

مساهمة التدريب العضلي على أداء لاعبات كرة اليد صنف كبريات في البطولة الجزائرية

2018/2017

The contribution of the muscular training in the performance of handball players
women's class senior in the Algerian championship 2018/2017

د/ أولمان رياض*

جامعة الجزائر/3 (الجزائر)

ryad.oulmane@univ-alger3.dz

المعلومات المقال	الملخص:
تاريخ الارسال: 2018/01/03	هدفت الدراسة إلى التعرف على مساهمة التدريب العضلي على أداء لاعبات كرة اليد كبريات في البطولة الجزائرية 2018/2017، لكررة اليد. ولتحقيق ذلك أجريت دراسة مقارنة بين اللاعبات باستعمال اختبارات القدرة العضلية وأثارها على أداء اللاعبات في كرة اليد، لعينة قوامها (20) لاعبة، اختيرت بطريقة عمدية من "فريق كبريات المجمع البترولي الجزائري" لكررة اليد، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد استخدم الباحث الاختبارات البدنية للأطراف العلوية والسفلية والجذع، وكانت تتعلق كلها بالفرضيات قيد الدراسة وقد تم معالجة النتائج بنظام SPSS. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ومع ذلك، فإنه من غير الممكن التمييز إذا كان التدريب العضلي هو الذي يؤدي إلى هذه القيم.
تاريخ القبول: 2018/04/02	
الكلمات المفتاحية: ✓ التعضيل. ✓ الأداء. ✓ كرة اليد.	
Article info	Abstract:
Received 2018/01/03	The study aims to identify the Contribution of Muscular Training to the Performance of Major Handball Players in the Algerian Championship 2017-2018, To this end, a comparative study was conducted using muscle-capacity tests and their effects on the performance of the players in the handball, for a sample of (20) players, It was chosen in a way that was baptism from the "major team of the Algerian Petroleum Complex" for handball. The researcher used the experimental, and results were processed by SPSS Results showed statistically significant differences between tribal and intravective tests.
Accepted 2018/04/02	
Keywords: ✓ Muscular Training ✓ The Performance. ✓ Handball.	

مقدمة

أظهرت العديد من الدراسات، أن النجاح الرياضي مرتبط بنمو القدرات البدنية النفسية، التكتيكية، التقنية والمورفولوجية، بقدر ما هو مرتبط بعملية التطوير العضلي الخاص بلاعب المستوى العالي الذي يطمح باستمرار إلى تحسين أدائه ونتائجه.

على الرغم من ذلك فإن إعداد العضلات كان واضحًا دائمًا في الرياضة بمكونات بدنية مثل ألعاب القوى، ركوب الدراجات والجمباز على سبيل المثال، لم يكن هذا هو الحال دائمًا في التخصصات مثل الرياضات الجماعية حيث تظل الأساليب والتكتيكات هي أساس الأداء، فقد أصبح من الوهم الرغبة في تحقيق مستوى عالٍ من الأداء دون التفكير في عمل تحضير بدني يكون فيه تدريب العضلات مهمًا. (مهندس حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا، 2003، ص 32).

لا شك أن هناك وسائل وطرائق مختلفة يستخدمها الباحثون والمدرّبون بغرض تطوير الجوانب البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد، ولقد أصبحت الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي تركز على إتباع أهم وسائل سبل تطوير اللعبة من حيث التكتيك والتكتيك، وبالأخص باستخدام طرائق التدريب الرياضي الذي يعد من أهم ركائز تحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارية لتطوير مستوى اللاعبين. (البشتاوي مهند وإبراهيم الخواجا، 2005، ص 276).

إلى أن الأبحاث العلمية التي أجريت في مجال التدريب بالأنثقال حسمت هذا الجدل، حيث أشارت معظم نتائجها أن التدريب بالأنثقال قد أصبح من الوسائل الفعالة والضرورية لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية (القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة) كما لها تأثير مباشر على درجة تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية الشاملة باعتبارها الركيزة الأساسية للقدرة والسرعة الحركية. (محمد عبد الرحيم إسماعيل، 1998، ص 45).

حيث أن تطور صفة القوة يزيد بشكل كبير عند سن الرشد، ويرجع ذلك إلى بعض العوامل كالدفع الهرموني الخاص بكل جنس، فالقوة القصوى للمرأة تساوي حوالي 2/3 من قوة الرجل، مع أن هذا الاختلاف يتغير على حسب المجموعات العضلية الأكثر استعمالاً. أما الغرض من فترات الإعداد البدني المقترحة هو تحسين فعالية الجهود الوجيزة، الحاسمة في كثير من الأحيان في هذا النوع من الانضباط (التسارع، القفزات، تغيير الاتجاهات)، جعل اللاعب قادرًا على إعادة إنتاج هذه الإجراءات بمرور الوقت دون فقدان الجودة أو الكفاءة (القدرة الهوائية، القدرة على الاستعادة، القدرة على التحمل السريع)، تحسين المهارات الحركية والتنسيق العام للاعب (الانفصال القطعي، التدريب الرياضي، الكسوة)، التقليل من مخاطر الإصابة والقدرة على المقاومة (توازن العضلات، استقبال الحس العميق، تقوية الأوتار وهياكل المفاصل، المرونة)، وأخيرًا الحفاظ على قدرات اللاكتيك (الهوائية واللاهوائية). (علي فهمي البيك وعماد الدين عباس أبو زيد. 2003، ص 233)

كان الجانب الأكثر دراسة من خلال هذه البحوث هو الجانب البدني الذي تعتمد عليه كل الرياضات بصفة أساسية، وقد تطورت أساليب التدريب بغية تطوير القوة العضلية ومن الأساليب الحديثة التي برزت في تطوير القوة العضلية نجد أسلوب التدريب بالأنثقال، حيث أصبح هذا النوع من التدريب كثير الأهمية في برامج الإعداد البدني، ويعمل هذا التدريب على زيادة حجم العضلات، وباعتبار رياضة كرة اليد رياضة قوية وسريعة، حيث أن زمن الهجمة هو حوالي 30 ثانية، فإن لاعب كرة اليد يقوم بجهد بدني كبير خلال مدة زمنية قصيرة من خلال تأديته لمهارات اللعبة.

لذا قد جاءت دراستنا هذه لمعرفة مساهمة التدريب العضلي على أداء لاعبات كرة اليد صنف كبريات في البطولة الجزائرية 2017/2018، حيث أجريت على فريق المجمع البترولي سيدات.

