

دراسة مقارنة لمستوى الصفات البدنية بين لاعبي فرق رابطة الوسط الجهوية
لكرة اليد صنف أصغر 15-17 سنة.

**A comparative study of physical qualities between players the regional middle
associations of junior handball players(15-17 years)**

د. عمورة يزيد

University of Algiers 3, amoura.yazid@univ-alger3.dz

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2019/09/01

تاريخ القبول: 2019/10/12

تاريخ النشر: 2019/12/05

الكلمات المفتاحية:

بطارية اختبارات، الصفات البدنية، كرة اليد.

الباحث المرسل: د. عمورة يزيد

الايمل: [amoura.yazid@univ-](mailto:amoura.yazid@univ-alger3.dz)

alger3.dz

ملخص:

هدفت دراستنا إلى التعرف على مستوى الصفات البدنية للاعبي كرة اليد و مقارنتها بين فرق رابطة الوسط الجهوية ، والتوصل إلى أهم الفروق في الصفات البدنية بين فرق الرابطة الولائية الخمسة . ولتحقيق ذلك استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي، باستخدام بطارية اختبارات اشتملت على عشرة(10) اختبارات بدنية على عينة تمثلت في (237) لاعب كرة اليد صنف أصغر (15-17 سنة) للموسم الرياضي 2016/2017. و بعد التحليل الإحصائي للبيانات باستعمال اختبار ليفن و اختبار تحليل التباين الأحادي (أنوفا)، توصلنا إلى أهم النتائج التالية :

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ستة (6) صفات بدنية بين لاعبي فرق الرابطة الولائية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أربعة (4) صفات بدنية بين لاعبي فرق الرابطة الولائية .

Keywords:

test battery,
physical qualities,
hadball

Abstract

Our study aimed to compare physical qualities of handball players them between the regional middle associations, and to identify the most important differences in physical qualities between the 5 teams of the state associations. To achieve this, we used the analytical descriptive method, using a test battery that included 10 physical tests on a sample of 237 junior handball players (15-17 years) for the 2016/2017 sport season. After the data statistical analysis using the Levin test and the Monocontrast analysts (ANOVA), we have come to the following conclusions: There are no statistically significant differences in six (6) physical qualities between the players of the state association teams. There are statistical differences in four physical qualities between the players of the state association teams.

مقدمة :

من مميزات التدريب الرياضي عملية التقييم والمراقبة الطبية والتربوية الدورية للرياضي خلال مراحل الإعداد والتدريب، إذ إن تقييم مدى تحمل اللاعب المجهود البدني أمرا بالغ الأهمية للارتقاء بمستوى الأحمال التدريبية (أمر الله احمد البساطي، 1998، ص8). حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي والتي يجب أن تتضمن محاورها عمليات القياس، الاختبار والتقييم بهدف التطوير والارتقاء والوصول لأعلى المستويات، وذلك لما لها من أهمية ودور فعال في عمليات الانتقاء وتحديد الحصيلة والوقوف على المستوى الراهن للاعبين، وكذا الفريق وما يجب أن يكون عليه مستقبلا. كما تمكننا من التعرف على الحالة التدريبية العامة باستخدام الاختبارات الحركية ودراسة الإمكانيات الوظيفية للأجهزة الداخلية في الجسم مع تحديد القدرات النفسية والبدنية، ووضع مستويات خاصة لكل لعبة سواء للناشئين أو للاعبين المستويات العالية من الجنسين وتتبع مراحل تقدمهم (إيلي السيد فرحات، 2005، ص40-41).

وتطور الرياضة في الوقت الراهن اشتمل على مميزات تتحكم و تؤثر بصفة خاصة في تنظيم التدريب فارضا على المدربين و اللاعبين مهام و متطلبات ترمي إلى البحث على أشكال جديدة للتدريب والتقييم على حد سواء ، بالنسبة لكرة اليد و اللاعبين الاصاغر بصفة خاصة ، و من أهم أهداف الرياضة تطوير مختلف جوانب التدريب و المحافظة ما تم التوصل إليه و محاولة تطويره أكثر فأكثر من خلال التحكم في الجانب العلمي لكل من عمليتي التدريب و التقييم ، فلا يمكن إن نتطرق إلى معرفة مستوى التطور إن لم نتوقف في محطات مبرمجة مسبقا لإجراء عملية التقييم.

