



معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 2021/10/28

تاريخ القبول: 2022/01/30

Printed ISSN: 2352-

989X

Online ISSN: 2602-6856

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المدمج في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد المشاركين في الرياضة المدرسية صنف أشبال

The impact of a proposed training program using blended training on the development of explosive power among handball players participating in cubs kind

حجاب عصام

جامعة سوق اهراس (الجزائر)، issamhadjab@gmail.com

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المدمج "الشامل" في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية لدى لاعبي كرة اليد المشاركين في الرياضة المدرسية (صنف أشبال). وتم الاعتماد على كل من المنهج التجريبي، الاختبارات البدنية على فريق ثانوية بئر بوحوش الذي اختير من بين الفرق الثمانية التابعة لولاية سوق أهراس وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية: - البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المدمج "الشامل" يؤثر إيجاباً في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية للاعبين كرة اليد. - البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المدمج يؤثر إيجاباً في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبين كرة اليد.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي، التدريب المدمج، القوة الانفجارية، كرة اليد، الرياضة المدرسية.

ABSTRACT

present examine aimed to identify the effect of the training program based on the integrated "comprehensive" training on developing the explosive power of the lower and upper extremities of the handball players participating in the school sport "quasi-cubs". And the experimental method, the physical tests, was relied on the Be'erboohosh High School team, which was chosen from among the eight teams affiliated to Souk Ahras state.

The study concluded that The training program based on the integrated "comprehensive" training positively affects the development of explosive power of the lower limbs of handball players.

Keywords: training program, blended training, explosive power, handball, school sports.

1. مقدمة:

يعد التدريب الرياضي الحديث لمختلف الرياضات عملية تربوية مخططة، مبنية على أساليب علمية حديثة وراقية، يقصد منها اختيار أفضل الطرق الممكنة للتدريب ومحاولة تطبيقها بأنسب الأساليب وذلك لرفع مستوى الإنجاز الرياضي، فهو عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب من خلال مؤشرات مخططة لغرض تنمية كفاءته لأداء المتطلبات الحديثة، حيث يحتل مكانة مرموقة لدى الدول من خلال دوره الفعال في تكوين الشخصية الناضجة. (قاسم، 2009، صفحة 186)

ولعل لعبة كرة اليد من الرياضات الشائعة في الجزائر حيث تحتل المرتبة الثانية من حيث الشعبية إلا أن مستوى الأداء لمختلف الفرق الجزائرية ما يزال منخفض و ضعيف مقارنة بالدول الأخرى من حيث سرعة اللعب و القوة البدنية للاعبين الجزائريين و هذا النقص في القدرات البدنية له انعكاس سلبي على الجوانب المهارية و الخططية و النفسية مما يؤدي إلى عدم تحقيق نتائج إيجابية في المقابلات الرسمية. (البساطي، 1998، صفحة 112)

ولقد أصبح التخطيط في مجال التدريب الرياضي الحديث ضرورة حتمية على كل مدرب يريد تطوير وإعداد لاعبيه إعداداً متزنًا ومتكاملاً من جميع النواحي وخاصة الجانب البدني. (الوقاد، 2003، صفحة 203)

إن نجاح معظم مدربي كرة اليد في مجال علم التدريب الحديث راجع إلى حسن توجيه وإعداد اللاعبين حيث أصبحت كرة اليد الحديثة تفرض على اللاعبين واجبات ومهام حركية وبذل مجهود بدني كبير وخاصة مع تطور طرائق التدريب، بحيث يعد التدريب الشامل و المدمج وسيلة مهمة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة اليد، فهو كسر لقاعدة و نمط التدريب اليومي الذي تألف من عدة فعاليات فهو مناسب جداً للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية.

مما يعمل الإعداد البدني بطريقة التدريب "المدمج" على تطوير الصفات البدنية :كالسرعة، القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية.

حيث يعد جانب الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء في جميع الرياضات عامة وفي كرة اليد خاصة، ويرجع هذا لكونها العامل الحاسم في الفوز بالمباريات خاصة عندما يتقارب مستوى الفرق، وتظهر هذه الأهمية أثناء المباريات وذلك لكون الصفات البدنية دعامة أساسية للأداء في كرة اليد، لذلك يجب أن نوضح أهمية استخدام تمارين تعمل على تطوير الصفات البدنية المحددة لمستوى الحالة الرياضية بصفة أساسية للاعبين كرة اليد.

وتعد القوة الانفجارية من أهم الصفات البدنية ومن المتطلبات الأساسية للأداء في الأنشطة الرياضية ومن العناصر الأساسية للوصول إلى المستويات العليا، ومن دعائم الحركة الرياضية ما يسمى بالرياضة المدرسية التي تكون موجهة أساساً نحو تلاميذ مختلف أطوار التعليم حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للتلميذ وتوجيهه توجيهاً صحيحاً مما يساعده على أن يصبح في المستقبل رياضياً بارزاً يمكن أن يساهم في بناء المنتخبات الوطنية وتمثيل بلاده في مختلف المحافل الدولية.

حيث تعود أهمية دراستنا لهذه المرحلة بشكل خاص لطبيعتها ولأننا بصدد دراسة تأثير التدريب المدمج على فئة الأشبال (المراهقة) فهي مرحلة الولادة الجديدة من الناحية النفسية ويحدث فيها عدد من التغيرات البيولوجية والاجتماعية والنفسية، كما تعتبر من أدق وأهم المراحل التي تؤثر في مستقبل حياتهم.