1-الإشكالية:

في معظم الرياضات الجماعية، يكون تطوير القوة والانفجار في قلب التحضير البدني يجب أن يتم توجيه العمل ليس فقط إلى مجموعات العضلات، ولكن أيضاً إلى مجموعات الكبح والاستقرار، فإن كرة اليد تتطور باستمرار وتتطلب إعداداً حاداً بشكل متزايد على جميع المستويات في حين يبدو أن اللاعبين يتحسنون بمستوى اللعبة الانتقالية، هناك ميزة رئيسية أخرى هي ارتفاع قدرات اللاعبين في جميع المحطات للقيام بأداء مهاري أكثر فعالية في المساحات المنخفضة وفي أوقات اللعب، تتطلب كرة اليد درجة عالية من الالتزام الجسدي ويبدو أن العمل العضلي هو عنصر أساسي في التدريب، تؤكد العديد من الدراسات أنه للوصول إلى المستوى العالي لا يمكن الاستغناء عن الصفات المورفولوجية والعضلات. (أحمد إبراهيم خوجي ومهندس البشتاوي، 2000، ص113).

فيمكن المقارنة بين لاعبي كرة اليد بتسليط الضوء على بعض خصائص التدريب العضلي مثل: قوة الأطراف العلوية والسفلية، سرعة الانطلاق، هذه النتائج للقوة العضلية الفائقة لكل من الذراعين والساقين، كما يسلط الضوء على هذه الدراسة الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سرعة رمي الكرة ورفع البار الحديدي إلى الأعلى بالذراعين من وضع الرقود على الظهر، مما يؤكد نتائج دراسات أخرى أظهرت أن الروابط بين تشكل القوة العضلية وسرعة رمي الكرة ومن الواضح أن تطوير العضلات يساعد على خلق اختلاف في كرة اليد عالية المستوى وليس فقط من أجل قوة الرمي.

يمكن أن يكون نمو العضلات أكثر فاعلية أثناء اللعب (حظر، صد، السيطرة على الخصم) للأسف ممارسة كرة اليد وحدها ليست كافية لهذا التطور العضلي، لذلك يجب الأخذ بعين الاعتبار برمجة فعلية ودقيقة. (مفتي إبراهيم حمادة، 1994، ص203). في غالبية الرياضات الجماعية، وخارج فترة الاسترداد، يعتبر التحضير البدني (20-30٪) من إجمالي حجم التدريب في المستوى العالي، تنظيم التحضير البدني وبناء العضلات لا يعد مشكلة بوجود أخصائي يتكفل بها، أما المستوى الأدنى فيكون الاستعداد البدني فيه بشكل مختلف نظراً لحجم التدريب، الموارد البشرية والمادية المنخفضة. (أحمد فاضل فرحان، 2014 ص 27-37) هذه الدراسة تتناول العلاقة بين هذين المتغيرين الأساسيين (التدريب العضلي والأداء)، انطلاقاً مما سبق وفي إطار التحصيل العلمي لموضوع البحث ظهرت أهميته والحاجة إليه، حيث يعتبر خطوة علمية نحو تحديد العلاقة بين المتغيرين الأساسيين المذكورين أعلاه ومن هنا تحدد موضوع البحث في " مساهمة التدريب العضلي على أداء لاعبات كرة اليد صنف كبريات في البطولة الجزائرية 2017-2018"

وهنا توصلنا إلى طرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

هل يساهم التدريب العضلي على تحسين أداء لاعبات كرة اليد صنف كبريات في البطولة الجزائرية 2017-2018؟

ومن هنا توصلنا إلى طرح التساؤلات الجزئية التالية:

- 1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في الاختبارات العضلية للاعبات؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات الأطراف العلوية للاعبات؟
- 3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات الأطراف السفلية للاعبات؟
- 4- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات الجذع للاعبات؟
- 5- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للرميات قبل وبعد انجاز الاختبارات للاعبات؟

6- هل توجد علاقة ارتباطية بين كل الاختبارات العضلية والرميات للاعبات؟ ومن هنا يمكن وضع حلول مسبقة المتمثلة فيما يلي:

2- الفرضيات

2-1- الفرضية العامة:

يساهم التدريب العضلي على تحسين أداء لاعبات كرة اليد صنف كبريات في البطولة الجزائرية 2017-2018.

2-2- الفرضيات الجزئية:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في الاختبارات العضلية للاعبات.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات الأطراف العلوية. للاعبات.

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات الأطراف السفلية للاعبات.

4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات الجذع للاعبات.

5- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للرميات قبل وبعد انجاز الاختبارات للاعبات.

6- وجود علاقة ارتباطية بين كل الاختبارات العضلية والرميات عند لاعبات.

3- أهمية البحث

تأتي هذا الدراسة بغرض تسليط الضوء على مجال هام في العملية التدريبية حيث أنها تسمح لنا بمعرفة مدى مساهمة التدريب العضلي على أداء لاعبات كرة اليد وكذا نظرة عامة على أهمية التدريب العضلي في كرة اليد، وبالتالي محاولة تحسين الأداء عن طريق إعطاء بعض الحلول، بالإضافة إلى الاهتمام بالتدريب الرياضي الحديث والتركيز على التقوية العضلية للجسم، إضافة إلى هذا تزويد القراء بالمعلومات الكافية حول التدريب العضلي وأنواعه في كرة اليد، وفتح المجال لإجراء بحوث ودراسات في المستقبل وذلك للبحث والتوسع أكثر في هذا الموضوع لما له من أهمية كبيرة في المجال الرياضي في كرة اليد.

3-أهداف البحث: تتمثل أهداف الدراسة فيما يلي:

- معرفة أثر البرنامج التدريب العضلي على مستوى الرجلين واليدين لدى لاعبي كرة اليد.
- معرفة أثر البرنامج التدريب العضلي على مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد.
- الكشف عن المدة التي يمكن ان تتطور فيها القوة الانفجارية والمهارات عن طريق التدريب العضلي.
- إبراز مكانة التدريب العضلي في كرة اليد
- محاولة معرفة العلاقة الكامنة بين القوة العضلية وتأثيرها على مهارات كرة اليد.
- اكتساب الخبرة والتجربة من خلال البرنامج المطبق على العينة المأخوذة.

4-منهج الدراسة: اتبعنا في دراستنا المنهج التجريبي، من خلال تصميم المجموعة الواحدة: ويعرف أيضا بتصميم القياس المتعدد

ويتميز بإجراء قياس قبلي قبل إخضاع المجموعة للتجربة ثم القياس البعدي لمجموعة الدراسة. (احمد بن مرسل، 2003، ص32)

4-1-متغيرات الدراسة:

تفتقد العديد من الدراسات السابقة فيما يخص العلاقة بين متغيراتها للكثير من الضوابط التي تحدها، وذلك من خلال ضبط المتغيرات المحددة لهذه العلاقة وهذا لتقديم تصورا شاملا نوعا ما، وبالتالي الأخذ بتعدد الجوانب لأن الطريقة الأكثر ملائمة (كما يتصورها الباحثون) لتحديد نوع وماهية هذه العلاقة، لا يأتي إلا في إطار نظري معقد يأخذ بعين الاعتبار تفاعل متغيرات عديدة من خلال نظرة نسقية تفاعلية بين المتغيرات.

