Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

Contemporary International Scientific Forum
for Educational, Social, Human, Administrative and Natural Sciences
"Present Vs Future Outlook"

الملتقى العلمي الدولي المعاصر
للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية والادارية والطبيعية

"نظرة بين الحاضر والمستقبل
30 - 31 ديسمبر –2019 - اسطنبول – تركيا
http://kmshare.net/isac2019/

the impact of using a weight training program on the development of explosive power and skill performance level of handball players in Bethlehem Governorate.

Mahmoud M. Kayed [a], Iyad A. Yousef [b]

[a] **Faculty of Physical Education, Birzeit University, Ramallah, Palestine**

dr.mahmaud.kayed@gmail.com

[b] **Faculty of Physical Education, Birzeit University, Ramallah, Palestine**

eyadh559@gmail.com

Abstract: This study aimed to identify the impact of using a weight training program on the development of explosive power and skill performance level of handball players in Bethlehem Governorate. Reserchers used the experimental group according to its suitability to the study nature and purposes on a sample consisted of (20) handball players who randomly divided into two equivalent groups, control group and experimental group, each of these groups consisted of (10) players. The control group was trained with the common method without using weights. On the other hand the experimental group was trained using resistance training exercises with weights. Statistic's results indicated to a statistical discrepancies between the control and experimental group in favor of the experimental group that used resistance exercises weights. As a result researchers recommended the necessity of using resistance training exercises for all sports because of its importance in time and effort saving for coaches and players.

Keywords: weight training program, explosive power,skill performance, handball players

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

أثر استخدام برنامج تدريبي بالأثقال على تطوير القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد في محافظة بيت لحم.

الدكتور محمود محمد كايد [a]، **والدكتور اياد عبد الله يوسف** [b]

[a] **كلية التربية الرياضية، جامعة بيرزيت، رام الله، فلسطين**

dr.mahmaud.kayed@gmail.com

[b] **كلية التربية الرياضية، جامعة بيرزيت، رام الله، فلسطين**

eyadh559@gmail.com

الملخص: هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر استخدام برنامج تدريبي بالأثقال على تطوير القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد في محافظة بيت لحم، حيث استخدم الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة على عينة تكونت من (20) لاعب كرة اليد تم توزيعهم عشوائياً الى مجموعتين متكافئتين، مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية، كل مجموعة من هذه المجموعات تكونت من (10) لاعبين. المجموعة الضابطة تم تدريبهم بالطريقة الاعتيادية المتبعة دون استخدام أوزان، والمجموعة التجريبية تم تدريبهم بأستخدام تمارين المقاومات بالأوزان وقد أظهرت نتائج الدراسة أن تمارين المقاومات بالأوزان كان لها أثر ايجابي في تحسين القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد، كذلك اشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين المقاومات بالأوزان، وأوصى الباحثين بضرورة استخدام تمارين المقاومات بالأوزان لجميع الألعاب الرياضية لما لها من أهمية في توفير الوقت والجهد على المدربين واللاعبين.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي بالأثقال، القوة الإنفجارية، الأداء المهاري، لاعبي كرة اليد.

المقدمة

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي تتطلب قوة هائلة للأطراف السفلية والعلوية، فهي رياضة مجهدة تركز على الجري والوثب والتصويب والرمي والدفع وتمتاز بالاحتكاك القوي والمستمر طول وقت المباراة وبذلك فهي تحتاج أن يكون اللاعب ذو قوة عالية وكتلة عضلية مناسبة تمكنه من التغلب على الخصم خلال عملية الاحتكاك ويشير (Marques, et al, 2006) ان القوة العضلية هي من أهم متطلبات لاعب كرة اليد التي تمكنه من القيام بواجباته الهجومية والدفاعية داخل المباراة على أكمل وجه ويرى (Gorostiaga, et al, 2005) على أن هناك محددات رئيسية تتوقف عليها سرعة ودقة الرمي للاعب وهي، النواحي الفنية للأداء، والسلسلة الكينماتيكية لمقاطع الجسم، وقوة الأطراف العلوية والسفلية، والتي يمكن تحسينها وتطويرها من خلال برامج المقاومة بالاثقال للأطراف السفلية والعلوية مع التشديد على التدريب كل أسبوعين من هذا النوع من التدريبات من أجل تنمية القوة الأنفجارية للذراعين والرجلين، ودقة وسرعة الرمي.

وتحظى البرامج التدريبية الحديثة القائمة على استخدام الأثقال في لعبة كرة اليد بأهمية كبيرة ، بعد أن أثبتت العديد من الدراسات كدراسة (Gorostiaga, et al, 2006) ودراسة (Hermassi, et al, 2010) أهمية استخدام الاوزان والاثقال لمختلف الفئات العمرية، نافية كل الأعتقادات القديمة التي كانت تحذر من استخدام تدريبات الأثقال مع الناشئن باعتبارها تؤثر على نموهم وتقلل من حركتهم وتزيد من ظاهرة التعب لديهم فالتدريب بالأثقال هو أسلوب للتمرينات البنائية يتم بأستخدام االأوزان الحرة أو بأجهزة خاصة صممت لهذا الغرض من اجل زيادة القوة العضلية وتحسين مظهر الشكل.

ويرى الباحثين أن تحقيق الفوز والانجاز في بطولات لعبة كرة اليد مرتبط بتنمية وتطوير الصفات البدنية العامة للاعب كرة اليد وخاصة القوة الأنفجارية للأطراف السفلية والعلوية وبما يخدم الجانب الفني والتي نحتاجها للمهارات الدفاعية والهجومية باعتبارها احد العوامل الهامة المرتبطة بالأداء المهاري الجيد حيث تعتبر القوة الإنفجارية من أهم الصفات البدنية المهمة لمعظم المهارات التي تعتمد على قدرة الوثب فاللاعب الذي يمتلك قدرة الوثب العالي عند الأداء تتحسن مستوى الرؤية للهدف وبالتالي تزداد لديه دقة التصويب وبالتالي تحقيق الأهداف في المباراة.

ويبين مفتي (2001) انه عند استخدام تدريبات الاثقال مع الناشئين يجب الاخذ بعين الاعتبار بعض النقاط الهامة منها، التنمية المتوازنة لجميع المجموعات العضلية للناشئ، واستخدام الانقباض العضلي التقصيري لتنمية القوة العضلية لديهم، وان تكون المقاومات المستخدمة في التدريبات دون القصوى، ويشير البشتاوي (2005) أن تأثير البرامج التدريبية على الجوانب المهارية والخططية والبدنية للاعب كرة اليد يتطلب من المدرب معرفة الأسس والمبادئ الفنية لآلية وضع محتوى البرامج التدريبية والتي تتوقف على، الزيادة التدريجية للأحمال التدريبية وخاصة خلال فترة الإعداد العام، ومراعاة زمن الوحدة التدريبية

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

داخل البرنامج التدريبي، ومراعاة التسلسل في تدريب العناصر البدنية خلال فترة الإعداد ويؤكد محمد وراضي (2011) يجب على اللاعب أن يمتلك قدرات بدنية عالية في لعبة كرة اليد من أجل مواكبة متطلبات اللعبة التي تؤهله للقيام بواجباته الخططية والمهارية خلال المباراة كقوة الوثبة للتصويب من أعلى والهجوم والدفاع الذي يتطلب تحمل في الأداء.