فمن خلال ملاحظتنا لبعض مقابلات التلاميذ في الأنشطة اللاصفية لنشاط كرة اليد لاحظنا ضعف كبير في معدل اللياقة البدنية خاصة القوة الانفجارية سواء كان ذلك في الأطراف السفلية أو العلوية و عليه من خلال ذلك تم اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التدريب الشامل "المدمج" مع التركيز على القوة الانفجارية بهدف تحسينها و تنميتها لدى التلاميذ.

و بالتالي كان موضوع بحثنا كالتالي: " أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المدمج في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد المشاركين في الرياضة المدرسية صنف أشبال " والذي من خلاله طرحنا التساؤل المتمثل في:

1.1 التساؤل العام:

- هل البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المدمج "الشامل" يساهم في تطوير القوة الانفجارية للاعبي كرة اليد المشاركين في الرياضة المدرسية ؟

1.1.1 التساؤلات الجزئية:

- هل البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المدمج "الشامل" يؤثر في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية للاعبي كرة اليد صنف أشبال ؟

- هل البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المدمج "الشامل" يؤثر في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبي كرة اليد صنف أشبال ؟

2.1 الفرضية العامة:

- البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المدمج "الشامل" يساهم في تطوير القوة الانفجارية للاعبي كرة اليد المشاركين في الرياضة المدرسية.

1.2.1 الفرضيات الجزئية:

- البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المدمج "الشامل" يؤثر إيجاباً في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية للاعبي كرة اليد .

- البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب الشامل "المدمج" يؤثر إيجاباً في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبي كرة اليد .

3.1 أهداف الدراسة:

- إبراز تأثير البرنامج التدريبي المبني على أساس المدمج "الشامل" في تطوير القوة الانفجارية للاعبي كرة اليد صنف أشبال.

- التعرف على أثر التدريب المدمج "الشامل" في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية و العلوية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال.

4.1 المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بالبحث:

- البرامجالتدريبية:

اصطلاحاً: البرنامج التدريبي هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً. (نصر الدين، 2004، صفحة 10) إجرائياً: هو خطة مبرمجة تتضمن مجموعة من التمارين التي تساهم في تطوير الصفات البدنية.

- التدريب الشامل "المدمج":

اصطلاحاً: هو عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب قدرات تقنية وبدنية للاعبين. (Alexandre, 2008, p. 5)

إجرائياً: طريقة تدريب تعتمد على إدخال الكرة في التمرينات لتطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد.

- القوة الانفجارية:

اصطلاحاً: أعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها لمرة واحدة. (السيد، 1997، صفحة 9)

إجرائياً: هي أقصى قوة يمكن للرياضي إنتاجها خلال أقصى انقباض عضلي.

5.1 الدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة بموضوع البحث:

5.1.1 دراسة العربي مرسلي وصالح عبيد (2018) تحت عنوان: فاعلية التدريب المدمج على تنمية الإدراك

الحس حركي (المسافة، الزمن) لناشئ كرة اليد.

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التدريب المدمج على تنمية الإدراك الحس حركي (المسافة - الزمن) لناشئ كرة اليد أقل من 15 سنة، وقد استخدم في هذه الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة على عينة تتكون من 32 لاعب قسمت بالتساوي على قسمين بطريقة عشوائية، 16 لاعب كعينة تجريبية و 16 لاعب كعينة ضابطة، حيث استخدم أيضاً الاختبارات التالفة والمتمثلة في القفز العمودي، الركضة التقريبية، المسافة الجانبية، تقدير الزمن وفي الأخير خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة وهي لصالح العينة التجريبية، حيث اتضح أن قيمة الدلالة المعنوية أصغر من 0,05 والتي لا تقبل H_0 لاختبارات الإدراك الحس حركي للمسافة والزمن. (مرسلي و عبيد، 2018، الصفحات 44-54)

5.1.2 دراسة الحاج سفير (2017) تحت عنوان: أثر الإعداد البدني المدمج في مرحلة المنافسة ضمن برنامج

تدريب لتطوير مهارتي التصويب و السيطرة على كرة القدم.

- حددت أهداف الدراسة في النقاط التالية:

-
- اقتراح إعداد تمارين مدمجة (بدنية - مهارة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة على الأسس النظرية العلمية.
 - التعرف على فاعلية التمارين المدمجة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.
 - وقد استخدم في هذه الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة (ضابطة - تجريبية) على عينة قدرت بـ: 20 لاعباً، كما استخدم أدوات البحث والمثثلة في المصادر والمراجع، المقابلة الشخصية، الاستبيان، الاختبارات المهارية، حيث خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:
 - أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية أثراً إيجابياً وتحسناً معنوياً ملموساً في جميع الاختبارات المهارية لدى عينة البحث (المجموعة التجريبية).
 - أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أفضل من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في معظم الاختبارات يد الدراسة. (الحاج، 2017، الصفحات 47-66)
 - 3. 5.1 دراسة فغلول سنوسي (2014) تحت عنوان: طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (تحت 18 سنة).**
 - حددت أهداف الدراسة في النقاط التالية:
 - اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مدمجة بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أواسط أقل من 18 سنة على الأسس النظرية والعلمية.
 - معرفة مدى فاعلية طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أواسط أقل من 18 سنة.
 - وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي حيث قام باختيار عينة بطريقة عمدية تمثلت في فريق ترحي مستغاثم و التي بلغ عددهم 15 لاعبا ذكور (عينة تجريبية) و أخرى ضابطة اشتملت على 15 لاعبا من فريق وداد تلمسان وهي تابعة للبطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم - المستوى الأول - ومن بين الأدوات المستخدمة في الدراسة الاختبارات البدنية وهي: اختبار تحمل السرعة 5×30، اختبار تحمل القوة، اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة.
 - وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:
 - إن ضعف مستوى الانجازات الرياضية للاعبي كرة القدم راجع إلى قلة الاهتمام في التكوين العالي و المتكامل الجوانب للمدربين.
 - افتقار المدربين لاستخدام الاختبارات البدنية لتقويم اللاعبين و الوصول بهم إلى مستوى أحسن.
 - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في متغيرات البحث و لصالح العينة التجريبية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض الصفات البدنية الأساسية مما يدل على فاعلية طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة وبلغ الهدف المنشود.(فغلول، 2014، الصفحات 186-208)

