بروفيل القوة العضلية لناشئي كرة اليد ١٠ سنوات بجمهورية مصر العربية

أ.د/ قدري سيد مرسي السيد
أســتاذ كرة اليد المتفرغ بقسم تدريب الرياضات الجماعية
والعاب المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة حلوان
أ.م.د/ حسام محسن أبو قريش عبد المعبود
أستاذ مساعد دكتور بــقسم تــدريــب الرياضات الجماعية
والعاب المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة حلوان
الباحث / احمد سمير سليمان عبدالمؤمن
مدرب كرة يد بالنادى الاهلى اخصائى رياضى بهيئة استاد القاهرة الدولى
Doi: 10.21608/jsbsh.2024.307900.2790

مقدمة البحث :

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعــداد اللاعبــين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم (براعم،ناشئين،ومتقدمين)، إعدادا بدنيا ومهاريا وفنيــا وخططيــا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن،و التدريب الرياضي ليس قاصرا على إعداد المستويات العليا (قطاع البطولة) فقط،لكنه عملية تحسين وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجــالات الرياضــية المختلفة كالرياضة المدرسية والجامعية..هذا بالإضافة إلى تدريب وترقية وتحســن وتقــدم مســتوى التدريب بحيث لا يتوقف عند حد معين فالتقدم مضطرد وما نصفه اليوم بالمستوى الجيد،لا يصبح في الغد جيدا. (٣: ٢٤)

وتعتبر القوة العضلية أهم صفة بدنية وتتميزبقدرة فسيولوجية وتعتبرعنصــر حركــي بــين الصفات البدنية الأخرى ليس فقط في المجال الرياضي،بل للحياة عامة،وينظر إليها المدربون كمفتــاح للتقدم لكل الفعاليات الرياضية كما يؤكد صبحي حسانين أن القوة العضلية أهم القدرات البدنيــة علــى الإطلاق لإرتباطها بالقوام الجيد والصحة والذكاء والتحصيل والشخصية. (11 : ١١٣)

و يشير كمال درويش و صبحى حسانين (١٩٨٠) الى ان القوة العضلية تمثل المكون الاول فى اللياقة البدنية كما انها احدى المكونات الاساسية فى اللياقة الحركية و القــدرة الحركيــة و الاداء البدنى بصفة عامة و هى من العوامل الفعالة فى ممارسة رياضة كرة اليد و قد يرجع لها الكثير مــن عوامل التفوق و الوصول الى المستويات العالية (8 : ٥٣) .

و يختلف تطبيق طرق تدريب و تنمية القوة القصوى من نشاط رياضى الى نشاط اخر حيــث تختلف المجموعات العضلية التى يتم تنميتها باختلاف الانشطة الرياضية و مستوى القوة القصوى فيها طبقا لمتطلبات كل نشاط رياضى كما ان الانشطة الرياضية التى تعتمد على تحريك وزن الجسم كمــا هو الحال فى رياضة كرة اليد و الالعاب الجماعية تختلف فيها القوة القصوى عنــه لــدى الالعــاب

الاخرى .

ويشير طلحة حسام و اخرون (١٩٩٧ م) الى انه فى العديد من الرياضات يتطلب الامر حدا ادنى من القوة العضلية و ان اى زيادة فى القوة العضلية عن هذا الحد لا يؤدى الى تحسن فى مستوى الاداء و ان تحديد متطلبات القوة فى الرياضة الممارسة يعتبر الاساس فى تحديد درجة الاستفادة منها فى الاداء المهارى ، ففى الرياضات التى تحتاج الى بذل قوة عضلية كبيرة لفترات طويلة نسبيا مثل رفع الاثقال و المصارعة قد يختلف الامر كثيرا عن انواع الرياضات التى تلعب السرعة دورا اساسيا فيها كالرمى و الضرب باستخدام المضرب و اللكم (5 : ١٦ ، ١٧).

مشكلة البحث:

و يشير السيد عبد المقصود فى ان العلاقة بين القوة القصوى ووزن الجسم تكون اقوى بكثير فى الانشطة التى يقتصر الهدف منها على تحريك وزن الجسم عنها فى الرياضات الاخرى حيث امكن اثبات العلاقة بين القوة النسبية و مستوى الانجاز لدى العدائين اقوى منها لدى الرياضيين الممارسين للانشطة الرياضية الاخرى و بذلك نجد انه من الضرورى انه يكون هناك ما يسمى ببروفيل القوة العضلية الخاص بكل نشاط من الانشطة الرياضية و يتم على اساسة تدريب القوة القصوى حتى مستوى امثل يتناسب مع متطلبات النشاط الرياضى المناسب حيث يختلف البروفيل باختلاف متطلبات كل نشاط كذلك قد يكون هناك اختلاف فى بروفيل القوة للرياضين الممارسين لنفس نوع النشاط الرياضى الواحد اذ يختلف بروفيل رياضى المستويات العالية عن بروفيل رياضى المستويات الاقل كذلك قد يختلف البروفيل الخاص بكل مركز من مراكز اللعب فى نفس نوع النشاط الممارس فى مستوى القوة الذى تحققة كل عضلة او مجموعة من العضلات (١ : ١٠٤ – ١١٩).

و مما ما سبق يتضح ان عملية تحديد البروفيل الخاص بكل نشاط رياضى هى بمثابة تحديد اهداف تدريبية معينة خاصة بنوع النشاط الرياضى.

و تحديد الاهداف هو المحور الذى يقوم عليه التخطيط بشكل عام و تخطيط التدريب بشكل خاص ، حيث يعتبر هذا التحديد و التحدى عنصرا هاما من عناصر البناء الخاص بتخطيط التدريب ، و بدون تحديد الاهداف بوضوح يصبح التخطيط امرا مستحيلا ، فالاهداف كفلسفة هى " مجموعة التصورات التى توجه اى نظام فى فترة زمنية محددة بشرط خضوعها للمنهج العلمى من حيث الصحة و الموضوعية للوصول الى نتائج بطريقة عقلية و منهجية . (6 : ١٠٨) (12 : ١٩)

و يهدف علم التدريب الرياضى الى تطوير مستوى الانجاز ، و ذلك من خلال الانتقال بالرياضى من وضع حالى الى وضع مستهدف عن طريق استخدام اسلوب و نظريات و اسس و مبادئ علمية تبدا بتحديد اهداف معينة و محاولة تحقيقها فى مراحل زمنية محددة .