وبينت دراسة (Behm, et al,1995) من أهم شروط تطوير القوة الإنفجارية ضرورة استخدام الأوزان الثقيلة، التي تؤدي الى زيادة ردود الفعل المرتدة من أجهزة المستقبلات الحسية كأجسام جولجي وبالتالي الزيادة في تحسين تزامن اطلاق الوحدات الحركية مما ينعكس على زيادة قوة الوثب لأعلى، في حين اشارت دراسة (Hermassi, et al, 2015) على فعالية البرامج التدريبية القائمة على استخدام الأثقال لدى لاعبن كرة اليد التي من شأنها أن تعمل على تحسين سرعة تصويب الكرة وقوة الأطراف العليا والسفلى وزيادة الكتل العضلية لدى اللاعبين، وأكدت دراسة (Carvalho, et al, 2014) على إجراء برامج تدريب القوة الانفجارية بشكل روتيني طوال موسم المنافسة نظرًا لأن لعبة كرة اليد هي رياضة تتطلب شدد وسرعات عالية، فإن النجاح في المنافسات يرجع جزئيًا إلى تطوير قوة العضلات والمستوى الفني، كما أشارت دراسة (Sibila, 1998) أن الأداء الناجح في كرة اليد يتطلب قوة انفجارية في الساقين والذراعين وسرعة العدو ودقة في التصويب والتحكم بالكرة.

مشكلة الدراسة

تعد القوة الإنفجارية ودقة التصويب بالوثب لأعلى من أهم المتطلبات التي يجب توافرها عند لاعب كرة اليد من أجل تحقيق الإنجاز والفوز بالبطولات والمسابقات الرياضية ويشير جرجس (2004) أن التصويب يُعد من أهم المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد، ويعتبر الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة، وجميع المهارات والخطط الهجومية تصبح عديمة الجدوى، إذا لم تتوج بالتصويب الناجح على الهدف، ويؤكد جبار (2011) على وجود علاقة قوية بين تحسين الوثب العمودي للاعبين كرة اليد وزيادة فاعلية دقة التصويب من الوثب كحالة هجومية، والذي يتم تحسينه من خلال تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

ومن خلال خبرة الباحثين ومتابعتهم للعبة كرة اليد الفلسطينية ومعايشتهم لبطولات مديريات التربية والتعليم كونهم مدرسين ومدربين في مجال التربية الرياضية بالمدارس الفلسطينية، لاحظا أن هناك ثمة ضعف في مستوى الأداء المهاري والبدني لدى لاعبي كرة اليد وخاصة في دقة التصويب بالوثب لأعلى ولاحظا ايضاً هبوط مستوى القوة البدنية والقدرة على الارتقاء لأعلى وبالتالي أثر على انخفاض نسبة تسجيل الأهداف خلال المباريات، لذلك انتقى الباحثين هذه الدراسة للتعرف الى أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تطوير القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد في محافظة بيت لحم، تمهيدا

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

لتصميم برنامج تدريبي مقترح على تطوير القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري بهدف تحسين مستوى أداء أفراد الدراسة، وبالتالي تحري أثر هذا البرنامج على مستوى الأداء لدى ناشئي كرة اليد، ومن خلال ما سبق يمكن طرح التساؤل التالي؛ هل هناك أثر لبرنامج تدريبي بالأثقال على تطوير القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد في محافظة بيت لحم؟

أهمية الدراسة

تكتسب هذه الدراسة أهميتها؛

1. قد يسهم البرنامج التدريبي بالأثقال على تطوير القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد في محافظة بيت لحم و قد يكون له دور هام في تطوير مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة اليد في فلسطين.
2. زيادة الاهتمام بتطوير وتنمية القوة الإنفجارية ودقة التصويب بالوثب لأعلى باعتبارها من العوامل التي تساعد على الانجاز والوصول إلى المستويات العليا بجانب العناصر الأخرى (المهارية والنفسية والخططية).
3. في كونها الدراسة الأولى من نوعها في فلسطين (حد علم الباحثان) التي تهدف الى تحسين وتنمية القوة الإنفجارية ودقة التصويب بالوثب لأعلى لدى ناشئي كرة اليد في بيت لحم.

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى؛

1- أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تطوير القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد في محافظة بيت لحم.

2- أثر البرنامج التقليدي بدون أستخدام الأثقال على تطوير القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد في محافظة بيت لحم.

3- الفروق بين أثر البرنامج التدريبي بالاثقال والبرنامج التقليدي بدون أستخدام الأثقال على تطوير القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد في محافظة بيت لحم.

فرضيات الدراسة

جاءت هذه الدراسة للتحقق من الفرضيات الآتية؛

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) لأثر برنامج تدريبي بالأثقال على تطوير القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد في محافظة بيت لحم.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) لأثر البرنامج التقليدي بدون أستخدام الأثقال على تطوير القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد في محافظة بيت لحم.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين أثر البرنامج التدريبي بالاثقال والبرنامج التقليدي بدون أستخدام الأثقال على تطوير القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد في محافظة بيت لحم.

مصطلحات الدراسة

-**البرنامج التدريبي بالاثقال؛** (*) تكون من (24) وحدة تدريبية، موزعة على (8) أسابيع بمعدل (3) وحدات تدريبية كل أسبوع، زمن كل وحدة تدريبية (90) دقيقة، تكونت من تدريبات باستخدام الأثقال المبنية على أساس علمي، تم مراعاة مكونات الحمل التدريبي عند وضعها، وتمارين للقدرات التوافقية تميزت بتنوعها وجودتها طبقت على ناشئي كرة السلة وكرة اليد.

-**القوة الإنفجارية؛** هي القدرة على إنتاج أقصى قوة عضلية لمرة واحدة بأقصر فترة زمنية (الحيالي، 2007).

-**المستوى المهاري؛**(*) هو المستوى الفني الذي وصل اليه اللاعب في اتقان المهارة وقدرته على توظيفها في مواقف اللعب والمنافسة.

-**ناشئي كرة اليد؛** (*) هم مجموعة من طلبة المدارس الحكومية والخاصة الرياضيين، والممثلين لمنتخبات مدارس التربية والتعليم في محافظة بيت لحم، وجميعهم من طلبة الصفوف العاشر والحادي عشر، وتراوحت أعمارهم بين (15-17 سنة).

(*) تعريف إجرائي.
(*) تعريف إجرائي.

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

مجالات الدراسة

تمثلت مجالات الدراسة الحالية في الآتي؛

1- المجال البشري؛ إقتصرت الدراسة على طلبة المدارس الحكومية والخاصة في محافظة بيت لحم ضمن الفئة العمرية (15-17 سنة).

2- المجال الزماني؛ تم تطبيق هذه الدراسة وجمع بياناتها خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2019/2018م.

3- المجال المكاني؛ تم تطبيق الدراسة في مدرسة التأخي ببيت ساحور التابعة لمديرية التربية والتعليم بمحافظة بيت لحم.

منهج الدراسة؛

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة نظراً لملاءمته وطبيعة وإجراءات هذه الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة؛

تكون مجتمع الدراسة من ناشئي كرة اليد لمدارس مديرية التربية والتعليم في محافظة بيت لحم خلال السنة الدراسية (2019/2018)، والبالغ عددهم (80) لاعباً كرة يد، وذلك وفقاً لسجلات قسم الانشطة الطلابية لمديرية التربية والتعليم في محافظة بيت لحم.

عينة الدراسة؛

تكونت عينة الدراسة من (20) لاعباً من ناشئي كرة اليد لمنتخب مديرية التربية والتعليم في محافظة بيت لحم، وتم توزيعهم بالطريقة العشوائية البسيطة على مجموعتين متكافئتين ومتساويتين، مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية للعبة كرة اليد، كل مجموعة من هذه المجموعات تكونت من (10) ناشئين، المجموعة التجريبية تم تطبيق البرنامج التدريبي بالاثقال عليها، أما المجموعة الضابطة فقد خضعت للبرنامج التقليدي بدون أستخدام الأثقال، ويتراوح جميع أعمار الناشئين من (15-17) سنة والجدول (1) يبين وصف لأفراد عينة الدراسة.