4. 5.1 دراسة مسالتي لخضر (2014) تحت عنوان: توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في

تنمية القوة و السرعة و أثرها على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

- حددت أهداف الدراسة في النقاط التالية:

- تصميم برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج للاعبين كرة القدم أقل من 20 سنة لتنمية القوة و السرعة.
 - معرفة مدى تأثير و فاعلية البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.
 - معرفة الفروق في نتائج الاختبارات البدنية و المهارية البعدي بين العينة الضابطة و العينة التجريبية.
- وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين على عينة مكونة من 36 لاعبا قسمت إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية، فتمثلت الأولى في فريق سيدي لخضر بعدد 18 لاعب و الثانية في فريق سيدي علي بنفس عدد اللاعبين و هي تابعة للبطولة الجهوية الغربية مستوى (ب) في حين تمثلت أدوات البحث في الاختبارات البدنية و المهارية التالية: اختبار الوثب العمودي لسارجنت، اختبار التعلق، اختبار الجري 20 م، اختبار الجري 50 م.
- أما الاختبارات المهارية فتمثلت في: اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة، اختبار ضرب الكرة بالرأس، اختبار الجري المتعرج بالكرة وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- استخدام البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجاباً في تنمية القوة و السرعة للاعبين الفئة الأقل من 20 سنة.
- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بين العيتين و هو لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية في الاختبارات البدنية و في قياس القوة و السرعة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بين العيتين و هو لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية في الاختبارات المهارية لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
- على مستوى المقارنة في نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في الاختبارات البدنية و المهارية أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطة النتائج لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها برنامج التحضير البدني المدمج.(مسالتي، توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة و أثرها على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم، 2014)

5. 5.1 دراسة مسالتي لخضر (2012) تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية

القوة و السرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16-18) سنة.

- حددت أهداف الدراسة في النقاط التالية:

- تصميم برنامج تدريبي للتدريب البدني المدمج للاعب كرة القدم الأوسط (16-18) سنة لتنمية القوة و السرعة.
 - معرفة ما مدى تأثير التدريب البدني المدمج في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.
 - حيث استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي و ذلك باستخدام القياس القبلي و البعدي على عينة اختيرت بطريقة عمدية متمثلة في فريق سيدي لخضر و فريق سيدي علي صنف الأوسط للبطولة الجهوية الغربية للمستوى (ب)، و التي شكلت نسبة تقدر بـ (20%) من المجتمع الأصلي الذي يمثل (10 فرق)، أما عينة اللاعبين قدرت بـ 36 لاعب بنسبة (18%) من المجتمع الأصلي (200 لاعب)، وقد استخدم الباحث أيضاً مجموعة من الاختبارات البدنية التالية: اختبار البطن، اختبار التعلق، اختبار الجري 30م، اختبار الجري 50م.
 - أما الاختبارات المهارية فتمثلت في: ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة، ضرب الكرة بالرأس، الجري المتعرج بالكرة،
- وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجاباً في تنمية القوة والسرعة عند لاعبي الأواسط.
- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين و تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
- الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي دال إحصائياً و هو لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات البدنية.
- الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي دال إحصائياً و هو لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات المهارية.
- على مستوى المقارنة في نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في الاختبارات البدنية و المهارية، أن كل الفروق الحاصلة بين متوسط نتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج المقترح للتدريب البدني المدمج. (مسالتي، تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16-18) سنة، 2012، الصفحات 116-130)

2. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1.2 الدراسة الاستطلاعية:

- تعد الدراسة تدريباً علمياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها، حيث قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق، وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانات المتوفرة ومستوى الفريق، حيث قابلنا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات، والتأكد من صلاحية الاختبارات المقترحة وتحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها.
- ولضمان السير الحسن لتجربة البحث قمنا بهذه الدراسة الاستطلاعية لأجل معرفة:
- معرفة الإمكانات المتوفرة للفريق.
 - معرفة الوسائل المستخدمة والطرق التدريبية.

- مدى معرفة المدربين عن التدريب المدمج، وماهي حدود اطلاعهم على هذا النوع من التدريب.
 - معرفة العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا في العمل الميداني.
 - معرفة انسب الاختبارات البدنية والملائمة للاعبين.
 - تطبيق اختبارات الثبات والصدق.
 - معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء والتدخل في العمل.
 - الوقوف على النواحي التنظيمية وإدارة الاختبارات البدنية على أرض الواقع.
 - معرفة الوقت الذي يستغرقه كل اختبار.
- 1.1.2 خطوات إجراء الدراسة الاستطلاعية:**

- الخطوة الأولى:

من خلال مراجعة المصادر الخاصة بكرة اليد وكذلك الدراسات السابقة والمشاهدة قام الباحثان بتحديد مجموعة من الاختبارات البدنية التي تقيس القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية والقيام بعرضها على مجموعة من المختصين وذلك من أجل اختيار أنسب الاختبارات التي تقيس صفة القوة الانفجارية.