- المتغير المستقل: يتمثل في "التدريب العضلي".
- المتغير التابع: يتمثل في "الأداء الرياضي"

5-الدراسة النظرية:

5-1: المصطلحات والمفاهيم الإجرائية للبحث:

5-1-1: التدريب الرياضي:

تعريف اصطلاحي: هو تلك العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفروق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيقاً على مستوى ونتائج ممكنة في رياضة تخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

تعريف إجرائي: هو مجموعة من العمليات المنظمة والمتسلسلة تصاعدياً من أجل تحقيق أهداف مبرمجة والوصول إلى أعلى مستوى.

5-1-2: البرنامج التدريبي:

تعريف اصطلاحي: عبارة عن العمليات المطلوب تنقيدها بحيث يراعي ميعاد البدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح، وانه أحد عناصر عملية التخطيط لتحقيق هدف الخطة الموسعة. (شريط عادل، بن سالم، 2020، ص 211)

تعريف إجرائي: هي أداء مجموعة من التمارين الايزومترية والبيومترية بطريقة مقننة، بواسطة التحكم في مكونات حمل التدريب الخاصة بهذه الطرق وعلى حساب هذه الفئة العمرية من أجل تطوير صفة القوة الانفجارية لدى لاعب كرة اليد.

5-1-3: الأداء الرياضي:

تعريف لغوي: هو مقياس لما تم إنجازه أو تقديمه بواسطة نظام، أو شخص أو فريق أو عملية خدمة، لمهاري، مهارة: هو اسم مصدرها مهر وهس القدرة على أداء عمل بحدق وبراعة ومهارة يدوية.

تعريف اصطلاحي: يعرفه عصام عبد الخالق أنه: " عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالباً ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً ". (أسامة كامل راتب، 1997، ص195).

6-الدراسات السابقة:

تعتبر مصدراً هاماً من المصادر التي يجب على الباحث أن يتناولها ويثري بها بحثه والغرض من هذه الدراسات تقديم المساعدة والدعم للباحث وذلك للوقوف على أهم ما توصلت إليه البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث.

الدراسة الأولى: من إعداد يحيى سمير (2012) "المساهمة في دراسة أثر برنامج تدريبي لخاصية القوة المميزة بالسرعة على تحسين الأداء المهاري في الكرة الطائرة (فريق مدرسي 14-16 سنة)". تكونت عينة الباحث من 24 لاعب مقسمين الى مجموعتين 12 تجريبية، 12 شاهدة وقد توصل الباحث إلى أنّ البرنامج التدريبي الذي يهدف لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة له أثر على تحسين الأداء المهاري للكرة، وأنّ ممارسة البرنامج التدريبي لمدة 03 مرات في الأسبوع يؤدي إلى ظهور تطور في صفة القوة المميزة بالسرعة.

الدراسة الثانية: من إعداد عبدة بن المكارم (2000) تحت عنوان: "برنامج أثر تدريبي باستخدام التدريب البيوميتري في تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة"، هدفت هذه الدراسة بالتعرف على أثر استخدام الأسلوب البيوميتري في تنمية وأهمية المهارات الهجومية بكرة السلة في تحقيق الفوز في المباريات، تكونت عينة البحث من

24 لاعبا مقسمين إلى مجموعتين عدد كل مجموعة 12 لاعبا، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وأشارت نتائج الدراسة إلى ما يأتي:

- إنّ المنهج التدريبي بأسلوب التدريب البليومتري المعد من قبل الباحث قد أدى إلى تنمية المهارات الهجومية الخمس بالنسبة للمجموعة التجريبية، وإنّ الدوائر التدريبية ذات الصفات مهارية التي ضمنها المنهج التدريبي المعد من قبله وبأسلوب الذي استخدمت به قد ساعد على تنمية المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للناشئين.

التعليق على الدراسات:

باستعمال الدراسات السابقة من خلال تقسيمها المتبع لخص الباحثون جملة من الملاحظات تنوعت الدراسات السابقة من حيث المنهج المتبع لتحقيق أهدافها وكذلك تنوعت التدريبات العضلية المستخدمة في تطبيقها حيث تنوعت المناهج العلمية إلى المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي وشبه التجريبي ولكن أغلبها استخدمت المنهج التجريبي كما استخدمت أداة الدراسة التي ألا وهي (الاختبارات العضلية) وكانت أفراد عيناتها تتمثل في لاعبي المستوى العالي وتنوع في الفئات وتشير معظم الدراسات إلى أنّ هناك اتجاهات إيجابية نحو استخدام الوسائط المتعددة وفعاليتها في العملية التعليمية .

بالنظر إلى الدراسة الحالية وعلاقتها بهذه الدراسات نجد هناك ثمة اتفاق مع عدد منها في كونها تهتم مساهمة التدريب العضلي على الأداء المهاري وإظهار مدى فعاليتها وماهي معوقاتهما وكذلك هناك اتفاق مع المنهج المتبع عند بعضها، لكن لا بد أن يشير الباحث إلى أنّ التشابه قد أفاده في بعض الجوانب النظرية والمنهجية.

الجانب التطبيقي

1- الدراسة الاستطلاعية:

وهي طريقة عملية لكشف المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء القيام بالتجربة الرئيسية وإعداد مسبق لمتطلبات التجربة من حيث الوقت، الكلفة، الكوادر المساعدة، صلاحية الأجهزة وغيرها.

1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

في هذه النقطة يحاول الباحث عرض أهم الأهداف التي يمكن استخلاصها من الدراسة الاستطلاعية: إعداد أدوات البحث وتجريبها والوقوف على خصائصها وقدرتها على قياس متغيرات البحث، وتهيئة الكادر المساعد، ومعرفة متوسط الوقت الذي تستغرقه أدوات البحث في التطبيق والوقوف على أفضل وكذلك الظروف لإجراء الدراسة الأساسية والممارسة عن كيفية تسجيل الحالات في الاستمارة. ووضوح الحالات الخاصة باستمارات التسجيل من حيث تفسيرها.

1-2- أدوات الدراسة الاستطلاعية:

- **بطاقة الملاحظة:** وتم بناءها من خلال الاستعانة بالدراسات السابقة وكذا بالاستعانة بالرصيد النظري وكذا آراء المختصين بحيث تم وضع العبارات بما يخدم موضوع بحثنا وكانت تتعلق كلها بالفرضيات الموضوعية، كما عرضت بطاقة الملاحظة على المحكمين* لقياس مدى صدقية الأداة، حيث تم الاتفاق على 95 % من العبارات الموضوعية في البطاقة، أين تم إدخال تعديلات عليها بإضافة ومسح بعض العبارات، القيام بتدريب الكادر المساعد بصفة جيدة. اختبارات القوة العضلية (الأطراف العلوية، الأطراف السفلية والجذع) وتم الاتفاق على 95 % من العبارات الموضوعية في البطاقة، أين تم إدخال تعديلات عليها بإضافة ومسح بعض العبارات، كما تم الاستعانة بجهاز كاميرا فيديو، وكذا الحاسوب.

