**ملخص الاطروحة**

تأثير تدريبات القوة القصوى للأطراف بانواع القوة العضلية وبعض التحركات الدفاعية والمهارات الهجوميةبكرة اليد للشباب

|  |  |
| --- | --- |
| **الباحث** | **بأشراف** |
| مشرق عزيز طنيش اللامي | أ.د. عبد الجبار سعيد محسن |

اشتملت الأطروحة على خمسة فصول:

 تضمّن الفصل الأول :

1-التعريف بالبحث :

1-1-التعريف بالبحث :

# أشتمل على المقدمة واهمية البحث التي تتركز في تطبيق تدريبات القوة القصوى وكذلك تأثيرها على انواع القوة العضلية وبعض التحركات الدفاعية والمهارات الهجومية بكرة اليد كونها احد الألعاب الرياضية المهمة التي شملتها حركة التطور العلمي وذلك بالاعتماد على العديد من الاختبارات الأولية التي من خلالها يتبين مدى استعداد العينة للعمل التدريبي وبهذا يمكن وضع خط سير عمل يتكفل بمجاراة المستويات المختلفة لأفراد العينة.

1-2-مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث الميدانية في مجال لعبة كرة اليد لاعبا ومدرسا ومدربا ومن خلال مشاهداته الميدانية لتدريبات بعض الفرق في الدوري الممتاز لاحظ هناك عدم اهتمام بعض المدربين لأية مفردة تخص إعداد وتنظيم التدريبات بالقوة بأسلوب علمي من حيث مبدأ الخصوصية الذي يعد أحد مبادئ التدريب فضلاً عن أن تدريبات القوة تتم بشكل كيفي دون الأخذ بنظر الاعتبار بعض الجوانب التنظيمية عند تشكيل الحمل التدريبي الخاص لهذه الصفة وعدم الاهتمام بتدريبات القوة العضلية وكيفية استخدامها ويكون جل اهتمامهم بالمهارات الأساسية التي تعد سمة اللاعب من حيث التنوع في المهارات . ومن خلال ذلك نضع التساؤل الاتي

هل القوة القصوى لها تأثير على بعض التحركات الدفاعية والمهارات الهجومية وهل لها تأثير على الاطراف .

1-3-أهداف البحث : من أهم أهداف البحث هي : -

1. التعرف على العلاقة ما بين القوة القصوى وانواع القوة العضلية وكذلك بعض التحركات الدفاعية والمهارات الهجومية لدى لاعبي كرة اليد للشباب .

1-4 فروض البحث :

يقترض الباحث ما يلي :

* 1. وجود علاقة ارتباط ما بين القوى القصوى وانواع القوة العضلية وبعض التحركات الدفاعية والمهارات الهجومية لدى لاعبي كرة اليد للشباب.

1-5مجالات البحث

* + 1. **المجال البشري**:- لاعبو الشباب لأندية الشباب بكرة اليد للموسوم 2010 -2011
		2. **المجال الزماني**:- 1\6\2010 و لغاية 1\7\2011
		3. **المجال المكاني**:- قاعة المرحوم رحيم عباس الجنابي وقاعة الاثقال في كلية التربية الرياضية\ جامعة القادسية.

اما الفصل الثاني فتضمن

الدراسات النظرية و الدراسات السابقة

تضمن هذا الفصل على عدة جوانب منها: القوة العضلية وماذا تعني من تعاريف لتفسير معنى القوة العضلية وبعد ذلك تكلمنا عن انواعها وكيفية تنمية تلك الانواع ومن ثم تكلمنا عن اهمية القوة بالنسبة الى لعبة كرة اليد وايضا في هذ الفصل عن تقسيم المهارات الهجومية والدفاعية بكرة اليد .

اما الفصل الثالث فتضمن

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لملائمته في حل مشكلة البحث. ووفقا لمتطلبات هذا المنهج فإن العينة مستمرة باختبارات قبلية وبعدية يتخللها تطبيق البرنامج التدريبي فاحتار الباحث عينة البحث وهم لاعبو كرة اليد لنادي الشامية المشارك بالدوري الممتاز بكرة اليد والبالغ عددهم (16) لاعباً وأجرى الباحث التجربة الاستطلاعية وتم من خلال تلك التجربة معرفة الوقت وتعريف فريق العمل المساعد على العمل الرئيسي وتلافي الاخطاء وصلاحية المكان الذي يجري فيه العمل وكذلك التأكد من الأجهزة المستخدمة .

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل النتائج ومناقشتها ومن خلالها تم التوصل إلى تحقيق أهداف البحث وفروضه .

أما الفصل الخامس فتضمن :

أهم الاستنتاجات والتوصيات :

أهم الاستنتاجات: بعد معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية توصل الباحث إلى الاستنتاجات ومن اهم هذه الاستنتاجات هي :

1. ان تدريبات القوة القصوى المعدة من الباحث قد أدت الى تطوير انواع القوة العضلية وبعض المهارات ( الهجومية والدفاعية ) للاختبارات البينية كافة.
2. توجد علاقة ارتباط معنوية بين القوة القصوى وانواع القوة العضلية والمهارات( الهجومية والدفاعية ) بكرة اليد للشباب .

اما اهم التوصيات فكانت اهمها :-

## تعميم التدريبات القصوى على الأندية الرياضية للاستفادة منها في اعداد اللاعبين الشباب بكرة اليد.

## التأكيد على تدريبات القوة القصوى للاعبي كرة اليد الشباب على اساس علمي مراعيا الفروق الفردية في التدريب .