بروفيل قوة الرمى لناشئي كرة اليد (١٠- ١٢ سنة) 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 بقسم تدريب 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.2024.307901.2791

مقدمة البحث :

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

وفى كرة اليد امكن اثبات اهمية مستوى القوة القصوى فى ذراع الرامى لمستوى انجاز المنافسة ومن النتائج الهامة فى هذا الخصوص تلك التى توصل اليها Roth (١٩٨٧) عند قياس قوة عضلات ذراع الرامى للاعبين من ذوى المستويات المختلفة ووجد ان مستوى القوة القصوى للاعبى الدورى الممتاز فى المانيا اعلى بكثير عنه لدى المستويات الاقل حيث كان مستوى القوة القصوى فى ذراع الرامى لدى لاعبى الدورى الممتاز افضل بمقدار ١١% عنه فى لاعبى الدرجة الثالثة و كان لاعبى الدرجة الثالثة افضل بمقدار ١٦% من لاعبى الدرجة السادسة اما بالنسبة للذراع غير الرامى فلم توجد فروق كبيرة فى المستويات المختلفة

ويختلف تطبيق طرق تدريب و تنمية القوة القصوى من نشاط رياضى الى نشاط اخر حيث 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 كما هو

الحال فى رياضة كرة اليد والالعاب الجماعية تختلف فيها القوة القصوى عنه لدى الالعاب الاخرى .

ويشير طلحة حسام الدين 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 وان 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 والمصارعة قد يختلف الامر كثيرا عن انواع الرياضات التى تلعب السرعة دورا اساسيا فيها كالرمى و الضرب باستخدام المضرب و اللكم (٤ : ١٦ ، ١٧).

مشكلة البحث:

ويشير 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 ومستوى الانجاز لدى العدائين اقوى منها لدى الرياضيين الممارسين للانشطة الرياضية الاخرى وبذلك نجد انه من الضرورى انه يكون هناك ما يسمى ببروفيل قوة الرمى الخاص بكرة اليد ويتم على اساسة تدريب القوة القصوى لزراع اللاعب حتى مستوى امثل يتناسب مع متطلبات النشاط الرياضى المناسب حيث يختلف البروفيل باختلاف متطلبات كل مركز كذلك قد يكون هناك اختلاف فى بروفيل قوة الرمى للرياضين الممارسين لنفس نوع النشاط الرياضى الواحد اذ يختلف بروفيل رياضى المستويات العالية عن بروفيل رياضى المستويات الاقل والناشئين كذلك قد يختلف البروفيل الخاص بكل مركز من مراكز اللعب فى نفس نوع النشاط الممارس فى مستوى قوة الرمى الذى تحققة كل عضلة او مجموعة من العضلات (١ : ١٠٤ – ١١٩).

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

وتحديد الاهداف هو المحور الذى يقوم عليه التخطيط بشكل عام و تخطيط التدريب بشكل خاص ، حيث يعتبر هذا التحديد والتحدى عنصرا هاما من عناصر البناء الخاص بتخطيط التدريب ، وبدون 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 والموضوعية للوصول الى نتائج بطريقة عقلية و منهجية . (٨ : ١٠٨) (٢ : ١٩)

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

واهداف التدريب يجب ان تكون على درجة عالية من التحديد ، حيث تصف السلوك المطلوب من

اللاعب تحقيقه فى نهاية العملية التدريبية ، لذا فهى تعين المدرب على ربط المقاصد بالافعال ، وبالتالى فانها تحسن نوعية التدريب ، حيث تشير جرونلند نورمان G، Norman (١٩٨٦) الى ان تحديد الاهداف له اثر ايجابى فى توجيه عمل المدرب بما فى ذلك انتقاء الخبرات و اختيار طرق التدريب ووسائلة المعينة ، و توفر الاساس السليم فى عملية تصميم الاختبارات التى تقيس تقدم اللاعبين ، و فى هذا الصدد يذكر ستثين كوفن Stephen couen (٢٠٠١) ان اهم العادات المهمة فى زيادة فاعلية الانسان بصفة عامة و القادة (المدربون) بصفة خاصة هى عادة " ابدا بالنهاية داخل عقلك " Begin with the end in your mind (٥ : ١٠٦) (١١ : ٩٧)

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 و جود بروفيل للقوة العضلية يتم من خلاله تحديد المستوى الامثل الحالى للقوة العضلية لناشئين كرة اليد حتى يكون بمثابة اهداف واضحة ومحددة يسعى المدرب الى التخطيط لها و تحقيقها عند تدريب القوة العضلية لدى لاعبيه

تساؤلات البحث

١- ما هو بروفيل قوة الرمى لناشئي كرة اليد لمراحل من ١٠ الى ١٢ سنة ؟

٢- ما هو النموذج الافتراضى للمراكز المختلفة لمراحل من ١٠ الى ١٢سنة ؟

أهداف البحث :

١- التعرف علي بروفيل قوة الرمى لناشئين كرة اليد لمراحل من ١٠ الى ١٢سنة

٢- التعرف علي النموذج الافتراضى لقوة الرمى للمراكز المختلفة لمرحال من١٠ الى ١٢ سنة

المصطلحات المستخدمة في البحث:

النموذج الافتراضى : Default model 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 (٩ : ٨)

الدراسات المرتبطة:

١- **دراسة خالد حسين محمد علي (٢٠٠٦) (11) بعنوان التدريب بالأهداف النهائية بعنوان التدريب بالأهداف النهائية مقابل التدريب بالأهداف المرحلية في المجال الرياضي** وذلك بهدف وضع برنامج تدريبي بالأهداف النهائية لتنمية بعض الصفات البدنية. واستخدام الباحث المنهج التجريبي

