؛ كرة اليد وعناصرها الأساسية: (ليبيا، شركة إجا للنشر والتوزيع، ١٩٩٨).
- أمر الله أحمد البساطي؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الإسكندرية، منشأ المعارف، ١٩٩٨)
- إياد حميد رشيد وحسام محمد هيدان؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي: (ديالى ، مطبعة جامعة ديالى، ٢٠١١)
- بسطويسي أحمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩).
- حسن علي فرحان العزاوي؛ اثر بعض الطرائق التدريسية في تحصيل طلاب المرحلة الإعدادية في قواعد اللغة العربية، (رسالة ماجستير، كلية التربية الأولى/جامعة بغداد، ١٩٨٤)
- حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي؛ استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي: (بغداد، مكتب النور للطباعة والاستنساخ، ٢٠١٠).

- راشد حماد الدوسري ؛ القياس والتقويم التربوي الحديث ، ط ١ : (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤)
- ريسان خريبط مجيد ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي: (بغداد ، نون للتحضير والطباعة، ١٩٩٥).
- ريسان خريبط مجيد ؛ النظريات العامة في التدريب الرياضي: (الأردن، دار الشروق للنشر ، ١٩٩٨) .
- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح؛ نظريات تدريب القوة: (بغداد، ب.م، ٢٠٠٢).
- سامي محمد ملحم ؛ القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط ١ : (عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ٢٠٠٠) .
- سعد عبد الرحمن ؛ القياس النفسي: (الكويت، مكتبة الفلاح، ١٩٨٣)
- سعد محسن إسماعيل؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٦) .
- سليمان علي حسن؛ المدخل إلى التدريب الرياضي: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٣).
- السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي وتدريب وفسولوجيا القوة، ط ١: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧).
- صبحي أحمد قبلان؛ كرة اليد مهارات- تدريب- تدريبات- إصابات : (الأردن، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ٢٠١٢) .
- صريح عبد الكريم الفضلي؛ تطبيقات البايوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي: (الأردن، دار دجلة للنشر والتوزيع، ٢٠١٠).
- صلاح الدين محمود علام ؛ الاختبارات التشخيصية مرجعية المحك: (القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠٠١).
- صلاح الدين محمود علام؛ الاختبارات التشخيصية مرجعية المحك في المجالات التربوية والنفسية والتدريبية: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١)
- ضياء الخياط ونوفل الحيايلى؛ كرة اليد: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ٢٠٠١)

- طلحة حسام الدين ؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي : (عمان ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤)
- طلحة حسام الدين ؛ الميكانيكية الحيوية- الأسس النظرية والتطبيقية ، ط ١ : (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣).
- طلحة حسام الدين وآخرون؛ الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط ١ : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧).
- ظافر ناموس خلف ؛ بناء معايير محكية المرجع لبعض القدرات العقلية والحركية لاختيار الأشبال في المبارزة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى، ٢٠٠٨).
- عادل عبد البصير علي؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩).
- عبد الرحمن عدس ، أساسيات البحث التربوي، ط ١ (الأردن، عمان، دار الفرقان، ١٩٩٢)
- عبد الرحمن عدس؛ مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس- مبادئ الإحصاء الوصفي: ج ١ (الأردن، مكتبة الأقصى، ١٩٧٨)
- عبد الرزاق جبار الرمحي وناجي يحيى الحياوي؛ تأثير التدريب المتباين باستخدام تمرينات البليومتر ك على تطوير القدرة العضلية ودقة الضربة الساحقة: (بحث منشور، جامعة السابع من ابريل، ليبيا، مجلد بحوث المؤتمر العلمي لعلوم التربية البدنية والرياضية، ٢٠٠٩) .
- عزة إبراهيم السيد محروس؛ تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومتر ك على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبين الوثب الطويل: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/ جامعة طنطا، ٢٠٠٤).
- عزت محمود كاشف ؛ الأعداد النفسية للرياضيين ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩١) ص ٣٧ .
- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي مفاهيم وتطبيقات ، ط ١٢ : (القاهرة ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٥) .

- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات ، ط١: (الإسكندرية، مطبعة جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩).
- عماد الدين عباس أبو زيد و مدحت محمود عبد العال الشافعي؛ تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم- تدريب ، ط١: (القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠٠٧)
- عويس الجبالي؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق: (القاهرة، دار G.M.S، ٢٠٠١)
- قاسم حسن حسين وايمان شاکر محمود؛ طرق البحث في التحليل الحركي: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٨)
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي. ط١: (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٠)
- قيس ناجي و بسطويسی أحمد؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧).
- كسرى أحمد فتحي؛ تحديد نسبة المساهمة لأهم عناصر اللياقة البدنية في مستوى الانجاز للحركات الأرضية: (رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٣).
- كمال جميل الرضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين: (عمان ، دائرة المكتبة الوطنية، ٢٠٠٤).
- كمال درويش وآخرون؛ الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات- تطبيقات: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨).
- كمال درويش وآخرون؛ القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات- تطبيقات: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢).
- ليث إبراهيم جاسم؛ تأثير تمارينات السوبر سبت بالأثقال لتطوير القوة الخاصة وقوة التصويب خلال الجهد المختلف للاعبين كرة اليد الشباب: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، ٢٠٠٨).
- ليث حمد خميس راضي و جميل قاسم محمد ؛ موسوعة كرة اليد العالمية: (بغداد، دار الكتاب العربي ٢٠١١)
- لیلی السيد فرحات ؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية : (القاهرة ، مركز الكتاب

- محمد جاسم الياسري؛ الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية: (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠١٢).
- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (بغداد، دار المعارف، ١٩٧٩).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٢).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠).
- محمد رضا إبراهيم المدامغة؛ التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط ٢ (بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، ٢٠٠٨).
- محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ج ١ ط ٣ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥)
- محمد صبحي حسنين وأحمد كسر معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط ١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨)
- محمد عبد القادر حمودة وياسر دبور ؛ الهجوم في كرة اليد: (الإسكندرية ، منشأ المعارف ، ١٩٩٥) .
- محمد عثمان؛ الحمل التدريبي والتكيف: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠).
- محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى : (الكويت، مكتبة النقطة، ١٩٩٠).
- محمد نصر الدين رضوان ، كمال عند الحميد إسماعيل ؛ مقدمة في التقويم في التربية الرياضية ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤).
- محمد نصر الدين رضوان ؛ المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦).
- مصطفى حسين باهي ومنى أحمد الأزهرى؛ أدوات التقويم في البحث العلمي التصميم- البناء: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ٢٠٠٦)
- مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتدريب وقيادة، ط ١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨)

- مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة: ط٢ (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١)
- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي للجنس من الطفولة إلى المراهقة: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦)
- موسى النبهان ؛ أساسيات التقويم في العلوم السلوكية : (عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤) .
- موفق الحمداني وآخرون؛ مناهج البحث العلمي -أساسيات البحث العلمي: (الأردن، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠٦).
- نوري إبراهيم الشوك وآخرون؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي: (اربيل، ب.م، ٢٠١٠)
- نوري الشوك ورافع الكبيسي ؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد، ب.م، ٢٠٠٤).
- هارة؛ أصول التدريب ، ترجمة: (عبد علي نصيف ، الموصل ، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠)
- هافال خورشيد رفيق الزهاوي؛ اثر تمارين مهارية بدنية على أسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب: (أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل كلية التربية الرياضية، ٢٠٤٤)
- هزاع محمد الهزاع؛ فسيولوجيا الجهد البدني الأسس النظرية والإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية: (الرياض، جامعة الملك سعود، ٢٠٠٨)
- وجيه محجوب ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، ط١: (عمان ، دار المناهج، ٢٠٠٢)
- وجيه محجوب وأحمد بدري حسين؛ البحث العلمي: (بابل، مطابع التعليم العالي، ٢٠٠٢)
- وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد؛ الموسوعة الإحصائية والتطبيقات الحاسوبية في بحوث التربية البدنية والرياضية: ط١ (الإسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر، ٢٠١٢)
- ياسر دبور؛ كرة اليد الحديثة : (الإسكندرية ، منشأ المعارف ، ١٩٩٧) .

