

تأثير حمل بدني - مهاري في القدرة العضلية للرجلين وعلاقتها بالتحركات الدفاعية للاعبين كرة اليد
الشباب

م. عمر علي حسين
Omarali8139a@gmail.com

م. علاء إبراهيم جاسم الغريري
alaajee31@gmail.com:

تاريخ التقديم: 2022/8/13

تاريخ القبول: 2022/9/4

تاريخ النشر: 2022/10/1



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المخلص:

نالت لعبة كرة اليد عناية خاصة من قبل الخبراء والمختصين العاملين في مجالها، فالمستويات العالمية تتطلب تحديد شكل عملية التخطيط للتدريب وأساليبه وبرامجه سواء بالنسبة للفرق المحلية أو على صعيد المنتخبات الوطنية، فتنين التدريب وأحماله وكفايته وأنواعه وأهدافه أصبح من القضايا المهمة التي يسعى إليها المعنويون باللعبة، وتختلف وسائل تدريب القوة وطرائقها تبعاً لنوع النظام التدريبي ومستوى قابليات اللاعبين ولكون القدرة العضلية هي من المتطلبات الأساسية للأداء في لعبة كرة اليد والتي يرجع الفضل لها في أداء المهارات الخاصة باللعبة بفاعلية لتحقيق الأهداف من تلك المهارات فإنه يجب الاهتمام بتطوير القدرة العضلية و ان يكون من اولويات المدربين في فترات الاعداد العام والخاص.

ومن خلال متابعه الباحثان لاحظ أن هناك ضعف واضح في أداء بعض المهارات الدفاعية لاسيما التحركات الدفاعية بلعبة كرة اليد بالقوة والسرعة المطلوبتين كالانقضاض على المنافس في اللحظة المنافسة والفعالة والتحرك السريع في سد الثغرات الدفاعية وهذا الضعف لدى اللاعب العراقي في القدرة العضلية يكون حائلا دون فعالية اداء المهارات الدفاعية والتي لها الدور البارز في الظفر بالمباريات او البطولات ومن هنا تبلورت مشكلة البحث.

وقد هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تمرينات (مهاري - بدني) في القدرة العضلية للاعبين كرة اليد الشباب، والتعرف على العلاقة بين القدرة العضلية للرجلين والتحركات الدفاعية للاعبين كرة اليد الشباب. وافترض الباحثان ان هناك فروق معنوية في نتائج الاختبارات (القبلية - بعدية) للمجموعة التجريبية في القدرة العضلية للرجلين ، وهناك علاقة ارتباطية بين القدرة العضلية وأداء التحركات الدفاعية للاعبين كرة اليد الشباب ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي والعلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة البحث ومشكلته اما عينة البحث فتمثلت بـ (10) لاعبين من لاعبي نادي ديالى الشباب لكرة اليد باعمار (16-18) للموسم الرياضي 2019-2020 وقد استخدم الباحثان الاختبارات التي تقيس متغيرات البحث متمثلة بالاختبارات البدنية اختبار القوة الانفجارية للرجلين واختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين واختبار التحركات الدفاعية قصيرة المدى الامامية -الخلفية-الجانبية و رشاقة التحركات الدفاعية (30) ثانية.

الكلمات المفتاحية: الحمل بدني- مهاري، القدرة العضلية ، التحركات الدفاعية

The effect of pregnancy (physical - skill) on muscle capacity and its relationship to the performance of some defensive skills of young handball players

Alaa Ibrahim Jassim Al Ghurairy

Omar Ali Hussein

Abstract

The game of handball has received special attention from experts and specialists working in its field, as international levels require defining the form of the training

planning process, methods and programs, whether for local teams or at the level of national teams. Strength training means and methods vary according to the type of training system and the level of players' abilities. And because muscular ability is one of the basic requirements for performance in the game of handball, which is due to it performing the skills of the game effectively to achieve the goals of those skills, attention must be paid to developing muscular ability and to be a priority for trainers in public and private preparation periods.

Through the follow-up of the two researchers, he noticed that there is a clear weakness in the performance of some defensive skills, especially the defensive moves in the handball game with the required force and speed, such as attacking the opponent in the competitive and effective moment, and rapid movement in bridging the defensive gaps. This weakness of the Iraqi player in muscular ability is an obstacle to the effective performance of defensiveness skills, which has a prominent role in winning matches or tournaments, and from here the research problem crystallized.