- الخطوة الثانية:

- القيام بخطوات تمهيدية وكان الهدف منها:
- تحديد الاختبارات البدنية المستعملة في البحث.
- إعداد الوثائق الإدارية من أجل السماح لنا بإجراء الاختبارات على العينة التي تم اختيارها لإجراء الدراسة.
- إعداد وتهيئة القاعة الرياضية من أجل العمل في ظروف صعبة.

- الخطوة الثالثة:

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل (10) لاعبين من فريق ثانوية صالحى عثمان، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة البحث، حيث تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار في نفس الوقت ونفس الظروف، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة أي ثبات، وصدق وموضوعية هذه الاختبارات.

2.2 المنهج المتبع في الدراسة:

من خلال طبيعة المشكلة استخدمنا في بحثنا هذا المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لأنه يخدم مجريات الدراسة الحالية، وذلك باستخدام القياس القبلي والقياس البعدي، واستخدمنا هذا المنهج لمناسبته وطبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف البحث وللتحقق من فروضه بإتباعه خطوات منهجية علمية، حيث يقول "حسن علاوي كامل راتب" أن المنهج التجريبي بعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة لسبب أو الأثر ويمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية.(علاوي، 1991، صفحة 217)

3.2 مجتمع وعينة الدراسة:

1.3.2 مجتمع البحث:

المجتمع الأصلي لبحثنا هذا هم أشبال الفرق المشاركة في الرياضة المدرسية لولاية سوق أهراس، وفي دراستنا يتكون مجتمع الدراسة من لاعبي أشبال كرة اليد الذين ينتمون لولاية سوق أهراس، حيث بلغ عدد الفرق 08 فرق مقسمة إلى مجموعات وهي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم 01: يبين مجموعة فرق مجتمع الدراسة.

الرقم	اسم الفريق	الرقم	اسم الفريق
01	فريق ثانوية حمى لولو	05	فريق ثانوية الفارابي
02	فريق ثانوية سوداني محمد	06	فريق ثانوية صالحى عثمان
03	فريق ثانوية العربي جميل	07	فريق ثانوية عنتر السعيد
04	فريق ثانوية رياحي نوار	08	فريق ثانوية علي بن دادة

المصدر: الرابطة الولائية للرياضة المدرسية بولاية سوق أهراس 2019 / 2020

2.3.2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من المجتمع الأصلي حيث تم اختيار "أشبال الفرق المشاركة في الرياضة المدرسية ببحر بوحوش ولاية سوق أهراس" حيث تتكون من 14 لاعب كرة اليد صنف أشبال ونسبة تمثيل العينة 20% من المجتمع وتم اختيار العينة بطريقة قصدية.

1.2.3.2 خصائص عينة البحث:

- حسب العينة: تتكون العينة التجريبية من 14 لاعبا ولم يتم استخدام العينة الضابطة.
- حسب السن: تتكون العينة من (06) لاعبين ذو 17 سنة و (08) لاعبين ذو 16 سنة.

4.2 أدوات جمع البيانات:

- لقد استخدم الباحثان لأجل إنجاز البحث عن النحو الأفضل وتحقيقاً لأهدافه المنشودة مجموعة من الأدوات التالية:
- المصادر والمراجع: الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل من المصادر والمراجع، المجلات، وشبكة الانترنت، وهذا من خلال الاطلاع والقراءات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي عامة وتدريب فئة أشبال خاصة في كرة اليد.
 - المقابلات الشخصية مع المديرين والمختصين في كرة اليد في الميدان.
 - الاختبارات البدنية (القوة الانفجارية): اختبارات مقننة بعد ترشيحها من بعض الأساتذة والمدرسين تقيس الجانب البدني والمتمثل في القياسات (القوة الانفجارية) للاعبي كرة اليد والتي تمثلت في:

1- اختبار "سارجنت" الوثب العمودي من الثبات:

- الهدف منه: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

- الأدوات: طباشير - شريط قياس - حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن الأرض عن 3.6م.

- مواصفات الاختبار: يقف اللاعب على الحائط بشكل مستقيم ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها بواسطة قطعة طباشير، يقوم اللاعب بثني الركبتين ومرححة الذراع الحرة ثم الدفع بقوة الوثب مع مرحة الذراع للأمام ولأعلى وعند إعطاء الإشارة يتخذ اللاعب وضع القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة ويؤشر على الحائط أقصى ارتفاع يصله اللاعب ونقوم بالقياس بشريط القياس.

- ملاحظة: تمنح لكل لاعب 3 محاولات مع تسجيل أحسنهما. (خليفة، 2004، صفحة 73)

2- اختبار دفع الكرة الطبية 3 كغ:

- الهدف منه: قياس القوة الانفجارية للأطراف العلوية.

- الأدوات: الكرة الطبية 3 كغ - شريط قياس.

- مواصفات الاختبار: يقف المختبر عند خط مستقيم مرسوم على الأرض ويقوم بدفع الكرة الطبية بكلتا يديه مع ثني الرجلين.