المصادر الأجنبية:

- Baker, D., Acute effect of alternating heavy and light resistances on power output during upper-body complex power training. Journal of Strength and Conditioning Research (2003) 17 (3) p493.
- Ebben, W.P., Jensen, R.L. and Blackard, D.O. Electromyography and kinetic analysis of complex training variables. Journal of Strength and Conditioning Research(2000) 14 (4) p451-456.
- Fox, E.L., and Mathews (1981) : The physiological Basis of physical Education and Athletics, 3rd ed., Philadelphia, W.B.Saunders Co.p132.
- Dirix,A .(and others); The Olympic Book of Medicine; (London Blackwell scientific publication ,1988) p 190-191.
- Crossly,G;Special Strength: A Link with Hurdling, Modern Athlete & coach , vol.22 1984 p26.
- Cohen J.A; Power primer: (Psycho bulletin, 1992) P155.
- Elizabeth ,Quinn. Strength Endurance Training. Sport Medicine Journal , November 25 ,2003.
- Johnson, B.L and Nelson, J.K; Practical Measurements For Evaluation In Physical Education; Minnesota , Burgess Publishing Company, 1979,pp200.
- Ebben, W.B., Hintz, M.J. and Simenz, C.J. (2005) Strength and conditioning practices of major league baseball strength and conditioning coaches. Journal of Strength and Conditioning Research 19 (3) p538-546.
- Duthie, G.M., Young, W.B. and Aitken, D.A. (2002) The acute effects of heavy loads on jump squat performance: an evaluation of the complex and contrast methods of power development. Journal of Strength and Conditioning Research 16 (4) p530-538.

الهدف التدريبي : تطوير القوة الانفجارية وتحمل القوة للذراعين والرجلين والتصويب
 الأسلوب: التدريب المتباين بالأسلوب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة
 الشدة الكلية: 55-70%

رقم الوحدة: (1)
 زمن الوحدة : 120 د
 النبض : 140-165 ض/د

الشهر: الأول
 اليوم : السبت
 الوقت : 5 عصرا
 الأسبوع : الأول
 التاريخ : 2012/6/30
 الملعب : قاعة نادي ديالى الرياضي

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل	الراحة بين المجميع	المجميع	التكرار الكلي	الحجم			الشدة	التمرينات
							راحة	تكرار	أداء		
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%70	القفز بكلتا القدمين من فوق مانع ارتفاعه 20 سم لليمين واليسار
							ثا20	2	ثا10	%55	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%70	رمي كرة طبية زنة 3 كغم بين زميلين المسافة بينهما 5 أمتار
							ثا20	2	ثا10	%55	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%70	الاستناد الأمامي
							ثا20	2	ثا10	%55	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%70	حمل كرة طبية زنة 3كغم والقفز بكلتا القدمين للأمام
							ثا20	2	ثا10	%55	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%70	تمرين القفز إلى الأمام والتصويب من ال9م بكرة يد قانونية
							ثا20	2	ثا10	%55	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%70	تمرين القفز إلى الأمام والخلف على عارضة والتصويب بخطوتين بكرة يد قانونية
							ثا20	2	ثا10	%55	

الهدف التدريبي : تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والتصويب
 الأسلوب: التدريب المتباين بالأسلوب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة
 الشدة الكلية: 55-70%

رقم الوحدة: (2)
 زمن الوحدة : 120 د
 النبض : 140-165 ض/د

الشهر: الأول
 اليوم : الاثنين
 الوقت : 5 عصرا
 الأسبوع : الأول
 التاريخ : 2012/7/2
 الملعب : قاعة نادي ديالى الرياضي

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل	الراحة بين المجاميع	المجاميع	التكرار الكلي	الحجم			الشدة	التمرينات
							راحة	تكرار	أداء		
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	15 ثا	%70	القفز بالقدمين بالتعاقب (يمين يسار) لأعلى ما يمكن
							20 ثا	2	10 ثا	%55	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	15 ثا	%70	رمي كرة طبية زنة 3 كغم للجانبين بين زميلين
							20 ثا	2	10 ثا	%55	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	15 ثا	%70	حمل بار حديدي على الكتف والقفز على البقعة
							20 ثا	2	10 ثا	%55	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	15 ثا	%70	رمي كرة طبية زنة 3 كغم ولقفا من الثبات
							20 ثا	2	10 ثا	%55	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	15 ثا	%70	التقدم بالكرة للأمام ومناولتها للمدرب ومن ثم التراجع سريعا للخلف والدوران حول الشاخص ومن ثم التقدم للأمام واستلام الكرة والتصويب على المرمى بالقفز عاليا
							20 ثا	2	10 ثا	%55	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	15 ثا	%70	القفز للأمام والخلف بكتنا القدمين ومن ثم التصويب على المرمى بخطوتين من الثبات
							20 ثا	2	10 ثا	%55	

الهدف التدريبي : تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للذراعين والرجلين والتصويب
الأسلوب: التدريب المتباين بالأسلوب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة
الشدة الكلية: 55-75%

رقم الوحدة: (3)

زمن الوحدة : 120 د

النبض : 140-170 ض/د

الأسبوع : الأول

التاريخ : 2012/7/4

الملعب : قاعة نادي ديالى الرياضي

الشهر : الأول

اليوم : الأربعاء

الوقت : 5 عصرا

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل	الراحة بين المجاميع	المجاميع	التكرار الكلي	الحجم			الشدة	التمرينات
							راحة	تكرار	أداء		
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	15 ثا	%75	الهبوط والقفز على صندوق بارتفاع 35 سم
							20 ثا	2	10 ثا	%55	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	15 ثا	%75	استلقاء على الظهر بمواجهة الحائط والكرة الطبية أمام الصدر الجلوس مع دفع الكرة الطبية إلى الحائط
							20 ثا	2	10 ثا	%55	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	15 ثا	%75	إسناد بار حديدي أعلى الصدر وقوفا على الكعبين على خشبة ارتفاعها 10 سم ثني ومد الركبتين(هاك باك)
							20 ثا	2	10 ثا	%55	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	15 ثا	%75	من وضع الاستناد الأمامي وضع ثقل على الأرض ثني المرفقين ومدهما
							20 ثا	2	10 ثا	%55	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	15 ثا	%75	الدوران حول مانع، ومع إشارة المدرب عمل حركة خداع عكس اتجاه الدوران والتصويب على المرمى بخطوتين
							20 ثا	2	10 ثا	%55	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	15 ثا	%75	القفز بكلتا القدمين من فوق المانع مع الإشارة القفز جانبا والرجوع إلى الوضع الأول والتصويب بالقفز عاليا فوق مسطبة بارتفاع 30 سم
							20 ثا	2	10 ثا	%55	

الهدف التدريبي : تطوير القوة الانفجارية وتحمل القوة للذراعين والرجلين والتصويب
 الأسلوب: التدريب المتباين بالأسلوب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة
 الشدة الكلية: 60-80%

رقم الوحدة: (4)
 زمن الوحدة : 120 د
 النبض : 150-175 ض/د

الشهر : الأول
 اليوم : السبت
 الوقت : 5 عصرا
 الأسبوع : الثاني
 التاريخ : 2012/7/7
 الملعب : قاعة نادي ديالى الرياضي

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل	الراحة بين المجاميع	المجاميع	التكرار الكلي	الحجم			الشدة	التمرينات
							راحة	تكرار	أداء		
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	15 ثا	%80	الوقوف فتحا فوق مسطبة سويدية والهبوط إلى أسفل ثم الوثب إلى الأعلى
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	15 ثا	%80	استلقاء على الظهر كرة طبية زنة 3كغم أمام الصدر رمي الكرة إلى أعلى واستلامها
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	15 ثا	%80	دبني أمامي مع وضع بار حديدي على الصدر
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	15 ثا	%80	استناد أمامي القدمين على مسطبة وضع ثقل على الكتفين ثني المرفقين ومدهما
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	15 ثا	%80	يقف اللاعب خارج منطقة الـ 9 م أمام منطقة الزاوية وينطلق للأمام، ويأخذ الكرة والتصويب من منطقة الزاوية ثم يرجع ويلف حول الشاخص، ثم يتقدم ويأخذ الكرة ويصوب من منطقة الساعد وهكذا إلى آخر شاخص مقابل منطقة الزاوية المعاكسة
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	15 ثا	%80	يتقدم اللاعب ليستلم الكرة من المدرب ويتحرك بين الشواخص الثلاث وبالإمكان طب الكرة بالأرض، ومن ثم التصويب بالقفز عاليا على المرمى
							20 ثا	2	10 ثا	%60	

الهدف التدريبي : تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والتصويب
 الأسلوب: التدريب المتباين بالأسلوب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة
 الشدة الكلية: 60-85%