الجدول 1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدى افراد عينة الدراسة (ن=20)

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
العمر	سنة	الضابطة	10	16.3	0.68
		التجريبية	10	15.9	0.57
الطول	سم	الضابطة	10	177.5	6.58
		التجريبية	10	173.6	5.42
الوزن	كغم	الضابطة	10	72.4	4.66
		التجريبية	10	71.8	3.44

يبين الجدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة حيث بلغت في متغيرالعمر(16.3± 0.68)، والطول (177.5±6.58) والوزن (72.4±4.66)، اما بالنسبة للمجموعة التجريبية حيث بلغت في متغيرالعمر(15.9± 0.57)، والطول (173.6±5.42) والوزن (71.8±3.44)

تكافؤ افراد عينة الدراسة؛

قام الباحثين بإجراء التكافؤ بين أفراد عينة الدراسة قبل تطبيق البرنامج في متغيرات القوة الانفجارية (الوثب العمودي من الثبات، الوثب العمودي من الحركة، دفع كرة طبية 3 كغم) ومتغير دقة التصويب بالوثب لأعلى والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

الجدول 2. المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة إختبار (ت) في القياس القبلي لدى أفراد عينة الدراسة

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

متغيرات الدراسة	الإختبارات	المجموعة	لعبة كرة اليد		قيمة t	مستوى الدلالة
			المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري		
القوة الإنفجارية	الوثب العمودي من الثبات (سم)	الضابطة	19.80	3.58	1.35	0.19
		التجريبية	17.90	2.60		
	الوثب العمودي من الحركة (سم)	الضابطة	25.40	1.51	1.15	0.26
		التجريبية	24.50	1.96		
	دفع كرة طبية 3 كغم (متر)	الضابطة	3.64	0.25	0.93	0.36
		التجريبية	3.55	0.19		
التصويب بالوثب لأعلى	دقة التصويب بالوثب لأعلى	الضابطة	9.80	2.90	0.62	0.53
		التجريبية	8.90	3.48		
التنطيط بالكرة	التنطيط المستمر للكرة	الضابطة	7.65	0.36	-0.88	0.39
		التجريبية	7.77	0.22		

يتضح من الجدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات كل من المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لكرة اليد، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) وهذا يعني تكافؤ مجموعتي الدراسة في إختبارات القوة الإنفجارية ودقة التصويب بالوثب لأعلى المشار إليها أعلاه.

الاختبارات المستخدمة بالبحث

بعد إستشارة أصحاب الإختصاص من مختلف البلدان العربية ملحق رقم (6) و (1) والرجوع والإطلاع إلى العديد من الدراسات السابقة والمراجع العملية ذات الصلة بالقوة الانفجارية ودقة التصويب بالوثب لاعلى ومنها؛ الشاعر (2016)، دراسة السعدون (2014)، ودراسة هربيد وآخرون (2014)، ودراسة أبو عريضة (1999)، علاوي ورضوان (2001)، وحسانين (2001)، قام الباحثين باستخدام الاختبارات التالية؛

1. اختبار رمي كرة طبية لابعد مسافة، لقياس القوة الانفجارية للذراعين ووحدة قياسها المسافة (متر) علاوي ورضوان (2001).

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

2. اختبار الوثب العمودي من الثبات والحركة (سارجينت)، لقياس القوة الانفجارية للرجلين ووحدة القياس (سم) حسانين (2004)
3. اختبار التصويب من الوثب لاعلى، لقياس دقة التصويب، من مسافة (6م)، ووحدة قياسها (الدرجة) الشاعر (2016).
4. اختبارالجري المتعرج لمسافة (30م)، لقياس مستوى مهارة التنطيط ووحدة قياسها (الثانية) الشاعر (2016).

الأدوات والتجهيزات المستخدمة؛

1- (متر قياس) لقياس الطول من نوع (STANLEY).
2- الميزان الطبي لقياس الوزن (كغم) من نوع (SY-G074).
3- كرات (سلة ويد).
4- أقماع.
5- ساعة ايقاف من نوع (FASTIME ZERO 1).
6- صافرة.
7- استمارة تسجيل للقدرات الحركية ملحق رقم (2).
8- شريط لاصق.

الدراسة الاستطلاعية؛

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية بتاريخ (2019/7/24) على عينة مكونة من (5) لاعبين كرة يد، من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة الرئيسية، وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية؛

1- معرفة سلامة وصلاحية الادوات والأجهزة المستخدمة بالدراسة.
2 - التعرف على المدة الزمنية اللازمة لتنفيذ الإختبارات لجميع اللاعبين.
3- معرفة عدد المساعدين المناسب في مساعدة الباحثين على إجراء الدراسة.
4- التأكد من أهمية الإختبارات ومدى إمكانية تطبيقها على عينة الدراسة.
5- معرفة مدى مناسبة الوحدات التدريبية لجميع اللاعبين والوقت المناسب لتنفيذ الوحدات التدريبية.
6- التعرف على أكثر المشاكل التي يمكن أن تواجه الباحث خلال تنفيذ التجربة.

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

7- إجراء المعاملات العلمية للأدوات المستخدمة في الدراسة.

خطوات إجراء الدراسة؛

قام الباحثين بالتواصل مع مديرية التربية والتعليم في محافظة بيت لحم خلال الفصل الدراسي الثاني 2019/2018 من أجل تطبيق إجراءات الدراسة على عينة الدراسة المستهدفة.

تم إجراء الدراسة في مدرسة التسامح في مدينة بيت ساحور بعد ان تم اخذ موافقة من مديرية التربية والتعليم في محافظة بيت لحم بتطبيق الدراسة باشراف الباحثين من تاريخ 2019/8/1 الى 2019/9/26 حيث تم اجراء الاختبارات القبلية يوم السبت الموافق 2019/7/27 الساعة الحادية عشرة ظهراً واستخدم الباحث مجموعة من الأجهزة والأدوات التي تتناسب مع الدراسة؛

1 – قياس الوزن (كغم).

2– قياس الطول (سم).

3– اختبارات القوة الانفجارية والتصويب بالوثب لأعلى؛

أ- الوثب العمودي من الثبات.

ب- الوثب العمودي من الحركة.

ج- دفع الكرة الطبية/ 3 كغم.

4- **الإختبارات المهارية؛**

أ- دقة التصويب بالوثب لأعلى.

ب- التنطيط المستمر للكرة، ملحق رقم (2).

- تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة الدراسة في الفترة الواقعة 2019/8/2-2019/9/26 ولمدة شهرين بواقع (12) وحدة تدريبية وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً مدة كل منها (90) دقيقة وقد اشتملت الوحدة التدريبية في البرنامج التدريبي على ثلاثة أجزاء؛ الجزء التمهيدي – الجزء الرئيسي – الجزء الختامي، ملحق رقم (4).

- بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء القياس البعدي لعينة الدراسة في الفترة (2019/9/28-2019/9/29) في مدرسة التسامح في مدينة بيت ساحور وبنفس الشروط والظروف التي تمت بها الإختبارات القبلية ظروف لمقارنة النتائج.

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

مكونات البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الاثقال:

قام الباحثين بإعداد برنامج تدريبي مقترح باستخدام الاثقال على القوة الانفجارية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد من أجل تحقيق أهداف الدراسة، وتم بناء البرنامج التدريبي المقترح بصورته الأولية بعد الرجوع إلى العديد من الدراسات والمراجع منها؛ كدراسة (Gorostiaga, et al, 2006) ودراسة (Hermassi, et al, 2010) ودراسة (Marques, et al, 2006) ودراسة السعدون (2014)، ودراسة أبو عريضة (1999)، ودراسة محمد (1995)، واستشارة أصحاب الخبرة والاختصاص في هذا المجال ملحق رقم (1).

قام الباحثين بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على تطوير القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد الذي تضمن (8) أسابيع بواقع (24) وحدة تدريبية، في كل أسبوع ثلاث وحدات مدة كل وحدة تدريبية (90) دقيقة موزعة على الشكل التالي؛ (7) دقائق للإحماء، (6) دقائق للنواحي التعليمية وتوضيح المطلوب تطبيقه، (70) دقيقة للنواحي التطبيقية والإطلاع على النموذج الحركي و(7) دقائق.