The study aimed to identify the effect of (skillful - physical) exercises on the muscular ability of young handball players, and to identify the relationship between the muscular ability of the two men and the defensive moves of young handball players. The researchers assumed that there were significant differences in the results of the tests (before - after) for the experimental group in the muscular ability of the two men, and there was a correlation between the muscular ability and the performance of defensive moves for young handball players. The research and its problems. As for the research sample, it was represented by (10) players of the Diyala Youth Handball Club players aged (16-18) for the sports season 2019-2020. Short-range defensive moves forward-backward-side and agility defensive moves (30) seconds.

Keywords: physical - skill load, muscular ability, defensive moves

1-المقدمة

تسعى الدول التقدم في مختلف المجالات العلمية ومنها المجال الرياضي الذي أخذ يتطور بشكل كبير نتيجة لاستخدام الطرائق والأساليب الحديثة والمطورة في سبيل تحقيق أفضل المستويات الرياضية. وقد نالت لعبة كرة اليد عناية خاصة من قبل الخبراء والمختصين العاملين في مجالها، فالمستويات العالمية تتطلب تحديد شكل عملية التخطيط للتدريب وأساليبه وبرامجه سواء بالنسبة للفرق المحلية أو على صعيد المنتخبات الوطنية، فتقنين التدريب وأعماله وكفائته وأنواعه وأهدافه أصبح من القضايا المهمة التي يسعى إليها المعنيون باللعبة، وتختلف وسائل تدريب القوة وطرائقها تبعاً لنوع النظام التدريبي ومستوى قابليات اللاعبين ولكون القدرة العضلية هي من المتطلبات الأساسية للأداء في لعبة كرة اليد والتي يرجع الفضل لها في أداء المهارات الخاصة باللعبة بفاعلية لتحقيق الأهداف من تلك المهارات فإنه يجب الاهتمام بتطوير القدرة العضلية و ان يكون من اولويات المدربين في فترات الاعداد العام والخاص للارتقاء بالمستوى الادائي لدى اللاعبين ومن هنا جاءت أهمية البحث في استخدام تمارينات بدنية مهارية لتطوير القدرة العضلية للذراعين والرجلين وما يعكسه هذا التطور على أداء المهارات الدفاعية بكرة اليد اذ يرى الباحثان أن تطوير مستوى القدرة العضلية للاعب كرة اليد ينعكس على أدائهم للمهارات الخاصة لاسيما المهارات الدفاعية .

من خلال متابعه الباحثان كونهما لاعبان سابقا ومدربان حاليا ، لاحظ أن هناك ضعف واضح في أداء التحركات الدفاعية بلعبة كرة اليد بالقوة والسرعة المطلوبتين كالانقضاض على المنافس في اللحظة المنافسة والفعالة والتحرك السريع في سد الثغرات الدفاعية وعملية تغطية اللاعب المنافس ، إذ يجب ان يكون أداء كل المهارات الدفاعية بسرع لحظية من اجل الحد من فاعلية الفريق المنافس وهذا الضعف لدى اللاعب العراقي في القدرة العضلية يكون حائلا دون فعالية اداء التحركات الدفاعية والتي لها الدور البارز في الظفر بالمباريات او البطولات ، ومن هنا تبلورت مشكلة البحث.

وقد هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تمارينات (مهاري - بدني) في القدرة العضلية للرجلين للاعبين كرة اليد الشباب، والتعرف على العلاقة بين القدرة العضلية للرجلين والتحركات الدفاعية للاعبين كرة اليد الشباب. وافترض الباحثان ان هناك فروق معنوية في نتائج الاختبارات (القبليّة - بعديّة) للمجموعة التجريبية في القدرة العضلية للرجلين ، وهناك علاقة ارتباطية بين القدرة العضلية للرجلين وأداء التحركات الدفاعية للاعبين كرة اليد الشباب ، وكان المجال الزمني من 2020 / 2 / 27 ولغاية 2020 / 5 / 9 وتمثل المجال البشري بلاعبين شباب نادي ديالى لكرة اليد باعمار (16-18) للموسم الرياضي 2019-2020 اما المجال المكاني فهو قاعة مديرية الشباب والرياضة / ديالى للألعاب الرياضية .