- التسجيل: تقاس المسافة بين الخط المستقيم المرسوم ومكان سقوط الكرة وتسجل الرقم.

- ملاحظة: تمنح لكل لاعب محاولتين، مع تسجيل أحسنهما. (حسانين، 2010، صفحة 236)

1.4.2 الأسس العلمية للاختبار:

- صدق الاختبار:

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله. ويقصد بصدق الاختبار "مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه". و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وقد تبين أن الاختبار على درجة عالية من الصدق كما هو موضح في الجدول رقم (02):

جدول رقم (02): يبين مدى ثبات وصدق الاختبارات

الاختبار	صدق الاختبار	ثبات الاختبار
سارجنت (سم)	0,99	0,98
دفع الكرة الطبية	0,90	0,82

المصدر: برنامج الحزمة الاحصائية spss (25)

- ثبات الاختبار:

إن ثبات الاختبار هو مدى الدقة والاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين، أي يعني إذا ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج (فرحات ، 2005 ، صفحة 143)

- موضوعية الاختبار:

من العوامل التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلاً لا كما نريدها أن تكون. (إبراهيم، 1999، صفحة 147)

5.2 متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل:

هو السبب الذي يؤدي إلى حدوث ظاهرة أو تغير آخر، أو هو المتغير المراد معرفة تأثيره على الظاهرة. (بوداود، 2010، صفحة 8)

وفي بحثنا هذا يكون المتغير المستقل هو: "البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الشامل" المدمج".

- المتغير التابع:

هو ذلك المتغير الذي يرغب الباحث في الكشف عن تأثير المتغير المستقل عليه، وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى، ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات عن المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع. (شبل، 2002، صفحة 22)

وفي بحثنا هذا يكون المتغير التابع هو: "صفة القوة الانفجارية".

6.2 البرنامج التدريبي:

1.6.2 الأسس العلمية في وضع البرنامج التدريبي المقترح:

لقد اعتمد الباحث على المراجع العلمية والدراسات والأبحاث السابقة في تحديد أفضل السبل والمبادئ لتخطيط البرنامج التدريبي، وبعد تحليل تلك المراجع والتوصيات أمكن التوصل إلى وضع أسس لبناء البرنامج المقترح و الذي نلخصه فيما يلي:

- مراعاة البرنامج لخصائص ومميزات المرحلة السنية قيد البحث.
- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة للحمل التدريبي.
- مراعاة مدى الترابط بين عناصر مكونات الحالة التدريبية للاعب (الصفة البدنية).
- الاهتمام بالإحماء الجيد قبل تطبيق الوحدة التدريبية.
- الاهتمام على التنوع واستخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج.
- مراعاة الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.
- الاهتمام بالجانب الترويجي وعدم إهمال عنصر التشويق والمنافسة.

2.6.2 بناء البرنامج التدريبي:

- قام الباحث خلال مراحل بناء البرنامج التدريبي المقترح بالاعتماد على النقاط التالية:

- تحديد الأهداف:

- يهدف البرنامج المقترح باستخدام التدريب الشامل والمدمج إلى تحقيق ما يلي:
- تطوير الصفة البدنية للاعبي كرة اليد ألا وهي القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية.
- تطوير الصفات الإرادية والخلقية للاعبين.
- إعداد وتطوير اللاعبين من الناحية الخططية الدفاعية والهجومية.
- تطوير القوة الانفجارية للاعبين وفق ظروف تشبه ما يحدث في المباريات.
- الرفع من مستوى الأداء المهاري.

- واجبات البرنامج المقترح:

- لتحقيق أهداف البرنامج التدريبي تم تحديد بعض الواجبات التي تعمل على الوصول لتحقيقها والتي نلخصها فيما يلي:

- الإعداد البدني (القوة الانفجارية).
- الإعداد المهاري.
- الإعداد الخططي.

- تحديد محتوى البرنامج:

- تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي الرياضي المقترح بناءً على الأهداف التي تمت الإشارة إليها كما يلي:
- مدة تطبيق البرنامج التدريبي (04) أسابيع.
- العدد الكلي للوحدات التدريبية (12) وحدة تدريبية، حيث تتدرب المجموعة بواقع (03) وحدات تدريبية في الأسبوع.
- زمن الوحدة التدريبية (90-120) دقيقة بما فيها المرحلة التحضيرية والمرحلة الختامية.
- الشدة المستخدمة خلال الوحدات التدريبية من (50-100) بالمائة من أقصى مقدرة اللاعب.
- تم تحديد الحجم التدريبي على أساس عدد مرات التكرار للتمرين ولكل مجموعة مع مراعاة الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية.

- توفير أفضل الأدوات والمستلزمات لأداء التمرين.

- الوسائل والأجهزة التدريبية المستخدمة:

- عدد اللاعبين.
- صافرة.
- صديرات بأنواع مختلفة.
- كرات اليد.
- أقماع صغيرة وكبيرة.

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المدمج في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد المشاركين في الرياضة المدرسية صنف

أشبال

حجاب عصام

- شواخص.

- قوائم، طباشير.

- شريط قياس.

- ميقاتي.

3.6.2 خطوات تطبيق الوحدات التدريبية التابعة للبرنامج:

تم تقسيم الوحدات التدريبية المقترحة إلى ثلاث مراحل لكل مرحلة هدفها الخاص:

- المرحلة التحضيرية (التمهيدية):

الإحماء: التحضير البدني العام والخاص.