دراسة مقارنة لمستوى الصفات البدنية بين لاعبي فرق رابطة الوسط الجهوية لكرة اليد صنف أصاغر 15-17 سنة.

غير إن الملاحظ عند مدربي فرق كرة اليد الجزائرية نقص الاعتماد على بطارية الاختبارات البدنية لتقييم مستوى اللياقة البدنية للاعبين معتمدين على الملاحظة الذاتية دون إخضاع اللاعبين للاختبارات الملائمة، هذا ما يشكك في عملية التدريب لأن المدرب مهما بلغت قدراته لا يستطيع إن يضع برنامجا جيدا دون إن يعرف المستوى الحالي للاعبين، فتحديد القدرة أو الاستعداد هو نقطة البدء في بناء وتصميم البرامج، يليه تصميم وحدات البرامج و جرعاته طبقا لأصول و قواعد علم التدريب الرياضي(كمال عبد الحميد اسماعل، محمد صبحي حسنين، 2001، ص33)، و يرجع المدربون ذلك لخبرتهم و لمعرفتهم للاعبين الفريق كونهم تدربوا لديهم من مرحلة الفئات الصغرى، و من ثم تكون الأحكام ذاتية للمستوى البدني أي تقييم ذاتي، كما انه لا توجد دراسات لنتائج الفرق الوطنية لمحاولة المقارنة بينهم، ومنه فعملية التقييم تكون غير خاضعة للأسس العلمية الموضوعية، ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية بين لاعبي فرق الرابطات الولائية؟.

المنهجية :

1. منهج الدراسة: انطلاقا من موضوع البحث والذي يهتم بتقييم الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد فإن المنهج الذي اتبعناه هو المنهج الوصفي، حيث يمكننا من الوقوف على الوقائع المختلفة التي تتصل بموضوع البحث.

2. مجتمع الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة في مجموع الفرق المنخرطة في الرابطة الوسط الجهوية لكرة اليد، والتي تنشط في البطولة الوطنية لكرة اليد فئة الأصاغر اقل من 17 سنة (15-17 سنة) للموسم الرياضي 2016-2017، حيث بلغ مجموع الفرق (77) فريق يشمل على (1466) لاعب .

الجدول 1 : يمثل مجتمع الدراسة 2016/2017

المجموع	بجاية	الويرة	تيزي وزو	بومرداس	الجزائر	الرباطات
77	11	10	11	06	39	عدد الفرق
1466	244	166	175	100	781	عدد اللاعبين

3. عينة الدراسة و كيفية اختيارها :اشتملت عينة دراستنا على(237)لاعب من أصل (1466) لاعب كرة اليد فئة الاصاغر الأقل من 17سنة (ذكور). وتعد عينة الدراسة عينة عشوائية احتمالية عنقودية(عبد الحميد عبد المجيد البلداوي، 2007، ص72)، تم اختيارها بالطريقة البسيطة على مرحلة واحدة من العناقيد التي تمثل الرباطات الولائية ثم دراسة وحدات هذه الرباطات المتمثلة في الفرق الرياضية لكل رابطة اختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة ، ومنه تم اخذ نسبة 10% كحد أدنى من كل رابطة ولائية ، كما هو موضح في الجدول 3.

الجدول 2: يمثل توصيف عينة الدراسة من حيث السن ،الطول، الوزن.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	15.53	16	0.50	-2.001
الطول	175.23	175	7.03	0.089
الوزن	65.76	63	13.50	2.600

دراسة مقارنة لمستوى الصفات البدنية بين لاعبي فرق رابطة الوسط الجهوية لكرة اليد صنف أصغر 15-17 سنة.

