

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة خميس مليانة

قسم علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

تحت العنوان

مدى تأثير القوة الانفجارية على تنمية صفة الارتقاء

للأعبي كرة اليد - أشبال - 15 إلى 16 سنة

- دراسة حالة فريق شباب جيل عين الدفلى لكرة اليد أشبال 15 - 16 سنة -

من إعداد:

تحت إشراف الأستاذ :

عطاب ابراهيم ➤

آيت زيان محمد ➤

خثير هشام ➤

السنة الجامعية: 2013 ... 2014

كلمة شكر

نحمد الله عزّ وجلّ الذي منّ علينا بفضلِه وأعاننا على إتمام هذا البحث.

ونسأله المداية والتوفيق في أعمالنا مستقبلاً.

ولا يفوتنا أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف: ***مطالِب إبراهيم***

الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته و نصائحه و مساعدته لنا طيلة إنجاز هذا البحث

كما أن لا ننسى أن نتقدم بجزيل الشكر إلى الطاقم الفني لفريق شباب جيل عين

الدقلى على النصح و الإرشادات التي قدمت لنا طيلة مدة التبرص

كما أن لا ننسى أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم في إنجاز هذا

البحث من قريب أو من بعيد.

شكراً جزيلاً



إهداء

لا شيء أعز من رب الأزل الذي لم يبخل علي برحمته و
نعمته له فقط الشكر و الحمد

إلى ينبوع الحنان الذي انفجر يوما ليملئني الصبر و
المثابرة إلى التي احترقت حتى تراني اليوم أشع علما و

نورا

أمي العزيزة "جهيدة"

إلى كل من كابد الصعوبات و قهر المستحيلات من

أجلي أبي العزيز "عبد القادر"

إلى أعلى ما أملك " صبرينة "

إلى إخوتي و أخواتي " مهدي، بلعيد، نادية، رحمة،

إدريس، لمياء و فاطمة الزهراء " خاصة الكتاكيت

عبد الرحمن، رباب، مروة و يوسف

إلى كل أصدقائي " ياسين، حسين، نبيل، حكيم، سفيان،

أمين، هشام، صادق، عمر، جمال "

إلى كل عائلتي " آيت زيان و داودي " إلى كل من

سعتهم ذاكرتي و لم تسعهم ذاكرتي

مختار



إهداء

هي الآن بداية إنزال شراع زورق أبجر يوماً وسط المحبة و الوفاء
وركب أمواج المودة و الإخاء يرسو على شاطئ يبعث لنا يغمرم
رجاء، يضم إنسانة تستحق الشكر وهي غائبة وقاسمت من أجل أن
تراني رجلاً.

إلى ملاكي في الحياة.. إلى معنى الحب و العنان والتفاني... إلى
بسمة الحياة و سر الوجود.. إلى من كان دعائها سر نجاحي
وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب... أمي الحبيبة.
إلى من كَلَّمَهُ اللهُ بالمهية والوقار.. إلى من علّمني العطاء بدون
إنتظار إلى من أحمل اسمه بكل إقتدار... والدي العزيز.
إلى من بهم أكبر وعليهم أتمد.. إلى الشموع التي تنير ظلمة
حياتي... إلى من عرفتك معهم معنى الحياة... إخوتي وأخواتي
وخاصة الكتكوت حسام.

إلى من أرى التفاؤل يعيونهم والسعادة في ضيقتهم إلى
الوجوه المفعمة بالإبتسامة والنور.. أخوالي وخالتي و خاصة خالتي
وسيلة، أعمامي وعماتي .

إلى زملائي ورفقاء دربي.. هذه الحياة بدونكم لا
شيء: مختار، أمين، أحمد، هشام، جمال.. إلى الذين درسوا معي
بجامعة الشلف: حمزة، عبد الباقي، محمد، عبد
المادي، حمدي، عبد القادر..
وإلى كل من يعرفني.

هشام

المحتويات

كلمة شكر

إهداء

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

مقدمة.....أ- -

الفصل التمهيدي

1- الإشكالية.....04

2- الفرضيات.....05

3- هدف البحث.....05

4- أسباب اختيار الموضوع.....05

5- الدراسات المرتبطة.....06

6- تحديد مصطلحات البحث.....07

الجانب النظري

الفصل الأول: التدريب الرياضي في كرة اليد

تمهيد.....11

1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي.....12

2- مفهوم التدريب الرياضي.....13

- 3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي.....14
- 4- متطلبات التدريب الرياضي.....15
- 5- مبادئ التدريب الرياضي.....15
- 6- مفهوم الفورمة الرياضية.....17
- 6-1- مراحل الفورمة الرياضية.....17
- 6-1-1- مرحلة اكتساب الفورمة الرياضية.....18
- 6-1-2- مرحلة الحفاظ على الفورمة.....18
- 6-1-3- مرحلة فقدان الفورمة الرياضية.....19
- 7- فترات التدريب.....19
- 7-1- فترة الإعداد.....19
- 7-1-1- فترة الإعداد العام.....20
- 7-1-2- فترة الإعداد الخاص.....20
- 7-1-3- فترة المنافسات.....21
- 7-1-4- المرحلة الانتقالية.....21
- 8- طرق التدريب.....23
- 8-1- مفهوم طرق التدريب.....23
- 8-2- طرق التدريب الرياضي.....24
- 8-2-1- طريقة التدريب المستمر.....25
- 8-2-1-1- أشكال التدريب المستمر.....26

- 26.....-2-2-8 طريقة التدريب الفكري
- 28.....-3-2-8 طريقة التدريب التكراري
- 29.....-4-2-8 طريقة التدريب الدائري
- 30.....-5-2-8 طريقة المراقبة (المنافسة)
- 30.....-9 مفهوم حمل التدريب الرياضي
- 30.....-1-9 تعريف
- 31.....-2-9 أنواع حمل التدريب الرياضي
- 32.....-1-2-9 الحمل الخارجي (charge extérieure)
- 32.....-1-1-2-9 شدة الحمل (intensité de la charge)
- 34.....-2-1-2-9 حجم حمل التدريب (volume de la charge)
- 34.....-3-1-2-9 كثافة التدريب (densité de la charge)
- 35.....-2-2-9 الحمل الداخلي (charge intérieure)
- 35.....-3-2-9 الحمل النفسي (charge psychologique)
- 36.....خلاصة