و بالرغم من اهمية قدرات القوة فى رياضة كرة اليد الا انه فى حدود علم الباحث لم تتطرق

المراجع و البحوث العلمية الى تحديد المستوى الامثل للقوة العضلية القصوى للاعب كرة اليد الناشئ و بذلك لا يوجد اهداف محددة لتدريب القوة يسعى المدرب لتحقيقها خلال عمله و ليس من المنطقى انه يتم تدريب القوة و تنميتها الا ما لا نهاية كما ان وجود اهداف محددة لتنمية القوة العضلية سوف يوفر الوقت و الجهد و استثمار هذا الوقت و الجهد فى تطوير جوانب اخرى .

ومن هذا المنطلق زاد شعور الباحث بضرورة وجود بروفيل للقوة العضلية يتم من خلاله تحديد المستوى الامثل الحالى للقوة العضلية لناشئين كرة اليد حتى يكون بمثابة اهداف واضحة و محددة يسعى المدرب الى التخطيط لها و تحقيقها عند تدريب القوة العضلية لدى لاعبيه

أهداف البحث :

١- التعرف علي بروفيل القوة العضلية لناشئين كرة اليد لمرحلة ١٠ سنوات

٢- التعرف علي النموذج الافتراضى للمراكز المختلفة لمرحلة ١٠ سنوات

تساؤلات البحث

١- ما هو بروفيل القوة العضلية لناشئي كرة اليد لمرحلة ١٠ سنوات ؟

٢- ما هو النموذج الافتراضى للمراكز المختلفة لمرحلة ١٠ سنوات ؟

المصطلحات المستخدمة في البحث:

النموذج الافتراضى : Default model

و قد ذكر هشام عبدة انه هو الشكل المثالى للقوة العضلية لكل مركز من مراكز اللعب ، و يتم تحديده من خلال اعلى القياسات فى كل وحدة من وحدات بروفيل القوة العضلية فى كل مركز على حدى (14 : ٨) (تعريف اجرائى)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفى لمناسبته لاهداف هذه الدراسة حيث يقوم هذا المنهج بوصف ما هو كائن و تفسيره و ذلك باستخدام مجموعة من الاختبارات لقياس القوة العضلية .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية و شملت الاتى :

لاعبى بعض فرق الناشئين لمرحلة١٠ سنوات و شملت (٧) لاعبين من كل فريق .مرفق (١)

الدراسة الاساسية

قام الباحث بتطبيق الوحدات المكونة للبروفيل لقياس القوة العضلية مرفق (٣) ، (٤) ، (٥) على عينة البحث قيد الدراسة فى الفترة من ١٥ / ١٢ الى ١٢ / ١ / ٢٠٢٣ بالاندية قيد الدراسة حيث قام باخذ سبعة لاعبين من كل فريق بحيث تقوم كل مجموعة بتنفيذ الاختبارات فى اليوم المحدد

لها واستخدم الباحث ٨٠ % من وزن اللاعب للطرف العلوى و وزن اللاعب للطرف السفلى و قام الباحث بعد ذلك بتفريغ البيانات و تجهيزها للمعالجات الاحصائية.

المعالجات الإحصائية:استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية : (المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري – معامل الالتواء – النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية – معامل الارتباط بين المتغيرات – النسبة المئوية).

الدراسات المرتبطة:

دراسة هشام احمد عبده (٢٠١٠) (14) بعنوان بروفيل القوة العضلية للاعبى كرة اليد وذلك بهدف التعرف على بروفيل القوة العضلية للاعبى كرة اليد بالمراكز المختلفة للفريق القومى و لاعبى دورى المحترفين. واستخدام الباحث المنهج الوصفى على عينة، مكونة من ٣٨ لاعب كرة يد من المسجلين بالإتحاد المصري لكرة اليد ، وكان من أهم نتائج هذه الدراسة التوصل إلى البروفيل الامثل للفريق القومى و لاعبى دورى المحترفين .

قام كريم مراد (٢٠٠٨م) (7) ببحث استهدف تحديد بروفيل لبعض العناصر المحدد لمستوى إنتجاز الفريق الوطني المصري لكرة يد للشباب في بطولة العالم – مقدونيا. ٢٠٠٧م . وقد استخدم اباحث المنهج الوصفي . وكان من أهم نتائج هذه الدراسة التوصل إلى العناصر المحدد لمستوى الانجاز في كرة اليد والوحدات المكونة لها والتي يمكن قياسها بسهولة وجمع بيانات عنها لتحديد بروفيل لها. وهي عنصر (تكوين الجسم – قدرات اسس المستوى البدني – القدرات النفسية) وقد تميز لاعب الجناح في قوة الوثب – الرشاقة وكذلك في مقباس التوزن – والجرأة والمبادءة.

عرض النتائج :

جدول (١) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء للمتغيرات القوة العضلية للمرحلة ١٠ سنوات(ن=٣٥)

المتغيرات	وحدة القياس	الحد الادنى	الحد الاقصى	م	ع	ل
الطول	سم	135.00	158.00	144.5714	7.16316	.332
الوزن	كجم	29.00	54.00	40.9714	6.42370	.371
٨٠%من وزن اللاعب	ك	23.00	43.00	32.7143	5.13678	.382
هاف اسكوات	ك	.001	.002	٥١٤٣.١	٥٠٧٠٩.٠	-.٠٦٠
بطن ١٠ك	ك	1.00	3.00	1.2286	.49024	2.112
ضغط ١٠ك	ك	1.00	3.00	1.4286	.65465	1.280
ظهر ١٠ك	ك	1.00	2.00	1.3143	.47101	.836
بنش	ك	1.00	3.00	1.2857	.51856	1.644
كتف	ك	1.00	3.00	1.4571	.61083	.994
وثب أمامي	م	2.85	5.30	4.1737	.74685	-.213
وثب عمودي	سم	.0081	232.00	٧٤٤.5٥20	٣٧٤٤٦.١٩	-٨٩٥.٢
رمى كرة طبية جلوس	م	3.20	8.00	4.5537	1.05541	1.319
رمى كرة طبية بالجري	م	3.10	8.00	5.1071	1.13471	.385

رمى كرة طبية بالوثب	م	2.00	6.80	4.0791	1.17046	.097

يتضح من جدول (١) انه انحصر معامل الالتواء ما بين (+٣ ، -٣) مما يدل على تجـانس اختيار العينة وكذلك اعتدالية البيانات التي تم الحصول عليها ، كما تفاوتت النتائج للاختبارات القـوة العضلية للمرحلة العمرية ١٠ سنوات

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات القوة العضلية للمرحلة ١٠ سنوات وفقا لمراكز اللعب (ن= ٣٥)