جدول 3: يوضح المعطيات الإحصائية لعينة الدراسة الأساسية

نسبة العينة %	المجموع لكل رابطة	المجاميع لكل رابطة ولائية				العدد العام			الفرق	الرباطات الولائية
		الدراسية الأساسية	المستفيدين	العام	الدراسية الأساسية	المستفيدين	العدد العام			
10.88	781	85	9	94	22	3	25	GSP	الجزائر	
					23	2	25	HBCEB		
					20	2	22	CRBB		
					20	2	22	NADIT		
67	100	67	18	95	7	0	17	CAB	بوردوايس	
					8	12	20	HBI		
					19	6	25	ERBO		
					20	0	20	WRMB		
17.71	175	31	41	72	13	00	13	ESN	تيزي وزو	
					11	11	22	HBCTO		
					14	16	30	USMDB		
16.27	166	27	9	36	6	14	20	ATHZ	البيرونة	
					17	1	18	ESL		
11.07	244	27	11	38	10	8	18	DRBK	بجاية	
					15	3	18	OSA		
					12	8	20	HCT		
16.17	1466	237	88	335	المجموع العام			16	05	

4. الأداة المستخدمة في الدراسة الأساسية:

تمثلت الأداة المستخدمة في الدراسة في بطارية اختبارات بدنية ميدانية، إذ تعرف أنها "مجموعة من عدة اختبارات تطبق على التوالي على الفرد أو الأفراد وتوضع هذه الاختبارات لتحقيق مجموعة مترابطة من الأغراض (محمد صبحي حسنين 1987 ص588)، وفي دراستنا الأساسية استخدمنا بطارية الاختبارات المتمثلة في الجدول 4.

الجدول 4: يمثل بطارية الاختبارات المطبقة لتقييم الصفات البدنية للاعب كرة اليد

رقم	الاختبار	الصفة البدنية المقاسة	كيفية التسجيل	وحدة القياس
1	الوثب العمودي من الثبات	القوة الانفجارية للأطراف السفلى	مسافة أفضل محاولة من 3 محاولات	سم
2	رمي كرة طبية لأبعد مسافة 2 كلغ	القوة الانفجارية للأطراف العليا	مسافة أفضل محاولة من محاولتين	متر
3	الجلوس من الرفود مدة 30 ثانية	قوة الجذع و تحمل عضلات البطن	يتم حساب عدد المرات في 30 ثانية. عدد	عدد
4	اختبار التعلق الثابت بالذراعين على العارضة	التحمل العضلي والقوة للذراعين و الكتفين	يتم حساب الزمن المستغرق. ثانية	ثانية
5	اختبار الجري 30م سرعة من البدء الثابت	السرعة الانتقالية	الزمن المستغرق في أحسن محاولة من 3 محاولات	ثانية
6	الجري 30 متر بتعطيل الكرة من البدء الثابت	القوة المميزة بالسرعة و التوافق	الزمن المستغرق في أحسن محاولة من 3 محاولات	ثانية
7	اختبار السرعة الهوائية القصوى Luc Léger	قياس السرعة الهوائية القصوى (التحمل العام)	تسجل المستوى الذي وصل إليه اللاعب	كلم/سا
8	ثني الجذع من الجلوس	مرونة الجذع	حساب المسافة المتوصل إليها	سم
9	اختبار بارو 3*4.5م	الرشاقة	الزمن الذي استغرقه اللاعب	ثانية
10	الجري 4 × 10متر	التوافق	الزمن الذي استغرقه اللاعب	ثانية

5. الدراسة الأساسية: قام الباحث بتطبيق القياسات والاختبارات المختارة قيد الدراسة و عددها (10) اختبار بدني بالإضافة إلى بعض القياسات الانتروبومترية المتمثلة في السن، الطول، الوزن على عينة الدراسة الأساسية البالغ عددها (237) لاعب كرة اليد، ذلك في أماكن تدريبهم في الفترة المسائية في الفترة الممتدة من 2016/09/25 إلى غاية 2016/12/22

6. وسائل التحليل الإحصائي: استعملنا البرنامج الإحصائي للحاسوب الآلي المسمى IBM SPSS الإصدار 24 باستخدام المعاملات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الالتواء، اختبار ليفن واختبار تحليل التباين الأحادي (أنوفا).