2_ منهج البحث واجراءات البحث الميدانية

1-2 منهج البحث

أن طبيعة عملنا تهدف إلى معرفة تأثير متغير معين فان اتباع الباحثان لخطوات المنهج التجريبي بوصفه "المنهج الذي تتمثل فيه الطريقة فهو يبدأ بملاحظة الوقائع الخارجة عن الفعل ويتلوها بالفرض ثم يصل عن طريق هذه الخطوات إلى معرفة القوانين التي تكشف العلاقة القائمة بين الظواهر (عبد الباسط : 1977: 425) فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي والعلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة البحث ومشكلته.

2-2 عينة البحث

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لتوفر امكانية السيطرة على متغيراتها البحثية بصورة ادق من باقي العينات الاخرى "ان النسبة بين حجم العينة وحجم المجتمع يجب ان لا يقل عن 5%" (الطالب و السامرائي 1981: ص16) ، وعلى هذا الاساس فان العينة البحثية تمثل مجتمع الاصل تمثيلاً حقيقياً وتمثلت بـ (10) لاعبين من لاعبي نادي ديالى الشباب لكرة اليد من مجموع مجتمع الاصل لاعبي كرة اليد الشباب لاندية العراق ، والجدول التالي يبين تجانس العينة البحثية من حيث متغيرات النمو المتمثلة بالوزن والطول.

الجدول (1)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الوزن	كغم	78.41	74.50	10.46	0.75
2	الطول	سم	179.00	179.00	4.13	0.13

ان قيمة معامل الالتواء جاءت ضمن (+_3) ما دل على حالة تجانس العينة

3-2 وسائل جمع المعلومات

المراجع والمصادر العربية والأجنبية.

- الاختبار والقياس.
- استمارة تسجيل نتائج اختبارات.
- شريط قياس.
- جهاز حاسوب لا بتوب
- ساعات توقيت الكترونية عدد (2) .
- كرات يد عدد (6).
- شواخص عدد (10).
- اثقال مختلفة الاشكال والاوزان
- حبال مطاطية بمقاومات مختلفة

4-2 الإجراءات البحث الميدانية

1-4-2 تحديد متغيرات البحث

أن عملية تحديد متغيرات موضوع البحث هي من الضرورات المهمة التي يحتم على الباحثان تحديدها بدقة وعناية لتحقيق أهداف البحث، وقد حددت المتغيرات حسب متطلبات البحث وتم تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرة العضلية للرجلين والتحرك الدفاعية من قبل الباحثان كونهم من ذوي الاختصاص في اللعبة وعلم التدريب الرياضي. والتي فصلها بما يلي:

2-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

1- اختبار القوة الانفجارية للرجلين.

- الوثب العريض من الثبات لأقصى مسافة: (عبد الحميد وحسانين: 1980: 400).
- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه المختبر القريب من خط البداية، أو عند ملامسة الكعبين للأرض، وللمختبر محاولتان تسجل أفضلهما.

2- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

• اختبار الحجل أقصى مسافة خلال 10 ثوانٍ. (Robert Morford: 2008: 46)

- يتم القياس لكل رجل على حدة ويحسب (المعدل) عن الدرجتين من كل رجل.

2- اختبار التحركات الدفاعية قصيرة المدى الاممية- الخلفية الجنبية (الخياط والحيالي: 2001: 511)

- الهدف من الاختبار: قياس سرعة الاستجابة للتحركات الدفاعية.
- يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب من لحظة إعطاء الإشارة حتى لحظة وصوله إلى الدائرة بعد ارتداده من لمس الكرة رقم (6) بعدها يحول الزمن الذي يستغرقه اللاعب إلى درجات من واقع الجدول المعد لذلك.

4- اختبار: رشاقة التحركات الدفاعية (30) ثانية (احمد عبد المطلب: 2018: 150)

- الهدف من الاختبار: قطع اكبر مسافة تحرك دفاعي وجمع خلال (30) ثانية
- يتم احتساب المسافة التي أنجزها المختبر بالمتر خلال زمن الاختبار، علماً إن المسافة الدورة الكاملة (20، 23) متر

2-4-3 التجربة الاستطلاعية

اجرى الباحثين التجربة الاستطلاعية يوم الاحد بتاريخ 23 / 2 / 2020 على (4) لاعبين من لاعبي نادي ديالى الشباب، وكان الغرض من هذه التجربة هو تطبيق بعض التمرينات وذلك لضبط الية أدائها وتحديد إمكانية تطبيقها والتأكد من صلاحية الاجهزة والادوات التي ستستخدم في التجربة الرئيسية على عينة البحث.