- تم التدرج بمكونات الحمل التدريبي وخاصة شدة الحمل بحيث تراوحت خلال الأول والثاني بين (75-80%) والاسبوع الثالث والرابع (80-85%) والخامس والسادس (85-90%) والسابع والثامن (90-95%).
- تم استخدام (33) تمرين ركزت في معظمها على عضلات الرجلين والذراعين، ملحق (3).

البرنامج التقليدي بدون أستخدام الأثقال للمجموعة الضابطة:

قام الباحثين بتطبيق البرنامج التقليدي بدون أستخدام الأثقال الذي تتدرب عليه المجموعة الضابطة تحت نفس ظروف المجموعة التجريبة من حيث؛ (عدد وزمن الوحدات التدريبية (90) دقيقة، ومدة تطبيق البرنامج التدريبي (8) أسابيع، إلا أن الإختلاف بإعتماد البرنامج التقليدي بدون أستخدام الأثقال على أسلوب تدريبي الإعتيادي بدون إستخدام أو توظيف للأثقال والمقاومات وأثرها في تحسين القوة الإنفجارية ودقة التصويب بالوثب لأعلى لدى لاعبي كرة اليد خلال التدريب.

المعاملات العلمية للاختبارات:

صدق الاختبارات:

تم عرض البرنامج التدريبي والإختبارات قيد الدراسة على عدد من المحكمين ملحق رقم (6) في المجال الرياضي ومجال تدريس وتدريب كرة اليد، لإبداء الرأي حول مدى ملائمة البرنامج التدريبي والاختبارات مع هدف الدراسة وعينة الدراسة وإجراء اي تعديل يرونه مناسب على البرنامج التدريبي وفقاً لعدد الوحدات التدريبية وزمن ومحتوى كل وحدة ودرجة صعوبة مكونات

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

الحمل التدريبي (الشدة، الحجم، الكثافة)، بالاضافة الى مدى ملائمة الاختبارات المهارية مع عينة الدراسة وقد تم إجراء بعض التعديلات الطفيفة على البرنامج التدريبي وإختبارات القدرات الحركية الخاصة بالجانب التوافقي بناء على طلب ذوي الإختصاص.

ثبات أدوات الدراسة:

قام الباحث بحساب معامل الثبات للقوة الانفجارية ومهارة دقة التصويب بالوثب لأعلى في كرة كرة اليد عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test-Retest)، بواقع أسبوع بين التطبيقين على العينة الاستطلاعية والجداول (5) يوضح ذلك.

الجدول3. لمتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة معامل ارتباط بيرسون لتقدير ثبات اختبارات القوة الانفجارية ودقة التصويب بالوثب لاعلى لدى لاعبي كرة اليد (ن=5)

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة الثبات	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
وثب عمودي من الثبات	سم	18.20	1.30	15.60	2.30	0.93	*0.04
وثب عمودي من الحركة	سم	20.40	1.14	20.60	2.19	0.89	*0.03
دفع كرة طبية (3 كغم)	متر	3.53	0.15	3.34	0.11	0.95	*0.02
دقة التصويب بالوثب لاعلى	درجة	9.80	3.42	10.40	3.91	0.90	*0.02
التنطيط المستمر	ثانية	7.83	0.17	7.59	0.20	0.88	*0.03

يتضح من الجدول (3) نتائج ثبات إختبارات القوة الانفجارية ودقة التصويب بالوثب لاعلى بإستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على العينة الاستطلاعية. ونلاحظ من الجدول (5) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين لإختبارات القدرات الحركية تراوحت (0.88-0.94) وجميعها دالة احصائية لأن قيمة مستوى الدلالة المحسوبة كانت أقل من (0.05) وتعبر عن معاملات ثبات مرتفعة تفي باغراض الدراسة.

متغيرات الدراسة:

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

المتغيرات المستقلة:

– البرنامج التدريبي المقترح.

المتغيرات التابعة:

أ– القوة الانفجارية (الوثب العمودي من الثبات، الوثب العمودي من الحركة، دفع كرة طبية 3 كغم).

ب– المستوى المهاري (التصويب بالوثب لأعلى، التنطيط بالكرة).

المعالجات الإحصائية:

لفحص فرضيات الدراسة وتحقيق أهدافها استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) على عينة الدراسة حيث استخدمت الأساليب الإحصائية الآتية:

1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.

2-معامل ارتباط بيرسون.

3- اختبار (Paired-t-test) للعينات المترابطة.

4- اختبار (Independent t-test) للعينات المستقلة.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: للتحقق من الفرضية الأولى التي تنص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) لأثر البرنامج التدريبي بالأثقال على تطوير القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة اليد في محافظة بيت لحم.

قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة (Paired-t-test)، لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية ونتائج الجدول (4) تبين ذلك.

الجدول 4. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسب التحسن وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري لأفراد المجموعة التجريبية لكرة اليد (ن= 10).

الإختبارات	وحدة القياس	القياس	كرة اليد		قيمة t	مستوى الدلالة	نسبة التحسن (%)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
وثب عمودي من الثبات	سم	قبلي	17.90	2.60	-6.78	*0.00	36.87

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

			1.65	24.50	بعدي		
29.41	*0.00	-8.29	1.96	25.50	قبلي	سم	وثب عمودي من الحركة
			2.58	33.00	بعدي		
14.92	*0.01	-6.66	0.19	3.55	قبلي	متر	دفع كرة طبية (3 كغم)
			0.16	4.08	بعدي		
35.03	*0.00	-3.68	3.48	8.90	قبلي	درجة	دقة التصويب من الوثب
			2.21	13.70	بعدي		
-7.33	*0.00	5.40	0.22	7.77	قبلي	ثانية	التنطيط المستمر
			0.25	7.20	بعدي		

يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لكرة اليد في إختبارات القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري (الوثب العمودي من الثبات، والوثب العمودي من الحركة، ودفع كرة طبية وزن (3 كغم)، ودقة التصويب بالوثب لأعلى، وتنطيط المستمر) لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية لكرة اليد اكبر من قيمتها الجدولية في إختبارات القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري.

وأظهرت نسب التحسن زيادة كبيرة في إختبارات القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري (الوثب العمودي من الثبات، والوثب العمودي من الحركة، ودفع كرة طبية وزن (3 كغم)، ودقة التصويب بالوثب لأعلى، وتنطيط المستمر).

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كل من محمد (1995)، أبو عريضة (1999)، السعدون (2014)، التي أشارت إلى تحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي نتيجة تطبيق البرامج التدريبية القائمة على تدريبات البلايومتريك وتدريبات الأثقال في تطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبي كرة اليد (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين،السرعة الانتقالية، دقة التصويب).

في ضوء عرض نتائج الفرضية الأولى في الجدول (4) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) لدى أفراد عينة الدراسة من المجموعتين (كرة اليد) ولصالح القياس البعدي ويعزو الباحثين التحسن الذي طرأ على القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية لكرة اليد إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح القائم على

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

إستخدام تمارين للاوزان والذي إحتوى على تمرينات حديثة ونوعية مبنية على أساس علمي تم مراعاة مكونات الحمل التدريبي خلال تطبيقها على أفراد المجموعة التجريبية (شدة، حجم، كثافة) بحيث إشتملت على تدريبات بإستخدام الأثقال والأجهزة والأدوات المتطورة داخل صالة اللياقة البدنية وتمارين تميزت بتنوعها وجودتها، كما ساعد تكرارها داخل البرنامج التدريبي المقترح على إنقباض العضلات بصورة سريعة، وهذا بدوره إنعكس على جودة ودقة الأداء المهاري وخاصة التصويب بالوثب لأعلى من مناطق وأماكن مختلفة داخل الملعب لدى أفراد المجموعة التجريبية لكرة اليد.