7. الأسس العلمية لبطارية الاختبار المستعملة في الدراسة:

الموضوعية: استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات السهلة الواضحة مع شرحها الجيد وذكر متطلبات كل الاختبارات و معرفة كيفية قياس و تسجيل النتائج ، الاستعانة بالخطوات المنهجية كالمسح المكتبي واستمارة استطلاع رأي الخبراء .
- **ثبات الاختبارات:** اعتمدنا طريقة إعادة الاختبار من خلال (إجراء الاختبار و إعادة الاختبار)، أسفرت نتائج حساب معامل الارتباط الدال على حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية المطبقة على عينة الدراسة الاستطلاعية في التطبيق الأول والثاني على حصول جميع الاختبارات على معاملات ثبات انحصرت ما بين (0.73_0.96) وكانت جميعها دالة .

- **صدق الاختبارات:** استخدمنا معامل الصدق الذاتي، بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات. وقد انحصر معامل الصدق الذاتي للاختبارات البدنية المطبقة ما بين (0.85_0.97) وكانت جميعها دالة. ومنه نستخلص أن للاختبارات درجة عالية من الصدق و الثبات .

4. عرض و تحليل النتائج

الجدول 5: يمثل اختبار ليفن (Levene) لتقييم شرط تساوي التباينات (تجانس التباين) لاختبارات الصفات البدنية حسب متغير فرق الرباطات الولائية.

اختبارات الصفات البدنية	إحصائية ليفن	د ح 1	د ح 2	القيمة sig الاحتمالية	القرار الإحصائي
اختبار-القوة الانفجارية للرجلين- الوثب العمودي من الثبات	,817	4	232	,515	غير دال إحصائيا
اختبار-القوة الانفجارية للذراعين- رمي كرة طبية لأبعد مسافة ووزن 2 كلغ	1,752	4	232	,139	غير دال إحصائيا
اختبار-تحمل قوة عضلات البطن- الجلوس من الرقود مدة 30 ثانية	4,068	4	232	,003	دال إحصائيا
اختبار-تحمل قوة عضلات الذراعين و الكتفين- التعلق الثابت بالذراعين على العارضة	3,637	4	232	,007	دال إحصائيا
اختبار-السرعة الانتقالية- الجري 30م سرعة من البدء الثابت	3,546	4	232	,008	دال إحصائيا
اختبار-القوة المميزة بالسرعة- الجري 30 م بتطيط الكرة من البدء الثابت	5,771	4	232	,000	دال إحصائيا
اختبار-السرعة الهوائية القصوى- جري المراحل 20متر ذهاب و إياب	3,814	4	232	,005	دال إحصائيا
اختبار-مرونة الجذع- ثني الجذع من الجلوس	1,267	4	232	,284	غير دال إحصائيا
اختبار بارو للرشاقة*(3*4.5م)	1,962	4	232	,101	غير دال إحصائيا
اختبار-التوافق- الجري 4*10متر	1,146	4	232	,336	غير دال إحصائيا

يمثل الجدول أعلاه (5) نتائج اختبار Levene لتقييم اختبار التجانس بيانات الدراسة حسب متغير الصفة البدنية وهو احد أهم الشروط الواجب توفرها لاستكمال اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه حيث تراوحت قيم اختبار ليفن ما بين (0,817- 5,771) و باعتبار ان قيم SIG تراوحت ما بين (0.000 - 0.008) وهي أصغر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وبالتالي نقبل الفرض الصفري الذي يقر بتجانس المجموعات ومنه يمكن استكمال اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه. بينما لا توجد دلالة إحصائية في باقي الصفات البدنية الستة (6).

دراسة مقارنة لمستوى الصفات البدنية بين لاعبي فرق رابطة الوسط الجهوية لكرة اليد صنف أصاغر 15-17 سنة.