الفصل الثاني: ماهية كرة القدم

- 38.....تمهيد
- 39.....-1 تعريف كرة اليد
- 39.....-2 خصائص لعبة كرة اليد
- 39.....-1-2 أرضية الميدان

- 39.....2-2- المرمى.....
- 40.....3-2- الكرة (المادة، الحجم).....
- 40.....3- خصائص لاعب كرة اليد.....
- 40.....1-3- الخصائص المرفولوجية.....
- 41.....1-1-3- النمط الجسماني.....
- 41.....2-1-3- الطول.....
- 41.....3-1-3- الوزن.....
- 41.....2-3- الخصائص البدنية.....
- 42.....3-3- الخصائص الفسيولوجية.....
- 42.....4-3- الخصائص الحركية.....
- 42.....5-3- الخصائص النفسية.....
- 43.....1-5-3- المواجهة والمثابرة للانتصار.....
- 43.....2-5-3- التحكم في كل انفعالاته.....
- 43.....3-5-3- الدافعية.....
- 43.....4- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية.....
- 43.....1-4- تصنيف "كوديم" (kodym) للأنشطة الرياضية.....
- 44.....2-4- تصنيف "تشارلز أ بوتشر" (charles a. bucher) للأنشطة الرياضية.....
- 44.....3-4- تصنيف جمهورية ألمانيا الديمقراطية (سابقا) للأنشطة الرياضية.....
- 45.....4-4- تصنيف ألمانيا الاتحادية (سابقا) للأنشطة الرياضية.....

- 5- مميزات كرة اليد.....45
- 6- أهداف كرة اليد.....46
- 7- اللياقة البدنية في كرة اليد.....47
- 7-2- أنواع اللياقة البدنية عند لاعبي كرة اليد.....47
- 7-2-1- اللياقة البدنية العامة في كرة اليد.....47
- 7-2-2- اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد.....47
- 49.....خلاصة

الفصل الثالث: القوة الانفجارية والإرتقاء في كرة اليد

- تمهيد.....51
- 1- مفهوم القوة العضلية.....51
- 1-1- القوة العامة والقوة الخاصة.....52
- 3- منافع القوة العضلية.....53
- 4- العوامل المؤثرة في القوة العضلية.....53
- 5- تنمية وتحسين القوة العضلية.....54
- 6- مفهوم القوة الانفجارية.....54
- 7- طرق تطوير القوة الانفجارية.....55
- 7-1- الطريقة الإيزوتونية.....56
- 7-2- طريقة التدريب الباليستي.....56
- 7-3- طريقة التدريب البليومتري.....56

- 8- الوثب العمودي في كرة اليد.....57
- 9- التصويب بالوثب.....57
- 9-1- التصويب بالوثب العمودي.....57
- 9-2- التصويب في مستوى الوسط بالوثب العمودي.....58
- 9-3- التصويب مع ثني الجذع جانبا بالوثب عاليا.....59
- 9-4- التصويب بالوثب الطويل.....59
- 10- الوثب العمودي بالنسبة للمدافع.....60
- 11- الوثب العمودي بالنسبة لحارس المرمى.....60
- 12- الوثب العمودي وخطط الفريق الدفاعية والهجومية.....60
- 13- أهمية الارتقاء.....61
- 13-1- مراحل الارتقاء.....61
- 14- التدريب البليومتري.....62
- 14-1- مفهوم (البليومتري).....62
- 14-2- فوائد العمل البليومتري.....63
- 14-3- اعتبارات خاصة يجب أن يراعيها المدرب عند استخدام التدريب البليومتري.....63
- 14-4- محتوى البرنامج البليومتري للاعب كرة اليد.....63
- 14-5- أسس وضع البرنامج البليومتري للاعب كرة اليد.....64
- 14-6- خصائص حمل البرنامج البليومتري للاعب كرة اليد.....64
- 14-7- طرق التطوير البليومتري.....64

- 64.....14-7-1- التمارين البليومترية بدون حمولة
- 65.....14-7-2- التمارين البليومترية باستعمال الحمولة
- 65.....14-8-1 الطريقة البلغارية مطبقة على البليومتري
- 65.....14-8-1-1 - البلغارية (بدون حمولة-باستعمال حمولة)
- 65.....14-8-1-2 - البلغارية مركزة بليومترية
- 66.....14-8-2- طريقة قبل التعب في البليومتري
- 67.....خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث

- 70.....تمهيد
- 70.....1-المنهج المتبع في البحث
- 71.....2-الدراسة الاستطلاعية
- 71.....3-متغيرات البحث
- 71.....3-1-المتغير المستقل
- 71.....3-2-المتغير
- 72.....4- أدوات البحث
- 72.....4-2- البحث البيبليوغرافي
- 72.....4-3- الطريقة التجريبية
- 72.....5-مجتمع البحث
- 72.....5-1-عينة البحث وطريقة اختيارها
- 73.....5-2-عينة اللاعبين

6- مجالات البحث.....	73
6-1-المجال المكاني.....	73
6-2-المجال الزمني.....	73
7- المعالجة الإحصائية.....	74
7-1-المعالجة الوصفية.....	74
7-2 المعالجة التحليلية.....	75
8- صعوبات البحث.....	75
خلاصة.....	76

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

1- عرض وتحليل اختبار "سارجنت" للوثب العمودي للقيم الصغرى و الكبرى.....	78
1-1 عرض وتحليل اختبار "سارجنت" للوثب العمودي للقيم الصغرى.....	78
1-2 عرض وتحليل اختبار "سارجنت" للوثب العمودي للقيم الكبرى.....	82
2- عرض وتحليل اختبار "سارجنت" للوثب العمودي.....	86
3- عرض و تحليل التمثيل البياني لمعدلات الارتقاء لكل لاعب.....	88

الفصل الثالث: استنتاجات، مناقشة الفرضيات، اقتراحات

1 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.....	90
2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.....	91
3- مناقشة نتائج الفرضية العامة.....	92
4- الإستنتاج العام.....	93
5- الاقتراحات.....	94
الخاتمة.....	95
ملخص الدراسة باللغة العربية.....	96
ملخص الدراسة باللغة الأجنبية.....	97
قائمة المراجع.....	99