	المتغيرات	وحدة القياس	الحد الادنى	الحد الاقصى	م	ع	ل
الحارس (ن=٥)	الطول	سم	142.00	157.00	147.8000	6.14003	.971
	الوزن	كجم	35.00	50.00	45.4000	5.98331	-1.930
	٨٠%من وزن اللاعب	ك	28.00	40.00	36.2000	4.71169	-1.929
	هاف اسكوات	ك	.001	.002	0006.1	٥٤٧٧٢.٠	٦٠٩.٠
	بطن ١٠ك	ك	1.00	2.00	1.2000	.44721	2.236
	ضغط ١٠ك	ك	1.00	2.00	1.6000	.54772	-.609
	ظهر ١٠ك	ك	1.00	2.00	1.4000	.54772	.609
	بنش	ك	1.00	2.00	1.4000	.54772	.609
	كتف	ك	1.00	2.00	1.6000	.54772	-.609
	وثب امامى	م	3.00	5.00	4.2000	.83666	-.512
	وثب عمودى	سم	١٨٠,٠	.00102	0020.8051	٣٠٩٣٥.٤٣	٩٦-2.1
	رمى كرة طبية جلوس	م	3.80	8.00	5.1000	1.69411	1.782
	رمى كرة طبية بالجرى	م	4.00	6.00	4.8780	.81806	.288
	رمى كرة طبية بالوثب	م	2.56	4.00	3.5120	.68609	-.837
الجناح الايسر (ن=٥)	الطول	سم	135.00	150.00	140.6000	6.02495	1.152
	الوزن	كجم	29.00	40.00	36.6000	4.72229	-1.387
	٨٠%من وزن اللاعب	ك	23.00	32.00	29.2000	3.83406	-1.407
	هاف اسكوات	ك	.001	.002	0004.1	٥٤٧٧٢.٠	٦٠٩.
	بطن ١٠ك	ك	1.00	2.00	1.4000	.54772	.609
	ضغط ١٠ك	ك	1.00	3.00	1.8000	1.09545	.609
	ظهر ١٠ك	ك	1.00	2.00	1.4000	.54772	.609
	بنش	ك	1.00	1.00	1.0000	.00000	.٠٠٠٠٠
	كتف	ك	1.00	3.00	1.6000	.89443	1.258
	وثب امامى	م	3.00	5.25	4.4100	.89750	-1.090
	وثب عمودى	سم	200.00	.00202	.0000132	.280118	.181-١
	رمى كرة طبية جلوس	م	3.35	5.00	4.0700	.68884	.414
	رمى كرة طبية بالجرى	م	3.10	6.50	4.1620	1.34377	1.931
	رمى كرة طبية بالوثب	م	2.00	6.22	3.5940	1.68943	1.011
الخلفى الايمن (ن=٥)	الطول	سم	135.00	155.00	149.2000	8.31865	-1.774
	الوزن	كجم	30.00	54.00	42.8000	9.85901	-.275
	٨٠%من وزن اللاعب	ك	24.00	43.00	34.2000	7.79102	-.286
	هاف اسكوات	ك	.001	.002	0004.1	٥٤٧٧٢.٠	٦٠٩.
	بطن ١٠ك	ك	1.00	1.00	1.0000	.00000	٠٠٠٠٠.
	ضغط ١٠ك	ك	1.00	2.00	1.2000	.44721	2.236

	المتغيرات	وحدة القياس	الحد الادنى	الحد الاقصى	م	ع	ل
	ظهر ١٠ك	ك	1.00	2.00	1.2000	.44721	2.236
	بنش	ك	1.00	1.00	1.0000	.00000	٠٠٠٠٠.
	كتف	ك	1.00	2.00	1.4000	.54772	.609
	وثب امامى	م	3.00	4.22	3.6480	.54159	-.182
	وثب عمودى	سم	.00٠٠2	.00٣٢2	0002.٥21	٢١٤٧٥.١٢	٣١٣.
	رمى كرة طبية جلوس	م	3.61	7.10	4.9780	1.29885	1.292
	رمى كرة طبية بالجرى	م	4.00	7.00	5.3800	1.16276	.409
	رمى كرة طبية بالوثب	م	2.50	5.00	3.8800	1.26521	-.425
صانع الالعاب (ن=١٠)	الطول	سم	136.00	158.00	143.9000	6.87103	1.187
	الوزن	كجم	32.00	46.00	39.2000	4.21110	-.063
	٨٠%من وزن اللاعب	ك	26.00	37.00	31.4000	3.33999	.100
	هاف اسكوات	ك	.001	.002	0006.١	٥١٦٤٠.٠	٤٨٤-.
	بطن ١٠ك	ك	1.00	2.00	1.3000	.48305	1.035
	ضغط ١٠ك	ك	1.00	3.00	1.3000	.67495	2.277
	ظهر ١٠ك	ك	1.00	2.00	1.4000	.51640	.484
	بنش	ك	1.00	3.00	1.5000	.70711	1.179
	كتف	ك	1.00	2.00	1.2000	.42164	1.779
	وثب امامى	م	3.20	5.18	4.1830	.65405	.054
	وثب عمودى	سم	200.00	.00١٥2	000٠.٠٧2	.44536٥	٣٥٤.-
	رمى كرة طبية جلوس	م	3.32	5.36	4.3950	.79153	-.186
	رمى كرة طبية بالجرى	م	4.10	8.00	5.4250	1.06439	1.610
	رمى كرة طبية بالوثب	م	3.00	6.80	4.6730	1.10753	.376
الخلفى الايسر (ن=٥)	الطول	سم	137.00	154.00	144.2000	7.04982	.680
	الوزن	كجم	34.00	54.00	42.4000	7.43640	.943
	٨٠%من وزن اللاعب	ك	27.00	43.00	33.8000	5.93296	.885
	هاف اسكوات	ك	.001	.002	.40001	٥٤٧٧٢.٠	٦٠٩.
	بطن ١٠ك	ك	1.00	3.00	1.4000	.89443	2.236
	ضغط ١٠ك	ك	1.00	2.00	1.4000	.54772	.609
	ظهر ١٠ك	ك	1.00	2.00	1.4000	.54772	.609
	بنش	ك	1.00	2.00	1.2000	.44721	2.236
	كتف	ك	1.00	3.00	1.8000	.83666	.512
	وثب امامى	م	2.85	5.00	4.2100	.88628	-.921
	وثب عمودى	سم	.00٢٠٠	.00921	0004.١٠2	٤٣٦٤٠.٧	٣٣٤-.
	رمى كرة طبية جلوس	م	3.40	5.76	4.3580	.95534	.773
	رمى كرة طبية بالجرى	م	3.18	6.60	4.9960	1.23210	-.402
	رمى كرة طبية بالوثب	م	3.00	5.00	4.0300	.96411	.024
الجناح الايسر (ن=٥)	الطول	سم	135.00	154.00	142.4000	8.38451	.645
	الوزن	كجم	38.00	52.00	41.2000	6.09918	2.130
	٨٠%من وزن اللاعب	ك	30.00	42.00	32.8000	5.21536	2.092
	هاف اسكوات	ك	.001	.002	0006١.	٥٤٧٧٢.٠	٦٠٩.-
	بطن ١٠ك	ك	1.00	1.00	1.0000	.00000	٠٠٠٠٠.
	ضغط ١٠ك	ك	1.00	2.00	1.4000	.54772	.609
	ظهر ١٠ك	ك	1.00	1.00	1.0000	.00000	٠٠٠٠٠.
	بنش	ك	1.00	2.00	1.4000	.54772	.609