استعان الباحث بكادر مساعد مكون من طالبان من المعهد حيث تم تدريبهم لمدة أسبوع على بطاقة الملاحظة باستعمال الوسائل السمعية البصرية بحيث تم تقسيم البطاقة إلى 3 أجزاء، كل كادر قدم له جزء من البطاقة، وفي كل مرحلة يتم مقارنة نتائج البطاقات إلى أن وصلنا إلى عدم اختلاف من حيث الملاحظة.

1-3- عينة الدراسة

الاستطلاعية: تم الاستعانة من المجتمع الأصلي لتحديد عينة الدراسة الاستطلاعية وتم اختيار ثلاث لاعبات بطريقة عمدية، بحيث لا يمكن إدراجهم ضمن عينة الدراسة الأساسية. وذلك لأجل قياس صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.

1-4-1 الشروط العلمية للأداة (الصدق، الثبات، الموضوعية): لقد اختيرت هذه الاختبارات بعد الاطلاع على العديد من الدراسات النظرية، وورودها في أكثر من مصدر موثوق به، وبعد عرضها على مجموعة من الخبراء في التربية البدنية والرياضية لجامعة الجزائر 03 والذين اتفقوا على تحقيق هذه الاختبارات للأهداف المرجوة في هذه الدراسة، كما تشير العديد من الأبحاث والمراجع العلمية التي استخدمت بعض هذه الاختبارات أو العديد منها إلى تميز هذه الاختبارات بمعاملات ثبات عالية واعتمدنا على مرجع كل من الدكتور كمال الدين عبد الرحمان درويش والدكتور قدري سيد مرسى (قدري سيد مرسى، 1980) والدكتور عماد الدين عباس أبو زيد (عماد الدين عباس أبو زيد ومدحت محمود عبد العال، 2007) وقد قمنا بتطبيق هذه الاختبارات على العينة.

جدول 01: يبين الاختبارات العضلية والرميات المسجلة للاختبار البعدي للمجموعة

مستوى الدلالة	ر المحسوبة	حجم العينة	المعاملات الإحصائية
			المتغيرات
0.01	0.952	3	الاختبارات العضلية
			الرميات المسجلة

1-4-2- حساب الثبات: أخذت عينة قدرها 3 لاعبات من مجتمع البحث، حيث أقيمت عليهم الاختبارات القبلية والبعدية حيث أعيد عليهم الاختبار وكانت النتائج كالتالي:

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن نتائج معامل الارتباط بين الاختبارات العضلية والرميات المسجلة في الاختبار البعدي هي علاقة ارتباطية طردية قوية إحصائياً إذ أن قيم "ر" المحسوبة (0.952) عند مستوى الدلالة (0.01).

1-4-3- حساب الصدق الذاتي: الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وهو يعد بمثابة الحد الأقصى لما يكون معامل صدق الاختبار. وهو الجذر التربيعي ل "ر" بحيث وجد 0.9757

1-4-4- الموضوعية: حسب وجيه محبوب، 1993 هي أحد الشروط المهمة للاختبار الجيد الذي يعني "عدم تأثير الأحكام الذاتي من قبل البحث أو أن تتوافر الموضوعية دون التمييز والتدخل الذاتي من قبل المحرب كلما لم تتأثر بالأحكام الذاتية زادت قيمة الموضوعية. (وجيه محبوب، 2011، ص. 25).

كما يقول عبد اليمين بوداود، 2010 أن الاختبار الموضوعي هو الاختبار المجرد وغير متحيز حيث أنه يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون أي أن النتائج نفسها مهما اختلف المصححون أي أن النتائج لا تتأثر بذاتية المصحح أو شخصية. (عبد اليمين بوداود، 2001، ص 71).

1-5- نتائج الدراسة الاستطلاعية: تم التحقق من صدقية وثبات أدوات الدراسة كما تم التأكد من فهم الكادر المساعد كيفية ملئ بطاقة الملاحظة، والوقت اللازم للاختبارات، وتحضر كافة الأدوات اللازمة لذلك والحد من المتغيرات الدخيلة والتي يمكنها من التأثير على النتائج.

2- أدوات الدراسة الأساسية:

2-1- اختبارات القوة العضلية:

اختبار الوثب العمودي من الثبات: هو اختبار سارجنت للوثب أو كما يسمى الوثب العمودي وطور بواسطة الدكتور ألن دولي سارجنت عام 1924 — 1849 وهو إحدى اختبارات القدرة العضلية في القفز من الثبات الى أبعد مدى. ويهدف الاختبار إلى قياس قوة عضلات الأرجل كما أنه إحدى اختبارات القدرة الانفجارية للأطراف السفلى من عضلات الجسم وهي قابلية العضلات على الانقباض بسرعة وبقوة.

جدول 02: يبين تقييم نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات

ممتاز	جيد جدا	فوق المتوسط	متوسط	تحت المتوسط	ضعيف	ضعيف جدا
الذكور						
أكبر من 70	61 – 70	51 – 60	41 – 50	31 – 40	21 – 30	أقل من 21
الإناث						
أكبر من 60	51 – 60	41 – 50	31 – 40	21 – 30	11 – 20	أقل من 11

❖ **رمي الكرة الطبية من فوق الرأس الى الأمام:** رمي الكرة الطبية من فوق الرأس إلى الأمام هو إحدى اختبارات القدرة العضلية ويعني قدرة الفرد على القيام بانقباضات عضلية طويلة ومستمرة وسريعة باستخدام عدد من المجموعات العضلية باستخدام كرة طبية وزن 2 – 5 كيلوجرام.

الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار لقياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم والقوة الانفجارية من خلال رمي الكرة الطبية من فوق الرأس.

رمي الكرة الطبية من الجلوس: رمي الكرة الطبية من الجلوس هو إحدى اختبارات القدرة العضلية ويعني قدرة الفرد على القيام بانقباضات عضلية سريعة باستخدام عدد من المجموعات العضلية باستخدام كرة طبية وزن 2 – 5 كيلو جرام

الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم والذراع والقوة الانفجارية.

❖ **اختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل:** من وضع الانبطاح المائل من القياسات الميدانية المشهورة والشائعة لقياس القوة العضلية وهو اختبار الضغط بالذراعين لأعلى من وضع الانبطاح المائل كما يحتسب فيه عدد الأداء الصحيح أثناء الاختبار.

- الهدف من الاختبار:** اختبار قياس القوة العضلية من القياسات الميدانية المشهورة لقياس القوة العضلية هو اختبار الضغط بالذراعين لأعلى من وضع الانبطاح المائل ويستهدف الجزء العلوي من الجسم لعضلات الصدر-الأكتاف وذات الثلاث الرؤوس.
- ❖ **اختبار الجلوس من الرقود 60 ثانية:** اختبار الجلوس من الرقود 60 ثانية هو إحدى اختبارات التحمل العضلي لقياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة في الفخذ كما تحسب عدد الأداء الصحيح في دقيقة واحدة
- الهدف من الاختبار:** يهدف الاختبار الى قياس التحمل العضلي لعضلات البطن والعضلات القابضة للفخذ لمدة 60 ثانية
- ❖ **اختبار الوثب العريض من الثبات** اختبار الوثب العريض من الثبات سهل الأداء وهو إحدى اختبارات اللياقة البدنية لقياس القدرة المتفجرة كما يعد إحدى المسابقات التنافسية في الألعاب الأولمبية.
- الهدف من الاختبار:** قياس القدرة العضلية للرجلين.