باستخدام القياس القبلي والجري على عينة، مكونة من ٣٤ لاعب كرة يد من المسجلين بالإتحاد المصري لكرة اليد وتم تقسيمهم لمجموعتين مجموعة ضابطة وعددها (١٦) ةومجموعة تجريبية وعددها (١٨) لاعب وكان من أهم نتائج الدراسة بالنسبة للقوة القصوى بأن المتوسط الحسابي لمقدار الثقل المرفوع في رفعه (الكليين – النظر) منسوبه لوزن الجسم تتراوح ما بين (٠،٧٦) إلى (٠،٨١) من وزن الجسم في القياس القبلي بينما تتراوح في القياس البحري ما بين (٠،٩٦) إلى (١،٥) من وزن الجسم وأن نسبة التحسن تراوحت من (٢٥،٩٧%) إلى (٣٦%) من النسبة بين الثقل المرفوع ووزن الجسم في القياس البحري كذلك تراوح مقدار الثقل المرفوع من (٦٠كجم) إلى (٧٢كجم) في القياس القلي في تتراوح ما بين (٨٢ كجم) إلى (٩٥كجم) في القياس العددي وأن نسبة التحسن تراوحت من (٢٦،١٥%) إلى (٣٨،٤٦%).

– **دراسة قدري سيد مرسي (١٩٨٠م) (12) بعنوان "وضع مجموعة اختبارات بدنية للاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد"** تهدف إلى التعرف على أهم أنواع المهارات المستخدمة والتعرف على المسافات التي يقطعها لاعب المراكز المختلفة خلال المباريات وذلك بهدف تحديد متطلبت لعبة كرة اليد لوضع مجموعة اختبارات بدنية ومهارية لقياس وتحديد مستوى لاعب الدوري الممتاز لكره اليد وقد استخدام الباحث المنهج الإحصائي على عينة من (١٥) مباراة في الدوري الممتاز لكرة اليد وتكان من أهم النتائج ان متوسط تحرك اللاعب المبارة قد بلغ ٢٥٩٥م، ومتوسط التحرك الدفاعي ٦٣٠م والتحرك بينهم ١٣٣٨م بينهما.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفى لمناسبته لاهداف هذه الدراسة حيث يقوم هـذا المـنهج بوصف ما هو كائن و تفسيره و ذلك باستخدام مجموعة من الاختبارات لقياس قوة الرمى .

مجتمع وعينة البحث : تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي اندية (النادي الأهلي الرياضي – نادي الطيران الرياضي – نادي سموحة الرياضي – نادي المقاولون– نادي الشمس الرياضي – نادي سبوتنج الرياضي –نادي الظاهرية الرياضي – نادي هليوبوليس الرياضي)

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية و شملت الاتى :لاعبى بعض فرق الناشئين بالاندية السابقة من مراحل من ١٠ الى ١٢ سنة و شملت (٧) لاعبين من كل فريق .مرفق (١)

الدراسة الاساسية : قام الباحث بتطبيق الوحدات المكونة للبروفيل لقياس قوة الرمـى مرفـق (٤) على عينة البحث قيد الدراسة فى الفترة من ١٥ / ١٢ الى ١٢ / ١ / ٢٠٢٣ بالاندية قيـد الدراسـة حيث قام باخذ سبعة لاعبين من كل فريق بحيث تقوم كل مجموعة بتنفيذ الاختبارات فى اليوم المحدد لها و استخدم الباحث كرة طبية بوزن (١ كجم) و قام الباحث بعد ذلك بتفريغ البيانات و تجهيزهـا 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).

عرض النتائج :

جدول (١) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لمتغيرات قوة الرمي للمرحلة ١٠ سنوات (ن=٣٥)

المتغيرات	وحدة القياس	الحد الادنى	الحد الاقصى	م	ع	ل
الوزن	كجم	29.00	54.00	40.9714	6.42370	371
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) مما يدل على تجانس اختيار العينة وكذلك اعتدالية البيانات التي تم الحصول عليها ، كما تفاوتت النتائج لاختبارات قوة الرمي للمرحلة العمرية ١٠ سنوات.

جدول (٢) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لمتغيرات قوة الرمي للمرحلة ١١ سنة (ن=٣٥)

المتغيرات	وحدة القياس	الحد الادنى	الحد الاقصى	م	ع	ل
الوزن	كجم	34.00	60.00	44.6857	5.99397	171
رمى كرة طبية جلوس	م	4.00	9.00	5.1484	.89421	2.406
رمى كرة طبية بالجري	م	4.00	10.00	6.0600	1.36456	.784
رمى كرة طبية بالوثب	م	3.00	10.00	5.1217	1.38005	1.135

يتضح من جدول (٢) انه انحصر معامل الالتواء ما بين (±٣) مما يدل على تجانس اختيار العينة وكذلك اعتدالية البيانات التي تم الحصول عليها ، كما تفاوتت النتائج لاختبارات قوة الرمي للمرحلة العمرية ١١ سنة

جدول (٣) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لمتغيرات قوة الرمي للمرحلة ١٢ سنة (ن=٣٥)

المتغيرات	وحدة القياس	الحد الادنى	الحد الاقصى	م	ع	ل
الوزن	كجم	35.00	83.00	50.2000	9.64914	1.152
رمى كرة طبية جلوس	م	3.00	7.00	4.4454	1.06102	.398
رمى كرة طبية بالجري	م	3.10	7.02	4.8049	.90919	.461
رمى كرة طبية بالوثب	م	3.00	5.85	4.0606	.76048	.607