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
74	مخطط توضيحي لأهم المحطات التي مر بها الطالبان	الجدول رقم 01
78	قياسات الارتقاء للاختبار الأول "القبلي" لاختبار سارجنت للقيم الكبرى 29- 41 سم للمجموعة الأولى	الجدول رقم 02
79	قياسات الارتقاء للاختبار الثاني "البعدي" لاختبار سارجنت للقيم الكبرى 33- 44 سم للمجموعة الأولى.	الجدول رقم 03
80	مقارنة بين قياسات الاختبار الأول و الثاني بين القيم 29 سم -41 سم	الجدول رقم 04
80	مقارنة بين أبعاد ارتقاء اللاعبين للقيم الصغرى	الجدول رقم 05
82	قياسات الارتقاء للاختبار الأول "القبلي" لاختبار سارجنت للقيم الكبرى 42- 49 سم للمجموعة الثانية	الجدول رقم 06
83	قياسات الارتقاء للاختبار الثاني "البعدي" لاختبار سارجنت للقيم الكبرى 44- 53 سم للمجموعة الثانية.	الجدول رقم 07
84	مقارنة بين قياسات الاختبار الأول و الثاني بين القيم 42 سم -49 سم	الجدول رقم 08
84	مقارنة بين أبعاد ارتقاء اللاعبين للقيم الكبرى	الجدول رقم 09
86	معدلات الارتقاء لكل لاعب ب"سم" قبل و بعد تنمية القوة الانفجارية للاعبين .	الجدول رقم 10
87	أبعاد ارتقاء اللاعبين قبل و بعد تنمية القوة الانفجارية للاعبين	الجدول رقم 11

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
22	مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي	الشكل رقم 01
22	اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب	الشكل رقم 02
23	قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي	الشكل رقم 03
25	طريقة التدريب المستمر	الشكل رقم 04
27	طريقة التدريب الفتري	الشكل رقم 05
28	طريقة التدريب التكراري	الشكل رقم 06
31	أنواع حمل التدريب	الشكل رقم 07
58	التصويب في مستوى الوسط	الشكل رقم 08
59	التصويب مع ثني الجذع جانبا بالوثب عاليا	الشكل رقم 09
59	التصويب بالوثب الطويل .	الشكل رقم 10
60	الوثب العمودي بالنسبة للمدافع	الشكل رقم 11
88	تمثيل بياني لمعدلات الارتقاء لكل لاعب	الشكل رقم 12

مقدمة:

تعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملا هاما في الحياة اليومية، حيث أصبحت قطب تجلب إليها عددا كبيرا من الممارسين، يختلف هدف كل واحد منهم، فمنهم من يضعها نصب عينيه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات و المسابقات كرياضة كرة اليد التي تعد من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في وقتنا الراهن، وهذا نظرا لما تضمنه من فرجة و متعة دائمة لمنتبعي هذه الرياضة التي تشهد تطورا دائما ومستمرًا.¹

و عليه أصبحت الرياضة بصفة عامة، ورياضة كرة اليد بصفة خاصة تحاط بعناية فائقة يوليها جميع الاختصاصيين رعاية كبيرة بحثا عن تطوير اللعبة والأخذ بممارستها إلى مستوى أرقى، وذلك بإيجاد أنسب الطرق للوصول إلى الإنجاز الرياضي العالي اعتمادا على أسس ونظريات علمية ومناهج تدريبية حديثة وصحيحة، وتعد البحوث والدراسات من العوامل المهمة للوصول إلى الهدف المنشود.

وقد نالت رياضة كرة اليد حصتها من هذه التجارب التي ساعدت كثيرا على إيجاد أهم العوامل التي يجب الاهتمام بها والتركيز عليها للوصول إلى المستوى الأفضل دائما .والعامل الأساسي الذي جعلنا نتناول هذا الموضوع هو تسليط الضوء على أهم ما يحتاج إليه لاعب كرة اليد، ولقد ركزنا على أهمية القوة الانفجارية و هي عبارة عن قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من الانقباض يعد مهما في تطوير القوة العضلية، ويتم بواسطة القوة الانفجارية (أي الانقباض العضلي) بالشد السريع.² كما تعد القوة الانفجارية هي أقصى مقاومة يجب التسلط عليها في أقصر فترة زمنية، وتتطلب القوة المميزة بالسرعة درجة عالية من القوة العضلية وسرعة ودرجة عالية من الأداء الحركي حيث يتم تكامل القوة والسرعة، ولهذا الصدد سوف نتطرق لكيفية تطوير هذه الخاصية.

¹ موسوعة الألعاب الرياضية، الأردن، 1999 ، ص137

² محمد عبد الرحيم إسماعيل، تدريب القوة العضلية في كرة السلة، الناشر منشأة المعارف، الإسكندرية، 2010 ، ص 396.

ويعتبر الارتقاء من الصفات المهمة الواجب توفرها لدى لاعب كرة اليد و هو من المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد بتطبيقاتها التدريبية بمثابة العمود الفقري للعبة و يلتحم بها الجانب البدني والخططي بجانب الناحية النفسية والإعداد العقلي.¹

حيث قسمنا هذه الدراسة إلى بابين، الباب الأول والباب الثاني:

- الباب الأول جاءت فيه ثلاثة فصول نظرية هي كالاتي: التدريب الرياضي، كرة اليد، القوة الانفجارية والارتقاء في كرة اليد.

-أما الباب الثاني فهو الجانب التطبيقي للدراسة ويتكون من ثلاث فصول، الفصل الأول فيه منهجية البحث، أما الفصل الثاني فقد تناول عرض وتحليل النتائج للاختبار المطبق على اللاعبين ، وأما الفصل الأخير فيتضمن مناقشة نتائج البحث والذي من خلاله سنسعى إلى توضيح وإبراز مدى تأثير القوة الانفجارية في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد ، وكذا تأكيد أو نفي الفرضيات المطروحة، بالإضافة إلى الخاتمة والمصادر و المراجع والملاحق.

¹ Firamh et Massano N, **Handball**, Vigot, Paris, 1998, P.50.