رقم الوحدة: (5)
 زمن الوحدة : 120 د

الأسبوع : الثاني

التاريخ : 2012/7/9

الشهر: الأول

اليوم : الاثنين

الملعب : قاعة نادي ديالى الرياضي

الوقت : 5 عصرا

النبض : 150-175 ض/د

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل	الراحة بين المجاميع	المجاميع	التكرار الكلي	الحجم			الشدة	التمرينات
							راحة	تكرار	أداء		
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%85	القفز للجانبين يمين-يسار فوق مانع بارتفاع 50سم
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%85	استلقاء على الظهر/ حني الجذع ورمي واستلام كرة طبية زنة 3كغم الكرة للزميل
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%85	سلمان على الأرض المسافة بينهما 50سم التقدم للأمام جانبا بالقفز مرة بقدم اليمين ثم بقدم اليسار بين مربعات السلم.
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%85	الاستلقاء على الظهر/ رفع دمبلص للأعلى وخفضهما بأسرع ما يمكن
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%85	يقف اللاعبون عند الزاوية والتحرك السريع إلى الشواخص بحركات دفاعية ثم الاندفاع للأمام واستلام الكرة من المدرب والالتفاف حول الشاخص والتحرك بالكرة والتصويب بالقفز عاليا على المرمى.
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%85	يقف لاعبان عند الزاوية والساعد خارج منطقة الـ 9م يتقدم الساعد بالكرة ويناولها إلى لاعب الزاوية ويتراجع خلف الشاخص ليستلم الكرة من لاعب الزاوية المتقدم وبخطوتين يصوب الكرة نحو المرمى.
							20 ثا	2	10 ثا	%60	

الهدف التدريبي : تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للذراعين والرجلين والتصويب
الأسلوب: التدريب المتباين بالأسلوب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة
الشدة الكلية: 60-85%

رقم الوحدة: (6)

زمن الوحدة : 120 د

التبض : 150-175 ض/د

الأسبوع : الثاني

التاريخ : 2012/7/11

الملعب : قاعة نادي ديالى الرياضي

الشهر : الأول

اليوم : الأربعاء

الوقت : 5 عصرا

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل	الراحة بين المجاميع	المجاميع	التكرار الكلي	الحجم			الشدة	التمرينات
							راحة	تكرار	أداء		
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%85	التحرك للجانب والأمام على السلم الأرضي
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%85	من الوقوف حمل دمبلص/ ثني المرفقين ومدهما يمين -يسار بسرعة
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%85	دبني أمامي مع وضع بار حديدي على الصدر
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%85	الوقوف أمام حائط/ الذراعان ممدودتان مناولة واستلام كرة طبيعية زنة 3 كغم على الحائط
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%85	يقف لاعبان عند الزاوية والساعد خارج منطقة الـ 9م/ يتقدم الساعد بالكرة ويناولها إلى لاعب الزاوية ويتراجع خلف الشاخص ليستلم الكرة من لاعب الزاوية المتقدم وبخطوتين يصوب الكرة نحو المرمى
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%85	يقف اللاعبون خلف خط الزاوية وينطلق نحو الشاخص الأول ويأخذ الكرة ويصوبها نحو المرمى وهكذا إلى الشاخص الرابع ومن ثم ينطلق بالهجوم السريع ويستلم الكرة من المدرب ويصوب نحو المرمى
							20 ثا	2	10 ثا	%60	

الهدف التدريبي : تطوير القوة الانفجارية وتحمل القوة للذراعين والرجلين والتصويب
 الأسلوب: التدريب المتباين بالأسلوب الفكري المرتفع والمنخفض الشدة
 الشدة الكلية: 60-90%

رقم الوحدة: (7)
 زمن الوحدة : 120 د
 النبض : 150-175 ض/د

الشهر: الأول
 اليوم : السبت
 الوقت : 5 عصرا
 الأسبوع : الثالث
 التاريخ : 2012/7/14
 الملعب : قاعة نادي ديالى الرياضي

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل	الراحة بين المجاميع	المجاميع	التكرار الكلي	الحجم			الشدة	التمرينات
							راحة	تكرار	أداء		
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	90%	الوثب العميق من صندوق بارتفاع 40سم والعودة إليه
							20 ثا	2	10 ثا	60%	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	90%	رمي كرة طبية زنة 5كغم من خلف الرأس للزميل واستلامها
							20 ثا	2	10 ثا	60%	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	90%	حمل بار حديدي خلف الرقبة والنزول للأسفل ثم القفز عاليا للأعلى
							20 ثا	2	10 ثا	60%	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	90%	رفع ثقل من أمام الصدر للأعلى
							20 ثا	2	10 ثا	60%	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	90%	الوقوف مع امتلاك الكرة القفز بقدم الارتقاء فوق 3 حواجز ثم عمل خداع والتصويب بالقفز عاليا من منطقة ال6م.
							20 ثا	2	10 ثا	60%	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	90%	يقف اللاعبون بأربع مجاميع أمام خط المرمى اللاعبون الوسط يحملون الكرة/ مع الإشارة ينطلقون إلى الأمام ويناول اللاعب الكرة إلى الجانب ويتقاطعون فيما بينهم ويستلمون الكرة ويسلمونها إلى الجانب ويتم التصويب من منطقة ال6 م
							20 ثا	2	10 ثا	60%	

الهدف التدريبي : تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والتصويب
 الأسلوب: التدريب المتباين بالأسلوب الفكري المرتفع والمنخفض الشدة
 الشدة الكلية: 60-90%

رقم الوحدة: (8)
 زمن الوحدة : 120 د
 النبض : 140-180 ض/د

الشهر: الأول
 اليوم : الاثنين
 الوقت : 5 عصرا
 الأسبوع : الثالث
 التاريخ : 2012/7/16
 الملعب : قاعة نادي ديالى الرياضي

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل	الراحة بين المجاميع	المجاميع	التكرار الكلي	الحجم			الشدة	التمرينات
							راحة	تكرار	أداء		
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%90	القفز فوق ثلاث موانع بارتفاع 30-50-60سم والعودة بالعكس
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%90	من وضع الجلوس الطويل رمي كرة طبية زنة 3كغم من خلف الرأس للزميل واستلامها
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%90	القفز بين مربعات السلم للأمام وللجانبيين
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%90	استناد أمامي القدمين إلى مسطبة/ وضع ثقل على الكتفين/ ثني المرفقين ومدهما
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%90	حمل كرة يد طبية زنة 800 غم/ الدوران حول مانع/ ومع إشارة المدرب عمل حركة خداع عكس اتجاه الدوران والتصويب على المرمى بخطوتين
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%90	القفز للجانب بكلتا القدمين من فوق مانع بارتفاع 50سم/ مع الإشارة يأخذ اللاعب خطوتين والتصويب بالقفز عاليا فوق مسطبة بارتفاع 30 سم
							20 ثا	2	10 ثا	%60	

الهدف التدريبي : تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للذراعين والرجلين والتصويب
 الأسلوب: التدريب المتباين بالأسلوب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة
 الشدة الكلية: 60-95%

رقم الوحدة: (9)
 زمن الوحدة : 120 د
 النبض : 140-185 ض/د

الشهر: الأول
 اليوم : الأربعاء
 الوقت : 5 عصرا
 الأسبوع : الثالث
 التاريخ : 2012/7/18
 الملعب : قاعة نادي ديالى الرياضي

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل	الراحة بين المجاميع	المجاميع	التكرار الكلي	الحجم			الشدة	التمرينات
							راحة	تكرار	أداء		
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%95	الصعود والنزول على مسطبة بارتفاع 30-50 سم
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%95	تسلق حبل بأسرع ما يمكن
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%95	إسناد بار حديدي إلى أعلى الصدر وقوفا على الكعبين على خشبة ارتفاعها 10 سم ثني الركبتين ومدهما (هاك باك)
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%95	من الجلوس على المسطبة حمل دمبلص ثني المرفقين ومدهما بالتعاقب
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%95	يقف لاعبان عند الزاوية والساعد خارج منطقة ال 9م يتقدم الساعد بكرة طبية زنة 800غم ويناولها إلى لاعب الزاوية ويتراجع خلف الشاخص ليستلم الكرة من لاعب الزاوية المتقدم وبخطوتين يصوب الكرة نحو المرمى
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%95	يقف اللاعب عند الزاوية ثم يتحرك سريعا إلى الشواخص بحركات دفاعية ثم يندف إلى الأمام سريعا ويستلم كرة طبية زنة 800غم من المدرب ثم يلتف حول الشاخص ويتحرك بالكرة والتصويب بالقفز عاليا على المرمى.
							20 ثا	2	10 ثا	%60	

الشهر: الأول الأسبوع: الرابع رقم الوحدة: (10) الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والتصويب
اليوم: السبت التاريخ: 2012/7/21 زمن الوحدة: 120 د الأسلوب: التدريب المتباين بالأسلوب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة
الوقت: 5 عصرا الملعب: قاعة نادي ديالى الرياضي الشدة الكلية: 60-80%