جدول 03: يبين تقييم نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات

ممتاز	جيد جدا	فوق المتوسط	متوسط	تحت المتوسط	ضعيف	ضعيف جدا
الذكور						
أكبر من 250	241-2	151-160	141-15	131-140	121-130	أقل من 121
الإناث						
أكبر من 200	151-1	141-150	131-14	121-130	111-120	أقل من 111

- ❖ **التكرار القصوى للأطراف العلوية بضغط القضيب الحديدي:** يهدف إلى اختبار دقيق للقوة القصوى التي ينتجها الرياضي لمرّة واحدة من خلال بسط الذراعين وهذا الاختبار يصلح لعدد كبير من الرياضات من بينهم رياضات المتنازلات كالمصارعة.
- ❖ **التكرار القصوى لعضلات الأطراف السفلية بالقرفصاء والبار على الكتفين:** يهدف قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين
- 3-الدراسة الأساسية:** تعتبر الدراسة الأساسية خطوة ضرورية وركيزة أساسية من دعائم البحث العلمي، ولذا وجب على الباحث التطرق إليها بهدف توضيح وتبيان الأدوات المستخدمة في الدراسة الأساسية وظروف تطبيقها وكيفية تفريغها والحصول على الدرجات، مع إبراز المجتمع الأصلي للدراسة وعينة هذا البحث وخصائصها وطريقة اختيارها، كما درج الباحث كذلك إلى بيان خطة التحليل الإحصائي المستخدمة في الدراسة الحالية بنوعيه الكيفي والنوعي.
- 3-1-تحديد المجتمع الأصلي للدراسة:** هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وبذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة. (محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية .مصر :دار الفكر العربي 2003 ، ص 20)، يقول عبد العزيز فهمي هيكل " أن عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيل لصفات هذا المجتمع"
- وشملت مجتمع البحث لاعبات المجمع البترولي كبريات كرة اليد عددهم قدر ب 24 لاعبة

3-2- عينة الدراسة وكيفية اختيارها: العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلا حقيقيا لمجتمع البحث ليقوم الباحث بإجراء جمل دراسة عليها. وتعتبر تمثيلا للمجتمع الأصلي، وهنا قام الباحثون باختيار العينة بطريقة قصدية من لاعبات المجمع البترولي كبريات لكرة اليد وعددهم بـ 20 لاعبة. (عبد اللطيف حمزة، 1978، ص 161).

3-3- اختبارات الدراسة الأساسية: تم تطبيق بطاقة الملاحظة على جميع الاختبارات العضلية للاعبات (الاختبار القبلي والبعدي)، حيث تم توزيعها على الكادر الملاحظ، نشير هنا إلى توفير العدد الكافي من أجهزة الإعلام الآلي والأقراص المضغوطة الخاصة بكل المقابلات حيث اهتم كل من الكادر الملاحظ بتحليل مقابلة.

3-4- وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة: جهاز قياس الطول والوزن. وبارات وأثقال مختلفة ومقاعد وحملات، ميدان وثب طويل قانوني، 2 كرات طبية وزن 2 كغم، شريط لاصق، شريط قياس، ساعة توقيت، شريط قياس.

3-5- أداة الملاحظة: من أجل التحليل الجيد مساهمة التدريب العضلي على أداء لاعبات كرة اليد صنف أكابر في البطولة الجزائرية (2017 / 2018) وحتى نثري بحثنا هذا بمعلومات، ارتأينا استعمال الملاحظة، استخدما بطاقات تقييم جميع الاختبارات لكل لاعبة (الاختبار القبلي والبعدي)، حتى يتسنى لنا إظهار وتحليل المستوى البدني والأداء المهاري لكل لاعبة، بعد تصحيح بطاقة الملاحظة وذلك بعد استشارة بعض الخبراء والأخصائيين.

3-6- تحديد الأسس العلمية للبرنامج الخاص بالتدريب العضلي: قمنا بإنجاز برنامج تدريبي يحتوي على وحدات تدريبية هدفها تطوير مستوى الأداء المهاري والذي يمثل محور الدراسة خاصة في ما يخص التقوية العضلية، وتتمثل في تقوية الأطراف العلوية، الأطراف السفلية والجذع الذي هو موضوع بحثنا لكرة اليد متبعين في ذلك أسلوب عملية في تعلم المهارات والتدريب عليها حيث حضرنا 16 وحدة تدريبية كما ركزنا على صفة القوة القصوى حيث تدرجنا في رفع الشدة من متوسطة في 3 أسابيع الأولى إلى فوق المتوسطة ثم تدرجنا في رفع شدة العمل في الأسبوع الرابع والخامس ثم انتقلنا إلى الشدة القصوى في التدريب في الأسابيع الأخيرة، من خلال الاعتماد على سرعة الأداء والسرعة الحركية أي أن سرعة الأداء الانقباض العضلي للعضلة أو مجموعة من العضلات عند الحركات الوحيدة كسرعة التصويب وكذلك عند سرعة الحركات المركبة كسرعة استلام الكرة وتمريها.

الشكل والنوع بتمرينات قريبة أو شبيهة بطريقة أداء المهارات المطلوبة وترتبط زيادة السرعة الحركية خصوصا تلك الحركات التي ينتقل فيها مركز الثقل مع حركة الأطراف ليست فقط بزيادة سرعة الأطراف ولكن أيضا بمقدار القوة المبذولة من العضلات العاملة علما أن حمل التدريب القليل نسبيا لا يمثل عبء كبير على العضلات وبالتالي تستطيع العضلة أن تعمل بأقصى سرعة.

❖ **خطوات تطبيق الوحدات التدريبية:** بعد إجراء الاختبارات العضلية لعينة البحث ثم تطبيق الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحث بمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا لمدة شهرين، وقد شملت كل وحدة تدريبية ثلاثة أقسام يتفق محتواها ومضمونها وأهداف الوحدة وهي:

المرحلة التمهيدية: يتم فيها تنظيم وتهيئة للاعبين نفسيا وبدنيا لتلقي التدريب

المرحلة الرئيسية: تطبيق فيها الأهداف الإجرائية المسطرة ضمن الوحدات التدريبية المقترحة حيث ركزنا على التقوية العضلية.

المرحلة الختامية: تضمن تمارين الاسترخاء بغرض العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية.

10- طريقة المقارنة: هذه الطريقة قد استعملت بطريقة كبيرة في مجال بحثنا هذا هي بسيطة ولا تحتاج إلى تقنيات خاصة، وقد وظفت من أجل تحليل معطيات الإحصائية ومقارنة النتائج الكمية من أجل استخلاص أوجه التشابه والاختلاف ثم إعطائها معنى الكيفي.