السلامة
التي هي

1- الإشكالية:

تعتبر رياضة كرة اليد واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية التي تتمتع بشعبية كبيرة على مستوى العالم تنظم لها بطولات محلية دولية وقارية، كما يتسم لاعبو كرة اليد بصفات بدنية عديدة نذكر منها القوة، السرعة، المرونة والارتقاء...، ومهارات حركية كثيرة نذكر منها: التصويب، الخداع، تنطيط الكرة.

فالإعداد البدني أحد أركان التدريب التي نعتمد عليها في تنمية اللاعب، وهي من الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية،⁽¹⁾

وذلك لأن اللاعب الغير معد بدنيا على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب عن ذلك فقد الكرة بكثرة، بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططي أو انعدامه، وعلى عكس اللاعب المهيأ بدنيا فإنه ينهي المباراة كما بدأها، مع السيطرة على الكرة والتفكير السليم خلال مختلف الأداء المهاري والخططي وبدقة.

وتعتبر القوة الانفجارية كواحدة من القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة اليد كونها مزيجا من القوة والسرعة التي يبذلها اللاعب لأداء جهد بدني يمتاز بالقوة والسرعة العاليتين.

كما تعد صفة الارتقاء هي الأخرى ومهارة التسديد من أهم المطالب البدنية في حالة الهجوم، وتظهر أيضا جليا في حالة الدفاع عندما يؤدي اللاعب حركة الوثب للأعلى وعمل جدار الصد من الخصم حيث تؤدي كل هذه الحركات لمرة واحدة بسرعة وقوة عاليتين.

وبالرغم من أهمية صفة الارتقاء، إلا أننا نجد معظم لاعبي كرة اليد لديهم ضعف في مستوى الارتقاء ومن هنا نطرح الإشكالية التالية:

• ما مدى تأثير القوة الانفجارية في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد؟.

1- كمال درويش وعماد الدين عباس، حارس المرمى في كرة اليد، م.ك للنشر والتوزيع، بيروت، 1999، ص15

الجانب التمهيدي

ومن تحديد الإشكالية يظهر لنا التساؤلين المهمين الآتيين:

- 1- هل للقوة الانفجارية دور إيجابي في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد؟.
- 2- هل تنمية صفة الارتقاء تركز أساسا على تطوير وتحسين القوة الانفجارية للاعبي كرة اليد؟.

2- الفرضيات:

1-2-الفرضية العامة: للقوة الانفجارية أثر كبير في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد.

2-2-الفرضية الجزئية الأولى: للقوة الانفجارية دور إيجابي في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد.

2-3-الفرضية الجزئية الثانية: إن تنمية صفة الارتقاء تركز أساسا على تطوير وتحسين القوة الانفجارية للاعبي كرة اليد.

3- هدف البحث:

- كشف مدى تأثير القوة الانفجارية على تنمية صفة الارتقاء.

- ابراز أهمية الارتقاء للاعبي كرة اليد.

- القاء الضوء على جانب مهم من جوانب التدريب البدني الذي ينمي القدرات المهارية والبدنية للاعب كرة اليد ويحسن مستواه.

4- أسباب اختيار الموضوع:

- موضوع أثار اهتمامنا كوننا لاعبين سابقين في كرة اليد.

- ملاحظة الأخصائيين لنقص الارتقاء عند اللاعبين أثناء المنافسة.

- حداثة الموضوع لكونه من بين الدراسات القليلة التي تطرقت لدور القوة الانفجارية في تنمية صفة الارتقاء للاعبي كرة اليد.

- أهمية الفئة المدروسة للاعبي كرة اليد باعتبارها فئة محل دراسة.

الجانب التمهيدي

- نقص اهتمام معظم المدربين الجزائريين بطرق التدريب الحديثة وكذلك نقص معرفتهم بمدى أهمية الارتقاء أثناء المباريات، وكيفية تطويرها، أي عدم إعطائها الأهمية الكافية من جانب المدة التدريبية، أو من جانب التمرينات الخاصة بذلك.

5- الدراسات المرتبطة:

1-5- الدراسة الأولى:

إن دراستنا هذه تتناول صفة الارتقاء فلجأنا إلى البحوث السابقة فوجدنا البعض منها قد تناول هذه الصفة منها مذكرة للطالب: فارس رضوان، وهي دراسة لنيل شهادة (D.E.S) في علوم التكنولوجيا والرياضة (1995-1996). بعنوان:

« Développement de la qualité de la détente par la méthode pliométrique chez les Jeunes ».

وقد طرح الإشكالية الآتية: هل تؤثر الطريقة البليومترية على تنمية صفة الارتقاء؟.

وقد أخذ كعينة بعض فرق كرة اليد أشبال في الجزائر العاصمة، واتبع في بحثه على المنهج الوصفي التحليلي، واستعمل طريقة البحث الببليوغرافي.

• طريقة الملاحظة أثناء التدريب والمنافسة.

• طريقة الحساب الإحصائي.

وقد توصل إلى أن: هناك زيادة في مستوى الارتقاء لدى اللاعبين.

* أوجه الاختلاف بين دراستينا:

- هذه الدراسة تتطرق إلى حالة بعض الفرق صنف أشبال بينما دراستنا تتطرق لدراسة حالة واحدة صنف أكابر.

- تتطرق هذه الدراسة إلى التركيز على الطريقة المستعملة لتنمية وتطوير هذه الصفة، بينما ركزنا في دراستنا على القوة الانفجارية كصفة مهمة في تنمية صفة الارتقاء.

* أوجه التشابه:

1- تطرق الطالب في بحثه إلى نفس الرياضة التخصصية كرة اليد ذكور.

2- التطرق إلى تنمية صفة الارتقاء.

5-2- الدراسة الثانية:

وهي دراسة للطالب "أمين سمير وغرسة سفيان" لنيل شهادة (D.E.S) في علوم التكنولوجيا والرياضية تحت عنوان:

« Détermination des moyens et méthodes pour le développement de la qualité force-vitesse chez les jeunes handball âge des 15-16 ans.

وهذه الدراسة أيضا تركز على الطريقة المناسبة لتطوير القوة المميزة بالسرعة.