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل	الراحة بين المجميع	المجميع	التكرار الكلي	الحجم			الشدة	التمرينات
							راحة	تكرار	أداء		
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	15 ثا	80%	الوقوف فتحا فوق مسطبة سويدية /الهبوط إلى أسفل ثم الوثب إلى أعلى
							20 ثا	2	10 ثا	60%	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	15 ثا	80%	استلقاء على الظهر/ كرة طبية زنة 3كغم أمام الصدر/ رمي الكرة إلى أعلى واستلامها
							20 ثا	2	10 ثا	60%	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	15 ثا	80%	دبني أمامي مع وضع بار حديدي على الصدر
							20 ثا	2	10 ثا	60%	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	15 ثا	80%	استناد أمامي القدمين إلى مسطبة/ وضع ثقل على الكتفين/ ثني المرفقين ومدهما
							20 ثا	2	10 ثا	60%	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	15 ثا	80%	يقف اللاعب خارج منطقة الـ 9 م أمام منطقة الزاوية وينطلق للأمام واخذ الكرة والتصويب من منطقة الزاوية ثم الرجوع واللف حول الشاخص والتقدم واخذ الكرة والتصويب من منطقة الساعد وهكذا إلى آخر شاخص مقابل منطقة الزاوية المعاكسة
							20 ثا	2	10 ثا	60%	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	15 ثا	80%	يتقدم اللاعب ليستلم الكرة من المدرب ويتحرك بين الشواخص الثلاث وبالإمكان ضرب الكرة بالأرض، ومن ثم التصويب بالقفز عاليا على المرمى
							20 ثا	2	10 ثا	60%	

الشهر: الأول الأسبوع: الرابع رقم الوحدة: (11) الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية وتحمل القوة للذراعين والرجلين والتصويب
اليوم: الاثنين التاريخ: 2012/7/23 زمن الوحدة: 120 د الأسلوب: التدريب المتباين بالأسلوب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة
الوقت: 5 عصرا الملعب: قاعة نادي ديالى الرياضي النبض: 140-170 ض/د الشدة الكلية 55-75%

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل	الراحة بين المجاميع	المجاميع	التكرار الكلي	الحجم			الشدة	التمرينات
							راحة	تكرار	أداء		
	د 6.5	ثا 260	ثا 130	ثا 60	2	5	ثا 30	3	ثا 15	%75	القفز بكلتا القدمين من فوق مانع ارتفاعه 20 سم لليمين واليسار
							ثا 20	2	ثا 10	%55	
	د 6.5	ثا 260	ثا 130	ثا 60	2	5	ثا 30	3	ثا 15	%75	رمي كرة طبية زنة 3 كغم بين زميلين المسافة بينهما 5 متر
							ثا 20	2	ثا 10	%55	
	د 6.5	ثا 260	ثا 130	ثا 60	2	5	ثا 30	3	ثا 15	%75	القدمان على مسطبة بارتفاع 30 سم/ الاستناد الأمامي
							ثا 20	2	ثا 10	%55	
	د 6.5	ثا 260	ثا 130	ثا 60	2	5	ثا 30	3	ثا 15	%75	حمل كرة طبية زنة 3 كغم والقفز بكلتا القدمين للأمام
							ثا 20	2	ثا 10	%55	
	د 6.5	ثا 260	ثا 130	ثا 60	2	5	ثا 30	3	ثا 15	%75	تمرين القفز للأمام والتصويب من 9م بكرة يد قانونية
							ثا 20	2	ثا 10	%55	
	د 6.5	ثا 260	ثا 130	ثا 60	2	5	ثا 30	3	ثا 15	%75	تمرين القفز للأمام والخلف على عارضة والتصويب بخطوتين بكرة يد قانونية
							ثا 20	2	ثا 10	%55	

الشهر : الأول
اليوم : الأربعاء
الوقت : 5 عصرا
رقم الوحدة: (12)
التاريخ : 2012/7/25
المنهج : قاعة نادي ديالى الرياضي
الهدف التدريبي : تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للذراعين والرجلين والتصويب
الأسلوب: التدريب المتباين بالأسلوب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة
الشدّة الكلية: 55-70%
زمن الوحدة : 120 د
النبض : 140-170 ض/د

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل	الراحة بين المجموع	المجموع	التكرار الكلي	الحجم			الشدّة	التمرينات
							راحة	تكرار	أداء		
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%75	الهبوط والقفز على صندوق بارتفاع 35 سم
							ثا20	2	ثا10	%55	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%75	استلقاء على الظهر لمواجهة الحائط/ الكرة الطبية أمام الصدر/ الجلوس مع دفع الكرة الطبية إلى الحائط
							ثا20	2	ثا10	%55	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%75	إسناد بار حديدي أعلى الصدر ووقفا على الكعبين على خشبة ارتفاعها 10 سم ثني ومد الركبتين(هاك باك)
							ثا20	2	ثا10	%55	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%75	من وضع الاستناد الأمامي وضع ثقل على الأرض وثني المرفقين ومدهما
							ثا20	2	ثا10	%55	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%75	الدوران حول مانع ومع إشارة المدرب عمل حركة خداع عكس اتجاه الدوران والتصويب على المرمى بخطوتين
							ثا20	2	ثا10	%55	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%75	القفز بكلتا القدمين من فوق المانع/ مع الإشارة القفز جانبا والرجوع إلى الوضع الأول والتصويب بالقفز عاليا فوق مسطبة بارتفاع 30 سم
							ثا20	2	ثا10	%55	

الشهر : الثاني الأسبوع : الخامس رقم الوحدة: (13) الهدف التدريبي : تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والتصويب
اليوم : السبت التاريخ : 2012/7/28 زمن الوحدة : 120 د الأسلوب: التدريب المتباين بالأسلوب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة
الوقت : 5 عصرا الملعب : قاعة نادي ديالى الرياضي النبض : 140-170 ض/د الشدة الكلية: -7065%

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل	الراحة بين المجاميع	المجاميع	التكرار الكلي	الحجم			الشدة	التمرينات
							راحة	تكرار	أداء		
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%70	الصعود والنزول على مسطبة بارتفاع 30 سم
							ثا20	2	ثا10	%55	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%70	مناولة واستلام بكرة طبيعية زنة 3 كغم من مسافة 5م
							ثا20	2	ثا10	%55	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%70	إسناد بار حديدي أعلى الصدر ووقفا على الكعبين على خشبة ارتفاعها 10 سم ثني الركبتين ومدهما (هاك باك)
							ثا20	2	ثا10	%55	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%70	من وضع الاستناد الأمامي وضع ثقل على الأرض وثني المرفقين ومدهما
							ثا20	2	ثا10	%55	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%70	ثلاث قفزات للأمام والتصويب من 9م بكرة يد قانونية
							ثا20	2	ثا10	%55	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%70	القفز للأمام والخلف على عارضة والتصويب بخطوتين بكرة يد قانونية
							ثا20	2	ثا10	%55	

الهدف التدريبي : تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للذراعين والرجلين والتصويب
الأسلوب: التدريب المتباين بالأسلوب الفتري المرتفع والمنخفض الشدة
الشدة الكلية: -7065%

رقم الوحدة: (14)
زمن الوحدة : 120 د
النبض : 140-170 ض/د

الشهر: الثاني
اليوم : الاثنين
الوقت : 5 عصرا
الأسبوع : الخامس
التاريخ : 2012/7/30
الملعب : قاعة نادي ديالى الرياضي

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل	الراحة بين المjamiع	المjamiع	التكرار الكلي	الحجم			الشدة	التمرينات
							راحة	تكرار	أداء		
	6.5 د	260ثا	130ثا	60ثا	2	5	30ثا	3	15ثا	%70	القفز بالقدمين بالتعاقب يمين يسار لأعلى ما يمكن
							20ثا	2	10ثا	%55	
	6.5 د	260ثا	130ثا	60ثا	2	5	30ثا	3	15ثا	%70	رمي كرة طبية زنة 3 كغم للجانب بين زميلين
							20ثا	2	10ثا	%55	
	6.5 د	260ثا	130ثا	60ثا	2	5	30ثا	3	15ثا	%70	حمل بار حديدي خلف الرقبة والقفز على البقعة
							20ثا	2	10ثا	%55	
	6.5 د	260ثا	130ثا	60ثا	2	5	30ثا	3	15ثا	%70	رمي كرة طبية زنة 3كغم واستلامها من الثبات
							20ثا	2	10ثا	%55	
	6.5 د	260ثا	130ثا	60ثا	2	5	30ثا	3	15ثا	%70	التقدم بالكرة للأمام ومناولتها للمدرب ومن ثم التراجع سريعا للخلف والدوران حول الشاخص ومن ثم التقدم للأمام واستلام الكرة والتصويب على المرمى بالقفز عاليا
							20ثا	2	10ثا	%55	
	6.5 د	260ثا	130ثا	60ثا	2	5	30ثا	3	15ثا	%70	القفز للأمام والخلف بكتا القدمين ومن ثم التصويب على المرمى بخطوتين من الثبات
							20ثا	2	10ثا	%55	

الشهر: الثاني الأسبوع: الخامس رقم الوحدة: (15) الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية وتحمل القوة للذراعين والرجلين والتصويب
اليوم: الأربعاء التاريخ: 2012/8/1 زمن الوحدة: 120 د الأسلوب: التدريب المتباين بالأسلوب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة
الوقت: 5 عصرا الملعب: قاعة نادي ديالى الرياضي النبض: 140-170 ض/د الشدة الكلية: -7065%