المتغيرات	وحدة القياس	الحد الادنى	الحد الاقصى	م	ع	ل
كتف	ك	1.00	2.00	1.4000	.54772	.609
وثب امامى	م	3.16	5.30	4.3820	.84978	-.698
وثب عمودى	سم	.00١٨٠	.00٢٠2	.2000١20	.6331٨١٤	٣٨٨.-
رمى كرة طبية جلوس	م	3.20	6.00	4.5800	1.05451	.041
رمى كرة طبية بالجرى	م	4.00	7.00	5.4840	1.15294	.123
رمى كرة طبية بالوثب	م	2.26	5.20	4.1920	1.17615	-1.444

يتضح من جدول (٢) انه انحصر معامل الالتواء ما بين (+٣ ، -٣) مما يدل على تجـــانس اختيار العينة وكذلك اعتدالية البيانات التي تم الحصول عليها ، كما تفاوتت النتائج للاختبارات القـــوة العضلية للمرحلة العمرية ١٠ سنوات وفقا لمراكز اللعب

مناقشة النتائج: بعد عرض النتائج ومن خلال المعالجات الاحصائية ومن واقع عينه البحث و فـــى ضوء اهداف البحث و تساؤلاته سوف يقوم الباحث بمناقشة ما تم التوصل اليه من نتائج مستعينا فـــى ذلك بالاطار المرجعى على النحو التالى :

من خلال نتائج جدول (١) تم التوصل الى الوحدات المكونة لبروفيل القوة العضلية للاعبى كرة اليد ، و هى كالتالى :

اولا : قياس وزن الجسم

ثانيا :الوحدات المكونة لبروفيل القوة القصوى و النسبية باستخدام الاثقال الحرة و قد اشتملت على ما يلى :

- القرفصاء نصفا بالاثقال
- مد الذراعين امام الصدر باستخدام ثقل من الرقود
- رفع الذراعين عاليا بالثقل من امام الراس من الجلوس
- الجلوس من الرقود المائل مع مسك ثقل خلف الراس
- ثنى و مد الذراعين من الانبطاح المائل مع وضع ثقل على الظهر
- رفع ثقل من الانبطاح المائل من على مقعد سويدى

ثالثا : الوحدات المكونة لبروفيل القوة العضلية لقياس قوة الرمى

- رمى كرة يد (١) كجم من الجلوس لابعد مسافة
- رمى كرة يد (١) كجم بالجرى لابعد مسافة
- رمى كرة يد (١) كجم من الوثب لابعد مسافة

رابعا : الوحدات المكونة لبروفيل القوة العضلية لقياس قوة الوثب

- الوثب العريض من الثبات
- الوثب العمودى من الثبات

من خلال نتائج جداول (١) و (٢) يمكن الاجابة على التساول الاول و هو التعرف على بروفيل القوة العضلية لناشئ كرة اليد مرحلة ١٠ سنوات على النحو التالى :

اولا : وزن الجسم

١- تشير نتائج جدول (١) ان المتوسط الحسابى لوزن الجسم للاعب لكرة اليد فى مرحلة ١٠ سنوات قد تتراوح ما بين (٢٩,٠٠ كجم) الى (٥٤,٠٠ كجم) بينما بلغ المتوسط الحسابى العام للعينة ككل (٤٠,٩٧١٤ كجم)

ثانيا :الوحدات المكونة لبروفيل القوة القصوى باستخدام الاثقال الحرة :

١ – تشير نتائج جدول (١) و فى سن ١٠ سنين أن المتوسط الحسابي لإختبار الجلوس من الرقود المائل مع مسك ثقل خلف الرأس شكل (٢) قد تراوح ما بين (١) إلى (٣) بينما بلغ المتوسط الحسابي العام (١,٢٢٨٦) كما أن المتوسط الحسابي لإختبار دفع الذراعين أمام الصدر من الرقود بإستخدام ثقل شكل (٥) قد تراوح في سن ١٠ سنين مابين (١) إلى (٣) بينما بلغ المتوسط الحسابي العام (١,٢٨٥٧) وبالنسبة لإختبار رفع الذراعين عاليا أمام الرأس بإستخدام ثقل شكل (٦) تراوح المتوسط الحسابي في سن ١٠سنين ما بين (١) إلى (٣) وبلغ المتوسط الحسابي العام (١,٤٥٧١) كما أن المتوسط الحسابي لإختبار القرفصاء نصفا بالاثقال شكل (١) تراوح المتوسط الحسابي لمرحلة ١٠ سنين ما بين (١) الى (٢) ، وبلغ المتوسط الحسابي العام (١,٥١٤٣) في حين أن الاختبار ثنى و مد الذراعين من الانبطاح المائل مع وضع ثقل على الظهر شكل (٣) تراوح المتوسط الحسابي فى سن ١٠ سنين ما بين (١) إلى (٣) وبلغ المتوسط الحسابى العام (١,٤٢٨٦) كما أن المتوسط الحسابي لإختبار رفع ثقل من الانبطاح المائل من على مقعد سويدى شكل (٤) تراوح المتوسط الحسابي فى مرحلة ١٠ سنين ما بين (١) الى (٢) ، وبلغ المتوسط الحسابي العام (١,٣١٤٣)

كذلك يتفق مع ما أشار إليه حسن علاوى (١٩٩٠م) أن علماء الفسيولوجى أشاروا إلى أنه كلما كبر المقطع الفسيولوجي كلما زادت القوة العضلية أى أن قوة العضلة تزداد بزيادة حجم الألياف العضلية . (٨ : ٥٧)

ثالثاً : الوحدات المكونة لبروفيل القوة العضلية لقياس قوة الرمي

تشير نتائج جدول (١) أن المتوسط الحسابي الاختبار رمى كرة بوزن ١ كجم لأبعد مسافة من االجلوس قد تراوح في سن ١٠ سنين مابين (٣,٢٠) إلى (٨ متر) وبلغ المتوسط العام (٤,٥٥٣٧) في حين تراوح المتوسط الحسابي لإختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم لأبعد مسافة من الوثب في مرحلة ١٠ سنين ما بين (٢) إلى (٦,٨ متر) وبلغ المتوسط العام (٤,٠٧٩١) فى حين تراوح المتوسط الحسابي لإختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم لأبعد مسافة من الجرى في مرحلة

١٠ سنين ما بين (٣,١٠) إلى (٨ متر) وبلغ المتوسط العام (٥,١٠٧١).