6- تحديد مصطلحات البحث:

6-1- القوة العضلية: ويقصد بها لغويا بمبعث النشاط والنمو والحركة، أو المؤثر الذي يغير أو يميل إلى تغيير حالة سكون الجسم، أو حالة حركته بسرعة منتظمة في خط مستقيم. (1)

كما يعرفها الدكتور محمد أحمد عبد الخليل على أنها قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على إخراج أقصى مقدار من القوة وتعتبر من أهم القدرات البدنية اللازمة للأداء الحركي. (2)

وحسب (M.P.Radet) م. برادي فيري أن القوة هي القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو معاكستها بفضل التقلص العضلي. (3)

- ومن التعريفات التي سبقت يمكننا القول: أن القوة هي قدرة العضلات على إنتاج أقصى قوة ممكنة لأداء المهارة الحركية المطلوبة.

6-2- القوة الانفجارية: وهي بالمعنى اللغوي: الانبثاق بتدفق، وكلمة انفجارية مشتقة من الانفجار وهو دوي يرافقه اهتزاز عنيف وقوة. (4)

وهناك مصطلحات ومعان كثيرة تستعمل في تفسير معنى القوة الانفجارية حيث يرى الدكتور محمد أحمد عبد الخليل بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام السرعة الحركية العالية، أو بمعنى آخر هي إخراج أقصى قوة في أقل زمن ممكن. (5)

1- علي بن هادية، القاموس الجديد للطلاب، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1998، ص868.

2- د. أحمد عبد خليل، حارس المرمى في كرة اليد، دار الكتاب للنشر، لبنان، 1999، ص163.

3- M.P.radet, la préparation physique, INESP 2001, P.56.

4- عصام نور الدين، معجم نور الدين الوسيط، دار الكتاب العلمية، لبنان، 2001، ص131-65.

5- أحمد عبد الخليل، مرجع سابق، ص22.

الجانب التمهيدي

ويفهم الدكتور مفتي إبراهيم عن القوة الانفجارية بأنها المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في الحركة وبمعنى آخر هي مقدرة العضلة على التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.⁽¹⁾

3-6- كرة اليد:

هي لعبة تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من سبعة لاعبين و غرض كل فريق من هذان الفريقان احراز هدف في مرمى الفريق الاخر و منعه من احراز هدف ، و تلعب هذه الرياضة باليدين و ضمن قواعد و قوانين اللعبة.⁽²⁾

4-6- الارتقاء :

وهي كلمة مصدرها ارتقى وتعني الصعود إلى أعلى أو ارتفاع الوظيفة أو المنزلة أو المكانة أو القيمة...إلخ.⁽³⁾

ويعرف "جون شارل (Jone Charle) الارتقاء: بقدرة الجهاز العصبي العضلي على تحمل الانقباض العضلي بأقصى سرعة ممكنة ويجب الأخذ بعين الاعتبار تنمية أنواع القوة وكذلك تنمية التوافق حيث يسمح الارتقاء بترسيخ الحركات الخاصة للاعب: كالقفز للأعلى، والقفز للأعلى مع البقاء مدة زمنية معينة قبل النزول.⁽⁴⁾

- ومنه نستطيع القول أنه يقصد بالارتقاء الوثب إلى أقصى ما يستطيع اللاعب من ارتفاع في حالة الثبات أو الحركة دون استعمال أية وسيلة.

التدريب البليومتري :

التعريف الإصطلاحي: تدريب صمم من أجل تنمية قوة المطاطية للعضلة ،حيث تبدأ المجموعات العضلية أولاً بالتطويل تحت تأثير حمل معين قبل أن تبدأ بالنقصير لانتاج قوة إنفجارية هائلة.

التعريف الإجرائي: وسيلة تدريبية يتم من خلال تدريب العضلات على الإنقباض والإنبساط بهدف إنتاج قوة وسرعة في أقصر زمن ممكن⁽⁵⁾

1- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص129.

2- خالد الحشوش : الموسوعة الرياضية العصرية ، ط1 ، دار يافا العلمية ، عمان ، 2006 ، ص 188

3- د. عصام نور الدين، مرجع سابق، ص85.


4- J.Charle, Volleyball formation du joueur et entrainement, Editions Amphara S.A, 1999, P.75

5- طلحة حسام الدين وآخرون- الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي- مركز الكتاب لنشر- 1997- ص 409



الباب الأول

الجانبة النظري



الفصل الأول

التدريب الرياضي

في كرة اليد

تمهيد:

يعتبر التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته ، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام أفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلي مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهزيته للأداء الرياضي.

1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي، حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائياً و عفويا ودون قصد أو إعداد، متمثلة في الجري وراء فريسة ليقترضها أو سباحة مجري مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها الخ، تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته، مما تقدم نجد إن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية القطرية، والتي كان يزولها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الأساسية كالقوة، والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسئولاً عن الدفاع، وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها⁽¹⁾

ومن هنا أصبح التدريب البدني أمراً ملحا وضروريا لكل فرد للإعداد للحرب أو الوصول إلى الزعامة وكان هذا التدريب البدني يخص المقاتل، رجل وامرأة صغيرا أو كبيرا بطريقة عنيفة متعددة الجوانب، ولذلك انشأة القاعات والساحات الخاصة في كل مكان وفي متناول كل فرد وفي بلاد المشرق القديم قبل ثلاثة إلى أربعة آلاف سنة قبل الميلاد اهتم المصريون القدماء والبابليون سكان وادي الرافدين، وكذلك بلاد فارس والهند والصين بالتدريب البدني كمظهر من مظاهر الحياة العامة والذي ظهر على شكل ألعاب مختلفة ومهارات رياضية متعددة وبذلك بدأ التدريب البدني والرياضي يأخذ مظهرا حضريا لتلك الأمم حيث مهد للألعاب الاولمبية القديمة بشبه الجزيرة اليونانية سنة 772 قبل الميلاد واهتم الإغريق القدماء بالتدريب البدني والرياضي بشكل خاص حتى أصبح يمثل حاجة ضرورية لحياة كل فرد فكان من واجب الإثيون والاسبرطيون⁽²⁾

و إذا ما نظرنا إلى (الأمير نمين ساكني) "لاكت ونيا" في ذلك الوقت فكان كل همه إعداد الفرد ليكون مقاتلا بهدف التوسع والاستعمار فكان شعار كل أم اسبرطية تودع ابنها إلى ساحة القتال "عد بدرعك أو محمولا عليه" وبذلك اهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني والرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف والتي كانوا يسمونها "بالليسيوم" أما الصبيان والفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمى "الباسترا"،

1 - بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص19.