11-توضيح الاحصائي: استعان الباحث في جميع مراحل التحليل الإحصائي بمعالج التحليل (IBM STATISTIQUE SPSS 19). وعلى الأدوات الإحصائية كالنسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الثبات، معامل الارتباط، الارتباط البسيط، مقارنة بين متوسطين حسابيين.

4-مجالات الدراسة:

المجال المكاني: لقد توجهنا خلال دراستنا توجها قصديا إلى قاعة متعددة الرياضات حيث يتدرب فريق المجمع البترولي.

المجال البشري: يمثل في لاعبات المجمع البترولي، كبريات لكرة اليد.

المجال الزمني: لقد استغرقت دراستنا فترة امتدت من: 2017/11/27 إلى غاية 2018/05/02

5-عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

5-1-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

يحاول الباحث معرفة الفروق بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للقوة العضلية العامة للعينة

جدول 04: يمثل المتوسط الحسابي للاختبارات العضلية بين الاختبارات القبلية والبعدية

اختبارات القوة العضلية	المعاملات الإحصائية	حجم العينة " ن "	تكرار المراحل	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
الاختبارات القبلية		20	5527.62	582.67	690.95
الاختبارات البعدية		20	6552.05	707.23	819.00

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لدى لاعبات المجمع البترولي والذي بلغ (819)، بالانحراف المعياري (707.23)، من مجموع عينة البحث. (ن = 20)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (690.95)، بالانحراف المعياري (582.67).

جدول 05: يمثل فروق المسار الحركي عندي المجموعة التجريبية قبل وبعد الاختبار

الأطراف العلوية	المعاملات الإحصائية	درجة الحرية	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة المحسوب بين الاختبارين	مستوى الدلالة
الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية		2	2.782	1.183	0.358	0.05

من خلال الجدول اتضح أن قيمة "ت" المحسوبة (2.782) أكبر من الجدولية (1.183) وبالتالي فإنه توجد فروق بين الاختبار القبلي والبعدي في الاختبارات العضلية، والملاحظ أيضا من خلال مستوى الدلالة المحسوب 0.358 والذي هو أكبر من 0,05.

الاستنتاج الأول: من خلال هذه الفقرة أجيب على التساؤل المطروح سابقا وبالتالي ومن خلال فحص وتمحيص في الدراسات السابقة وكذا النظر إلى ما جاء في الرصيد النظري، وحسب النتائج المتحصل عليها استنتج الطالب الباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة في الاختبارات العضلية بين الاختبارات القبلية والبعدية.

ومن هنا نستطيع القول انه بعد إجراء الطالب الباحث للدراسة جاءت النتائج مطابقة لتوقعات.

5-2- تحديد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للاختبارات الأطراف العلوية:

في هذه الفقرة حاول الباحثون التحقق من الفرضية الثانية والتي تنص "هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في اختبارات الأطراف العلوية" ويتم هذا من خلال نظرة عامة (للاختبارات القبلية والبعدي واختبارات الأطراف العلوية معا)، ومن خلال نظرة مفصلة، في نفس الوقت يحاول دراسة كل اختبار (رفع البار من الرقود، رمي الكرة من الوقوف، رمي الكرة من الجلوس) على حدا.

جدول رقم 06: يمثل الفروق المرحلة التحضيرية عند للمجموعة التجريبية قبل وبعد الاختبار.

اختبارات القوة العضلية	المعاملات الإحصائية	درجة الحرية	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة المحسوب بين الاختبارين	مستوى الدلالة
الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي		7	1.183	1.895	0.027	0.05

من خلال الجدول قيمة "ت" المحسوبة (1.183) أصغر من القيمة الجدولية (1,895) وبالتالي فإنه لا توجد فروق بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبارات الأطراف العلوية للاعبات المجمع البترولي، وهو الملاحظ أيضا من خلال مستوى الدلالة المحسوب 0,035 والذي هو أصغر من 0,05.

الاستنتاج الثاني:

حاول الباحث من خلال هذه الفقرة أن يجيب على التساؤل المطروح سابقا وبالتالي ومن خلال فحص وتمحيص في الدراسات السابقة المشابهة وكذا النظر إلى ما جاء في الرصيد النظري، وحسب النتائج المتحصل عليها استنتج الباحث أن النتائج جاءت مطابقة لما تم توقعه.

5-3- تحديد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في اختبارات الأطراف السفلية:

في هذه الفقرة يحاول الباحث التحقق من الفرضية الثانية التي طرحت في الباب الأول والتي تنص "هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في اختبارات الأطراف السفلية" ويتم هذا من خلال نظرة عامة (للاختبارات القبلية والبعدي واختبارات الأطراف العلوية معا)، ومن خلال نظرة مفصلة، في نفس الوقت يحاول دراسة كل اختبار (نصف القرفصاء، قفز الارتفاع، القفز الطويل) على حدا.

الاستنتاج الثالث:

حاول الباحث من خلال هذه الفقرة أن يجيب على التساؤل المطروح سابقا وبالتالي ومن خلال فحص وتمحيص في الدراسات السابقة المشابهة وكذا النظر إلى ما جاء في الرصيد النظري، وحسب النتائج المتحصل عليها استنتج الباحث أن النتائج جاءت مطابقة لما تم توقعه.

5-4- تحديد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في اختبارات الجذع:

في هذه الفقرة يحاول الباحث التحقق من الفرضية الثانية التي طرحت في الباب الأول والتي تنص "هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في اختبارات الجذع" ويتم هذا من خلال نظرة عامة (للاختبارات

القبلية والبعدية لاختبارات الجذع معا)، ومن خلال نظرة مفصلة، في نفس الوقت يحاول دراسة كل اختبار (الضغط، الجلوس من الرقود) على حدا

الاستنتاج الرابع:

حاول الباحث من خلال هذه الفقرة أن يجيب على التساؤل المطروح سابقا وبالتالي ومن خلال فحص وتمحيص في الدراسات السابقة المشابهة وكذا النظر إلى ما جاء في الرصيد النظري، وحسب النتائج المتحصل عليها استنتج الباحث أن النتائج جاءت مطابقة لما تم توقع

5-5- نظرة شاملة للعلاقة المتناسبة بين الاختبارات العضلية والرميات المسجلة والضائعة:

في هذه الفقرة يحاول الباحث أن يتحقق من الفرضية الثانية والتي تنص أن " هناك علاقة متناسبة بين الاختبارات العضلية والرميات الضائعة والمسجلة " ويتم ذلك من خلال نظرة شاملة ومفصلة في الاختبارات العضلية مع الرميات (الضائعة والمسجلة): في هذه المرحلة قام الباحث بمعرفة الارتباطات الخاصة بكل من الاختبار العضلية والرميات.