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل	الراحة بين المجاميع	المجاميع	التكرار الكلي	الحجم			الشدة	التمرينات
							راحة	تكرار	أداء		
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	10 ثا	75%	الصعود والنزول على مسطبة بارتفاع 30-50 سم
							20 ثا	2	15 ثا	55%	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	10 ثا	75%	تسلق حبل بأسرع ما يمكن
							20 ثا	2	15 ثا	55%	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	10 ثا	75%	إسناد بار حديدي أعلى الصدر وقوفا على الكعبين على خشبة ارتفاعها 10 سم ثني الركبتين ومدهما (هاك باك)
							20 ثا	2	15 ثا	55%	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	10 ثا	75%	من الجلوس على المسطبة حمل دمبلص ثني المرفقين بالتعاقب ومدهما
							20 ثا	2	15 ثا	55%	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	10 ثا	75%	يقف لاعبان عند الزاوية والساعد خارج منطقة الـ 9م يتقدم الساعد بكرة طبية زنة 800غم ويناولها إلى لاعب الزاوية ويتراجع خلف الشاخص ليستلم الكرة من لاعب الزاوية المتقدم وبخطوتين يصوب الكرة نحو المرمى
							20 ثا	2	15 ثا	55%	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	30 ثا	3	10 ثا	75%	يقف اللاعبين عند الزاوية والتحرك السريع إلى الشواخص بحركات دفاعية ثم الاندفاع للأمام واستلام كرة طبية زنة 800غم من المدرب والالتفاف حول الشاخص والتحرك بالكرة والتصويب بالقفز عاليا على المرمى.
							20 ثا	2	15 ثا	55%	

الشهر: الثاني الأسبوع : السادس رقم الوحدة: (16) الهدف التدريبي : تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للذراعين والرجلين والتصويب
اليوم : السبت التاريخ : 2012/ 8/4 زمن الوحدة : 120 د الأسلوب: التدريب المتباين بالأسلوب الفكري المرتفع والمنخفض الشدة
الوقت : 5 عصرا الملعب : قاعة نادي ديالى الرياضي النبض : 140-170 ض/د الشدة الكلية: -7065%

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل	الراحة بين المجاميع	المجاميع	التكرار الكلي	الحجم			الشدة	التمرينات
							راحة	تكرار	أداء		
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%80	التحرك للجانب والأمام على السلم الأرضي
							ثا20	2	ثا10	%60	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%80	من الوقوف حمل دمبلص ثني المرفقين يمين -يسار ومدهما بسرعة
							ثا20	2	ثا10	%60	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%80	دبني أمامي مع وضع بار حديدي على الصدر
							ثا20	2	ثا10	%60	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%80	الوقوف أمام حائط/ الذراعان ممدودتان/ مناولة واستلام كرة طبية زنة 3 كغم على الحائط
							ثا20	2	ثا10	%60	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%80	يقف لاعبان عند الزاوية والساعد خارج منطقة الـ 9م يتقدم الساعد بالكرة ويناولها إلى لاعب الزاوية ويتراجع خلف الشاخص ليستلم الكرة من لاعب الزاوية المتقدم وبخطوتين يصوب الكرة نحو المرمى
							ثا20	2	ثا10	%60	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%80	يقف اللاعبون خاف خط الزاوية وينطلق نحو الشاخص الأول ويأخذ الكرة ويصوبها نحو المرمى وهكذا إلى الشاخص الرابع ومن ثم ينطلق بالهجوم السريع ويستلم الكرة من المدرب ويصوب نحو المرمى
							ثا20	2	ثا10	%60	

الشهر : الثاني الأسبوع : السادس رقم الوحدة: (17) الهدف التدريبي : تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والتصويب
اليوم : الاثنين التاريخ : 2012/ 8 /6 زمن الوحدة : 120 د الأسلوب: التدريب المتباين بالأسلوب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة
الوقت : 5 عصرا الملعب : قاعة نادي ديالى الرياضي النبض : 140-170 ض/د الشدة الكلية: -7065%

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل	الراحة بين المجاميع	المجاميع	التكرار الكلي	الحجم			الشدة	التمرينات
							راحة	تكرار	أداء		
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%85	القفز فوق ثلاثة موانع بارتفاع 30-50-60سم والعودة بالعكس
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%85	من وضع الجلوس الطويل رمي كرة طبية زنة 3كغم من خلف الرأس للزميل واستلامها
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%85	القفز بين مربعات السلم للأمام وللجانبيين
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%85	استناد أمامي القدمين على مسطبة وضع ثقل على الكتفين ثني المرفقين ومدهما
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%85	حمل كرة يد طبية زنة 800 غم الدوران حول مانع ومع إشارة المدرب عمل حركة خداع عكس اتجاه الدوران والتصويب على المرمى بخطوتين
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%85	القفز للجانب بكلتا القدمين من فوق مانع بارتفاع 50سم مع الإشارة يأخذ اللاعب خطوتين والتصويب بالقفز عاليا فوق مسطبة بارتفاع 30 سم
							20 ثا	2	10 ثا	%60	

الشهر: الثاني الأسبوع : السادس رقم الوحدة: (18) الهدف التدريبي : تطوير القوة الانفجارية وتحمل القوة للذراعين والرجلين والتصويب
اليوم : الأربعاء التاريخ : 2012/ 8/8 زمن الوحدة : 120 د الأسلوب: التدريب المتباين بالأسلوب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة
الوقت : 5 عصرا الملعب : قاعة نادي ديالى الرياضي النبض : 140-170 ض/ د الشدة الكلية: -7065%

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل	الراحة بين المجاميع	المجاميع	التكرار الكلي	الحجم			الشدة	التمرينات
							راحة	تكرار	أداء		
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%85	الوثب العميق من صندوق بارتفاع 40سم والعودة إليه
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%85	رمي كرة طبية زنة 5كغم من خلف الرأس للزميل واستلامها
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%85	حمل بار حديدي خلف الرقبة والنزول إلى الأسفل ثم القفز عاليا إلى الأعلى
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%85	رفع ثقل من أمام الصدر للأعلى
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%85	الوقوف مع امتلاك الكرة القفز بقدم الارتقاء فوق 3 حواجز ثم عمل خداع والتصويب بالقفز عاليا من منطقة ال6م.
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%85	يقف اللاعبون بأربع مجاميع أمام خط المرمى/ اللاعبون الوسط يحملون الكرة مع الإشارة ينطلقون إلى الأمام ويناول اللاعب الكرة إلى الجانب ويتقاطعون فيما بينهم ويسلمون الكرة ويستلمونها إلى الجانب ويتم التصويب من منطقة ال6 م
							20 ثا	2	10 ثا	%60	

الشهر: الثاني الأسبوع: السابع رقم الوحدة: (19) الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والتصويب
اليوم: السبت التاريخ: 2012/ 8/11 زمن الوحدة: 120 د الأسلوب: التدريب المتباين بالأسلوب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة
الوقت: 5 عصرا الملعب: قاعة نادي ديالى الرياضي النبض: 140-170 ض/د الشدة الكلية: -7065%

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل	الراحة بين المجاميع	المجاميع	التكرار الكلي	الحجم			الشدة	التمرينات
							راحة	تكرار	أداء		
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%90	القفز فوق ثلاث موانع بارتفاع 30-50-60سم والعودة بالعكس
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%90	من وضع الجلوس الطويل رمي كرة طبية زنة 3كغم من خلف الرأس للزميل واستلامها
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%90	القفز بين مربعات السلم إلى الأمام و إلى الجانبين
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%90	استناد أمامي القدمين إلى مسطبة وضع ثقل على الكتفين ثني المرفقين ومدهما
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%90	حمل كرة يد طبية زنة 800 غم/ الدوران حول مانع/ ومع إشارة المدرب عمل حركة خداع عكس اتجاه الدوران والتصويب على المرمى بخطوتين
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%90	القفز إلى الجانب بكلتا القدمين من فوق مانع بارتفاع 50سم مع الإشارة يأخذ اللاعب خطوتين والتصويب بالقفز عاليا فوق مسطبة بارتفاع 30 سم
							20 ثا	2	10 ثا	%60	

الشهر: الثاني الأسبوع : السابع رقم الوحدة: (20) الهدف التدريبي : تطوير القوة الانفجارية وتحمل القوة للذراعين والرجلين والتصويب
اليوم : الاثنين التاريخ : 2012/ 8/13 زمن الوحدة : 120 د الأسلوب: التدريب المتباين بالأسلوب الفترى المرتفع والمنخفض الشدة
الوقت : 5 عصرا الملعب : قاعة نادي ديالى الرياضي النبض : 140-170 ض/د الشدة الكلية:- %7065