ثانيا: لفحص الفرضية الثانية التي تنص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) لأثر البرنامج التقليدي بدون أستخدام الأثقال على تطوير القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد في محافظة بيت لحم.

قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة (Paired-t-test)، لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة لكرة اليدة ونتائج الجدول(5) تبين ذلك.

الجدول 5. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسب التحسن وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري لأفراد المجموعة الضابطة لكرة اليد (ن= 10).

المتغيرات	وحدة القياس	القياس	كرة اليد		قيمة t	مستوى الدلالة	نسبة التحسن (%)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
وثب عمودي من الثبات	سم	قبلي	19.80	3.58	-1.02	0.32	7.57
		بعدي	21.30	2.94			

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

وثب عمودي من الحركة	سم	قبلي	25.40	1.50	-1.78	0.09	6.29
		بعدي	27.00	2.40			
دفع كرة طبية (3 كغم)	متر	قبلي	3.64	0.25	-1.09	0.28	2.74
		بعدي	3.74	0.16			
دقة التصويب من الوثب	درجة	قبلي	9.80	2.89	-0.72	0.47	9.18
		بعدي	10.70	2.62			
التنطيط المستمر	ثانية	قبلي	7.65	0.36	0.60	0.55	-1.17
		بعدي	7.56	0.30			

يتضح من الجدول (5) عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لكرة اليد في في إختبارات القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري (الوثب العمودي من الثبات، والوثب العمودي من الحركة، ودفع كرة طبية وزن (3 كغم)، ودقة التصويب بالوثب لأعلى، وتنطيط المستمر)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة لكرة اليد اقل من قيمتها الجدولية في إختبارات القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري.

وأظهرت نسب التحسن تغير ضئيل في إختبارات القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري (الوثب العمودي من الثبات، والوثب العمودي من الحركة، ودفع كرة طبية وزن (3 كغم)، ودقة التصويب بالوثب لأعلى، وتنطيط المستمر).

هذا وجاءت نتائج الفرضية الثانية متفقة مع كل ما أشار إليه Sharma (1992)، و عيسى (2012)، أبو عريضة (1999)، والسعدون (2014)، هريبد (2014)، التي أظهرت نتائجها عدم وجود تأثير للبرنامج التقليدي بدون أستخدام الأثقال على متغيرات الدراسة التي تم بحثها.

ويعزو الباحثين النتيجة التي جاءت بها الفرضية الثانية إلى طبيعة محتويات البرنامج الذي خضعت له المجموعة الضابطة، وكذلك الإنتظام في التدريب الذي يكسب اللاعب قدراً معيناً من القدرات الحركية والمهارات الأساسية. كما أن البرنامج التقليدي بدون أستخدام الأثقال للمجموعة الضابطة يحتوي على تمارين تؤدي إلى تحسين مستوى القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري ولكن بنسبة ضئيلة جداً مقارنة بالبرنامج التدريبي المقترح، كما أن عملية التحسن بالبرنامج التقليدي بدون أستخدام الأثقال تحتاج إلى جهد ووقت طويل. بينما إفتقار البرنامج التقليدي بدون أستخدام الأثقال للمجموعة الضابطة على تمارين وتدريبات بإستخدام الأوزان التي من شأنها العمل على تقوية عضلات الأطراف السفلى والعليا وخاصة القدمين،

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

وتمارين للتصويب من مناطق مختلفة داخل الملعب، وقلة إستخدام الأدوات التدريبية وخاصة الكرات الطبية وكرات الألعاب الأخرى أدى إلى عدم وجود تطور ملموس في متغيرات القوة الإنفجارية والمستوى المهاري بعكس البرنامج التدريبي الذي يركز على إستخدام الأوزان خلال العملية التدريبية.

ثالثاً: لفحص الفرضية الثالثة التي تنص على:توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين البرنامج التدريبي بالأثقال والبرنامج التقليدي بدون أستخدام الأثقال على تطوير القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة اليد في محافظة بيت لحم.

قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent t-test)، لحساب دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لكرة اليد والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول 6. المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية ونسب التحسن وقيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري **للقياس البعدي بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لكرة اليد (ن=20).**

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	القياس البعدي		قيمة t	مستوى الدلالة	نسبة التحسن (%)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
وثب عمودي من الثبات	سم	الضابطة	21.30	2.94	-2.99	*0.00	15.02
		التجريبية	24.50	1.64			
وثب عمودي من الحركة	سم	الضابطة	27.00	2.40	-5.37	*0.00	22.22
		التجريبية	33.00	2.58			

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

دفع كرة طبية (3 كغم)	متر	الضابطة	3.74	0.16	-4.59	*0.00	8.82
		التجريبية	4.07	0.17			
دقة التصويب من الوثب	درجة	الضابطة	10.70	2.62	-2.76	*0.01	28.03
		التجريبية	13.70	2.21			
التنطيط المستمر	ثانية	الضابطة	7.56	0.30	2.87	*0.01	-4.76
		التجريبية	7.20	0.25			

يتضح من الجدول (6) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لكرة اليد في إختبارات القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري (الوثب العمودي من الثبات، والوثب العمودي من الحركة، ودفع كرة طبية وزن (3 كغم)، ودقة التصويب بالوثب لأعلى، وتنطيط المستمر) لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية لكرة اليد اكبر من قيمتها الجدولية في إختبارات القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري.

وأظهرت نسب التحسن زيادة كبيرة في إختبارات القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري (الوثب العمودي من الثبات، والوثب العمودي من الحركة، ودفع كرة طبية وزن (3 كغم)، ودقة التصويب بالوثب لأعلى، وتنطيط المستمر) لصالح المجموعة التجريبية.

أظهرت نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة المتعلقة بالفرضية الثالثة في الجدول (15) و(16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لكرة اليد لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويرى الباحثين أن التحسن الذي حدث لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي وتميزها على المجموعة الضابطة، يعود إلى تنفيذ المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح والمبني أسس علمية تراعي مبادئ التدريب الرياضي الحديث في تنمية القوة الإنفجارية زمستوى الأداء المهاري، كما يرى الباحثين أن طبيعة التمرينات التي تم تطبيقها على أفراد عينة الدراسة استهدفت العضلات العاملة للأطراف السفلى والعليا للعبتي للاعبي كرة اليد وهذا ساعد على زيادة في تحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي. وهذا يتفق مع كل من وهذا يتفق مع ما أشار إليه Sharma (1992)، وأبو عريضة (1999)، و محمد (1995) و Brown (1992)، وهريد (2014). ويرى الباحثين أن قلة الخبرة للمدربين الفلسطينين والإمكانيات المادية وإفتقار البيئة الفلسطينية للبرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية المتخصصة في المجال

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

التدريبي الحديث نظراً للمحيط والواقع الذي يعيشه الشعب الفلسطيني، أعطى البرنامج التدريبي ميزة وقوة بزيادة دافعية الناشئين على هذا النوع من التمرينات والبرامج التدريبية، كما ساعد إقبالهم على الإنتظام بالتمرينات المتنوعة التي تطبق لأول مرة على البيئة الفلسطينية على تحسن في مستوى أدائهم، وخاصة أن هذه الفئة العمرية ليس لديها أي خلفية سابقة عن طرق التدريب الحديثة باستخدام الأوزان والأثقال

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثين الى الاستنتاجات الآتية:

1- أن البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري قيد الدراسة (الوثب العمودي من الثبات، والوثب العمودي من الحركة، ودفع كرة طبية وزن (3 كغم)، ودقة التصويب بالوثب لأعلى، وتنطيط المستمر).

2- أدى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والبرنامج التقليدي بدون أستخدام الأثقال إلى تحسن في القوة الإنفجارية ومستوى الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد وكانت نسبة التحسن في البرنامج التدريبي المقترح أعلى من البرنامج التقليدي بدون أستخدام الأثقال.