وهذا يتفق مع ما أشار إليه عويس الجبالي (٢٠٠٩م) أنه من المهم جدا في التدريبات التي تهدف إلى تحسين قدرة الرمي أن يؤدى كل تكرار باقصى قوة في كل إنقباضة عضلية في كل مرة (4 : ٥٣)

رابعاً : الوحدات المكونة لبروفيل القوة العضلية لقياس قوة الوثب

تشير نتائج جداول (1) ، و (2) إلى أن المتوسط الحسابي لإختبار الوثب العريض من الثبات لسن ١٠ سنين قد تراوح في مراكز اللعب مابين (٢,٨٥ متر) إلى (٥,٣٠متر) وبلغ المتوسط الحسابي العام للعينة ككل (٤,١٧٣٧) في حين تراوح المتوسط الحسابي في مراكز اللعب في إختبار الوثب العمودى من الثبات مابين (١٠٨ سم) إلى (٢٣٢ سم) وبلغ المتوسط العام (٢٠٥,٥٧٤٤ سم).

كما تشير النتائج إلى أن مركز اللاعب الخلفى انه من أعلى متوسطات حسابية في جميع إختبارات قياس الوثب حيث بلغ المتوسط الحسابي فى اختبار الوثب العريض من الثبات (٤,٢١متر) وفي اختبار الوثب العمودي من الثبات (٢١٥سم) في الترتيب يسبقه مركز لاعب الجناح حيث بلغ المتوسط الحسابى في إختبار الوثب العريض من الثبات (٤,٤١متر) أما مركز الحارس فقد حقق من أقل متوسطات حسابية في الإختبارات حيث حقق متوسط حسابي في إختبار الوثب العريض من الثبات (٤,٢ م) وفى إختبار الوثب العمودي من الثبات (١٨٥,٢ سم) .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من كريم مراد (٢٠٠٨م) من حيث الجناح من اعلى المتوسطات الحسابية

حيث أشارت النتائج إلى تميز لاعب الجناح فى بروفيل قدرات أسس المستوى بقوة الوثب عن باقى مراكز اللعب في الفريق الوطني المصرى للشباب في بطولة العالم بمقدونيا (٢٠٠٧م)(7: ٣١١).

من خلال نتائج جدول (٢) يمكن الاجابة على التساؤل الثانى التعرف على بروفيل القوة العضلية وفقا لمراكز اللعب المختلفة على النحو التالى :

اولا : وزن الجسم لمراكز اللعب

– تشير نتائج جدول (١) و (٢) ان المتوسط الحسابى لوزن الجسم للاعب كرة اليد فى مراكز اللعب بسن ١٠ سنين قد تتراوح ما بين (٢٩,٠٠ كجم) الى (٥٤,٠٠ كجم) بينما بلغ المتوسط الحسابى العام للعينة ككل (٤٠,٩٧١ كجم) و قد حقق مركز الحارس اعلى متوسط حسابى لوزن الجسم (٤٥,٤٠٠ كجم) يلية مركز الخلفى الايمن بمتوسط حسابى بلغ (٤٢,٨٠٠كجم) يلية مركز اللاعب الخلفى الايسر بمتوسط حسابى بلغ (٤٢,٤٠٠ كجم) يلية مركز الجناح الايسر بمتوسط حسابى بلغ (٤١,٢٠٠ كجم) يلية مركز صانع الالعاب بمتوسط حسابى بلغ (٣٩,٢٠٠كجم) يلية

مركز الجناح الايمن بمتوسط حسابى بلغ (٣٦,٦٠٠ كجم)

ثانيا :الوحدات المكونة لبروفيل القوة القصوى باستخدام الاثقال الحرة لمراكز اللعب :

– تشير نتائج جدول (٢) فى سن ١٠ سنين أن المتوسط الحسابي لإختبار الجلوس من الرقود المائل مع مسك ثقل خلف الرأس قد تراوح في مراكز اللعب ما بين (١) إلى (٣) بينما بلغ المتوسط الحسابي العام (١,٢٢٨٦) كما أن المتوسط الحسابي لإختبار دفع الذراعين أمام الصدر من الرقود بإستخدام ثقل قد تراوح في مراكز اللعب مابين (١) إلى (٣) بينما بلغ المتوسط الحسابي العام (١,٢٨٥٧) وبالنسبة لإختبار رفع الذراعين عاليا أمام الرأس بإستخدام ثقل تراوح المتوسط الحسابي في مراكز اللعب ما بين (١) إلى (٣) وبلغ المتوسط الحسابي العام (١,٤٥٧١) كما أن المتوسط الحسابي لإختبار القرفصاء نصفا بالاثقال تراوح المتوسط الحسابي لمراكز اللعب ما بين (١) الى (٢) ، وبلغ المتوسط الحسابي العام (١,٥١٤٣) في حين أن الاختبار ثنى و مد الذراعين من الانبطاح المائل مع وضع ثقل على الظهر تراوح المتوسط الحسابي لمراكز اللعب ما بين (١) إلى (٣) وبلغ المتوسط الحسابى العام (١,٤٢٨٦) كما أن المتوسط الحسابي لإختبار رفع ثقل من الانبطاح المائل من على مقعد سويدى تراوح المتوسط الحسابي لمراكز اللعب ما بين (١) الى (٢) ، وبلغ المتوسط الحسابي العام (١,٣١٤٣)

كما تشير نتائج جدول (٢) ان مركز الحارس و مركز لاعب الجناح قد حققا اعلى المتوسطات الحسابية فى اغلب اختبارات قياس القوة القصوى باستخدام الاثقال الحرة حيث بلغ المتوسط الحسابى بالنسبة لمركز الجناح الايسر فى اختبار الرقود المائل مع مسك ثقل خلف الرأس لقياس قوة عضلات البطن (١,٤) يتساوا معه فى الترتيب مركز لاعب الخلفى الايسر بمتوسط (١,٤) يليه صانع الالعاب بمتوسط (١,٣) و فى اختبار دفع الذراعين أمام الصدر من الرقود بإستخدام ثقل ، بلغ المتوسط الحسابى لمركز لاعب صانع الالعاب (١,٥) يليه فى الترتيب مركز الحارس بمتوسط (١,٤) و فى اختبار رفع الذراعين عاليا أمام الرأس بإستخدام ثقل من الجلوس بلغ المتوسط الحسابى لمركز اللاعب الخلفى الايسر (١,٨) يليه لاعب الحارس بمتوسط (١,٦) و فى اختبار القرفصاء نصفا بالاثقال بلغ المتوسط الحسابى لمركز الحارس (١,٦) جائت المراكز صانع الالعاب و الجناحالايسر بنفس المتوسط الحسابى (١,٦) يليهم مركز الجناح الايمن بمتوسط (١,٤) و فى اختبار ثنى و مد الذراعين من الانبطاح المائل مع وضع ثقل على الظهر بلغ المتوسط الحسابى لمركز اللاعب الجناح الايسر (١,٨) يلية المتوسط الحسابى (١,٦) لاعب حارس المرمى يليهما مركز الخلفى الايسر بمتوسط حسابى (١,٤) و فى اختبار رفع ثقل من الانبطاح المائل من على مقعد سويدى بلغ المتوسط الحسابى لمركز الحارس (١,٤) و بنفس المتوسط الحسابى (١,٤) الجناح الايسر و صانع الالعاب و الخلفى الايسر بمتوسط حسابى (١,٤)