استنتاج الخامس:

حاول الباحث من خلال هذه الفقرة أن يجيب على التساؤل المطروح سابقا وبالتالي ومن خلال فحص وتمحيص في الدراسات السابقة المشابهة وكذا النظر إلى ما جاء في الرصيد النظري، وحسب النتائج المتحصل عليها استنتج الباحث أن النتائج جاءت مطابقة لما تم توقعه:

6- مناقشة النتائج:

بعد أن تم عرض النتائج، سوف يتطرق الباحث إلى مناقشتها ويكون ذلك على النحو التالي:

- الإجابة على الأسئلة المطروحة.
- التحقق من فروض البحث.
- ما يثيره هذا البحث من مشكلات.
- ما يضيفه هذا البحث إلى ما كان متوفرا.

1 - من حيث الإجابة على الأسئلة المطروحة:

سوف يوضح الباحث في هذا المحور الطرق التي استخدمها للإجابة على التساؤلات المطروحة في هذا البحث للتعرف على جملة من الحقائق، وذلك من خلال النقاط الرئيسية وهي كما يلي:

❖ يتكون التساؤل الأول: الفروقات التي يمكن استخلاصها من الاختبارات العضلية للاعبات في الاختبارات القبلية والبعدية؟

للإجابة على هذا السؤال قام الباحث باستخدام الإحصاء الوصفي الخاص بنتائج الاختبارات العضلية عند اللاعبات لكل من الاختبارات القبلية والبعدية على حذا، ثم لجئ لمعرفة الفروقات الموجودة بين هذه الفرق إلى الإحصاء الاستدلالي والذي يمكن معرفة من خلاله ما يصوبوا الباحث إليه، وبالتالي قام بدراسة كل مرحلة على حذا ومقارنتها بين الاختبارات القبلية والبعدية، مما نتج عنه وجود فروق قوية في الاختبارات العضلية عند اللاعبات بين الاختبارات القبلية والبعدية، وهو ما يوحي إلى تحسن عند اللاعبات في الأداء المهاري.

❖ أما فيما يخص التساؤل الثاني الذي يدرس: الفروقات التي يمكن استخلاصها من اختبارات الأطراف العلوية للاعبات في الاختبارات القبلية والبعدية؟

للإجابة على هذا السؤال قام الباحث باستخدام الإحصاء الوصفي الخاص بنتائج اختبارات الاطراف العلوية لكل من الاختبارات القبلية والبعدية على حدا، ثم لجئ لمعرفة الفروقات الموجودة بين هذه الفرق إلى الإحصاء الاستدلالي والذي يمكن معرفة من خلاله ما يصبوا الباحث إليه، وبالتالي قام بدراسة كل مرحلة على حدا ومقارنتها بين الاختبارات القبلية والبعدية، مما نتج عنه وجود فروق قوية في اختبارات الأطراف العلوية (رفع البار من الرقود، رمي الكرة من الرقود، رمي الكرة من الجلوس) عند اللاعبات بين الاختبارات القبلية والبعدية، وهو ما يوحي إلى تحسن عند اللاعبات في الأداء المهاري.

❖ بينما السؤال الثالث على: الفروقات التي يمكن استخلاصها من اختبارات الأطراف السفلية للاعبات في الاختبارات القبلية والبعدية؟ للإجابة على هذا السؤال قام الباحث باستخدام الإحصاء الوصفي الخاص بنتائج اختبارات الاطراف السفلية لكل من الاختبارات القبلية والبعدية على حدا، ثم لجئ لمعرفة الفروقات الموجودة بين هذه الفرق إلى الإحصاء الاستدلالي والذي يمكن معرفة من خلاله ما يصبوا الباحث إليه، وبالتالي قام بدراسة كل مرحلة على حدا ومقارنتها بين الاختبارات القبلية والبعدية، مما نتج عنه وجود فروق قوية في اختبارات الأطراف السفلية (نصف القرفصاء، قفز العمودي، القفز الطويل) عند اللاعبات بين الاختبارات القبلية والبعدية، وهو ما يوحي إلى تحسن عند اللاعبات في الأداء المهاري.

❖ كما نجد في السؤال الرابع: الفروقات التي يمكن استخلاصها من اختبارات الجذع للاعبات في الاختبارات القبلية والبعدية؟ للإجابة على هذا السؤال قام الباحث باستخدام الإحصاء الوصفي الخاص بنتائج اختبارات الجذع لكل من الاختبارات القبلية والبعدية على حدا، ثم لجئ لمعرفة الفروقات الموجودة بين هذه الفرق إلى الإحصاء الاستدلالي والذي يمكن معرفة من خلاله ما يصبوا الباحث إليه، وبالتالي قام بدراسة كل مرحلة على حدا ومقارنتها بين الاختبارات القبلية والبعدية، مما نتج عنه وجود فروق قوية في اختبارات الجذع (الضغط، الجلوس من الرقود) عند اللاعبات بين الاختبارات القبلية والبعدية، وهو ما يوحي إلى تحسن عند اللاعبات في الأداء المهاري.

❖ أما فيما يخص السؤال الخامس لمعرفة: الفروق ذات الدلالة الإحصائية للاعبات للرميات القبلية قبل انجاز البرنامج والبعدية بعد انجاز البرنامج؟

بنفس الطريقة قام الباحث باستخدام الإحصاء الوصفي الخاص بنتائج الرميات المسجلة عند اللاعبات بمقارنة الاختبارات القبلية والبعدية بعدها انتقلا إلى الرميات الضائعة وقام بمقارنة الاختبارات القبلية والبعدية، ثم لجئ لمعرفة الفروقات الموجودة بين هذه الفرق إلى الإحصاء الاستدلالي والذي يمكن معرفة من خلاله ما يصبوا الباحث إليه، وذلك بدراسة الشق الثاني والذي يتضمن دراسة المقارنة للاختبارات البعدية بين المجموعتين، مما نتج عنه وجود فروق قوية في الرميات، وهو ما يوحي إلى تحسن عند اللاعبات في الأداء المهاري.

❖ وفي الأخير انتقل الباحث مباشرة للدراسة وجوهرها لإظهار: علاقة الارتباطية بين كل الاختبارات العضلية والرميات عند اللاعبات؟ قام الباحث بحساب للكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين الاختبارات العضلية والرميات حيث أثبت التحليل الإحصائي وجود ارتباط دال قوي بين كل من الاختبارات العضلية والرميات إلا أنها تبقى في مجملها تصب فيما تنبأ به الطالب الباحث من حيث الفرضيات.

1-6- من حيث التأكد من فروض البحث:

في هذه النقطة سوف يحاول الباحث تفسير ومناقشة النتائج التي تم طرحها كحلول مؤقتة في هذه الدراسة وذلك من خلال النقاط الرئيسية التالية:

تنص الفرضية الأولى على: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في الاختبارات العضلية للاعبات، من خلال النتائج المتحصل عليها في الفصل السابق نلاحظ أن وجدت هناك فروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للاعبات، وذلك بمجرد تطبيق الاختبارات العضلية وهو ما يؤكد صحّة الفرضية الأولى.