- المرحلة الرئيسية (الأساسية):

تطبيق الأهداف التي تم تسطيرها ضمن الوحدة التدريبية المتمثلة في التدريب باستخدام التدريب المدمج.

- المرحلة الختامية (النهائية):

تضمنت تمارين الاسترخاء بهدف الرجوع إلى الحالة الطبيعية.

6.2 الأساليب الإحصائية:

لقد استعملنا في دراستنا هذه مجموعة مختلفة من الوسائل الإحصائية وذلك باستعمال برنامج Spss (25) وهي كما يلي:

-النسبة المئوية:

-المتوسط الحسابي:

-الانحراف المعياري:

- معامل الارتباط بيرسون:

- الصدق الذاتي:

- معامل دلالة الفروق "ت" ستودنت:

كم تم الاعتماد على الطريقة التقليدية باستخدام "حجم التأثير" وذلك باستخدام الصيغة التالية:

$$R^2 = \frac{t^2}{t^2 + d.f.}$$

حيث: R²: معامل الارتباط الثنائي المتسلسل.

- t²: قيمة (ت) مربع.

- د.ح: درجة الحرية وتساوي (ن - 1) بالنسبة للعينات المرتبطة. (محمود و صلاح الدين، 2010، الصفحات

207-208)

3. عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1.3 عرض وتحليل نتائج اختبار سارجنت:

جدول رقم (03): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لعينة الدراسة في اختبار سارجنت عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13.

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	معامل الارتباط	قيمة "ت" المحسوبة	القيمة الاحتمالية sig	الدلالة الإحصائية
القبلي	29.64	3.87	14	0.982	10.61	0.000	دال
البعدي	31.71	3.72					

المصدر: برنامج الحزمة الإحصائية spss (25)

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (03) الذي يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة الدراسة في اختبار سارجنت أن:

عينة الدراسة حققت في الاختبار القبلي متوسطاً حسابياً قدره (29.64) وانحرافاً معيارياً قدره (3.87)، أما الاختبار البعدي فقد حققت متوسطاً قدره (31.71) وانحرافاً معيارياً قدره (3.72) وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة (10.61) والقيمة الاحتمالية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وعليه يمكننا القول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لهذه العينة، وبالتالي فإن البرنامج المبني على أساس التدريب المدمج المطبق على عينة الدراسة ساهم وبشكل إيجابي في تطوير صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية (عضلات الرجلين).

2.3 عرض وتحليل نتائج اختبار دفع الكرات الطبية 3 كغ:

جدول رقم (04): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لعينة الدراسة في اختبار دفع الكرات الطبية 3 كغ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13.

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	معامل الارتباط	قيمة "ت" المحسوبة	القيمة الاحتمالية sig	الدلالة الإحصائية
القبلي	4.78	0.47	14	0.822	3.31	0.000	دال
البعدي	5.02	0.38					

المصدر: برنامج الحزمة الإحصائية spss (25)

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (04) الذي يوضح مقارنة نتائج القبلي والبعدي لعينة الدراسة في اختبار دفع الكرات الطبية 3 كغ أن:

عينة الدراسة حققت في الاختبار القبلي متوسطاً حسابياً قدره (4.78) وانحرافاً معيارياً قدره (0.47)، أما الاختبار البعدي فقد حققت متوسطاً حسابياً قدره (5.02) وانحرافاً معيارياً قدره (0.38) وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة (3.31) والقيمة الاحتمالية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وعليه يمكننا القول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لهذه العينة، وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المدمج المطبق على عينة الدراسة ساهم وبشكل إيجابي في تطوير صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية (عضلات الذراعين).

3.3 عرض وتحليل نتائج اختبار حجم التأثير في الاختبارات البدنية القبلية والبعدية لعينة الدراسة:

أ- عرض وتحليل نتائج اختبار حجم التأثير في اختبار سارجنت:

جدول رقم (05): يبين حجم التأثير لعينة الدراسة في اختبار سارجنت.

درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة حجم التأثير	نسبة التباين	نسبة الاختلاف
13	10.61	0.94	94%	06 %

المصدر: برنامج الحزمة الإحصائية spss (25)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن قيمة حجم التأثير بلغت (0.94) وهذا ما يفسر على أن 94 % من نسبة تباين أفراد الدراسة راجع إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح وهي نسبة كبيرة، هذه النسبة ذات دلالة واضحة المعالم على أن هناك تأثير واضح بالرغم من القيمة المتبقية 06 %، وأن القوة والثقة الإحصائية لقيمة "ت" المحسوبة 10.61 الدالة إحصائياً تعمل بدقة وموضوعية في بناء البرامج التدريبية باستخدام التدريب المدمج الخاص بالمتغير البدني سارجنت.

ب- عرض وتحليل نتائج اختبار حجم التأثير في اختبار دفع الكرات الطبية 3 كغ :

جدول رقم (06): يبين حجم التأثير لعينة الدراسة في اختبار دفع الكرات الطبية 3 كغ.

درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة حجم التأثير	نسبة التباين	نسبة الاختلاف
32%	68%	0.68	3.31	13

المصدر: برنامج الحزمة الإحصائية spss (25)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن قيمة حجم التأثير بلغت (0.68) وهذا ما يفسر على أن 68 % من نسبة تباين أفراد الدراسة راجع إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح وهي نسبة كبيرة، هذه النسبة ذات دلالة واضحة المعالم على أن هناك تأثير واضح بالرغم من القيمة المتبقية 32 %، وأن القوة والثقة الإحصائية لقيمة "ت" المحسوبة 3.31 الدالة إحصائياً تعمل بدقة وموضوعية في بناء البرامج التدريبية باستخدام التدريب المدمج الخاص بالمتغير البدني دفع الكرات الطبية 3 كغ.