3- تباينت نسب التحسن في كل من القوة الإنفجارية ومستوى الأداء المهاري للاعبي كرة اليد لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة وظهر بشكل واضح تفوق أفراد المجموعة التجريبية في جميع متغيرات قيد الدراسة على أفراد المجموعة الضابطة.

4- الوثب العمودي من الثبات من أكثر متغيرات القوة الإنفجارية تحسناً لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة وكان لصالح المجموعة التجريبية.

2- دقة التصويب بالوثب لأعلى من أكثر متغيرات الاداء المهاري تحسناً لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة وكانت لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من استنتاجات يوصي الباحث بالآتي:

1. استخدام البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال على القوة الإنفجارية ومستوى الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

2. تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدرسي التربية الرياضية في وزارة التربية والتعليم الفلسطينية للاستفادة منها في إعداد البرامج التدريبية لدى الناشئين.
3. إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على مختلف الألعاب الجماعية والفردية الأخرى لدراسة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال على القوة الإنفجارية ومستوى الاداء المهاري لدى الناشئين.
4. إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين.

قائمة المصادر والمراجع:

إبراهيم، مفتي (2001).**التدريب الرياضي الحديث**، ط2، القاهرة؛ دار الفكر العربي.

أبو عريضة، فايز (1999). تأثير التدريب البليومترك على الوثب العمودي لدى الناشئين في كرة اليد، **مجلة اليرموك للعلوم الإنسانية والإجتماعية**، (15)؛ 53-62.

علاوي، محمد ورضوان، محمد(2001). اختبارات الأداء الحركي، القاهرة؛ دار الفكر العربي.

أبو عودة، محمد (2009). **فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى بغزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

البشتاوي، مهند (2005). **مبادئ التدريب الرياضي**، عمان؛ دار وائل للنشر والتوزيع.

جرجس، ابراهيم (2004).**كرة اليد للجميع**، (ط4)، القاهرة؛ دار الفكر العربي.

حسانين، محمد(2001). **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية**، ط1، القاهرة؛ دار الفكر العربي.

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

محمد، جميل وراضي،احمد (2011). موسوعة كرة اليد العالمية، ط1، بيروت، مؤسسة الصفاء للمطبوعات، لبنان.

السعدون، سامرة (2014). **أثر تمرينات البلايومترك على القدرة العضلية لدى ناشئي كرة السلة وكرة اليد**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، عمان.

محمد، محمد (1995). **منهج تدريبي مقترح بالإثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السله**، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد، العراق.

هربيد، نبيل (2014). أثر برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية والتحركات الدفاعية للاعبين الناشئين بكرة اليد، **مجلة بابل لعلوم التربية الرياضية**، العراق، 7 (3)؛ 141-157.

الحيالي، معن (2007). "أثر أساليب التحكم بمكونات العمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب" أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

جبار، جبار (2011).تأثير برنامج تدريبي بالأثقال لتطوير القوة القصوى لدى ناشئي كرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية، **مجلة بابل لعلوم التربية الرياضية**، العراق، 3 (4)؛ 245-256.

Cherif, M., Said, M., Sana, C., Nejlaoui, O., Gomri, D.,& Abdallah, A.(2012).The effect of a combined highintensity plyometric and speed training program on the running and jumping ability of male handball players. Asian J Sports Med, 3(1)؛ p. 21-8.

Bobbert, M., & Schenau., G. (1988).Coordination in vertical jumping. J Biomech, 21(3)؛ p. 249-62.

Santos, E., & Janeira., M. (2003). Effects of complex training on explosive strength in adolescent male basketball players. J Strength Cond Res, 22(3)؛ p. 903-9.

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

Fulton, K.(1999). Basketball Off-season strength training for basketball. Strength & Conditioning Journal,14(1)؛ p. 31-35

Gorostiaga, M., Granados, C., Ibañez, J., González., J,. & Izquierdo., M.(2006). Effects of an entire season on physical fitness changes in elite male handball players. *Med Sci Sports Exerc* 38؛ 357-366.

Hermassi, S., Chelly, M., Fathloun, M., & Shephard, R.(2010). The effect of heavy- vs. moderate-load training on the development of strength, power, and throwing ball velocity in male handball players. *J Strength Cond Res*, 24؛2408-2418, Marques, M., & González., J.(2006). In-season resistance training and detraining in professional team handball players. *J Strength Cond Res* 20؛ 563-571.

Gorostiaga, M., Granados, C., Ibañez, J., González., J,. & Izquierdo., M.(2005). Differences in physical fitness and throwing velocity among elite and amateur male handball players. *Int J Sports Med* 26؛ 225-232.

Hermassi S., Tillaar, R., Khlifa, R., Chelly, M., & Chamari, K. (2015). Comparison of inseason-specific resistance vs. a regular throwing training program on throwing velocity, anthropometry, and power performance in elite handball players. Journal of Strength and Conditioning Research, 29(8), 2105–2114

Carvalho, V., Mourão, P., Abade, E. (2014). Effects of strength training combined with specific plyometric exercises on body composition, vertical jump height and lower limb.strength development in elite male handball players؛ a case study Journol Of Human Special Issue, 41, 125-132.

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

Chelly, M., Hermassi, S., Shephard, R.(2010). Relationships between power and strength of the upper and lower limb muscles and throwing velocity in male handball players. *J Strength Cond Res* 24, 1480–1487, 2010.

Behm, D.(1995). Neuromuscular implications and applications of resistance training. J Strength Cond Res 9, 264–274.

Sibila, M. (1997).Initial and further selection of children gifted for handball on the basis of some chosen morphological and motor parameters. Handball EHF Periodical, 1,7–17

Gorostiaga, E., Granados, C., Ibanez, J., Izquierdo, M.(2005). Differences in physical fitness and throwing velocity among elite and amateur male handball players. Int J Sports Med, 26,225–232

Izquierdo, M., Häkkinen, K., Gonzalez, J., Gorostiaga, E.(2002). Effects of long term training specificity on maximal strength and power of the upper and lower extremities in athletes from different sports. Eur J Appl Physiol, 87, 264 -271.

Wallace, M., & Cardinale, M.(1997). Conditioning for team handball. Strength Cond J, 19, 7-12.

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

ملحق رقم (1)

أسماء المحكمين لإختبارات الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح

الرقم	الاسم/الرتبة العلمية	التخصص	مكان العمل
1-	أ.د صادق خالد الحايك	أستاذ تدريب كرة سلة	الجامعة الأردنية- عمان
2-	د. علاء كمال عيسى	أستاذ تدريب كرة يد	جامعة خضوري- فلسطين
3-	أ.د هاشم عدنان الكيلاني	أستاذ علم حركة	الجامعة الأردنية- عمان
4-	د.غازي محمد الكيلاني	أستاذ تدريب كرة يد	الجامعة الأردنية- عمان
5-	د.إسلام عبد القادرعباس	أستاذ تدريب كرة سلة	الجامعة الأمريكية- فلسطين
6-	د.خالد ملوح	أستاذ تدريب كرة قدم	جامعة بيرزيت- فلسطين

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

ملحق رقم (2)

إختبارات الدراسة

1- إختبار الوثب العمودى (من الثبات والحركة)

الغرض من الإختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين.

الأدوات المستخدمة: سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض مسافة 150 سم على أن تدرج بعد ذلك من 151سم الى 400سم، طباشير.

مواصفات الإختبار:

- يمسك اللاعب بطباشير ثم يقف بحيث يكون ذراعه بجانب السبورة.
- يقوم اللاعب برفع ذراعه على كامل إمتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة.
- ملاحظة عدم رفع العقبين عن الأرض، ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه.
- يقوم اللاعب من الوقوف بمرجحة الذراعين أماماً عالياً ثم أسفل خلفاً مع ثنى الركبتين نصفاً، ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودى إلى أقصى مسافة يستطيع المختبر الوصول إليها لعمل علامة باليد وهي على كامل إمتدادها.