تنص الفرضية الثانية على: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في اختبارات الأطراف العلوية للاعبات، وتمثلت فروع هذه الفرضية في 3 أجزاء هي:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار رفع البار من الرقود.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار رمي الكرة من الوقوف.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار رمي الكرة من الجلوس.

قد أثبتت النتائج المتوصل إليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاعبات في الاختبارات البعدية في الرميات، وبهذا نستطيع القول ان هذه الفرضية تحققت.

تتمحور الفرضية الثالثة حول هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في اختبارات الأطراف السفلية للاعبات، وتمثلت فروع هذه الفرضية في 3 أجزاء هي:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار نصف القرفصاء.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار قفز الارتفاع.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار القفز الطويل.

قد أثبتت النتائج المتوصل إليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاعبات في الاختبارات البعدية في الرميات، وبهذا نستطيع القول ان هذه الفرضية تحققت.

تتمحور الفرضية الرابعة حول: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في اختبارات الجذع للاعبات، وتمثلت فروع هذه الفرضية في جزئين هما:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار الضغط.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار الجلوس من الرقود.

قد أثبتت النتائج المتوصل إليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاعبات في الاختبارات البعدية في الرميات، وبهذا نستطيع القول ان هذه الفرضية تحققت.

تتمحور الفرضية الخامسة على: هناك فروق ذات دلالة إحصائية للرميات القبليّة قبل انجاز الاختبار والرميات البعدية بعد انجاز الاختبار، من خلال النتائج المتحصل عليها في الفصل السابق نلاحظ أن وجدت هناك فروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للاعبات، وذلك بمجرد تطبيق الاختبارات العضلية وهو ما يؤكد صحّة الفرضية الأولى.

تتمحور الفرضية السادسة حول: وجود علاقة الارتباطية بين كل الاختبارات العضلية والرميات عند اللاعبات، هذه الفرضية تمتلك 6 فرضيات فرعية والمتمثلة في:

- توجد علاقة بين اختبارات الأطراف العلوية والرميات المسجلة عند الاختبارات البعدية للاعبات.
- توجد علاقة بين اختبارات الأطراف العلوية والرميات الضائعة عند الاختبارات البعدية للاعبات.
- توجد علاقة بين اختبارات الأطراف السفلية والرميات المسجلة عند الاختبارات البعدية للاعبات.

- توجد علاقة بين اختبارات الأطراف السفلية والرميات الضائعة عند الاختبارات البعدية للاعبات.
 - توجد علاقة بين اختبارات الجذع والرميات المسجلة عند الاختبارات البعدية للاعبات.
 - توجد علاقة بين اختبارات الجذع والرميات الضائعة عند الاختبارات البعدية للاعبات.
- توصلت النتائج إلى أن الارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية هي قوية بين الاختبارات العضلية بمراحلها الثلاثة (الأطراف العلوية والأطراف السفلية والجذع) والرميات المسجلة والضائعة ولخص الباحث هذا الأخير في التالي:
- صحة الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباط بين اختبارات الأطراف العلوية والرميات.
 - صحة الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباط بين اختبارات الأطراف السفلية والرميات.
 - صحة الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباط بين اختبارات الجذع والرميات.
- ما يتيح لنا التأكيد على الفرضية السادسة بأنه توجد علاقة بين الاختبارات العضلية والرميات وهي علاقة ارتباطية قوية.
- ما تثيره هذه الدراسة من إشكاليات مستقبلية:**
- من خلال إجراء الدراسة الحالية وما صادفنا فيها من صعوبات، يمكن استخلاص بعض الإشكاليات التي تحتاج للمزيد من البحث والتعمق، وهذا ما نقترحه كإشكاليات مستقبلية دراسة الفروق باستخدام الاختبارات العضلية.
- ❖ دراسة الاختبارات البدنية بالتفصيل.
 - ❖ دراسة معمقة للمتغيرات المرتبطة وعلاقتها بكل من الرميات المسجلة والضائعة.
 - ❖ استعمال بعض أدوات التحليل الإحصائي الدقيقة.
- ما يضيفه هذا البحث إلى ما كان متوفرا من المعرفة السيكولوجية:**
- أهم إسهامات هذا البحث بصفة عامة وإلى البحوث التي أجريت في الجزائر بصفة خاصة يمكن تخليصها فيما يلي:
- ❖ إبراز العلاقات بين الاختبارات العضلية والرميات في كرة اليد والتي لم يتم التطرق إليها من قبل.
 - ❖ دراسة الفروق بين الاختبارات العضلية.
 - ❖ إبراز مكانة التدريب العضلي.

المراجع:

1. أحمد إبراهيم الخواجي ومهندس البشتاوي، (2000). **مبادئ التدريب الرياضي**، الطبعة الأولى، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
2. أحمد فاضل فرحان، **المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة**، كلية العلوم الصحية، مارا، مارا ماليزيا، (2014)، المجلد 1 (01) 27-37.
3. احمد بن مرسل، **مناهج البحث العلمي**، علوم الاعلام والاتصال، دار المطبوعات الجزائرية، 2003 .
4. أحمد إبراهيم الخواجي، مهندس حسين البشتاوي، (2003). **المدرّب الرياضي**، ط1، الناشر للمعارف، مصر.
5. أسامة كامل راتب: **علم النفس الرياضية (المفاهيم والتطبيقات)**، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1997.
6. الفيروز أبادي، **القاموس المحبط**، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، 1998.
7. شريط عادل، بن سالم، تأثير برنامج تدريب بطريقة الكويفر كوتشينغ في تعليم بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 15 سنة، مجلة الابداع الرياضي، نسخة 11، عدد1 مكر، 2020.

8. عبد اليمني بوداود، **مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي**، ديوان المطبوعات الجامعية، 2011 .
9. عبد اللطيف حمزة، **مناهج البحث العلمي**. مصر: دار الفكر العربي، ط2 1978 .
10. عماد الدين عباس ابو زيد، مدحت محمود عبد العال: **تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم -تدريب**. ط1. القاهرة. مركز الكتاب للنشر، 2007.
11. علي فهمي البليك وعماد الدين عباس أبو زيد.. **المدرّب الرياضي**، ط1، الناشر للمعارف، مصر، (2003).
12. قدرى سيد مرسى، **وضع مجموعة اختبارات بدنية ومهارية للاعبى الدوري الممتاز كرة اليد**، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، القاهرة، جامعة حلوان 1980م.
13. **قاموس المنجد في اللغة والإعلام**، دار الشروق، ط3، بيروت، لبنان، 1997.
14. محمد نصر الدين رضوان، **الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية**، مصر، دار الفكر العربي 2003 .
15. محمد عبد الرحيم إسماعيل، **تدريب القوة العضلية وبرنامج الأثقال للصغار**، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
16. مفتي إبراهيم حمادة، (1994)، **المهارات الرياضية، أسس التعلم والتدريب**، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي.
17. وجيه محجوب، **طرائق البحث العلمي ومناهجه**، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 2011.