4.3 مناقشة وتفسير النتائج في ضوء فرضيات الدراسة:

1.4.3 مناقشة الفرضية الأولى:

ويفترض فيها أن:

➤ البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب الشامل والمدمج يؤثر إيجاباً في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبي كرة اليد أشبال.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الختام لعينة الدراسة لاحظنا وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار سارجنت قيد البحث وهذا ما نلاحظه في الجداول (03) و (05) وهي كلها لصالح الاختبار البعدي.

و يرجع الباحثان ذلك نتيجة إلى فاعلية ونجاعة طريقة التدريب الشامل والمدمج في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبي كرة اليد، من خلال ما توفره تلك التدريبات النوعية من أداء حركي و مواقف تشبه ما يحدث في المباريات مثل التحرك السريع و التغيير المفاجئ في الاتجاه، حركات القفز من أجل تسديد الكرة، الانطلاقات السريعة مع التوقف، و هذا ما يعرف بالخصوصية حسب (BrainMackenzi) حيث يقول " إن القاعدة الذهبية لأي منهاج هي الخصوصية و تعني أن الحركات التي يؤديها اللاعب أثناء التدريب لا بدى أن تكون مشابهة للحركات التي سيواجهها في أثناء المنافسة " (Brain, 1999, p. 118).

إن هذا النوع من التدريب يساهم في تنمية الصفات البدنية بطريقة شاملة و مدججة، و هذا ما يعرف بالتحضير البدني المدمج و الذي يعتبر من الطرق الحديثة المستخدمة في التدريب حيث يتم تنمية الصفات البدنية كالقوة، السرعة، القوة المميزة بالسرعة، مثلاً باستخدام تمارين مهارة لها علاقة بالجانب البدني وهذا ما يؤكد (Alexander Dellal 2008) عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية و البدنية للاعبين "، و يذكر أيضاً (Impellizzeri 2006) " بأن استخدام التمارين بالتدريب البدني المدمج أكثر ثراءً و أكثر اكتمالاً عن التدريب البدني التقليدي "، و يضيف (Dellal 2008) " أن التحضير البدني المدمج هو الأفضل و الأسرع لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية، و كذلك عن طريق إدماج الجانب البدني بالمهاري "، و يضيف أيضاً إريك مومبارتس E. Mombaerts وأندري منو A. Monaul "أنه إدراج كل من الأهداف التدريبية والتعليمية في كل تمرين أو لعبة بما في ذلك الجوانب البدنية، التقنية والخططية والنظرية والنفسية بنفس الصيغة التنافسي". (Brueggemann, 2000, p. 8)

وتم الاتفاق على أن التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث السابقة في تأكيد الحقائق الهامة لدراسة فغلولسنوسي (2014) تحت عنوان: "طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (تحت 18 سنة"، والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في متغيرات البحث و لصالح العينة التجريبية، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض الصفات البدنية الأساسية مما يدل على فاعلية طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة وبلوغ الهدف المنشود، وتؤكد الكثير من البحوث والدراسات أن: الحركات التي يؤديها اللاعب أثناء المنافسة تتطابق مع الحركات التي تمارس أثناء التدريبات مما سبق يمكننا القول أن تمرين القوة سريع جدا ولديه ميزة لتدريب الجهاز العضلي مما يساعد على الأداء العالي.

وعلى هذا الأساس ومن خلال ما سبق نؤكد بأن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الشامل والمدمج أثبتت فعاليته حيث ساهم وبشكل إيجابي في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية (عضلات الرجلين) لعينة الدراسة وعليه نؤكد صحة الفرضية الأولى.

2.4.3 مناقشة الفرضية الثانية:

ويفترض فيها أن:

➤ البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب الشامل يؤثر إيجاباً في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية للاعبي كرة اليد أشبال.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام لعينة الدراسة لاحظنا هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الكرات الطبية وهذا ما نلاحظه في الجداول (04) و (06) وهي كلها لصالح الاختبار البعدي.

ويرجع ذلك إلى أن التطور الذي عرفته أفراد عينة الدراسة كان جراء تطبيق التمارين المقترحة باستخدام التدريب الشامل والمدمج لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية في كرة اليد، فهذا النوع من التدريب يدمج كل من التحضير البدني من خلال الحركات القصيرة و المكثفة، تغيير الاتجاهات، الثنائيات، وكذلك العمل التقني و التكتيكي و الفكري"، ويذكر (Eric Mombearts) إذ يرى "أن التدريب الرياضي الشامل هو الذي يشمل جميع العناصر (الأداء الرياضي، الصفات البدنية) في حصة تدريبية واحدة و هذا بينت أهميته البالغة في تحقيق الأهداف المسطرة". (Erick, 1996, p. 128) و هذا ما يعرف بالتدريب البدني الشامل و المدمج حيث يؤكد (Lambertin 2000) " أن التدريب البدني المدمج (الشامل) هام و أساسي في تنمية صفات بدنية كالقوة و السرعة و تنمية جوانب أخرى كالجوانب الفسيولوجية و المهارية و الخططية أثناء أداء النشاط البدني"، و يضيف (Dellal, Al 2008) " أن التدريب البدني المدمج عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات التقنية و البدنية للاعبين".