ثالثاً : الوحدات المكونة لبروفيل القوة العضلية لقياس قوة الرمي

٣ – تشير نتائج جدول (١) و (٢) أن المتوسط الحسابي الاختبار رمى كرة بوزن ١ كجم لأبعد مسافة من الجلوس لسن١٠ سنين قد تراوح في مراكز اللعب مابين (٣,٢٠) إلى (٨ متر) وبلغ المتوسط العام (٤,٥٥٣٧) في حين تراوح المتوسط الحسابي لإختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم لأبعد مسافة من الوثب في مراكز اللعب ما بين () إلى (٦,٨٠ متر) وبلغ المتوسط العام (4.0791 متر) و تراوح المتوسط الحسابي لإختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم لأبعد مسافة من الجرى في مراكز اللعب ما بين (3.10) إلى (8 متر) وبلغ المتوسط العام (5.1071 متر).

كما تشير النتائج إلى أن المتوسط الحسابي للعينة ككل في اختبار رمى كرة يد . وزن ١ كجم لأبعد مسافة من الجلوس قد بلغ (4.5537متر) بينما بلغ في الرمي بالوثب (4.0791 متر) بينما بلغ في الرمي بالجرى (5.1071متر) وأن مركز لاعب الجناح و صانع الالعاب و اللاعب الخلفى قد حققا اعلى متوسط حسابى فى مجموع اختبارات الرمى حيث بلغ المتوسط الحسابى لمركز اللاعب الخلفى فى اختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم من الجلوس (٤,٩٧٨ متر) و فى اختبارالرمى من الوثب بلغ المتوسط الحسابى لمركز صانع الالعاب (٤,٦٧٣ متر) و فى اختبارالرمى من بالجرى بلغ المتوسط الحسابى لمركز الجناح (٥,٤٨٤متر)

قد يرجع السبب في تحقيق مركز الجناح متوسط حسابي أعلى في إختبارات الرمى من الجرى من مركز اللاعب الخلفى و صانع الالعاب إلى الرمى بالتكنيك الصحيح و الاداء الفعال و سرعة لاعب الجناح لان القوة تتناسب طرديا مع السرعة

أما بالنسبة لمركز اللاعب الحارس من أقل متوسطات حسابية في مجموع إختبارات الرمي وذلك بالرغم أن مركز الحارس غالبا ما يتميز بزيادة كتلة الجسم وقوة البنية كما و الرشاقة و المرونة أن المتوسط الحسابي لوزن الجسم للحارس (٤٥,٤ كجم) مركز اللاعب الخلفى الترتيب الثانى حيث بلغ (٤٢,٨ كجم) بالإضافة إلى انه من أفضل متوسطات حسابية في أغلب الإختبارات الخاصة بقياس القوة القصوى .

كذلك لا يتفق مع ما أشار إليه حسن علوى (١٩٩٠م) فى هذه المرحلة العمرية أن علماء الفسيولوجى أشاروا إلى أنه كلما كبر المقطع الفسيولوجي كلما زادت القوة العضلية أى أن قوة العضلة تزداد بزيادة حجم الألياف العضلية). . (١٠ : ١٢٠)

ويرى الباحث أن السبب في ذلك قد يرجع إلى عدم الاداء بالتكنيك الصحيح و طبيعة الأداء في هذا المركز ومتطلباته يحتاج الى الاداء الصحيح الفعال وهذا يتفق مع ما أشار إليه عويس الجبالي (٢٠٠٩م) أنه من المهم جدا في التدريبات التي تهدف إلى تحسين قدرة الرمي أن يؤدى كل تكرار باقصى قوة في كل إنقباضة عضلية في كل مرة (٤: ٥٣)

رابعاً : الوحدات المكونة لبروفيل القوة العضلية لقياس قوة الوثب لمراكز اللعب :

٣ – تشير نتائج جداول (١) ، و (٢) إلى أن المتوسط الحسابي لإختبار الوثب العريض من الثبات لسن ١٠ سنين قد تراوح في مراكز اللعب مابين (٢,٨٥ متر) إلى (٥,٣٠متر) وبلغ المتوسط الحسابي العام للعينة ككل (٤,١٧٣٧) في حين تراوح المتوسط الحسابي في مراكز اللعب في إختبار الوثب العمودى من الثبات مابين (١٠٨ سم) إلى (٢٣٢ سم) وبلغ المتوسط العام (٢٠٥,٥٧٤٤ سم).

كما تشير النتائج إلى أن مركز اللاعب الخلفى انه من أعلى متوسطات حسابية في جميع إختبارات قياس الوثب حيث بلغ المتوسط الحسابي فى اختبار الوثب العريض من الثبات (٤,٢١متر) وفي اختبار الوثب العمودي من الثبات (٢١٥سم) في الترتيب يسبقه مركز لاعب الجناح حيث بلغ المتوسط الحسابى في إختبار الوثب العريض من الثبات (٤,٤١متر) أما مركز الحارس فقد حقق من أقل متوسطات حسابية في الإختبارات حيث حقق متوسط حسابي في إختبار الوثب العريض من الثبات (٤,٢ م) وفى إختبار الوثب العمودي من الثبات (١٨٥,٢ سم) .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من كريم مراد (٢٠٠٨م) من حيث الجناح من اعلى المتوسطات الحسابية

حيث أشارت النتائج إلى تميز لاعب الجناح فى بروفيل قدرات أسس المستوى بقوة الوثب عن باقى مراكز اللعب في الفريق الوطني المصرى للشباب في بطولة العالم بمقدونيا (٢٠٠٧م) (٧ : ٣١١).