2 - قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق 1987، ص83.

وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء قدرها عندهم، ومنذ الخمسينات في القرن العشرين وحتى الآن والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث نهج نهجا علميا سليما، مستفيدا من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة..... الخ .

تلك العلوم الأخرى التي أثرت تأثيرا ايجابيا على أسس ونظريات التدريب البدني الرياضي الحديث ويرجع الفضل إلى العلماء والباحثين من الشرق والغرب أمثال "زاو سيورسكي" ،"ازولين"،"ماتيف"، "هارا"،"فسر"،"هتجر"،وامتد ذلك الحين والأرقام والمستويات الرياضية المختلفة في تطور مستمر. ولقد كان في تلك السنوات التدريب كل فعالية أو مسابقة أو لعبة رياضية على حدي حيث تناولها كثير من علماء الغرب "الولايات م"،"م" بالكتابة فخرجت بشكل منفصل عن بعضها البعض ولم توضع لها تلك الأسس والنظريات العلمية بالشكل الحالي إلا بفضل علماء الاتحاد السوفياتي وألمانيا الديمقراطية، (فران سيور، ماتيف، وهار) هؤلاء وضعوا أسس ونظريات التدريب الرياضي ويرجع الفضل لهم جميعا في جمع تلك الأسس والنظريات وتقديمها في شكل مدخل لنظريات التدريب البدني الذي يمكن تطبيقه على جميع الفعاليات الرياضية الفردية أو الجماعية، حيث سخرت المدرسة الشرقية جل إمكانياتها في إنشاء الأكاديميات الرياضية بأعلى مستوى تقني وألحقت بهم مراكز البحوث الرياضية والتدريبية وكانت تباهي العالم في الدورات الاولمبية بأبطالها الممتازين، وبذلك كان التنافس بين الكتلتين الشرقية بقيادة الاتحاد السوفياتي والغربية بزعامة الولايات م أ، وبعد انهيار الاتحاد السوفياتي تأثر المستوى الرياضي بالناحية الشرقية في العالم ودول العالم الثالث التي تسانده، وقل التعاون الرياضي والثقافي بينهما بصفة عامة إلى حد كبير ،وانفراد الولايات المتحدة الأمريكية وحلفائها بالسيطرة في العديد من الرياضات ،ولا ننسى انه كان الفضل للاتحاد السوفياتي في إثراء التدريبات الرياضية العلوم المختلفة وتطويرها (1) .

2- مفهوم التدريب الرياضي(2):

لا يرتبط مفهوم التدريب "entrainemet" بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا ،بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي ،كالمجالات الحرفية ،أو التجارية وغيرها من المواقف التي

1- قاسم حسن حسين: مرجع سابق،ص85.

2- أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998، ص12.

تعترض الفرد في حياته المهنية ، فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرن أو عود على فعل شئ ما.

أما التدريب في المجال الرياضي فهدفه يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس ، والهدف الذي نسعى إلى تحقيقه منه، باعتبار أن هناك عدة أنواع من الممارسات الرياضية منها :

- الرياضة في الوسط المدرسي.
- رياضة المعوقين.
- رياضة المنافسة للأطفال الناشئين.
- الرياضة الترفيهية.
- الرياضة الصحية أي من اجل الصحة.

ومن هذا يشار لنا أن هناك اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعا للهدف ومجال التخصص، فمن وجهة نظر الفسيولوجية، يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي والارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان ، والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذا التكيف المر فولوجي.

ومن وجهة نظر علماء النفس والتربية فان التدريب الرياضي يمثل عملية تربوية منظمة ومخططة طبقا لمبادئ وأسس عملية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس ، ويتحدد اتجاه التدريب ومحتوياته حسب الهدف المراد تحقيقه.

3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي⁽¹⁾ :

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في :

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ،من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .

-محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية ،النفسية الاجتماعية) ونشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية

1- أمر الله احمد البساطي: مرجع سابق،ص54.

والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر ، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

4- متطلبات التدريب الرياضي :

((إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة ، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة)).⁽¹⁾

5- مبادئ التدريب الرياضي :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتلخص مبادئ التدريب في⁽²⁾ :

- 1 - إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
- 2 - إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
- 3 - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
- 4 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .
- 5 - إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا
- 6 - يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .

1- وحدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنش والتوزيع، القاهرة، مصر ، 2002، ص59.

2 - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999، ص158.

" الفصل الأول " ————— "التدريب الرياضي في كرة اليد"

بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل ، المردود العائد، التخصص) .

وفي كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية دوراً هاماً وأساسياً للوصول للاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام ، الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة ، القدرة ، السرعة ، التحمل الخ .

بل يعتمد أيضاً على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق ،بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضاً الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة ،قوة الإرادة ،الكفاح .

وتنقسم عملية التدريب إلى تقسيمات خلال السنة وتعتبر عدد من الفترات التي تختلف وتتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول للاعب والفريق إلى حالة تدريبية عادية (الفورمة الرياضية) في نهاية فترات الإعداد ،والاحتفاظ بها بقدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج .

و تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاثة فترات :

- فترة الإعداد (préparation).

- فترة المباريات (comptions).

- فترة الانتقال (transition).

و تختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها ، و أهدافها و محتوياتها كل منها و تخطيط الأحمال التدريبية و تشكيلها ، كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما تقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية

فعليه التدريب السنوي ليست عملية سهلة، حيث تتطلب من المدرب تخطيط لبرامجها اختيار و تحديد التنقل النسبي للمكونات الخاصة بكل فترة من الفترات للموسم التدريبي بالشكل الأمثل كذلك اختيار انسب الوسائل و الظروف لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء الصغيرة أو المتوسط أو الكبيرة داخل المراحل و فترات الموسم الرياضي ، وذلك بهدف وصول اللاعب إلى حالة تدريب عالية وقبل أن نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضي من حيث استمرارها و أهدافها و محتويات كل منها و الأحمال التدريبية بها ، سوف نقوم بشرح مفهوم الفورمة

الرياضية التي يهدف المدرب إلى وصول اللاعبين لها و الاحتفاض بها خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج .