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

– للمختبر الحق فى عمل مرجحتين، يجب عدم رفع كتف الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة الأولى.

التسجيل: لكل مختبر محاولتان ويسجل له أفضلهما.

– تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من قدرة عضلية مقاسة (سم).

2– إختبار دفع كرة طبية لأقصى مسافة

الغرض من الإختبار: قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين.

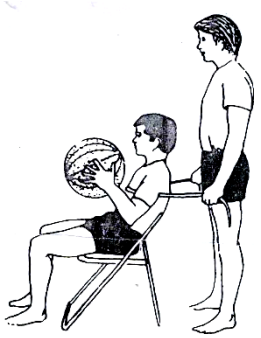
الأدوات المستخدمة: مكان مستوى، حبل صغير،كرات طبية زنة الواحدة (3 كجم) ، كرسي، وعدد مناسب من الرايات والأعلام، شريط قياس.

مواصفات الإختبار:

– يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر، وتحت مستوى الذقن، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي.

– يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم، وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة.

– تتم حركة دفع الكرة بإستخدام اليدين فقط.



Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

التسجيل:

- يعطى المختبر ثلاث محاولات متتالية، يعطى قبلهم محاولة واحدة تدريبية، يسجل أفضل محاولة للمختبر.

3- اختبار دقة التصويب على المرمى:

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب.

الأدوات المستخدمة: عدد (6) كرات يد قانونية، عدد (4) مربع دقة التصويب (40×40) سم، يعلق مربعان كل في احدى الزاويتين العلويتين للمرمى، يثبت مربعان كل في احدى الزاويتين السفليتين.

مواصفات الإختبار: يقف اللاعب في المنطقة المواجهة للمرمى مباشرة خلف خط (6) امتار ويوجه الكرات الواحدة بعد الاخرى الى داخل أي من المربعات العليا والسفلى، بحيث يتم تصويب ثلاث كرات الى أي من الزاويتين العلويتين او كلتيهما معا والثلاث الكرات الاخريات الى أي من الزاويتين السفليتين او كلتيهما.

- يراعى ان تمرر الكرة من داخل المربعات بالتصويب غير المرفوع بالنسبة للمربعات العليا وغير مدحرجة بالنسبة للمربعات.
- يتم التصويب من الثبات او الحركة على ان يصل الى خط الـ (6) امتار بحيث يكون ملامسا للارض لحظة خروج الكرة من يد المصوب.

التسجيل: تحتسب عدد الرميات التي تمر فيها الكرة من المربعات العليا والسفلى وهي مستوفية لكل الشروط الموضحة.

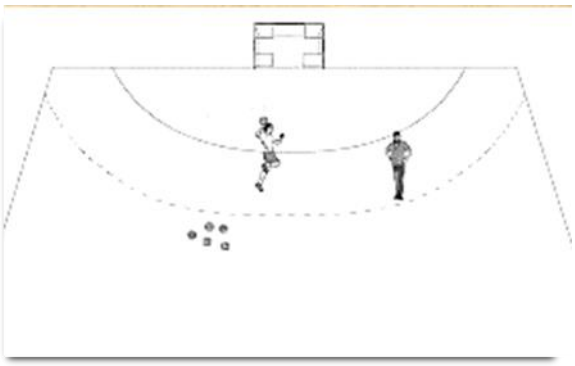
- تحول عدد الرميات التي تدخل المرمى الى درجات من واقع الجدول المعد لذلك.

معدلات دقة التصويب على المرمى من مسافة (6) امتار

عدد الاهداف الناجحة	الدرجة
1	5
2	8
3	11
4	14
5	17

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

6	20



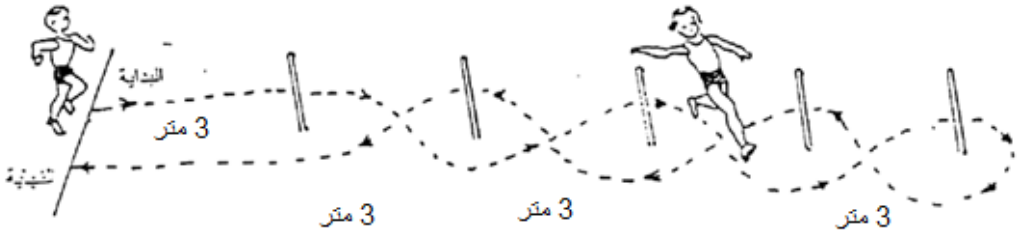
4- **التنطيط المستمر في اتجاه متعرج:**

الهدف من الاختبار: قياس مستوى مهارة التنطيط

الأدوات المستخدمة: خمسة شواخص، ساعة توقيت، كرة يد.

مواصفات الإختبار: تثبت خمسة شواخص على الارض في خط مستقيم المسافة بين كل اثنين، (3) م ويرسم خط البداية والنهاية على مسافة (3) امتار من الشاخص الاول، يقف اللاعب خلف خط البداية، عند الاشارة بالبدء يقوم اللاعب بتنطيط الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الشواخص ذهابا وايابا حتى يعبر خط النهاية.

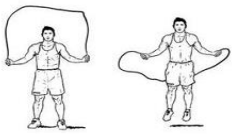
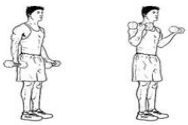
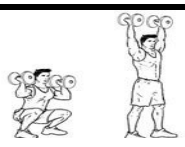
التسجيل: يحسب الزمن المسجل ذهابا وايابا من لحظة البدء حتى تخطي اللاعب بخط النهاية.



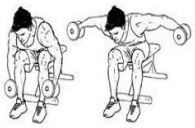
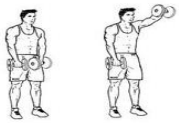
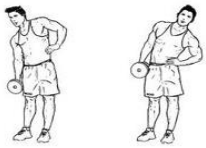
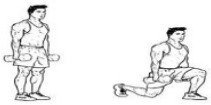
Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

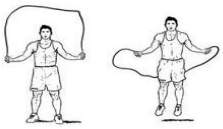
ملحق رقم (3)

وصف للتمارين المقترحة ضمن البرنامج التدريبي

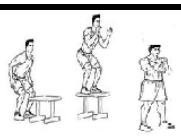
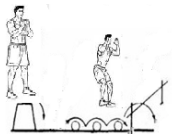
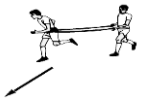
تمارين البرنامج التدريبي المقترحة باستخدام الاثقال		
الرقم	وصف التمرين	صورة توضح التمرين
1-	(وقوف. مسك طرفي حبل) الوثب بالقدمين معاً مع دوران الحبل للأمام والخلف كما في الشكل (1) (الوثب بالقدمين معا ثم قدم واحدة).	 الشكل(1)
2-	(وقوف. الذراعان اماماً. مسك ثقل) تبادل عمل حركات ثني ومد للأمام كما في الشكل(2).	 الشكل(2)
3-	نفس التمرين السابق مع عمل حركات ثني ومد للأعلى كما في الشكل(3).	 الشكل(3)

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

4-	(جلوس على مقعد.الذراعان جانباً) تبادل عمل حركات تبعيد وتقريب عن محور الجسم وللجانب كما في الشكل(4).	 الشكل(4)
5-	(وقوف.الذراعان اماماً.مسك ثقل) تبادل عمل حركات تبعيد وتقريب عن محور الجسم للأمام كما في الشكل(5).	 الشكل(5)
6-	(وقوف.ثني الجذع.مسك ثقل) تبادل عمل حركات ثني ومد للأعلى وللأسفل كما في الشكل(6).	 الشكل(6)
7-	(وقوف.جثو نصفاً.مسك ثقل) عمل حركات ثني ومد للأعلى بعد أخذ خطوة للأمام بالرجلين كما في الشكل(7).	 الشكل(7)