يتضح من جدول (٣) انه انحصر معامل الالتواء ما بين (±٣) مما يدل على تجانس اختيار العينة وكذلك اعتدالية البيانات التي تم الحصول عليها ، كما تفاوتت النتائج لاختبارات قوة الرمي

للمرحلة العمرية ١٢ سنة

جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات قوة الرمي

للمرحلة ١٠ سنوات وفقا لمراكز اللعب (ن=٣٥)

المراكز	المتغيرات	وحدة القياس	الحد الادنى	الحد الاقصى	م	ع	ل
الحارس (ن=٥)	الوزن	ك	35.00	50.00	45.4000	5.98331	-1.930
	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 الايمن (ن=٥)	الوزن	ك	29.00	40.00	36.6000	4.72229	-1.387
	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)	الوزن	ك	٣٠	54.00	42.8000	9.85901	-.275
	رمى كرة طبية جلوس	م	3.61	7.10	4.9780	٠7.4340	1.292
	رمى كرة طبية بالجرى	م	4.00	7.00	5.3800	٠٠٠4.21	.409
	رمى كرة طبية بالوثب	م	2.50	5.00	3.8800	1.29885	-.425
صانع الالعاب (ن=١٠)	الوزن	ك	32	46.00	39.2000	1.16276	-.063
	رمى كرة طبية جلوس	م	3.32	5.36	4.3950	1.26521	-.186
	رمى كرة طبية بالجرى	م	4.10	8.00	5.4250	4.21110	1.610
	رمى كرة طبية بالوثب	م	3.00	6.80	4.6730	.79153	.376
الخلفى الايسر (ن=٥)	الوزن	ك	34	54.00	42.4000	1.06439	.943
	رمى كرة طبية جلوس	م	3.32	5.76	4.3580	1.10753	.773
	رمى كرة طبية بالجرى	م	4.10	6.60	4.9960	7.43640	-.402
	رمى كرة طبية بالوثب	م	3.00	5.00	4.0300	.95534	.024
الجناح الايسر (ن=٥)	الوزن	ك	38	52.00	41.2000	1.23210	2.130
	رمى كرة طبية جلوس	م	3.32	6.00	4.5800	.96411	.041
	رمى كرة طبية بالجرى	م	4.10	7.00	5.4840	6.09918	.123
	رمى كرة طبية بالوثب	م	3.00	5.20	4.1920	1.05451	-1.444

يتضح من جدول (٤) انه انحصر معامل الالتواء ما بين (±٣) مما يدل على تجانس اختيار العينة وكذلك اعتدالية البيانات التي تم الحصول عليها ، كما تفاوتت النتائج لاختبارات قوة الرمي للمرحلة العمرية ١٢ سنة

جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات قوة الرمي
للمرحلة ١١ سنة وفقا لمراكز اللعب (ن=٣٥)

المراكز	المتغيرات	وحدة القياس	الحد الادنى	الحد الاقصى	م	ع	ل
الحارس (ن=٥)	الوزن	ك	45.00	52.00	47.4000	2.88097	1.217
	رمى كرة طبية جلوس	م	4.22	6.00	5.3440	.73258	-1.101
	رمى كرة طبية بالجرى	م	4.00	7.50	5.3460	1.47901	.795
	رمى كرة طبية بالوثب	م	3.00	7.89	4.6900	1.93295	1.512
الجناح الايمن (ن=٥)	الوزن	ك	34.00	44.00	38.4000	4.56070	.228
	رمى كرة طبية جلوس	م	4.00	5.50	4.6930	.58084	.385
	رمى كرة طبية بالجرى	م	4.70	8.00	6.1100	1.36400	.607
	رمى كرة طبية بالوثب	م	3.00	6.00	5.1340	1.23846	-1.843
الخلفى الايمن (ن=٥)	الوزن	ك	46.00	54.00	48.0000	3.39116	2.115
	رمى كرة طبية جلوس	م	4.78	9.00	5.2460	.49576	1.399
	رمى كرة طبية بالجرى	م	5.15	10.00	6.3500	1.64393	1.466
	رمى كرة طبية بالوثب	م	3.50	6.00	5.6100	2.65481	.886
صانع الالعاب (ن=٥)	الوزن	ك	35.00	44.00	40.2000	3.56371	-.603
	رمى كرة طبية جلوس	م	4.36	9.00	5.8000	1.89256	1.685
	رمى كرة طبية بالجرى	م	4.00	7.60	5.9800	1.30843	-.628
	رمى كرة طبية بالوثب	م	5.00	6.00	5.3000	.44721	1.258
الخلفى الايسر (ن=٥)	الوزن	ك	40.00	60.00	50.0000	7.21110	.000
	رمى كرة طبية جلوس	م	4.33	6.00	4.8680	.65228	1.898
	رمى كرة طبية بالجرى	م	5.00	10.00	6.9640	1.87576	1.243
	رمى كرة طبية بالوثب	م	3.00	6.00	5.0880	1.19988	-1.940
الجناح الايسر (ن=٥)	الوزن	ك	37.00	44.00	40.0000	3.08221	.256
	رمى كرة طبية جلوس	م	4.50	6.12	5.3240	.62440	-.062
	رمى كرة طبية بالجرى	م	5.22	6.90	6.1240	.63078	-.369
	رمى كرة طبية بالوثب	م	5.00	6.50	5.5300	.68337	.867
لاعب الدائرة (ن = ٥)	الوزن	ك	46.00	52.00	48.8000	3.03315	.315
	رمى كرة طبية جلوس	م	4.32	5.00	4.7640	.32936	-.775
	رمى كرة طبية بالجرى	م	4.23	7.00	5.5460	1.15675	.360
	رمى كرة طبية بالوثب	م	3.50	5.00	4.5000	.70711	-.884