6- مفهوم الفورمة الرياضية(1):

إن هدف المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب السنوية للاعبين هو وصول اللاعب ، ولاعبى الفريق في كرة اليد ككل إلى الأداء المثالي خاصة أثناء المباريات لتحقيق أفضل النتائج، وهذا لن يتحقق إلا إذا وصل اللاعب ولاعبى الفريق إلى حالة الفورمة الرياضية ويجب ألا يفهم المدرب حالة الفورمة الرياضية على أنها الحالة التدريبية العالية التي يجب على اللاعب الوصول إليها فعلى الرغم من إن الحالة التدريبية في حد ذاتها ضرورية وأساسية لتحقيق الأداء المثالي خاصة خلال المباريات فالفورمة الرياضية عبارة عن الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتميز بمستوى عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به.

ومن ذلك يظهر بوضوح أن الفورمة الرياضية تتكون من :

- حالة اللاعب البدائية .
- حالة اللاعب مهارية .
- حالة اللاعب الخططية .
- حالة اللاعب الذهنية .
- حالة اللاعب النفسية والإدارية .

فإذا اهتم المدرب بهذه المكونات يصل اللاعب إلى أعلى مستوى وإلى الحالة الرياضية الممتازة ويحتاج اللاعب لكي يصل إلى هذه الحالة أن يخضع لنظام تدريبي مخطط يعمل على التنمية والتطوير الشامل لهذه المكونات الخمسة فتطوير الفورمة الرياضية له قواعده الأساسية التي تتحدد في ثلاث مراحل أساسية ترتبط كل مرحلة بفترة من فترات التدريب للموسم الرياضي وهي :

6-1- مراحل الفورمة الرياضية(2) :

- 1- مرحلة الاكتساب للفورمة الرياضية وتتم في فترة الإعداد .
- 2- مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية وتتم في فترة المنافسات .

1- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1998، ص 95.

2- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: مرجع سابق، ص 96، 98 .

3- مرحلة فقدان الفورمة الرياضية وتتم في الفترة الانتقالية .

6-1-1- مرحلة اكتساب الفورمة الرياضية (1) :

تهدف هذه المرحلة أساسا وفي البداية إلى تطوير الأسس التي تبنى عليها الفورمة الرياضية وهو الارتفاع بمستوى الإمكانيات للأجهزة الرياضية وهو الارتفاع بمستوى الإمكانيات للأجهزة الوظيفية للاعب وتشكيل قدراته وخبراته الحركية كما يتم تنمية وتطوير الصفات البدائية المختلفة إلى الدرجة التي تتناسب مع خصائص وصفات اللعبة مثل تنمية وتطوير القوة ، القوة المميزة للسرعة ، السرعة ، التحمل..... الخ.

وبذلك تكون الصفة الرئيسية للإعداد البدني أثناء المرحلة الأولى هو توجيه هذا الإعداد إلى تنمية وتطوير الإمكانيات الوظيفية للأعضاء الداخلية التي تسهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة في ارتفاع مستوى اللاعب ، أما الفترة الثانية من هذه المرحلة فيتجه الهدف المباشر من التدريب فيها إلى تحقيق مستوى عالي من الحالة التدريبية الخاصة ، أي يتجه التدريب فيها إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية ، من خلال التركيز على الناحية التخصصية في التدريب وذلك من جميع النواحي لتحقيق النجاح في المباريات

6-1-2- مرحلة الحفاظ على الفورمة (2) :

بعد الوصول بلاعب إلى الفورمة الرياضية ، يصبح الهدف الرئيسي للتدريب (كرة اليد) هو الحفاظ عليها طوال فترة المنافسات ويعني الحفاظ على الفورمة الرياضية هو الثبات النسبي لها حيث يذكر علي البيك (1989) أن الثبات النسبي للفورمة الرياضية يجب أن يفهم علي أنه يحد من النمو الخاص بها ، فالفورمة الرياضية التي تم اكتسابها حتى بداية مرحلة المنافسة تتعرض إلي تغيرات ، حيث يراعي تطوير الإمكانيات الخاصة لتحقيق أعلى النتائج خلال المنافسات ذات الأهمية الأكبر ، علي الرغم من أن معظم مكونات الحالة التدريبية الناتجة من جراء تغيرات كثيرة (مرفولوجية، نفسية، فيزيولوجية) والتي تكون ثابتة إلى حد كبير، إلا أنه نتيجة التغير المستمر في طبيعة حالة الجهاز العصبي المركزي فان الفورمة الرياضية كثيرا ما تتغير .

عند ذلك يجب الأخذ في الاعتبار أن الحالة المثلي للجهاز العصبي المركزي يمكن أن تستمر لفترة زمنية محدودة حيث أن الخلايا العصبية لا تثبت طويلا من حيث القدرة علي العمل بأقصى مستوي عال لها حيث وجد أن العملية يمكن أن تستمر ما بين (8-10 أيام). وبعد ذلك فان مستوي قدرتها علي العمل

1- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي : مرجع سابق ، ص 101 ، 102

2- قاسم حسن حسين : مرجع سابق، ص 122.

تتخفص وهنا يجب التركيز علي التدريب خلا المنافسة تكون الخلايا العصبية تعمل على ما يمكن القيام به.

6-1-3- مرحلة فقدان الفورمة الرياضية⁽¹⁾:

في هذه المرحلة يفقد اللاعب نسبيا للفورمة الرياضية وفيها يحدث استشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر المجهود العصبي والبدني خلال فترتي الإعداد والمنافسة ،وهذه المرحلة تهدف أساسا إلي الراحة النشيطة،وهي إن

لم تكن تؤدي إلي ارتفاع مباشر في الحالة التدريبية فهي تخلق أساسا لمعاودة تطوير مستواها أثناء الدورة التدريبية الجديدة ويشير "علي البيك"(1989) أن هذه المرحلة تتصف باختلال ارتباط التوافقات الخاصة ،وانخفاض مستوي إمكانيات النظم الحيوية والتي يتوقف عليها إظهار الصفات البدنية الخاصة ،وهذه الحالة يجب أن ينظر إليها علي أنها التطور الطبيعي للحالة الحيوية للإنسان ،إذ أن الخلايا العصبية لا يمكنها الاستمرار لوقت طويل محتفظة بمقدار العمل الأعلى بكثير .