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل	الراحة بين المجاميع	المجاميع	التكرار الكلي	الحجم			الشدة	التمرينات
							راحة	تكرار	أداء		
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%90	الوثب العميق من صندوق بارتفاع 40سم والعودة إليه
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%90	رمي كرة طبية زنة 5كغم من خلف الرأس للزميل واستلامها
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%90	حمل بار حديدي خلف الرقبة والنزول إلى الأسفل ثم القفز عاليا إلى الأعلى
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%90	رفع ثقل من أمام الصدر للأعلى
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%90	الوقوف مع امتلاك الكرة/ القفز بقدم الارتقاء فوق 3حواجز ثم عمل خداع والتصويب بالقفز عاليا من منطقة ال6م.
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%90	يقف اللاعبون بأربع مجاميع أمام خط المرمى/ اللاعبون الوسط يحملون الكرة مع الإشارة ينطلقون إلى الأمام ويناول اللاعب الكرة إلى الجانب ويتقاطعون فيما بينهم ويسلمون الكرة ويستلمونها إلى الجانب ويتم التصويب من منطقة ال6 م
							20 ثا	2	10 ثا	%60	

لشهر : الثاني الأسبوع : السابع رقم الوحدة: (21) الهدف التدريبي : تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للذراعين والرجلين والتصويب
اليوم : الأربعاء التاريخ : 2012/ 8/15 زمن الوحدة : 120 د الأسلوب: التدريب المتباين بالأسلوب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة
الوقت : 5 عصرا الملعب : قاعة نادي ديالى الرياضي النبض : 140-170 ض/د الشدة الكلية:-7065%

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل	الراحة بين المجاميع	المجاميع	التكرار الكلي	الحجم			الشدة	التمرينات
							راحة	تكرار	أداء		
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%95	الصعود والنزول على مسطبة بارتفاع 30-50 سم
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%95	تسلق حبل بأسرع ما يمكن
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%95	إسناد بار حديدي أعلى الصدر ووقفا على الكعبين على خشبة ارتفاعها 10 سم ثني الركبتين ومدهما (هاك باك)
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%95	من الجلوس على المسطبة حمل دمبلص ثني المرفقين بالتعاقب ومدهما
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%95	يقف لاعبان عند الزاوية والساعد خارج منطقة ال 9م يتقدم الساعد بكرة طبية زنة 800غم ويناولها إلى لاعب الزاوية ويتراجع خلف الشاخص ليستلم الكرة من لاعب الزاوية المتقدم وبخطوتين يصوب الكرة نحو المرمى
							20 ثا	2	10 ثا	%60	
	7.5 د	320 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	45 ثا	3	15 ثا	%95	قف اللاعبون عند الزاوية والتحرك السريع إلى الشواخص بحركات دفاعية ثم الاندفاع للأمام واستلام كرة طبية زنة 800غم من المدرب والالتفاف حول الشاخص والتحرك بالكرة والتصويب بالقفز عاليا على المرمى.
							20 ثا	2	10 ثا	%60	

الشهر: الثاني الأسبوع: الثامن رقم الوحدة: (22) الهدف التدريبي: تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للذراعين والرجلين والتصويب
اليوم: السبت التاريخ: 2012/ 8/18 زمن الوحدة: 120 د الأسلوب: التدريب المتباين بالأسلوب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة
الوقت: 5 عصرا الملعب: قاعة نادي ديالى الرياضي النبض: 140-170 ض/د الشدة الكلية: -7065%

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل	الراحة بين المجاميع	المجاميع	التكرار الكلي	الحجم			الشدة	التمرينات
							أداء	تكرار	راحة		
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	15 ثا	3	30 ثا	%80	التحرك إلى الجانب والأمام على السلم الأرضي
							10 ثا	2	20 ثا	%60	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	15 ثا	3	30 ثا	%80	من الوقوف حمل دمبلص ثني المرفقين ومدهما يمين -يسار بسرعة
							10 ثا	2	20 ثا	%60	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	15 ثا	3	30 ثا	%80	دبني أمامي مع وضع بار حديدي على الصدر
							10 ثا	2	20 ثا	%60	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	15 ثا	3	30 ثا	%80	الوقوف أمام حائط /الذراعان ممدودتان مناولة واستلام كرة طيبة زنة 3 كغم على الحائط
							10 ثا	2	20 ثا	%60	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	15 ثا	3	30 ثا	%80	يقف لاعبان عند الزاوية والساعد خارج منطقة الـ 9م يتقدم الساعد بالكرة ويناولها إلى لاعب الزاوية ويتراجع خلف الشاخص ليستلم الكرة من لاعب الزاوية المتقدم وبخطوتين يصوب الكرة نحو المرمى
							10 ثا	2	20 ثا	%60	
	6.5 د	260 ثا	130 ثا	60 ثا	2	5	15 ثا	3	30 ثا	%80	يقف اللاعبون خلف خط الزاوية وينطلق نحو الشاخص الأول ويأخذ الكرة ويصوبها نحو المرمى وهكذا إلى الشاخص الرابع ومن ثم ينطلق بالهجوم السريع ويستلم الكرة من المدرب ويصوب نحو المرمى
							10 ثا	2	20 ثا	%60	

الشهر: الثاني الأسبوع : الثامن رقم الوحدة: (23) الهدف التدريبي : تطوير القوة الانفجارية وتحمل القوة للذراعين والرجلين والتصويب
اليوم : الاثنين التاريخ : 2012/ 8/20 زمن الوحدة : 120 د الأسلوب: التدريب المتباين بالأسلوب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة
الوقت : 5 عصرا الملعب : قاعة نادي ديالى الرياضي النبض : 140-170 ض/د الشدة الكلية: -7065%

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل	الراحة بين المجاميع	المجاميع	التكرار الكلي	الحجم			الشدة	التمرينات
							راحة	تكرار	أداء		
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%75	القفز بكلتا القدمين من فوق مانع ارتفاعه 20 سم لليمين واليسار
							ثا20	2	ثا10	%55	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%75	رمي كرة طبية زنة 3 كغم بين زميلين المسافة بينهما 5 متر
							ثا20	2	ثا10	%55	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%75	القدمان على مسطبة بارتفاع 30 سم الاستناد الأمامي
							ثا20	2	ثا10	%55	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%75	حمل كرة طبية زنة 3كغم والقفز بكلتا القدمين إلى الأمام
							ثا20	2	ثا10	%55	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%75	تمرين القفز للأمام والتصويب من 9م بكرة يد قانونية
							ثا20	2	ثا10	%55	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا30	3	ثا15	%75	تمرين القفز إلى الأمام والخلف على عارضة والتصويب بخطوتين بكرة يد قانونية
							ثا20	2	ثا10	%55	

الشهر : الثاني الأسبوع : الثامن رقم الوحدة: (24) الهدف التدريبي : تطوير القوة المميزة بالسرعة والانفجارية للذراعين والرجلين والتصويب
اليوم : الأربعاء التاريخ : 2012/ 8/22 زمن الوحدة : 120 د الأسلوب: التدريب المتباين بالأسلوب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة
الوقت : 5 عصرا الملعب : قاعة نادي ديالى الرياضي النبض : 140-170 ض/ د الشدة الكلية: -7065%

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	مجموع زمن الراحة الكلي	مجموع زمن العمل	الراحة بين المجاميع	المجاميع	التكرار الكلي	الحجم			الشدة	التمرينات
							أداء	تكرار	راحة		
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا15	3	ثا30	%75	الوقوف فتحا فوق مسطبة سويدية/ الهبوط إلى أسفل ثم الوثب إلى أعلى
							ثا10	2	ثا20	%55	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا15	3	ثا30	%75	استلقاء على الظهر/ كرة طبية زنة 3كغم أمام الصدر/ رمي الكرة إلى أعلى واستلامها
							ثا10	2	ثا20	%55	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا15	3	ثا30	%75	دبني أمامي مع وضع بار حديدي على الصدر
							ثا10	2	ثا20	%55	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا15	3	ثا30	%75	استناد أمامي القدمين إلى مسطبة وضع ثقل على الكتفين ثني المرفقين ومدهما
							ثا10	2	ثا20	%55	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا15	3	ثا30	%75	يقف اللاعب خارج منطقة الـ 9 م أمام منطقة الزاوية وينطلق إلى الأمام واخذ الكرة والتصويب من منطقة الزاوية ثم الرجوع واللف حول الشاخص والتقدم واخذ الكرة والتصويب من منطقة الساعد وهكذا إلى آخر شاخص مقابل منطقة الزاوية المعاكسة
							ثا10	2	ثا20	%55	
	د 6.5	ثا260	ثا130	ثا60	2	5	ثا15	3	ثا30	%75	يتقدم اللاعب ليستلم الكرة من المدرب ويتحرك بين الشواخص الثلاث وبالإمكان ضرب الكرة بالأرض ومن ثم التصويب بالقفز عاليا على المرمى
							ثا10	2	ثا20	%55	

الملاحق

ملحق رقم (١)