جدول 6 : يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه (أنوفا) لاختبارات الصفات البدنية حسب متغير فرق الرابطة الولائية.

القرار الإحصائي	القيمة sig الاحتمالية	إحصائية F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	اختبارات الصفات البدنية
غير دال إحصائيا	.220	1.444	110,286	4	441,143	بين المجموعات	اختبار- القوة الانفجارية
			76,390	232	17722,373	داخل المجموعات	للرجلين- الوثب العمودي
				236	18163,516	الكلية	من الثبات
دال إحصائيا	.003	4.166	35463,313	4	141853,254	بين المجموعات	اختبار- القوة الانفجارية
			8512,015	232	1974787,464	داخل المجموعات	للذراعين- رمي كرة طبية
				236	2116640,717	الكلية	لأبعد مسافة وزن 2 كغ
دال إحصائيا	.015	3.141	60,342	4	241,366	بين المجموعات	اختبار- تحمل قوة عضلات
			19,208	232	4456,262	داخل المجموعات	البطن- الجلوس من الرقود
				236	4697,629	الكلية	مدة 30 ثانية
غير دال إحصائيا	.170	1.621	390,044	4	1560,177	بين المجموعات	اختبار- تحمل قوة عضلات
			240,549	232	55807,401	داخل المجموعات	الذراعين و الكتفين- التعلق
				236	57367,578	الكلية	الثابت بالذراعين على العارضة
دال إحصائيا	.000	14.948	1,679	4	6,718	بين المجموعات	اختبار- السرعة الانتقالية-
			.112	232	26,066	داخل المجموعات	الجري 30م سرعة من البدء
				236	32,784	الكلية	الثابت
دال إحصائيا	.000	11.247	2,101	4	8,403	بين المجموعات	اختبار- القوة المميزة
			.187	232	43,332	داخل المجموعات	بالسرعة- الجري 30 م
				236	51,735	الكلية	بتعطيط الكرة من البدء الثابت
دال إحصائيا	.000	7.722	8,175	4	32,701	بين المجموعات	اختبار- السرعة الهوائية
			1,059	232	245,616	داخل المجموعات	القصى- جري المراحل
				236	278,316	الكلية	20متر ذهاب وإياب
غير دال إحصائيا	.812	.395	22,675	4	90,701	بين المجموعات	اختبار- مرونة الجذع- ثني
			57,369	232	13309,697	داخل المجموعات	الجذع من الجلوس
				236	13400,398	الكلية	
دال إحصائيا	.000	19.757	98,789	4	395,155	بين المجموعات	اختبار بارو
			5,000	232	1160,050	داخل المجموعات	للرشاقة* 3(4.5* 3م)
				236	1555,205	الكلية	
دال إحصائيا	.000	17.136	7,924	4	31,698	بين المجموعات	اختبار- التوافق- الجري
			.462	232	107,289	داخل المجموعات	10* 4متر
				236	138,986	الكلية	

يمثل الجدول أعلاه (6) نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه في اختبارات الفروق في الصفات البدنية حسب متغير فرق الرابطة الولائية، و قد جاءت النتائج بدون دلالة معنوية في ثلاث (3) صفات بدنية و هي: القوة الانفجارية للرجلين، تحمل قوة

عضلات الذراعين و الكتفين، مرونة الجذع. بمعنى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطين حسابيين على الأقل حيث كانت القيمة الاحتمالية sig تتراوح بين 0,170_0,812 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ، ومنه نستنتج بقبول الفرض الصفري ورفض الفرض البديل الذي يقر بوجود فروقات جوهرية، وبالتالي يقر الباحث بعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات المجموعات حسب متغير الرابطة الولائية. بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في باقي الصفات البدنية السبعة (7).