يتضح من جدول (٥) انه انحصر معامل الالتواء ما بين (±٣) مما يدل على تجانس اختيار العينة وكذلك اعتدالية البيانات التي تم الحصول عليها ، كما تفاوتت النتائج لاختبارات قوة الرمي للمرحلة العمرية ١٢ سنة

جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات قوة الرمي للمرحلة 12 سنة وفقا لمراكز اللعب (ن=٣٥)

المراكز	المتغيرات	وحدة القياس	الحد الادنى	الحد الاقصى	م	ع	ل
الحارس (ن=٥)	الوزن	ك	41.00	83.00	56.0000	16.58312	1.332
	رمى كرة طبية جلوس	م	3.02	5.30	4.3060	89754	-.483
	رمى كرة طبية بالجرى	م	4.22	5.57	5.0440	.52070	-1.089
	رمى كرة طبية بالوثب	م	3.25	4.60	3.9120	.52199	.004
الجناح الايمن (ن=٥)	الوزن	ك	38.00	46.00	41.6000	3.57771	.052
	رمى كرة طبية جلوس	م	4.20	5.00	4.6840	.43276	-.610
	رمى كرة طبية بالجرى	م	4.00	6.00	5.0080	.73846	-.054
	رمى كرة طبية بالوثب	م	3.15	4.37	3.8180	.55324	-.495
الخلفى الايمن (ن=٥)	الوزن	ك	39.00	56.00	49.8000	6.68581	-1.341
	رمى كرة طبية جلوس	م	4.01	7.00	5.2320	1.27706	.540
	رمى كرة طبية بالجرى	م	4.00	5.20	4.8880	.50470	-2.057
	رمى كرة طبية بالوثب	م	3.55	5.33	4.3200	.64688	.869
صانع الالعاب (ن=٥)	الوزن	ك	40.00	65.00	49.0000	9.77241	1.422
	رمى كرة طبية جلوس	م	3.18	5.00	4.1240	1.08751	1.826
	رمى كرة طبية بالجرى	م	3.20	5.90	4.0320	.64256	-.184
	رمى كرة طبية بالوثب	م	3.10	5.22	4.0840	.78631	.442
الخلفى الايسر (ن=٥)	الوزن	ك	51.00	54.00	52.4000	51658	315
	رمى كرة طبية جلوس	م	3.05	6.02	4.0120	1.27105	1.270
	رمى كرة طبية بالجرى	م	3.10	7.00	4.8000	1.63835	.585
	رمى كرة طبية بالوثب	م	3.00	5.80	3.9640	1.14389	1.224
الجناح الايسر (ن=٥)	الوزن	ك	35.00	53.00	44.0000	6.81909	.063
	رمى كرة طبية جلوس	م	3.00	6.20	4.5700	1.42021	-.256
	رمى كرة طبية بالجرى	م	4.12	7.02	5.3660	1.06690	.869
	رمى كرة طبية بالوثب	م	3.08	5.85	4.2520	1.17838	.463
لاعب الدائرة (ن = ٥)	الوزن	ك	53.00	66.00	58.6000	98331	.529
	رمى كرة طبية جلوس	م	3.09	5.40	4.2820	.87171	-.113
	رمى كرة طبية بالجرى	م	3.60	5.10	4.4040	.64349	-.058
	رمى كرة طبية بالوثب	م	3.15	4.80	4.0740	.59990	-.762

يتضح من جدول (٥) انه انحصر معامل الالتواء ما بين (±٣) مما يدل على تجانس اختيار العينة وكذلك اعتدالية البيانات التي تم الحصول عليها ، كما تفاوتت النتائج لاختبارات قوة الرمي

للمرحلة العمرية ١٢ سنة

شكل (١)

البروفيل الخاص بنتائج فئات العينه الثلاث فى اختبار (رمى كرة طبية من الجلوس) وحدة القياس (المتر)

اولا : مرحلة ١٠ سنين

٣,٢٠	٤,٥٥٣٧	٠٠.٨

ثانيا : مرحلة ١١ سنة

٤,٠٠	٥,١٤٨٤	٠٠.٩

ثالثا : مرحلة ١٢ سنة

٣,٠٠	٤,٤٤٥٤	٠٠.٧

شكل (٢)

البروفيل الخاص بنتائج فئات العينه الثلاث فى اختبار (رمى الكرة الطبية بالجرى) وحدة القياس (المتر)

اولا : مرحلة ١٠ سنين

٣,١٠	٥,١٠٧١	٠٠.٨

ثانيا : مرحلة ١١ سنة

٤,٠٠	٦,٠٦٠٠	١٠,٠٠

ثالثا : مرحلة ١٢ سنة

الحد الادنى الحد الاقصى

٣,١٠	٤,٨٠٤٩	٠٢.٧

شكل (٣) البروفيل الخاص بنتائج فئات العينه الثلاث فى اختبار (رمى كرة الطبية بالوثب) وحدة القياس (المتر)

اولا : مرحلة ١٠ سنين

الحد الادنى الحد الاقصى

٢,٠٠	٤,٠٧٩١	٨٠.٦

ثانيا : مرحلة ١١ سنة

الحد الادنى الحد الاقصى

٣,٠٠	٥,١٢١٧	١٠,٠٠

ثالثا : مرحلة ١٢ سنة

الحد الادنى الحد الاقصى

٣,٠٠	٤,٠٦٠٦	٨٥.٥

مناقشة النتائج

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

بعد استطلاع رأى الخبراء فى الوحدات المكونة لبروفيل قوة الرمى لناشئ كرة اليد ، و هى كالتالى :