2-4-4 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في تمام الساعة الثالثة في يوم الخميس الموافق 27 / 2 / 2020 في القاعة المغلقة الخاصة بمديرية رياضة وشباب ديالى على العينة البحثية وعددهم (10) لاعبين من لاعبي نادي ديالى الشباب لكرة اليد، حيث تم تسجيل قياسات الطول والوزن وتدوين العمر بعد ذلك تم إجراء الاختبارات من قبل فريق العمل المساعد وتم ضبط العوامل الدخيلة والتي قد تؤثر على نتائج الاختبارات متمثلة بالوقت، المكان، الأجهزة والأدوات المستخدمة.

2-4-5 تطبيق المنهج التدريبي

من أجل تحقيق أهداف البحث وضع الباحثان منهجاً تدريبياً يحتوي على تمرينات بدنية بالمقاومات تهدف إلى تطوير القدرة العضلية للرجلين وتمرينات مهارية تعزز أداء التحركات الدفاعية تحت ضغط الاحمال التدريبية المسلطة من جراء أداء تمرينات المقاومات، وقام المدرب بتطبيق المنهج على العينة البحثية وكان الباحثان مشرفان على التطبيق ولم يتم استخدام مجموعة ضابطة لان فرضيات البحث لا تتطلب ذلك وكما يؤكد سعد محسن نقلاً عن ساكس "أن استخدام المجموعة الضابطة أو عدم استخدامها إنما يعتمد على فرضيات البحث التي يتم اختبارها "سعد محسن: 1996: 87). إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية في الفترة الممتدة من يوم الاحد الموافق 2020/3/1 ولغاية يوم الخميس الموافق 2020/5/7

وبثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد، وأستغل الباحثان الجزء البدني من القسم الرئيس للوحدة التدريبية بواقع (30-25 د) واعتمد الباحثان تمرينات بدنية للرجلين تمثلت بالمقاومات تتبعها تمرينات مهارية خاصة بالتحركات الدفاعية وسرعة ورشاقة أداء التحركات الدفاعية واعتمد المنهج التدريبي على مبدأ التدرج في تنفيذ مفردات المنهج التدريبي من حيث قيم المقاومات وزمن الأداء المهاري

2-4-6 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم السبت الموافق 2020/5/9 الساعة الثالثة عصرا وقد اتبع الباحثان شروط وإجراءات الاختبارات القبلية نفسها وضبط المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على نتائج الاختبارات تأثيرا مباشرا من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد.

2-5 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان برنامج ال (spss) لمعالجة نتائج البحث احصائيا

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

✓ معامل الالتواء

✓ اختبار (t)

✓ معامل الارتباط بيرسون

3-1 عرض نتائج اختبارات القدرة العضلية للرجلين (القبلي- البعدي) لأفراد عينة البحث ومناقشتها.
جدول(2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و(ت) المحتسبة للاختبارات القبلية-البعدية للقدرة العضلية للرجلين

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجات الاحصائية المتغيرات
		ع+	س-	ع+	س-		
معنوي	2.80	4.62	64.22	4.46	59.41	سم	القوة الانفجارية للرجلين
غير معنوي	0.43	0.326	37.42	0.527	37.49	ثا	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

قيمة (ت) الجدولية = 1,83 عند درجة حرية (9) وبنسبة خطأ (0,05)

من خلال الجدول (2) الذي يبين نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات لاقصى مسافة ، يظهر وجود دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة البحثية ويعزوه الباحثان الى التمرينات المستخدمة كانت فعالة في تطوير القوة الانفجارية للعضلات العاملة في حركات القفز كونها متركزة على أداء اغلب تمرينات الانتقال بالحركة وهذا يؤدي الى اشتراك العضلات العاملة للرجلين حتى وان كان التمرين لجزء اخر من أجزاء الجسم فضلا عن التمرينات المهارية والتي لا ينفصل اداءها عن اشتراك الرجلين فيها وهذا ما يؤكد (الربضي) بانه ان تطور جزء من أجزاء الجسم يمكن ان يترجم على اساس خصوصية شكل الرياضة وما يلزمها من أعدادها طبقاً لطبيعة الرياضة من حيث الاتجاه الحركي للأداء والأجهزة العضوية المشاركة في الأداء (الربضي: 2001: 24).