جدول 7 : يمثل القرار الإحصائي النهائي بوجود فروق ذات دلالة إحصائية لكل من اختبار ليفن و اختبار أنوفا

القرار الإحصائي النهائي	القرار الإحصائي	القيمة sig الاحتمالية (ليفن)	القرار الإحصائي	القيمة sig الاحتمالية (أنوفا)	اختبارات الصفات البدنية
لا توجد فروق	غير دال إحصائياً	,515	غير دال إحصائياً	,220	اختبار-القوة الانفجارية للرجلين- الوثب العمودي من الثبات
لا توجد فروق	غير دال إحصائياً	,139	دال إحصائياً	,003	اختبار-القوة الانفجارية للذراعين- رمي كرة طبية لأبعد مسافة ووزن 2 كغ
توجد فروق	دال إحصائياً	,003	دال إحصائياً	,015	اختبار-تحمل قوة عضلات البطن- الجلوس من الرقود مدة 30 ثانية
لا توجد فروق	دال إحصائياً	,007	غير دال إحصائياً	,170	اختبار-تحمل قوة عضلات الذراعين و الكتفين- التعلق الثابت بالذراعين على العارضة
توجد فروق	دال إحصائياً	,008	دال إحصائياً	,000	اختبار-السرعة الانتقالية- الجري 30م سرعة من البدء الثابت
توجد فروق	دال إحصائياً	,000	دال إحصائياً	,000	اختبار-القوة المميزة بالسرعة- الجري 30 م بتنظيف الكرة من البدء الثابت
توجد فروق	دال إحصائياً	,005	دال إحصائياً	,000	اختبار-السرعة الهوائية القصوى- جري المراحل 20متر ذهاب و إياب
لا توجد فروق	غير دال إحصائياً	,284	غير دال إحصائياً	,812	اختبار-مرونة الجذع- ثني الجذع من الجلوس
لا توجد فروق	غير دال إحصائياً	,101	دال إحصائياً	,000	اختبار بارو للرشاقة 3*(4.5*م)
لا توجد فروق	غير دال إحصائياً	,336	دال إحصائياً	,000	اختبار-التوافق- الجري 4*10متر

يمثل الجدول أعلاه (7) القرار الإحصائي النهائي بوجود فروق ذات دلالة إحصائية لكل من اختبار ليفن و اختبار أنوفا ،حيث يستوجب وجود الدلالة الإحصائية في

دراسة مقارنة لمستوى الصفات البدنية بين لاعبي فرق رابطة الوسط الجهوية لكرة اليد صنف أصغر 15-17 سنة.

اختبار ليفن أولاً ثم في اختبار أنوفا للتأكد من وجود الفروق فعلياً، و منه تم استنتاج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الصفات البدنية الأربعة (4) وهي : تحمل قوة عضلات البطن، السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الهوائية القصوى، حسب متغير الرابطة الولائية ، ومن تم يمكننا إجراء المقارنات بينها .وأما عن باقي الصفات البدنية المتبقية وهي ستة (6) صفات فلا توجد فروق فيها بين لاعبي مختلف الرابطات الولائية لرابطة الوسط الجهوية لكرة اليد.

الجدول 8: يمثل نتائج اختبار LSD اقل فرق معنوي الخاص بالاختبارات اللاحقة من أجل المقارنات المتعددة في اختبارات الصفات البدنية حسب متغير الرابطة الولائية (ر،و) الدالة إحصائياً عند مستوى 0.05.