أسماء الخبراء الذين أجريت معهم المقابلات الشخصية

الدرجة العلمية	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
أ. د	ناظم كاظم جواد	اختبار وقياس	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
أ. د	فاطمة عبد مالح	التدريب الرياضي	كلية التربية للبنات/جامعة بغداد
أ. د	بيجار محمد أمين	فسيولوجيا التدريب الرياضي-كرة يد	كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين
أ. د	حامد حسين بلباس	طرائق تدريس-كرة يد	كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين
أ. د	فرات جبار سعد الله	تعلم حركي	كلية التربية الأساسية/جامعة ديالى
أ. د	عبد الرحمن ناصر راشد	اختبار وقياس	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
أ. م. د	عبدالله حسين سعيد	التدريب الرياضي-كرة يد	كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين
أ. م. د	عامر فاخر شغاتي	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية/الجامعة المستنصرية
أ. م. د	أسماء حميد كمبش	التدريب الرياضي	كلية التربية للبنات/جامعة بغداد
أ. م. د	ليث إبراهيم جاسم	التدريب الرياضي-كرة يد	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى

ملحق (٢)

كتاب تسهيل مهمة

MINISTRY Of Higher Education
& scientific Research
University Of Diyala
Basic Education College



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الاساسية

NO:

Date:

رقم الوثيقة: ٥١١ / ١٤ / ٢٠
رقم التاريخ: ٢٠١١ / ١٤ / ٢٠

العدد : ٥١١
التاريخ : ٢٠ / ١٤ / ٢٠١١

إلى / الاتحاد المركزي لكرة اليد / الأندية الرياضية العراقية
م/تسهيل مهمة

تحية طيبة....

يرجى التفضل بتسهيل مهمة طالب الدراسات العليا الدكتوراه (حسام محمد هيدان) تخصص (التربية الرياضية) لإتمام متطلبات أطروحته الموسومة بـ (تأثير تدريب المتنافسين وفق معايير محكمة في تطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب لفئة الشباب بكرة اليد).

مع وافر الاحترام



أ.د نبيل محمود شاكر

المعاون العلمي / الدراسات العليا

٢٠١١ / ١٤ / ٢٠

نسخة منة إلى :

- الدراسات العليا .

- ملفه الطالب

مطبعة جامعة ديالى

٥٣١٠٧٣ هـ

Iraq - Diyala - Baquba

E-Mil

basiceeducation@diyalauniv-iq.net

العراق - ديالى - بعقوبة
البريد الالكتروني

ملحق رقم (٣)
فريق العمل المساعد

العنوان الوظيفي	التحصيل الدراسي	الاسم	ت
كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى	طالب دكتوراه	م.م فراس عبد المنعم عبد الرزاق	١
كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى	طالب دكتوراه	م.م عمر سعد احمد	٢
كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى	طالب دكتوراه	م.م حاتم شوكت ابراهيم	٣
كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى	طالب دكتوراه	م.م نبراس علي لطيف	٤
كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى	طالب دكتوراه	م.م عثمان محمود شحادة	٥
كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى	ماجستير تربية رياضية	م.م نزار ناظم حميد	٦
مديرية تربية ديالى	ماجستير تربية رياضية	م.م علاء ابراهيم جاسم	٧

ملحق رقم (٤)

استمارات تسجيل نتائج الاختبارات

استمارة تسجيل اختبار رمي كرة طيية زنة (٣) كغم لأقصى مسافة

اليوم والتاريخ:

ت	الاسم	المحاولة (١)	المحاولة (٢)	الملاحظات
١				
٢				

المنظم :

التوقيع:

استمارة تسجيل اختبار سارجنت

اليوم والتاريخ:

ت	الاسم	الطول	١م	٢م	الملاحظات
١					
٢					

المنظم :

التوقيع:

استمارة تسجيل اختبار التصويب من الثبات

اليوم والتاريخ:

ت	الأسماء	المحاولة (١)	المحاولة (٢)	المحاولة (٣)	المحاولة (٤)	المحاولة (٥)	المحاولة (٦)	المحاولة (٧)	المحاولة (٨)	المحاولة (٩)	المحاولة (١٠)
١		√	√	X	X	√	X	X	√	√	√
٢											

المنظم:

التوقيع

استمارة تسجيل اختبار التصويب بالوثب عاليا

اليوم والتاريخ:

المحاولة (١٠)	المحاولة (٩)	المحاولة (٨)	المحاولة (٧)	المحاولة (٦)	المحاولة (٥)	المحاولة (٤)	المحاولة (٣)	المحاولة (٢)	المحاولة (١)	الأسماء	ت
√	X	√	X	X	X	√	√	√	√		١
											٢

التوقيع

المنظم:

استمارة تسجيل اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (استناد أمامي ١٠ ثا بأقصى سرعة)

اليوم والتاريخ:

الملاحظات	عدة	الاسم الثلاثي	ت
			١
			٢

التوقيع

المنظم:

استمارة تسجيل اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (قفز ٣٠ م لكل رجل)

اليوم والتاريخ:

الملاحظات	رجل اليسار	رجل اليمين	الاسم الثلاثي	ت
				١
				٢

التوقيع

المنظم:

استمارة تسجيل اختبار تحمل القوة للذراعين (الاستناد الأمامي حتى التعب)

اليوم والتاريخ:

ت	الاسم الثلاثي	عدة	الملاحظات
١			
٢			

التوقيع

المنظم:

استمارة تسجيل اختبار تحمل القوة للرجلين (وثبات من القرفصاء لمدة ٤٥ ثا) عدة

اليوم والتاريخ:

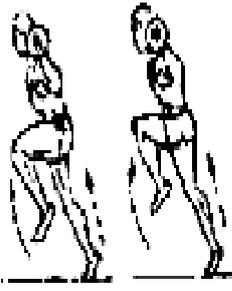
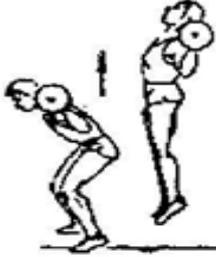
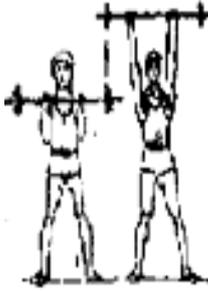
ت	الاسم الثلاثي	عدة	الملاحظات
١			
٢			

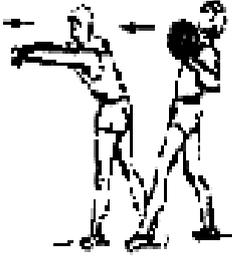
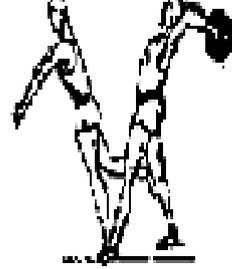
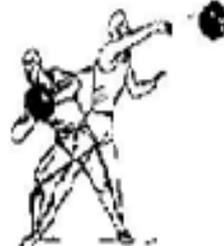
التوقيع

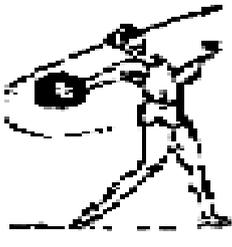
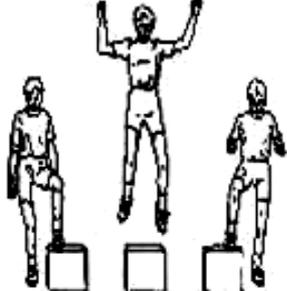
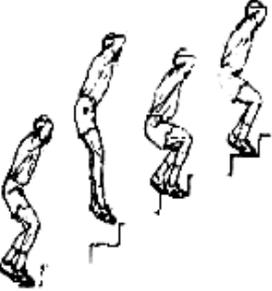
المنظم:

ملحق (٥)

نماذج لبعض التمرينات المستخدمة في البحث
تمارين الأثقال

إسناد بار مثقل طويل على الظهر، التحرك للجانبين		إسناد بار مثقل طويل أعلى الظهر، وقوف الكعبين على خشبة ارتفاعها ١٠ اسم نصف ثني ومد الساقين.	
إسناد بار مثقل طويل مثقل على الظهر رفع الركبتين للأعلى مع الدفع للأمام		إسناد بار مثقل طويل أعلى الظهر، وقوف الأمشاط على خشبة ارتفاعها ١٠ اسم الدفع بمشط القدم للأعلى	
سحب مرتفع لبار طويل مثقل بإمساك متوسط		إسناد بار مثقل طويل أعلى الظهر، نصف دبري ثم مد الساقين والقفز للأعلى	
استناد أمامي على الأرض ثني الذراعين ومدهما		إسناد بار مثقل على الصدر من وضع الوقوف ضغط وإرجاع الثقل إلى الصدر	