اما في اختبار الحجل لاقصى مسافة لمدة (10) ثانية فدللت نتائج الاختبارات القبلية والبعدي على عدم وجود فروق معنوية مما يعزوه الباحثان الى ان معظم التمرينات المستخدمة كانت تتجه نحو التفجر في الانقباض العضلي مما يترجم عدم معنوية الفروق لهذا الاختبار وذلك يعني ان التدريبات المقترحة أخفقت في تحقيق تقدم معنوي في القوة المميزة بالسرعة للرجلين ما يعني "عدم تأهيل المجموعات العضلية المشاركة بالعمل يؤدي إلى ... ضعف لمجموعات محددة من العضلات". (سعد الدين: 2000: 48) إذ انه عند تدريب القوة وملاحظة عدم التحسن الحاصل فيها... يمكن إيعازها إلى عدم حدوث تغيرات عصبية تساعد العضلة للوصول إلى إمكانية انجازية أفضل (komi :1992:86).

2-3 عرض نتائج اختبارات (القبلي- البعدي) للتحركات الدفاعية لأفراد عينة البحث ومناقشتها.
جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و(ت) المحتسبة للاختبارات القبليّة- البعديّة
للتحركات الدفاعية لأفراد عينة البحث

الجدول (3)

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
		ع+	س-	ع+	س-		
معنوي	3.56	0.81	63.7	0.51	63.3	زمن	تحركات دفاعية قصيرة المدى
معنوي	2.34	2.12	12.7	2.33	12.6	متر	رشاقة التحركات الدفاعية

قيمة (ت) الجدولية = 1,83 عند درجة حرية (9) وبنسبة خطأ (0,05)

من الجدول (3) وفيما يخص متغير المقابلة أظهرت النتائج معنوية الفروق لأفراد عينة البحث في رفع فعالية الأداء لهذه المهارة باعتبارها من المهارات الفعاله والمؤثرة إيجابيا في الفريق وسلبيا في فاعلية الفريق المنافس ويعزوا الباحثان التطور الحاصل في أداء هذه المهارة يرجع الى نجاح رؤيته في مناسبة التمرينات بحمل بدني مهاري مركز على المجاميع العضلية العاملة في المهارات الخاصة لاسيما خلال الأداء الدفاعي ما يبين دقة استهداف التمرينات والتي تضمنت عمل عضلي بالتغلب على المقاومات و لمجموعة عضلية محددة ويتبعها عمل مهاري ولنفس المجموعة العضلية وهذا يعزز أداء مهارات اللعبة بالأداء تحت الحمل البدني العالي و يتفق الباحثان مع (حنفي محمود) بانه "كي يستطيع اللاعب أداء المهارة بالطريقة المثالية لا بد أن تكون عضلاته قوية حتى يستطيع ان يبذل الجهد المطلوب وخاصة في المباريات تحت الضغط فالقوة تساعده في التغلب على الخصم من جهة ومن جهة أخرى يستطيع ان يؤدي المهارة المطلوبة". (مختار: 1998:94) ويتفق الباحثان مع ما ذكره (صريح عبد الكريم، 1986) نقلاً عن (قاسم حسن حسين) الى ان التركيز على التدريبات التي يتم فيها استخدام نفس المجموعات العضلية المشتركة في النشاط الرياضي يعتبر أكثر فاعلية وفائدة (الفضلي : 1986:44).

وكذلك أظهرت النتائج المعروضة في الجدول اعلاه تطورا ملحوظا في كفاءة افراد العينة فيما يخص قطع الكرة وتشنيتها وفي سرعة اداءهم لهذه المهارة و يشير اليه الفروق المعنوية التي اظهرتها الدلالة الإحصائية ، ما يعني نجاح التمرينات التي استخدمها الباحثان وكفاءة مضامينها التدريبية والتي وضعت وفق فلسفة تدريبية تستخدم المقاومات للمجاميع العضلية بأداء الواجب الفني وكلاهما بحدّة انقباضات قد تصل الى القصوى بما يجب ان ينعكس على المتطلبات الخاصة باللعبة وهذا مايشير اليه (كمال درويش وآخرون) الى انه "يجب أن يرتبط تطوير الصفات البدنية بتدريب المهارات الأساسية وخاصة في فترة الإعداد الخاص لان التدريبات في هذه المرحلة تشبه إلى حد كبير ما يحدث أثناء المنافسة" (درويش وآخرون: 1998:101). وبهذا الصدد يمكن القول بانه " يجب على المدربين أن يعطون للدفاع أهمية أكبر مما يعطون للهجوم والسبب في ذلك يعود على أن الفريق عندما يحسن الدفاع واقتناص الكرة يستطيع الهجوم بثبات وسرعة بحيث يفوت على فريق الخصم فرصة العودة السريعة وتنظيم صفوفه" (عبد الجواد : 1977:95) .