اولا : قياس وزن الجسم

ثانيا : 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

من خلال نتائج جداول (١) و (٢) و (٣) يمكن الاجابة على التساول الاول و هو التعرف على بروفيل القوة العضلية لقياس قوة الرمى لكل مرحلة عمرية لناشئ كرة اليد من سن (١٠الى ١٢ سنة) 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)

٢- تشير نتائج جدول (٢) ان المتوسط الحسابى لوزن الجسم للاعب كرة اليد فى مرحلة ١١ سنة قد تتراوح ما بين (٣٤,٠٠ كجم) الى (٦٠,٠٠ كجم) بينما بلغ المتوسط الحسابى العام للعينة ككل (٤٤,٦٨٥٧).

٣- تشير نتائج جدول (٣) ان المتوسط الحسابى لوزن الجسم للاعب كرة اليد فى مرحلة بسن ١٢ سنة قد تتراوح ما بين (٣٥,٠٠ كجم) الى (٨٣,٠٠ كجم) بينما بلغ المتوسط الحسابى العام للعينة ككل (٥٠,٢٠٠٠ كجم).

ثانيا : الوحدات المكونة لبروفيل قوة الرمي

١- تشير نتائج جدول (١) أن المتوسط الحسابي الاختبار رمى كرة بوزن ١ كجم لأبعد مسافة من الجلوس 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).

٢- تشير نتائج جدول (٢) أن المتوسط الحسابي الاختبار رمى كرة بوزن ١ كجم لأبعد مسافة من الجلوس قد تراوح في سن ١١ سنه مابين (٤) إلى (٩ متر) وبلغ المتوسط العام (٥,١٤٨٤) في حين تراوح المتوسط الحسابي لإختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم لأبعد مسافة من الوثب في مرحلة ١١ سنه ما بين (٣) إلى (١٠ متر) وبلغ المتوسط العام (٥,١٢١٧) فى حين تراوح المتوسط الحسابي لإختبار

رمى كرة يد وزن ١ كجم لأبعد مسافة من الجرى في مرحلة ١١ سنه ما بين (٤) إلى (١٠ متر) وبلغ المتوسط العام (٦,٠٦٠٠).

٣- تشير نتائج جدول (٣) أن المتوسط الحسابي الاختبار رمى كرة بوزن ١ كجم لأبعد مسافة من الجلوس قد تراوح في سن ١٢ سنه مابين (٣) إلى (٧ متر) وبلغ المتوسط العام (٤,٤٤٥٤) في حين تراوح المتوسط الحسابي لإختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم لأبعد مسافة من الوثب في مرحلة ١٢ سنه ما بين (٣) إلى (٥,٨٥متر) وبلغ المتوسط العام (٤,٠٦٠٦ متر) فى حين تراوح المتوسط الحسابي لإختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم لأبعد مسافة من الجرى في مرحلة ١٢ سنه ما بين (٣,١٠ متر) إلى (٧,٠٢ متر) وبلغ المتوسط العام (٤,٨٠٤٩ متر).

من خلال نتائج جدول (٤) و (٥) و (٦) يمكن الاجابة على التساؤل الثانى التعرف على بروفيل القوة العضلية وفقا لمراكز اللعب المختلفة على النحو التالى :

اولا : وزن الجسم لمراكز اللعب

١- تشير نتائج جدول (٦) و (٣) ان المتوسط الحسابى لوزن الجسم للاعب كرة اليد فى مراكز اللعب بسن ١٢ سنة قد تتراوح ما بين (٣٥,٠٠ كجم) الى (٨٣,٠٠ كجم) بينما بلغ المتوسط الحسابى العام للعينة ككل (٥٠,٢٠٠٠ كجم) و قد حقق مركز لاعب الدائرة اعلى متوسط حسابى لوزن الجسم (٥٨,٦٠٠ كجم) يلية مركز الحارس بمتوسط حسابى بلغ (٥٦,٠ كجم) يلية مركز اللاعب الخلفى الايسر بمتوسط حسابى بلغ (٥٢,٠٠٠ كجم) يلية مركز اللاعب الخلفى الايمن بمتوسط حسابى بلغ (٤٩,٨٠٠ كجم) يلية مركز لاعب صانع الالعاب بمتوسط حسابى بلغ (٤٩,٠٠ كجم) يلية مركز الجناح الايسر بمتوسط حسابى بلغ (٤٤,٠٠ كجم) يلية مركز الجناح الايمن بمتوسط حسابى بلغ (٤١,٦٠٠ كجم)

٢- تشير نتائج جدول (٥) و (٢) ان المتوسط الحسابى لوزن الجسم للاعب كرة اليد فى مراكز اللعب بسن ١١ سنة قد تتراوح ما بين (٣٤,٠٠ كجم) الى (٦٠,٠٠ كجم) بينما بلغ المتوسط الحسابى العام للعينة ككل (٤٤,٦٨٥٧) و قد حقق مركز اللاعب الخلفى الايسر اعلى متوسط حسابى لوزن الجسم (٥٠,٠٠ كجم) يلية مركز الدائرة بمتوسط حسابى بلغ (٤٨,٨٠٠كجم) يلية مركز اللاعب الخلفى الايمن بمتوسط حسابى بلغ (٤٨,٠٠ كجم) يلية مركز الحارس بمتوسط حسابى بلغ (٤٧,٤٠٠ كجم) يلية مركز لاعب صانع الالعاب بمتوسط حسابى بلغ (٤٠,٢٠٠ كجم) يلية مركز الجناح الايسر بمتوسط حسابى بلغ (٤٠,٠٠ كجم) يلية مركز الجناح الايمن بمتوسط حسابى بلغ (٣٨,٤٠٠ كجم)