الفروق بين المتوسطات	متغير الرابطة الولائية (ر،و) حسب مجالات محددة (j)	متغير الرابطة الولائية (ر،و) حسب مجالات محددة (i)	الصفات البدنية
2,06144*	ر.و-بجاية	ر.و-الجزائر العاصمة	اختبار-تحمل قوة عضلات البطن- الجلوس من الرقود مدة 30 ثانية
.30241*	ر.و-الجزائر العاصمة	ر.و-بومرداس	اختبار-السرعة الانتقالية- الجري 30م سرعة من البدء الثابت
.48991*	ر.و-الجزائر العاصمة	ر.و-البويرة	
.32394*	ر.و-تيزي وزو	ر.و-بجاية	
.30732*	ر.و-الجزائر العاصمة	ر.و-بومرداس	اختبار -القوة المميزة بالسرعة- الجري 30 م بتنطيط الكرة من البدء الثابت
.27567*	ر.و.الجزائر العاصمة	ر.و-البويرة	
.61093*	ر.و-الجزائر العاصمة	ر.و-بومرداس	
.33526*	ر.و-بومرداس	ر.و-تيزي وزو	
.42675*	ر.و-تيزي وزو	ر.و-بجاية	
.46741*	ر.و-بجاية	ر.و-الجزائر العاصمة	اختبار -السرعة الهوائية القصوى- جري المراحل 20متر ذهاب و إياب
.73082*	ر.و-بومرداس		
.86755*	ر.و-تيزي وزو		
.77974*	ر.و-البويرة		
.74270*	ر.و-بجاية		
* الفروق بين المتوسطات دالة إحصائياً عند مستوى 0.05			القرار الإحصائي

5. استنتاجات

نستنتج من الجدول رقم(8) الخاص بالمقارنات المتعددة مجموعة من الفروق هي كالتالي:

1- فيما يخص مستوى صفة تحمل قوة عضلات البطن تفوق لاعبي فرق الرابطة الولائية للجزائر العاصمة على لاعبي فرق الرابطة الولائية لجزاية .

2- فيما يخص مستوى صفة السرعة الانتقالية:

- تفوق لاعبي فرق الرابطة الولائية لبومرداس على لاعبي فرق الرابطة الولائية للجزائر العاصمة.

- تفوق لاعبي فرق الرابطة الولائية للبويرة على لاعبي فرق الرابطة الولائية للجزائر العاصمة و تيزي وزو.

- تفوق لاعبي فرق الرابطة الولائية لجزاية على لاعبي فرق الرابطة الولائية لتيزي وزو.

3- فيما يخص مستوى صفة القوة المميزة بالسرعة : تفوق لاعبي فرق الرابطة الولائية للبويرة على لاعبي فرق الرابطة الولائية للجزائر العاصمة،بومرداس، تيزي وزو وجزاية.

4- فيما يخص مستوى صفة السرعة الهوائية القصوى تفوق لاعبي فرق الرابطة الولائية للجزائر العاصمة على لاعبي فرق الرابطة الولائية بومرداس، تيزي وزو،البويرة وجزاية.

6. مناقشة النتائج

ان الهدف من هذه الدراسة معرفة الفروق في مستوى الصفات البدنية عند لاعبي فرق الرابطة الولائية الخمسة المنتمية لرابطة الوسط الجهوية لكرة اليد ، كما ان ابراز هذه الفروق يعطي لنا مدى تفوق لاعبي كل رابطة ولائية في صفات بدنية معينة .

ومن خلال استنتاجات و تحليل الجدول السابق (10) تبين تفوق لاعبي فرق الولايتية للجزائر العاصمة على لاعبي فرق الرابطة الولايتية لبحاية في مستوى صفة تحمل قوة عضلات البطن، وعلى باقي لاعبي فرق الرابطات الأخرى في صفة السرعة الهوائية القصوى، و يرى الباحث سبب هذا التفوق لتوفر الإمكانيات و الوسائل للتدريب مثل القاعات المغطاة وقربها من مكان الإقامة و توفر المواصلات للتدريب ، كذلك عدد الحصص التدريبية في الأسبوع تتراوح بين 4-5 حصص ، كذلك كثرة الفرق المشاركة في المنافسات الدورية بين الفرق. كذلك تركيز المدربين في تدريب هذه الصفة البدنية الهامة جدا للعبة حيث أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال الزمن المباراة مستخدما صفاته البدنية و المهارية والخطية بإيجابيه وفعالية دون أن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب (Télamon R,1990, p 125) ، ويفيد التحمل في عدم الشعور بإرهاق أو الاستسلام أثناء اللعب(السيد خالد كمال ، 2014، ص8) ويساعد التحمل الهوائي للاعبين على استعادة الشفاء خلال الأداء المختلف كما يساهم في إطالة فترة الأداء و مقومة التعب.