3-3 عرض نتائج دلالات الارتباط للقدرة العضلية وبعض المهارات الدفاعية ومناقشتها.

3-3-1 عرض نتائج دلالات الارتباط للقدرة العضلية والتحركات الدفاعية قصيرة المدى ومناقشتها

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة ودلالة الارتباط بين القدرة العضلية والتحركات الدفاعية القصيرة المدى

دلالة الارتباط	قيمة (ر) المحتسبة	تحركات دفاعية قصيرة المدى		معامل الارتباط		القدرة العضلية
		ع +	س-	ع +	س-	
معنوي	740.	0.81	63.7	4.62	64.22	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	650.			0.326	37.42	قوة سريعة للرجلين

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) بلغت (0.60)

من الجدول (4) الذي يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة ودلالة الارتباط بين متغيرات القدرة العضلية للرجلين و التحركات الدفاعية قصيرة المدى عمد الباحثان الى معالجة النتائج بقانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فكانت النتائج كالآتي.

فيما يخص علاقة الارتباط بين القوة الانفجارية للرجلين التحركات الدفاعية قصيرة المدى نجد ان قيمة (ر) المحتسبة اكبر من الجدولية مما يعني معنوية الارتباط وهذا يرجع الى المنهج الذي وضع بشكل مدروس والذي تتركز اداء معظم تمارينه البدنية مع حركة الرجلين يتبعه تمرين مهاري لاشك ان يكون حاضر فيها حركة الرجلين وهذا أدى الى تكيف عضلات الرجلين والتي يحتاجها لاعب كرة اليد في التحرك بكفاءة وفعالية خلال اللعب في الدفاع أي ان اللاعب يحتاج الى التغلب على المقاومات المختلفة طيلة شوطي المباراة دفاعيا ليكون اللاعب فاعلاً خلال المنافسة و القوة الخاصة بكرة اليد هي "مجملة حركات اللاعب التي يؤديها في الملعب والتي تتطلب منه لياقة بدنية عالية ومهارة حركية جيدة"، (الخياط والحيالي: 1988: 15) وفي هذا الصدد يشير (صديق طولان) ان ((القوة لها دور بارز في تحقيق نتائج طيبة عند ممارسة الالعب الرياضية ولاسيما انتاج القوة في اللحظة وبالسرعة المناسبة، اذ يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها احد الخصائص المميزة للاداء المهاري الجيد)). (طولان: 1980: 30).

اما ما يخص علاقة الارتباط بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين والتحركات الدفاعية قصيرة المدى وعند معالجة النتائج نجد ان قيمة (ر) المحتسبة اكبر من الجدولية مما يعني معنوية الارتباط وهذا يشير الى ان التمرينات كانت فعالة في تطوير هذه القدرة من خلال تمرينات المقاومات والتي أدت الى تجنيد عدد اكبر من الالياف العضلية السريعة وبناتج قوة عالي فضلا عن ارتباط التمرينات البدنية بتمرينات مهارية تتركز حركة الرجلين فيها بدرجة كبيرة، اذ ان "اهم التمرينات التي تستخدم للوصول الى تقوية العضلات تكون من النوع الذي يعمل ضد مقاومة كالأثقال المختلفة والكرات الطيبة ومقاومة الزميل" (جرجيس: 1990: 45) وهذا يتوافق مع ما اشار اليه "طلحة حسام الدين وآخرون" ان شممت و بوهرل اكدوا ان الالياف السريعة والمسؤولة عن انتاج الحركة المتميزة بالقدرة العالية يمكن تجنيدها للعمل اذا ما كان المطلوب قوة عالية هذا بالإضافة الى ان الاثقال الكبيرة تساعد على تنمية الاداء الديناميكي حيث ان الاوزان الثقيلة في التدريب هي الاوزان الكفيلة بتجنيد كلا نوعي الالياف البطيئة والسريعة" (طلحة: 1997: 78).