٣- تشير نتائج جدول (٤) و (١) 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 العضلية لقياس قوة الرمي

١ – تشير نتائج جدول (٣) و (٦) أن المتوسط الحسابي الاختبار رمى كرة بوزن ١ كجم لسن ١٢ سنة لأبعد مسافة من الجلوس قد تراوح في مراكز اللعب مابين (٣) إلى (٧ متر) وبلغ المتوسط العام (٤,٤٤٥٤) في حين تراوح المتوسط الحسابي لإختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم لأبعد مسافة من الوثب في مراكز اللعب ما بين (٣) إلى (٥,٨٥ متر) وبلغ المتوسط العام (٤,٠٦٠٦ متر) و تراوح المتوسط الحسابي لإختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم لأبعد مسافة من الجرى في مراكز اللعب ما بين (٣,١٠متر) إلى (٧,٠٢ متر) وبلغ المتوسط العام (٤,٨٠٤٩ متر).

كما تشير النتائج إلى أن المتوسط الحسابي للعينة ككل في اختبار رمى كرة يد . وزن ١ كجم لأبعد مسافة من الجلوس قد بلغ (٤,٤٤٥٤ متر) بينما بلغ في الرمي بالوثب (٤,٠٦٠٦ متر) بينما بلغ في الرمي بالجرى (٤,٨٠٤٩) وأن مركز اللاعب الخلفى الايمن قد حقق اعلى متوسط حسابى فى مجموع اختبارات الرمى حيث بلغ المتوسط الحسابى له فى اختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم من الجلوس (٥,٢٣٢٠ متر) و فى اختبارالرمى من الوثب بلغ المتوسط الحسابى (٤,٣٢٠٠ متر) و فى اختبارالرمى من بالجرى بلغ المتوسط الحسابى (٤,٨٨٨٠ متر)

وهذا يشير إلى تحقيق لاعبى الخط الخلفي متوسط حسابي أعلى من لاعبي الخط الأمامي في قوة الرمي وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد توفيق الوليلى التصويب وحدته (١٩٩٥م) أن لاعب المنطقة الخلفية يجب أن يتميز بقوة (٤١: ٣٥٩)

كذلك قد يرجع السبب في تحقيق مركز اللاعب الخلفي متوسط حسابي أعلى في إختبارات الرمى من مركز صانع الألعاب إلى زيادة كتلة وحجم ووزن لاعبى المركز الخلفى وتحقيقه متوسط حسابي أعلى في معظم إختبارات قياس القوة القصوى وكذلك المجموع الكلى لاختبارات قياس القوة القصوى حيث حقق مركز اللاعب الخلفي الايسر متوسط حسابى (٥٢,٤) (كجم) يليه مركز صانع الألعاب بمتوسط بلغ (٤٩) كجم حيث يشير أحمد ماهر أنور (١٩٨٧م) أنه في الرمي بوجه عام تتوقف القوة المبذولة إلى حد ما على كتلة اللاعب وأن اللاعب ثقيل الوزن يستطيع بذل قوة أكبر فاعلية على مسافة أكبر كما أن مجموع القوة الفعالة في الرمي هي محصلة جميع مركبات القوة الجسمانية المختلفة (٥ : ٧٠ – ٧٧).

أما بالنسبة لمركز الدائرة من أقل متوسطات حسابية في مجموع إختبارات الرمي وذلك

بالرغم أن مركز الدائرة غالبا ما يتميز بزيادة كتلة الجسم وقوة البنية كما أن المتوسط الحسابي لوزن الجسم المركز الدائرة قد حقق الترتيب الاول حيث بلغ (٥٨,٦كجم) بالإضافة إلى انه من أفضل متوسطات حسابية في أغلب الإختبارات الخاصة بقياس القوة القصوى .

ويرى الباحث أن السبب في ذلك قد يرجع إلى طبيعة الأداء في هذا المركز ومتطلباته وطبيعة التدريب حيث لا يتطلب الأداء في هذا المركز إلى قوة التصويب كما هو الحال بالنسبة للاعبى المنطقة الخلفية وهذا يتفق مع ما أشار إليه تامر عويس الجبالي (٢٠٠٩م) أنه من المهم جدا في التدريبات التي تهدف إلى تحسين قدرة الرمي أن يؤدى كـــل تكرار باقصى قوة في كل إنقباضة عضلية في كل مرة (١٦: ٥٣)

وطبيعة الأداء في مركز الدائرة لا تتطلب التصويب على المرمى بقوة بقدر ما تحتاج إلى دقة في التصويب هذا بالإضافة إلى أنه أغلب التصويبات من مركز الدائرة تعتمد على استخدام أنواع التصويب التي تمكن لاعب الدائرة من الهروب من المدافع وكذلك حارس المرمى لفتح زوايا التصويب لذلك لا يحتاج اللاعب في هذا المركز إلى قوة التصويب إلا في حالات قليلة حيث يشير منير جرجس (٢٠٠٤م) أن التصويب القريب هو الذي يؤدى بالقرب من دائرة الهدف ، كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة ومن المستحسن في هذه الحالة قيامه بالوثب أو السقوط الإمكان التخلص من المدافع وأهم ما يتميز به هذا النوع هو حسن التوجيه وليس قوة التصويب ، ولذا وجب مراعاة موقف حارس المرمى عند توجيه التصويب (٥٧ : ١٠٨).