تمارين البرنامج التدريبي المقترحة باستخدام الاثقال		
الرقم	**وصف التمرين**	**صورة توضح التمرين**
8-	(وقوف. مسك طرفي حبل) الوثب بالقدمين معاً مع دوران الحبل للأمام والخلف كما في الشكل (1).	 الشكل(1)

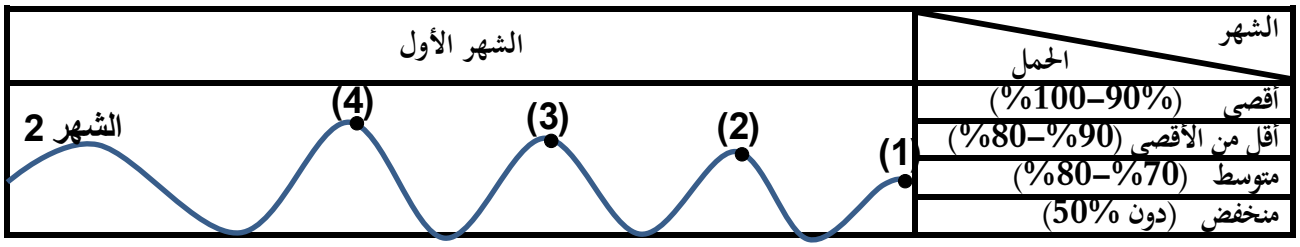
Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

9-	(وقوف.الوثب فوق مقعد) يقوم اللاعب بالوثب بالرجلين فوق مقعد بالتبادل كما في الشكل(2).	 الشكل(2)
10-	(وقوف فوق مقعد) يقوم اللاعب بعد الهبوط للأسفل من فوق المقعد بالوثب فوق ثلاث اقماع أمامه ثم الوثب فوق حاجز كما في الشكل(3)	 الشكل(3)
11-	(وقوف.الجانب مواجه لمقعد سويدي) الوثب بالقدمين معاً فوق مقعد سويدي بالتبادل على جانبي المقعد كما في الشكل(4).	الشكل(4)
12-	(وقوف) يقوم اللاعب بالوثب فوق صندوق بتردد دون توقف كما في الشكل(5).	الشكل(5)
13-	(وقوف.مسك الزميل بمشدات مطاطية) الجري للأمام بأقصى قوة كما في الشكل(6).	 الشكل(6)
14-	نفس التمرين السابق لكن التحرك يتم بشكل جانبي كما في الشكل(7).	الشكل (7)
15-	نفس التمرين السابق لكن يحاول اللاعب الصعود على صندوق موجود أمامه كما في الشكل(8).	الشكل (8)

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

ملحق (4)

مكونات الحمل التدريبي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الاثقال

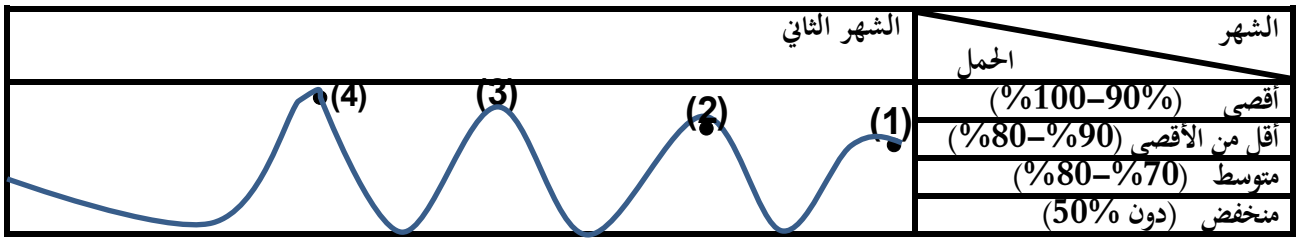


الأسبوع	رقم التمرين	المحتوى	مكونات الحمل التدريبي						ملاحظات
			الحجم						
			الشدة	التكرار	الزمن	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات	
الأول	----	إحماء	%30	–	–	–	–	–	لعبة صغيرة
	8	تمارين خاصة بتطوير القدرة العضلية للرجلين	%75	7	25 ث	40 ث	3	1 د	
	11			7	25 ث	40 ث	3	1 د	
		إعداد مهاري خاص باللعبة	%70	6	40 ث	40 ث	3	1 د	
	----	تهدئة	%20	–	–	–	–	–	هرولة
الثانية	----	إحماء	35%	–	–	–	–	–	ركض حول الملعب

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

	2	تمارين خاصة بتطوير القدرة العضلية للذراعين	%80	5	30 ث	50 ث	3	1 د	
	4			5	30 ث	50 ث	3	1 د	
		إعداد مهاري خاص باللعبة	%80	6	50 ث	55 ث	3	1 د	
	----	تهدئة	%20	–	–	–	–	–	هرولة
	----	إحماء	%35	–	–	–	–	–	اطالة
الثالثة	9	تمارين خاصة بتطوير القدرة العضلية للرجلين	%80	6	30 ث	50 ث	3	1 د	
	15			5	30 ث	50 ث	3	1 د	
		إعداد مهاري خاص باللعبة	%70	6	50 ث	40 ث	3	1 د	
	----	تهدئة	%20	–	–	–	–	–	هرولة
	----	إحماء	%35	–	–	–	–	–	اطالة
الرابع	5	تمارين خاصة بتطوير القدرة العضلية للذراعين	%85	6	30 ث	50 ث	3	1 د	
	7			5	30 ث	50 ث	3	1 د	
		إعداد مهاري خاص باللعبة	%70	6	50 ث	40 ث	3	1 د	
	----	تهدئة		–	–	–	–	–	هرولة
	----	تهدئة	%20	–	–	–	–	–	هرولة

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/



الأسبوع	رقم التمرين	المحتوى	مكونات الحمل التدريبي						ملاحظات
			الحجم			الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات	
			الشدة	التكرار	الزمن				
الأول	---_	إحماء	%35	–	–	–	–	–	اطالة
	10	تمارين خاصة بتطوير القدرة العضلية للرجلين	80–%85	6	30 ث	50 ث	3	1 د	
	14			5	30 ث	50 ث	3	1 د	
		إعداد مهاري خاص باللعبة	%70	6	50 ث	40 ث	3	1 د	
	---_	تهدئة	%20	–	–	–	–	–	
الثانية	---_	إحماء	%30	–	–	–	–	–	
	3	تمارين خاصة بتطوير القدرة العضلية للذراعين	85–%90	5	30 ث	50 ث	3	1 د	
	6			5	30 ث	50 ث	3	1 د	
		إعداد مهاري خاص باللعبة	%85	6	50 ث	55 ث	3	1 د	
	---_	تهدئة	%20	–	–	–	–	–	

Global Proceedings Repository
American Research Foundation
ISSN 2476-017X
Available online at http://proceedings.sriweb.org
شبكة المؤتمرات العربية
http://arab.kmshare.net/

الثالثة	---_	إحماء	%30	–	–	–	–	–	لعبة صغيرة
	12	تمارين خاصة بتطوير القدرة العضلية للرجلين	90–%95	7	40 ث	1 د	2	1 د	
	13			7	40 ث	1 د	2	1 د	
		إعداد مهاري خاص باللعبة	%70	8	40 ث	1 د	2	1 د	
	---_	تهدئة	%20	–	–	–	–	–	هرولة
الرابع	---_	إحماء	%35	–	–	–	–	–	اطالة
	1	تمارين خاصة بتطوير القدرة العضلية الذراعين	90–%95	5	25 ث	50	3	1 د	
	7			5	25 ث	50	3	1 د	
	---_	إعداد مهاري خاص باللعبة تهدئة	75%	7	1 د	1 د	2	2 د	
	---_	تهدئة	20%	–	–	–	–	–	هرولة