<p>دفع كرة طبيعية من أمام الصدر بالذراعين من وضع الوقوف</p>		<p>رمي كرة طبيعية من خلف الرأس بالذراعين من وضع الوقوف</p>	
<p>رمي كرة طبيعية من خلف الرأس بالذراعين من وضع إسناد احد الركبتين على الأرض</p>		<p>رمي كرة طبيعية من خلف الرأس بذراع واحدة من وضع الاستناد إلى الركبة</p>	
<p>دفع كرة طبيعية من أمام الصدر بالذراعين من وضع إسناد الركبتين على الأرض</p>		<p>الهبوط من فوق صندوق ثم القفز بقدم واحدة للأعلى والتصويب</p>	
<p>القفز بساق واحدة جانباً والهبوط بالساق المعاكسة ثم العودة بالقفز للجانب مباشرة</p>		<p>إسناد كرة طبيعية بذراعين من وضع الوقوف الجانبي ثم دفعها بذراع واحدة للأمام</p>	

<p>مسك كرة طبية بالذراعين بين الركبتين ثم مد الجذع ورميها إلى الأعلى نحو الأمام.</p>		<p>مسك كرة طبية بالذراعين بين الركبتين ثم مد الجذع ورميها من فوق الرأس إلى الخلف</p>	
<p>رمي كرة طبية للأمام من فوق الرأس بذراع واحدة</p>		<p>رمي كرة طبية للأمام من جانب الجسم بذراع واحدة</p>	
<p>مسك كرة طبية بجانب الجذع بالذراعين ثم رميها إلى الجانب الآخر مع مرجحة الجذع</p>		<p>مسك الكرة بالذراعين المرفوعة ثم رميها إلى الخلف من بين الساقين</p>	
<p>القفز على صندوق بساق واحدة جانباً والهبوط بالساق المعاكسة ثم العودة بالقفز إلى الجانب مباشرة</p>		<p>القفز على مدرج أماماً نحو الأعلى بالقدمين</p>	

<p>القفز أعلى والهبوط بالقدمين معاً جانباً على الصناديق</p>			<p>الحجل أمام أعلى بالساقين المتعاكسة</p>
<p>القفز أماماً أعلى بالقدمين على صناديق</p>			<p>القفز المزدوج للأمام نصف دبري مع وضع اليد خلف الرأس</p>

ملحق (٦) المنهج التدريبي

Ministry of Higher Education
And Scientific Research
University of Diyala
College of Basic Education



The effect of contrast training according to the reference Criteria in the development of the private strength and some types of shooting for young handball

**Submitted by
Hussam Mohamed Hidan AL Khazraji**

**To Dissertation Introduction
To the Board of the College of Basic Education - University of
Diyala, It is part of the requirements of degree Doctor of
Philosophy in Sports**

**Supervision
A. Dr. Ayad Hamid Rashid AL Khazraji**

2013

Part I: Research Definition:

1-1 Provided and the research importance:

Handball game can be considered on of the collective game, which has high impact in sport fans hearts, as it contains elements of speed, power and excitement, which increases the audience in terrace with the match, so there must be many strength elements for the players to match the nature of the performance skills for this game, and from these modern style, which have great role in the development of the muscle strength that harmonious with the Bulgarian training line, and with the every once of this training style, which depends on contrast the training nature in terms of CCD that used in the performance of physical and skill exercises and to continue the training process in order to achieve its objectives for player or for the whole team, then the player should be subjected to continuously process or the process will be useless, if the coaches have true values or true out side criteria for the players themselves to compare the evaluate results of the assessment with these grades to become a ware of the level that the team reached physically or technical to know and to stand on the mistakes during the period of training and to change the curriculum item in line with the team members level, and to achieve its objectives, so the importance of this research reflects the using of the contrast training style, with in exercises group according to the reference in the development of private strength, and .some types of shooting for handball young players.

1-2 research problem :

During the field study and by obtaining the standers of the reference criteria and by observing most matches of handball for youth teams, we can notice that there is continuing problem, which it is weakness of the players private strength level which has a negative reflection, The big depreciation in the physical skill fullness level during the last quarter of the match, After many interviews, the researcher found the monitory in the training process and without taking any consideration, The problem in most of the training curriculum had developed, most coaches in side the Iraqi environment and to compare the team results with the out side criteria in order to know and to recognize the players level and to decides whether the training curriculum aims achieved and this will drive the training process a head and to avoid the mistakes and weakness that affects during the competition period.

1-3 The Research objectives:

1-Building standards the reference criteria for the private strength and some types of shooting in a handball game for youth group within this research .

2-Preparation of a training curriculum for the contrasting training style to develop its private strength and some shooting types in handball for youth group.

3-Identify the impact of the prepared curriculum for contrasting training style to develop the private strength and some shooting types in handball for youth group.

4-Identify the effective of the investment of the standards of the reference criteria in the contrast training style and some shooting types in handball game within the research sample .

1-4 The Hypotheses:

1-There are significant differences which have statistical induction for both pre and post measurements for the research samples members in the tests of strength and shooting tests among the research sample.

2 -There are significant effect in investment the standards of the reference criteria in varying the training in the formative tests of private strength and some shooting types among the research sample.

3-There is aerate of development in the private strength and shooting from high jumping or stable position in handball game at the research sample.

1-5 Areas of Research:

1-5-1 the human sphere: the players clubs Karkh, Erbil and Sulaymaniyah .and the Peshmerga, the army and Karbala, Diyala youth handball in Iraq

1-5-2 the temporal domain: 15/12/2011 till 1 /3 / 2013

1-5-3 spatial domain: the halls and handball courts in Karkh and clubs .Arbil, Sulaymaniyah and the Peshmerga and the army, Karbala and Diyala.

Part II: Theoretical part and similar studies

This part includes theoretical part and similar studies, which includes previous studies (Arab and foreign) that related to this research subject, which related with the variables like Izzat Ibrahim Alsud Mahrous and study Leith Ibrahim Jassim AL Ghurerys studys.

Part III: Research Methodology and its field procedures

The researcher used the descriptive survey style to achieve the first objective in collect the private reference criteria and shooting from both the high jumping and stable position for (95) players who are from Karkh, Erbil and Sulaymaniyah and the Peshmerga and the army, Karbala and Diyala clubs for youth category, the Researcher used the experimental style for the similar designer group to achieve the second research objective and its third hypothesis, the experimental included (13) players from Diyala club who were chosen from teams that held the latest position rank at the tournament at (2010) season, and as the approach of contrast training style

had been applied within the same group and the implementation of the curriculum was continued for two month and (24) training modules (three modules weekly), the researcher keeps training test (temporal test) for the sample members, to determine the level at which they have achieved, and the impact of the followed training style, and he made two test in the middle of the experiment, beside the pre and post measurement, through all the results of these tests to make sure of the players level who had achieved good results compared with the reference criteria which had been obtained before hand from the research community, The players were continue on same curriculum items.

As for the players who didn't achieve any degree for the criteria to (80%) they needed for additional training by using strike modules to break the stability in their level, and to improve their level like their other colleagues. The researcher used many appropriate statistical style to obtain the results then to analysis them and discusses them.

Part IV: Display , Analysis and Discuss results

The researcher found that there are significant statistical differences for the benefit of the post test in all skill and physical variables, These findings improve the positive affects for the contrast training style according to the reference criteria to improve these variables, and this way efficiency to achieve the research objectives, and its hypotheses. The progress rate was good in all research variable at the research sample, These financing show the efficiency of using the contrast training style, and also the efficiency of training according to the reference criteria which give a clear concept of the training process and all about what the players have achieved and their level progress during the training periods.

Part V: Conclusions and Recommendations

Conclusions :

- 1-All the results of the reference criteria for the Iraqi handball teams, for youth, all the result rater to the weakness in the private strength and the .shooting from both(high jump and stabile position) in handball game.
- 2-Using the reference criteria in the evaluate of the players level, which gives the coach a clear explanation for both the players weakness and his strength points, also for using the training curriculum.
- 3-Making interim tests a long the training periods in order to know the results of these tests and to compare them with the reference criteria at the same community, and from the same and similar local environment and that gives thoughtful and true results a bout the players level throughout the training.

4-The contrast training style proved to be effective in developing the samples private strength for its positive effect in creating an interact atmosphere among the players away from the monotony by using the intercity with in the exercise group.

5-Using skills exercises serve the physical as well as the skill side at the same time it increases the players development and also helps to create a large positive area for the performance of the physical effort in playing process.

Recommendations:

1-Coach most depend on the reference criteria which drived from the community and they have to compare them with the players results to correct there mistakes and to evaluate the whole training process.

2-Using the contrast training style within the exercises group for more private strength to be effective in motivating players and to rise their level and to make progress.

3-Using vary modern training styles to break the dead lock and to improve the players technically and physically.

4-Make more studies to find more reference criteria for other physical characters to integrate the reference group for the coaches including all physical characters for handball game for scientific accurate training process.

5-Make more studies about the contrast training style for all its others types because of it effective types and for its positive impact to develop the physical characters which reflected positively on the skill performance.