عاليا عبارة عن تصويبه كرباجية من إرتفاع مستوى الرأس مع أداء حركة الوثب عاليا (٥٧ : ١٢١).

٢ – تشير نتائج جدول (٢) و (٥) أن المتوسط الحسابي الاختبار رمى كرة بوزن ١ كجم لأبعد مسافة من الجلوس لسن١١ سنة قد تراوح في مراكز اللعب مابين (٤) إلى (٩ متر) وبلغ المتوسط العام (٥,١٤٨٤) في حين تراوح المتوسط الحسابي لإختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم لأبعد مسافة من الوثب في مراكز اللعب ما بين (٣) إلى (١٠ متر) وبلغ المتوسط العام (٥,١٢١٧ متر) و تراوح المتوسط الحسابي لإختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم لأبعد مسافة من الجرى في مراكز اللعب ما بين (٤متر) إلى (١٠ متر) وبلغ المتوسط العام (٦,٠٦٠٠ متر).

كما تشير النتائج إلى أن المتوسط الحسابي للعينة ككل في اختبار رمى كرة يد . وزن ١ كجم لأبعد مسافة من الجلوس قد بلغ (٥,١٤٨٤ متر) بينما بلغ في الرمي بالوثب (٥,١٢١٧ متر) بينما بلغ في الرمي بالجرى (٦,٠٦٠٠) وأن مركز لاعب الجناح و صانع الالعاب و الحارس قد حققا اعلى متوسط حسابى فى مجموع اختبارات الرمى حيث بلغ المتوسط الحسابى لمركز الحارس فى اختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم من الجلوس (٥,١ 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 مركز اللاعب الخلفى إلى الرمى بالتكنيك الصحيح و الاداء الفعال

أما بالنسبة لمركز اللاعب الخلفى من أقل متوسطات حسابية في مجموع إختبارات الرمي وذلك بالرغم أن مركز اللاعب الخلفى غالبا ما يتميز بزيادة كتلة الجسم وقوة البنية كما أن المتوسط الحسابي لوزن الجسم المركزالخلفى قد يكون من اعلى المتوسطات الحسابية الترتيب الثانى حيث بلغ (٤٢,٨ كجم) بالإضافة إلى انه من أفضل متوسطات حسابية في أغلب الإختبارات الخاصة بقياس القوة القصوى .

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 تامر عويس الجبالي (٢٠٠٩م) أنه من المهم جدا في التدريبات التي تهدف إلى تحسين قدرة الرمي أن يؤدى كـــــل تكرار باقصى قوة في كل إنقباضة عضلية في كل مرة (١٦: ٥٣)

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 (٢) 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 (5.107متر) 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 محمد 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). . ٤٣ : ٩٤)

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 تامر عويس الجبالي (٢٠٠٩م) أنه من المهم جدا في التدريبات التي تهدف إلى تحسين قدرة الرمي أن يؤدى كـــــل تكرار باقصى قوة في كل إنقباضة عضلية في كل مرة (١٦: ٥٣)

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

١ – أ – تراوح المتوسط الحسابي لوزن الجسم لمراكز اللعب فى مرحلة ١٠سنين 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)

ب – تراوح المتوسط الحسابي لوزن الجسم لمراكز اللعب فى مرحلة ١١سنة ما بين (٣٤ كجم) إلى (٦٠ كجم) حيث حقق مركز الجناح أقل متوسط حسابي لوزن الجسم بمتوسط حسابى (٣٦,٦ كجم) بينما و قد حقق مركز اللاعب الخلفى الايسر اعلى متوسط حسابى لوزن الجسم (٥٠,٠٠ كجم)

ج – – تراوح المتوسط الحسابي لوزن الجسم لمراكز اللعب فى مرحلة ١٢سنة ما بين (٣٥ كجم) إلى (٨٣ كجم) حيث حقق مركز الجناح أقل متوسط حسابي لوزن الجسم بمتوسط حسابى (٤١,٦٠٠ كجم) بينما و قد حقق مركز لاعب الدائرة اعلى متوسط حسابى لوزن الجسم (٥٨,٦٠٠ كجم)

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

٣– أ – تمييز لاعبى المنطقة الخلفية بقوة الرمي عن لاعبى المنطقة الأمامية فى مرحلة ١٢ سنة.

ب – تمييز لاعبى المنطقة الامامية بقوة الرمي عن لاعبى المنطقة الخلفية فى مرحلة ١٠ و ١١ سنة.

٤ – أ – أن متوسط أقصى قوة رمى يمكن لناشئ كرة اليد فـــــي إختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم من الجلوس بمرحلة ١٠ سنين تتراوح مابين (٣,٢٠م) إلى (٨ م).

ب – أن متوسط أقصى قوة رمى يمكن لناشئ كرة اليد فـــــي إختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم من الجلوس بمرحلة ١١ سنة تتراوح مابين (٤ م) إلى (٩ م).

ج – أن متوسط أقصى قوة رمى يمكن لناشئ كرة اليد ا فـــــي إختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم من الجلوس بمرحلة ١٢ سنة تتراوح مابين (٣ م) إلى (٧ م).

٥- أ – أن متوسط أقصى قوة رمى يمكن لناشئ كرة اليد فـــــي إختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم من الوثب بمرحلة ١٠ سنين تتراوح مابين (٢ م) إلى (٦,٨٠ م).

ب – أن متوسط أقصى قوة رمى يمكن لناشئ كرة اليد فـــــي إختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم من الوثب بمرحلة ١١ سنة تتراوح مابين (٣ م) إلى (١٠ م).