كما تبين تفوق لاعبي فرق الولايتية للبويرة على لاعبي فرق الرابطة الولايتية للجزائر العاصمة و تيزي وزو في مستوى صفة السرعة الانتقالية ، و تفوقوا على باقي لاعبي فرق الرابطات الأخرى في صفة القوة المميزة بالسرعة ، و يرى الباحث سبب هذا التفوق لتركيز المدربين في تدريب هذه الصفة البدنية خاصة في هذه المرحلة العمرية (15-17 سنة) اللازمة لتطويرها وكذا اعتبارها من الصفات البدنية المميزة و الخاصة بلعبة كرة اليد. حيث تظهر أهمية القوة المميزة بالسرعة في كرة اليد عند التصويب والتمرير بالوثب لأعلي وللأمام وهذه المهارات تعبر بشدة عن أهمية مكون القدرة العضلية (محمد توفيق الوليلي ، 1984 ، ص79)، كما تعني قدرة العضلة في

التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية أو بمعنى إخراج قوة وبوقت قصير، وتظهر أهميتها في الوثب لصد الكرات المصوبة في الزوايا العليا للمرمى أو التصويبات المسقطة أو عند التمير الطويل في الهجوم الخاطف (المشهدي رائد عبد الأمير، 2014، ص159).

و فيما يخص صفة السرعة الانتقالية فقد تقاربت الفروق بين لاعبي مختلف الرابطات الولائية لان هذه الصفة لا تطور بسرعة بالرغم انها تتميز بها كرة اليد، وتعد السرعة من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر على نتيجة المباراة، بل أن أي تطور نسمع عنه في اللعب غالبا ما يكون عامل السرعة وراءه، كما أن الكثير من المواقف الدفاعية والهجومية طوال المباراة يكون لعامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح أحد اللاعبين على غيره (منير جرجس 1990، ص44-45).

كما أنه في لعبة كرة اليد الحديثة أصبحت سرعة الانتقال أو العدو من أهم مميزات لاعب كرة اليد الحديث، وتظهر في مقدرة اللاعب على البدء السريع في أي موقف من مواقف اللعب (السقاف احمد هادي، 2010، ص 103-99).

ومن خلال التحليل و المناقشة السالفة الذكر توصلنا الى انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في بعض (4)الصفات البدنية وهي تحمل قوة عضلات البطن، السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الهوائية، بين لاعبي فرق الرابطات الولائية للرابطة الوسط الجهوية لكرة اليد.

المراجع:

المراجع باللغة العربية

أسامة رياض. (1999). الطب الرياضي وكرة اليد. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر والتوزيع.

أمر الله احمد البساطي. (1997). التدريب والإعداد البدني في كرة القدم. الإسكندرية: منشأة المعارف.

رائد عبد الأمير المشهدي. (2014). سايكولوجية كرة اليد. الأردن: دار دجلة.

فتحي أحمد هادي السقاف. (2010). التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد. الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية للنشر.

كمال درويش وآخرون. (1998). الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد (النظريات - التطبيقات). ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

كمال عبد الحميد اسماعيل . محمد صبحي حسانين. (2001) رباعية كرة اليد الحديثة. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

ليلى السيد فرحات. (2005). القياس والاختبار في التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

محمد صبحي حسين. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ج1. القاهرة.

منير جرجس. (1990). كرة اليد للجميع. القاهرة: دار الفكر العربي.

المراجع باللغة الاجنبية

-Weineck. J : Manuel d'entraînement. Edit VIGOT France, 4e édit ,1997
-Sagi. S., Hanny. Y., Nahum. V., Muriel. W., Gil. H., Ofer. K., Naomi. F., Izkhakov. E., Zamir. H., Erwin. S., Ran. O and Oren. S (2014). Effect of resistance training on non-alcoholic fatty-liver disease a randomized-clinical trial, World J Gastroenterol, 20(15), 4382-4392.