ويرى الباحث أنه بالرغم من عدم اتفاق هذه النتائج مع نتائج جداول (٤) فيما يخص إختبار الوثب العمودى حيث حقق مركز اللاعب الخلفى متوسط حسابي أعلى (٢١٥,٢سم) من المتوسط الحسابي لمركز الجناح (٢١٣ سم) إلا أن الباحث يرى أن هذا منطقيا حيث قد يرجع السبب لطبيعة الأداء في كل مركز فلاعب الجناح تفرض عليه طبيعة مركزة الدخول للتصويب من زوايا صعبة لذلك فهو يحتاج لقوة الوثب حتى يتمكن من الإرتقاء والطيران المسافة أبعد لفتح زوايا المرمى للتصويب بشكل أفضل حيث اشار منير جرجس (٢٠٠٤م) أنه عند محاولة التصويب مع الوثب الطويل بالذراع اليمنى – مركز الجناح الأيمن ــ يكون المدافع في الجانب المضاد للذراع الرامية وفي نفس الوقت تكون هذه الذراع خارج زوايا مرمى المنافس ولفتح هذه الزوايا لضمان حسن توجيه التصويبة يقوم الرامي بالوثب موازيا لخط المرمى أو في إتجاه خط الـ ٧ متر ، الأمر الذي يجعله يقترب في نفس الوقت من المدافع . ولذا يكون من الضروري قيام الرامي بالوثب الطويل المسافة كبيرة وبقوة للتخلص منه (١٣ : ١١٨).

أما بالنسبة لمركز اللاعب الخلفى فهو يحتاج إلى قوة الوثب العمودي حتى يتمكن من الإرتقاء باستخدام مهارة التصويب بالوثب العالي وإستغلال الثغرات أعلى المدافعين للتصويب حيث يشير

توفيق الوليلي (١٩٩٥م) أن التصويب عاليا دائماً ما يتغلب على حائط الصد المرتفع أو استخدامه دائماً من المسافات البعيدة (خط الـ ٩ متر) أو ما قبله (٩ : ١١٥) .

كما أنه يحتاج أيضا إلى قوة الوثب الطويل وذلك لاختراق الدفاع واستغلال الثغرات والتصويب من المنطقة القريبة حيث يشير منير جرجس (٢٠٠٤م) أن التصويب بالوثب الطويل يهدف إلى التخلص من الدفاع وغالباً ما يؤدى خلال ثغرات بين المدافعين في حدود منطقة دائرة المرمى (١٣ : ١١٥). فجميع هذه الإختبارات تتأثر بوزن الجسم وتقيس القوة بالنسبة لوزن الجسم.

و يرى الباحث ان ما تم التوصل اليه من نتائج فى النموذج الافتراضى بمراكز اللعب المختلفة يعد بمثابة اهداف نهائية يمكن ان يستعين بها المدرب عند التخطيط لتدريب القوة العضلية للاعب كرة اليد و ان ما تم التوصل اليه من نتائج فى بروفيل القوة العضلية لمراكز اللعب المختلفة و فى بروفيل القوة العضلية لناشئ كرة اليد من سن (١٠ سنوات) تعد بمثابة اهداف مرحلية يمكن الاستعانه بها اثناء عملية التخطيط و تدريب القوة العضلية .

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وفي ضوء النتائج الإحصائية حدود نتائج البحث تمكن الباحث من الوصول إلى الإستنتاجات الآتيه

وفي الخاصة بالوحدات المكونة لبروفيل القوة العضلية للاعب كرة اليد

١ – تراوح المتوسط الحسابي لوزن الجسم لمراكز اللعب ما بين (٢٩ كجم) إلى (٥٤ كجم) حيث حقق مركز الجناح أقل متوسط حسابي لوزن الجسم بمتوسط حسابى (٣٦,٦ كجم) بينما و قد حقق مركز الحارس اعلى متوسط حسابى لوزن الجسم (٤٥,٤٠٠) كجم

٢ – أن أكثر المراكز تميزا بالقوة القصوى هو مركز الحارس ومركز الجناح

٣ – أن إختبار القرفصاء نصفا يتأثر بوزن جسم اللاعب ولا يمكن إستخدامه للمقارنة بين القوة القصوى لعضلات الرجلين بين اللاعبين

٤ – أن إختبار الوثب العمودى من الثبات يمكن أن يعطى مؤثر للقوة النسبية لعضلات الرجلين عند المقارنة بين الأفراد

٥– لا تتأثر قوة الرمي لدى لاعب كرة اليد بمستوى القوة النسبية وإنما تتأثر بمستوى القوة القصوى وتكنيك الأداء وطبيعة التدريب

٦ – تمييز لاعبى المنطقة الامامية بقوة الرمي عن لاعبى المنطقة الخلفية

٧ – أن اعلى متوسط يمكن لناشئ كرة اليد اداءة في إختبار الجلوس من الرقود المائل باستخدام ثقل خلف الرأس يتراوح ما بين (١) إلى (٣) لمراكز اللعب

٨ – أن متوسط أقصى اداء يمكن لناشئ كرة اليد رفعة في إختبار الذراعين أمام الصد من الرقود المائل بإستخدام ثقل تراوح ما بين (١) إلى (٣) من وزن ٨٠ % من جسم اللاعب.

٩- أن متوسط أقصى اداء يمكن لناشئ كرة اليد رفعه في إختبار رفع الذراعين عاليا من أمام الرأس بإستخدام ثقل تراوح ما بين (١) إلى (٣) من وزن ٨٠ % من جسم اللاعب .

١٠- أن متوسط أقصى اداء يمكن لناشئ كرة اليد رفعه في إختبار القرفصاء نصفا بالأثقال يتراوح مابين (١) إلى (٢) من وزن جسم اللاعب.

١١ - أن متوسط أقصى قوة وثب يمكن لناشئ كرة اليد تحقيقها في إختبار الوثب العريض من الثبات تتراوح مابين (٢,٨٥ م) إلى (٥,٣٠ م) ثلاث وثبات متتالية

١٢ - أن متوسط أقصى . قوة وثب يمكن لناشئ كرة اليد تحقيقها في إختبار الوثب العمودي من الثبات تتراوح مابين (٣٦ سم) إلى (٨٧سم)

١٣ - أ - أن متوسط أقصى قوة رمى يمكن لناشئ كرة اليد تحقيقها في إختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم من الجلوس تتراوح مابين (٣,٢٠م) إلى (٨ م).

١٤- أن متوسط أقصى قوة رمى يمكن لناشئ كرة اليد تحقيقها في إختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم من الوثب بمرحلة تتراوح مابين (٢ م) إلى (٦,٨٠ م).

١٥ - أن متوسط أقصى قوة رمى يمكن لناشئ كرة اليد تحقيقها في إختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم من الجرى تتراوح مابين (٣,١٠ م) إلى (٨ م).