ج – أن متوسط أقصى قوة رمى يمكن لناشئ كرة اليد فـــــي إختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم من الوثب بمرحلة ١٢ سنة تتراوح مابين (٣ م) إلى (٥,٨٥ م).

٦ – أ – أن متوسط أقصى قوة رمى يمكن لناشئ كرة اليد فـــــي إختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم من الجرى بمرحلة ١٠ سنين تتراوح مابين (٣,١٠ م) إلى (٨ م).

ب – أن متوسط أقصى قوة رمى يمكن لناشئ كرة اليد تحقيقها فـــــي إختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم من الجرى بمرحلة ١١ سنة تتراوح مابين (٤ م) إلى (١٠ م).

ج – أن متوسط أقصى قوة رمى يمكن لناشئ كرة اليد تحقيقها فـــــي إختبار رمى كرة يد وزن ١ كجم من الجرى بمرحلة ١٢ سنة تتراوح مابين (٣,١٠ م) إلى (٧,٠٢ 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 لقوة الرمى كأهداف تدريبية لتدريب القوة العضلية لناشئ كرة اليد .

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

٣- الاهتمام بتحديد المستهدف من تدريب القوة منسوبا لوزن الجسم .

٤- إجراء دراسات مماثلة لتحديد أهداف تدريب القوة العضلية في المراحل السنية المختلفة .

5- إجراء دراسات مماثلة في الرياضات الأخرى المختلفة .

٦- عند تدريب القوة في مجال كرة اليد يجب العمل على تطوير مستوى القوة من خلال تحسين التوافق الداخلى للعضلة وليس العمل على تضخيم العضلة لما له من تأثير سلبي على مستوى القوة لدى لاعبى ناشئ كرة اليد .

7 – إستخدام البروفيل في إنتقاء وإختيار لاعبى كرة اليد وتصنيفهم طبقا لمراكز اللعب المختلفة في مرحلة الناشئين

المراجع باللغة العربية

لمقصود : نظريات التدريب الرياضى ، تدريب و فسيولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، الطبعة الاولى ، ١٩٩٧.

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

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

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

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

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.

حميد ، محمد صبحى حسانين : القياس فى كرة اليد ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٠.

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

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

. عبده ابورية : " بروفيل القوة العضلية للاعبى كرة اليد " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١٠.

ن محمد على : التدريب بالأهداف النهائية مقابل التدريبي بالأهداف المرحلية في المجال الرياضي ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٦.

د مرسى : وضع مجموعة إختبارات بدنية ومهارية للاعبي الدورى الممتاز لكرة اليد " رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٠م

المراجع باللغة الانجليزية

11- **Steven R, Vavy** : the 7 hapits of highly effective people, power fur. Lessons i simon & Schuster, uk Ltv, Afirca House, London, HC 286a H2001.

ملخص البحث

بروفيل قوة الرمى لناشئي كرة اليد (١٠- ١٢ سنة) 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 قوة الرمي لناشئين كرة اليد لمراحل من ١٠ الى ١٢سنة وأيضا التعرف علي النموذج الافتراضي لقوة الرمي للمراكز المختلفة لمراحل من١٠ الى ١٢ سنة واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة لا عبى بعض فرق الناشئين لمراحل من ١٠ الى ١٢ سنة و شملت (٧) لاعبين من كل فريق وكانت اهم النتائج:

أ- تراوح المتوسط الحسابي لوزن الجسم لمراكز اللعب فى مرحلة ١٠سنين 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)

ب - تراوح المتوسط الحسابي لوزن الجسم لمراكز اللعب فى مرحلة ١١سنة ما بين (٣٤ كجم) إلى (٦٠ كجم) حيث حقق مركز الجناح أقل متوسط حسابي لوزن الجسم بمتوسط حسابى (٣٦,٦ كجم) بينما و قد حقق مركز اللاعب الخلفى الايسر اعلى متوسط حسابى لوزن الجسم (٥٠,٠٠ كجم)

ج - تراوح المتوسط الحسابي لوزن الجسم لمراكز اللعب فى مرحلة ١٢سنة ما بين (٣٥ كجم) إلى (٨٣ كجم) حيث حقق مركز الجناح أقل متوسط حسابي لوزن الجسم بمتوسط حسابى (٤١,٦٠٠ كجم) بينما و قد حقق مركز لاعب الدائرة اعلى متوسط حسابى لوزن الجسم (٥٨,٦٠٠ كجم)

Abstract

Profile of the power of throwing for junior handball (10-12 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 studied with the aim of identifying the profile of the throwing power of junior handball for stages from 10 to 12 years and also to identify the default model of throwing power for different centers for stages from 10 to 12 years and the researcher used the descriptive approach on a sample that does not play some junior teams for stages from 10 to 12 years and included (7) players from each team and the most important results were - a - the arithmetic average of the body weight of the play centers in the stage of 10 years 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 center has achieved the highest arithmetic average for body weight (45.400 kg)

b - the arithmetic average of the body weight of the playing centers in the stage of 11 years ranged between (34 kg) to (60 kg), where the wing center achieved the lowest arithmetic average of body weight with an arithmetic average (36.6 kg), while the center of the left back player achieved the highest arithmetic average for body weight (50.00 kg)

c- the arithmetic average of the body weight of the playing centers in the stage of 12 years ranged between (35 kg) to (83 kg) where the wing center achieved the lowest arithmetic average of body weight with an arithmetic average (41.600 kg) while the center of the circle player achieved the highest arithmetic average for body weight (58.600 kg)