وتم الاتفاق على أن التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج أبحاث ودراسات سابقة كدراسة مساليتي لخضر (2014) تحت عنوان: توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة و أثرها على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم، والتي أكدت أن استخدام البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجاباً في تنمية القوة و السرعة للاعبي الفئة الأقل من 20 سنة، ضف إلى ذلك أيضاً دراسة مساليتي لخضر (2012) تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16-18 سنة، حيث توصلت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجاباً في تنمية القوة والسرعة عند لاعبي الأواسط وأدى البرنامج أيضاً إلى تحسين و تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

وعلى هذا الأساس ومن خلال ما سبق نؤكد بأن البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب الشامل والمدمج أثبتت فعاليته حيث ساهم بشكل إيجابي في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية (عضلات الذراعين) لعينة الدراسة وعليه نؤكد صحة الفرضية الثانية.

4. خاتمة:

من خلال ما سبق نجد أن طريقة التدريب المدمج يمكن أن تكون الطريقة الأنسب لتطوير مختلف الصفات البدنية ومنها صفة (القوة الانفجارية) فهي من الوسائل الحديثة في تدريب كرة اليد، و كسر لقاعدة ونمط التدريب اليومي ومناسبة جداً للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من خمس وحدات في الأسبوع.

ومن خلال عرضنا لنتائج الدراسة المتوصل إليها التي كانت حول تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد باستخدام التدريب المدمج، ومن خلال الاختبارات المتوصل إليها وأهداف الدراسة نذكر عدة نتائج منها:

- البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب الشامل والمدمج يؤثر إيجاباً في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية للاعبي كرة اليد.

- البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب الشامل والمدمج يؤثر إيجاباً في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبي كرة اليد.

- مجموعة التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح أدت إلى تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية.

- إن المقاييس أو الاختبارات هي الوسيلة الأكثر موضوعية في تقييم حالة اللاعبين البدنية.

وعليه وفي ضوء هاتھالدراسة وما توصل إليه من نتائج واعتماداً على منهج البحث والعينة التي طبقت عليها الدراسة تم الخروج بمجموعة من الاقتراحات متمثلة في:

- استخدام هذه التمارين من أجل تطوير الصفات البدنية الخاصة فيما يتعلق بالقوة الانفجارية.

- إجراء دراسات أخرى حول تأثير هذه التمارين لمختلف التخصصات الأخرى.

- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني وكذا مبادئ وأسس التدريب الحديث.

- الاهتمام بالتدريب المدمج كطريقة حديثة للتدريب.

- توعية المدربين بأهمية التدريب المدمج ودوره في تنمية القوة الانفجارية وغيرها من الصفات البدنية.

- توفير جميع الإمكانيات المادية (أجهزة ووسائل) والبشرية (مدربين واختصاصيين في المجال) للقيام بأحسن التدريبات للحصول على أفضل النتائج.

- إجراء بحوث مشابهة وبفترات تدريبية طويلة.

5. قائمة المراجع:

مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني. (2005). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

Alexandre, D. (2008). *de l'entrainement a la performance en football*. paris: de

Boeck.

Brain, M. (1999). *Sport coca, ply metrics, disclamiev, bbc*. paris: edition web guide sport.

Brueggemann, D. (2000). *For the good of soccer*. paris: Edition de boeck.

Erick , M. (1996). *Entrainement est performance collectives*.PARIS: édition vigot.

أحمد علي خليفة. (2004). كرة القدم الجماهير العربية الليبية. ليبيا: بدون طبعة.

- أحمد نصر الدين. (2004). *فسيولوجيا الرياضة*. مصر: دار الفكر العربي.
- العربي مرسل، و صالح عبيدي. (2018). *فاعلية التدريب المدمج على تنمية الادراك الحس حركي (المسافة، الزمن)لناشء كرة اليد*. مجلة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 1(1)، 44-54.
- أمر الله أحمد البساطي. (1998). *قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته*. الاسكندرية: منشأة المعاف.
- ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر. *مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني*. (2010). ع، بوداود حسن حسين قاسم. (2009). *الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة (الإصدار ط2)*. مصر: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- سفير الحاج. (2017). *أثر الإعداد البدني المدمج في مرحلة المنافسة ضمن برنامج تدريبي لتطوير مهارتي التصويب والسيطرة على كرة القدم القد*. مجلة المحترف، 4(1)، 47-66.
- سنوسي فغلول. (2014). *طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (تحت 18 سنة*. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، 11(11)، 186-208.
- عبد المقصود السيد. (1997). *نظريات التدريب الرياضي. تدريب وفسيولوجية القوة*. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- علام محمود، و صلاح الدين. (2010). *الأساليب الاحصائية الاستدلالية في تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية (البارامترية واللابارامترية)*. دار الفكر العربي.
- لخضر مسالتي. (2012). *تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16-18) سنة*. مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 9(9)، 116-130.
- لخضر مسالتي. (2014). *توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة و أثرها على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم*. أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة الجزائر 3، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر.
- محمد حسانين. (2010). *القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية (الإصدار ط4)*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي. (1991). *علم التدريب الرياضي (الإصدار ط2)*. القاهرة: دار المعارف.
- محمد رضا الوقاد. (2003). *التخطيط الحديث في كرة القدم*. القاهرة: دار السعادة للنشر.
- محمد شبلي. (2002). *منهجية في التحليل السياسي*. دار همومة.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. (1999). *الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي*. الوراق للنشر والتوزيع.