ثانيا : التوصيات

في حدود ما توصل إليه الباحث من نتائج وإستنتاجات يمكن طرح التوصيات التاليه :

١ - الإستعانة بالنتائج التي تم التوصل إليها فى الوحدات المختلفة لبروفيل القوة العضلية كأهداف تدريبية لتدريب القوة العضلية لناشئ كرة اليد .

2- إجراء دراسات مماثلة على عناصر بدنية أخرى مثل السرعة والتحمل

3 - إستخدام البروفيل في إنتقاء وإختيار لاعبى كرة اليد وتصنيفهم طبقا لمراكز اللعب المختلفة في مرحلة الناشئين

المراجع باللغة العربية

١. السيد عبدالمقصود : نظريات التدريب الرياضى ، تدريب و فسيولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشـــر ، القـــاهرة ، الطبعة الاولى ، ١٩٩٧.

٢. امين انور الخولى ، جمال الشافعى : مناهج التربية البدنية المعاصرة ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠.

٣. بسطويسي أحمد (١٩٩٩م): أسس ونظريات التدريب الرياضي،القاهره،دار الفكر العربي.

٤. تامر عويس الجبالي : أسس الإعداد البدني ، القاهرة ، ٢٠٠٩.

٥. طلحة حسام الدين و اخرون : الموسوعة العلمية فى التدريب القوة القدرة تحمل القوة المرونة ، مركز النشر للكتاب ، القاهرة ، ١٩٩٧م.

٦. على محمد عبدالمجيد : اثر تزويد الطلاب بالاهداف السلوكية على مستوى التحصيل " بحث منشـــور " ، المجلـــة العلمية ، العدد الحادى و الثلاثون ، كلية التربية الرياضية للتنمية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٧.

٧. كريم مراد محمد : بروفيل بعض العناصر المحددة لمستوى إنجاز لاعب الفريق الوطنى المصرى لكرة اليد شباب في بطولة العالم مقدونيا – بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، الهرم ، ٢٠٠٧.

٨. كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسانين : القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٠.

٩. محمد توفيق الوليلى : كرة اليد تعليم – تدريب – تكتيك ، القاهرة، ١٩٩٥.

١٠. محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، الطبعة الحادية عشرة ، القاهرة ، ١٩٩٠.

١١. محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، الجزء الأول ، دار الفكـــر العربـــي ، القاهرة ، ١٩٨٩

١٢. محمد على نصر : المناهج ، الجزء الثانى ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية ، القاهرة ، ١٩٨٢.

١٣. منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤.

١٤. هشام احمد عبدة : بروفيل القوة العضلية للاعبى كرة اليد : رسالة دكتوراة ، كلية تربية رياضية للبنين جامعة حلوان ، القاهرة ،٢٠١٠ م.

ملخص البحث

بروفيل القوة العضلية لناشئي كرة اليد ١٠ سنوات بجمهورية مصر العربية

أ.د/ قدري سيد مرسي السيد

أ.م.د/ حسام محسن أبو قريش عبد المعبود

الباحث / احمد سمير سليمان عبدالمؤمن

قام الباحثون بدراسة بهدف التعرف علي بروفيل القوة العضلية لناشئين كرة اليد لمرحلة ١٠ سنوات وأيضا التعرف علي النموذج الافتراضى للمراكز المختلفة لمرحلة ١٠ سنوات واستخدم الباحث الوصفي على عينة لاعبى بعض فرق الناشئين لمرحلة١٠ سنوات و شملت (٧) لاعبين من كل فريق وكان اهم النتائج الخاصة بالوحدات المكونة لبروفيل القوة العضلية للاعب كرة اليد

١ – تراوح المتوسط الحسابي لوزن الجسم لمراكز اللعب ما بين (٢٩ كجم) إلى (٥٤ كجم) حيث حقق مركز الجناح أقل متوسط حسابي لوزن الجسم بمتوسط حسابى (٣٦,٦ كجم) بينما و قد حقق مركز الحارس اعلى متوسط حسابى لوزن الجسم (٤٥,٤٠٠) كجم

٢ – أن أكثر المراكز تميزا بالقوة القصوى هو مركز الحارس ومركز الجناح

٣ – أن إختبار القرفصاء نصفا يتأثر بوزن جسم اللاعب ولا يمكن إستخدامه للمقارنة بين القوة القصوى لعضلات الرجلين بين اللاعبين

٤ – أن إختبار الوثب العمودى من الثبات يمكن أن يعطى مؤثر للقوة النسبية لعضلات الرجلين عند المقارنة بين الأفراد

٥– لا تتأثر قوة الرمي لدى لاعب كرة اليد بمستوى القوة النسبية وإنما تتأثر بمستوى القوة القصوى وتكنيك الأداء وطبيعة التدريب

٦ – تمييز لاعبى المنطقة الامامية بقوة الرمي عن لاعبى المنطقة الخلفية

Abstract

JUNIOR HANDBALL MUSCLE PROFILE 10 YEARS IN THE REPUBLIC OF EGYPT ARABIC

PROF. QADRI SAYED MORSI AL-SAYED

DR. HOSSAM MOHSEN ABU QURAISH ABDEL MABOUD

RESEARCHER. AHMED SAMIR SULEIMAN ABDEL MOUMEN

THE RESEARCHERS CONDUCTED A STUDY WITH THE AIM OF IDENTIFYING THE MUSCLE STRENGTH PROFILE OF JUNIOR HANDBALL FOR THE 10-YEAR STAGE AND ALSO TO IDENTIFY THE DEFAULT MODEL OF THE DIFFERENT CENTERS FOR THE 10-YEAR STAGE AND THE DESCRIPTIVE RESEARCHER USED A SAMPLE OF PLAYERS OF SOME JUNIOR TEAMS FOR THE 10-YEAR STAGE AND INCLUDED (7) PLAYERS FROM EACH TEAM AND THE MOST IMPORTANT RESULTS of the units that make up the muscle strength profile of the handball player

1 - The arithmetic average of the body weight of the play centers ranged between (29 kg) to (54 kg), where the wing center achieved the lowest arithmetic average of body weight with an arithmetic average (36.6 kg), while the goalkeeper position has achieved the highest arithmetic average for body weight (45.400) kg

2 - The most distinguished position of maximum strength is the center of the guard and the center of the wing

3 - The squatting test is affected by the player's body weight and cannot be used to compare the maximum strength of the muscles of the legs between the players

4 - The vertical jump test of stability can be given an effect of the relative strength of the muscles of the legs when comparing individuals

5- The throwing power of the handball player is not affected by the level of relative strength, but rather by the level of maximum strength, performance technique and the nature of training

6 - Distinguishing the players of the front area by the force of throwing from the players of the back area