3-3-2 عرض نتائج دلالات الارتباط للقدرة العضلية مع رشاقة التحركات الدفاعية ومناقشتها

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة ودلالة الارتباط بين القدرة العضلية مع رشاقة التحركات الدفاعية

دلالة الارتباط	قيمة (ر) المحتسبة	رشاقة التحركات الدفاعية		معامل الارتباط		بعض القدرات البدنية
		ع +	س-	ع +	س-	
لا معنوي	0.15	2.12	12.7	4.62	44.22	القوة الانفجارية للرجلين
لا معنوي	-0.28			0.326	7.42	قوة السريعة للرجلين

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) بلغت (0.60)

من الجدول (5) الذي يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة ودلالة الارتباط بين متغيرات القدرة العضلية للرجلين و رشاقة التحركات الدفاعية وبعد معالجة النتائج بقانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) كانت النتائج عدم معنوية الارتباط في جميعها وهذا ما اظهرته مقارنة قيم (ر) المحتسبة لجميع المتغيرات مع قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.60) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) علله الباحثان الى ان التمرينات المقترحة والتي استخدمها الباحثان والتي سلطت على افراد العينة اثناء الوحدات التدريبية لم تكن كافية من حيث الفترة الزمنية والتركيز الدقيق فضلا عن خصوصية العينة كونها كانت على درجة متقدمة من الإعداد البدني والذي تكون جراء التدريب من المنهج التدريبي السابق (التقليدي) عند تطبيق الاختبارات القبلية الخاصة بالبحث، اي ان التطور في القوة يكون واضحا في بداية انتظام اللاعبين بالتدريب عكس اللاعبين الذين وصلوا الى قابليات بدنية مرتفعة في القوة من جراء انتظامهم واستمرارهم بالتدريب فيقل تدريجيا كلما وصل الرياضي الى اعلى قابلياته البدنية من القوة العضلية وهذا ما

أشار إليه "السيد عبد المقصود" من ان "مستوى القوة القصوى في المستويات الرياضية الدنيا والمتوسطة تأثيراً كبيراً على مستوى الانجاز إلا ان هذا التأثير يقل بالتدريج مع ارتفاع مستوى الانجاز" (مقصود:1997: 119).

الخاتمة

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة استنتج الباحثان ان هناك تأثيراً إيجابياً لاستخدام تمارين بدنية مهارية في معظم متغيرات القدرة العضلية وكذلك هناك علاقة ارتباط بين بعض متغيرات القدرة العضلية والمهارات الدفاعية وعدم ارتباط في بعضها الاخر وبناءً على ذلك اكد الباحثان على ضرورة الاهتمام بتدريب فرق كرة اليد المحلية وفق توجهات و أسس علمية حديثة ، كذلك اوصى الباحثان بضرورة اجراء دراسات مماثلة لدراسة العلاقة بين متغيرات القدرة العضلية وبقيّة المتطلبات الادائية في كرة اليد.

المصادر

- احمد عبد المطلب محمد حسن؛ "بناء اختبار رشاقة التحركات الدفاعية (30) ثانية بكرة اليد"، مجلة علوم الرياضة المجلد العاشر – العدد- 34 ، 2018.
- السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي وتدريب وفسولوجيا القوة ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1997.
- حسن عبد الجواد: كرة اليد، ط3، بيروت: دار العلم للملايين، 1997.
- سعد محسن اسماعيل؛ تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد.(اطروحة دكتوراه)، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996.
- صديق طولان؛ اثر تنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مستوى اداء حركات مجموعة الارتقاء في رياضة الجمباز: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين الاسكندرية، 1980).
- صريح عبد الكريم الفضلي؛ مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1986)
- الخياط، ضياء و الحيايلى نوفل ؛ كرة اليد: الموصل، جامعة الموصل دار الكتب للطباعة، 2001 .
- طلحة حسام الدين وآخرون؛ الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي. القاهرة: مطبعة آمون، 1997.
- عبد الباسط محمد حسن، اصول البحث الاجتماعي، ط3. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، 1977.
- كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. الجامعة الأردنية , 2001 .
- كمال درويش (وآخرون)؛ الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي، مصر، 1980
- منير جرجيس؛ كرة اليد للجميع، ط3. القاهرة : دار الفكر العربي، 1990، ص.
- نزار الطالب ومحمود السامرائي؛ مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1981،

REFERENCIAS

- Komi p.v.; strength and power in sports. the Olympic Book of sport medicine Germany:Black well scientific publication , 1992,.
- Robert Morford ;Training for Speed , power & Strength . Malaysia: National Sports publisher, 2008 .