والآن نتكلم عن فترات التدريب في غضون الخطة السنوية والمذكورة سلفا:

7- فترات التدريب :

7-1- فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات،لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالا طيبا يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلي مستوي عالي ثابت في الجوانب البدنية ،المهارية ،الخططية ،النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات .

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها،وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد علي أساسا أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام ،سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعب كرة اليد التركيز منذ البداية علي التدريبات الخاصة التي تعتمد علي أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية .

وتتنقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص .

1- قاسم حسن حسين: مرجع سابق،ص135.

7-1-1- فترة الإعداد العام⁽¹⁾:

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخطية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية ، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة ، وكذلك رفع مستوى القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي ،ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدره اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة.

7-1-2- فترة الإعداد الخاص⁽²⁾:

تهدف هذه الفترة إلي البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلي الناحية التخصصية (كرة اليد) في جميع جوانب الإعداد ،فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ علي الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقا لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب ،ودينامكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخطي فيتم التركيز علي الإعداد المهاري للوصول إلي الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلي تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة.

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية ،وأن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبيا، علي أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

و مما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل علي إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخطي والإرادي بهدف الوصول للاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.

1- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص18.

2- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: مرجع سابق، ص99.

7-1-3- فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد ،وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوي الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلي أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلي تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لايمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

ويشير "علي ألبيك"(1989) ((أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فانه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص(1)

7-1-4- المرحلة الانتقالية(2):

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي .

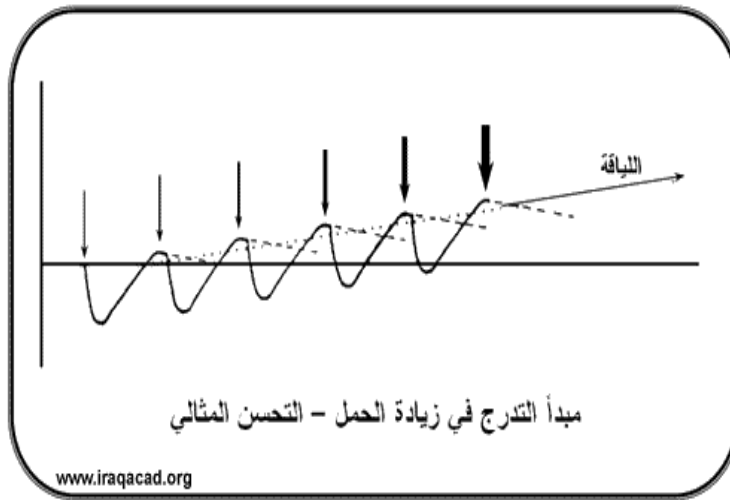
ويجب علي المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ علي استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبيا،وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب علي المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.

1- مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق،ص22.

2- عادل عبد البصير: مرجع سابق،ص162.

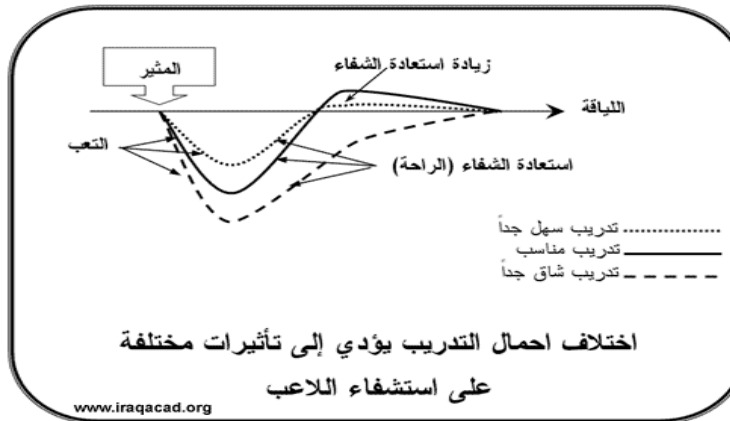
الفصل الأول - التدريب الرياضي في كرة اليد

و مما سبق يمكن أن نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي. والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلي فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيرا تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي والشكل التالي يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل:



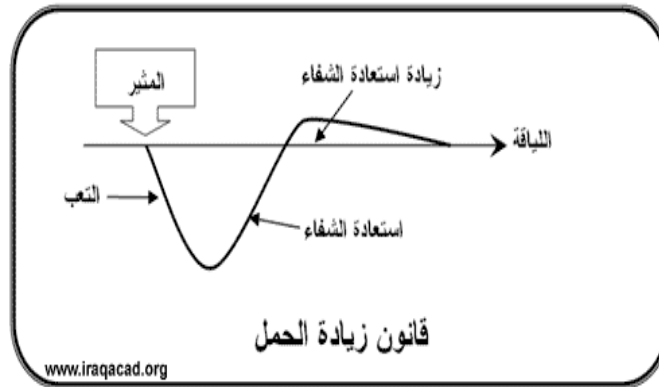
الشكل رقم(01): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي(1)

ويوضح الشكل التالي إلى اختلاف أحمال التدريب و الذي يؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب



الشكل رقم(02): يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب(2)

كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية



الشكل رقم(03): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي⁽¹⁾

وتصل نسبة نواحي الإعداد العام إلي أعلى معدلاتها في بداية فترة الإعداد، وتقل نسبياً خلال فترتي الإعداد الخاص والإعداد للمسابقات، وتصل نسبتها إلي أقل معدلاتها خلال فترة المسابقات ثم تبدأ في الارتفاع تدريجياً خلال الأسبوعين الأخيرين من الفترة الانتقالية استعداداً لفترة الإعداد الجديدة للموسم الموالي .

8- طرق التدريب:

8-1- مفهوم طرق التدريب :

تمثل القدرات البدنية الأساسية (القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة) القاعدة العريضة للوصول للأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوي المهارات الأساسية بصفة عامة علي ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات والعلاقة بالمهارة وعلي ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة علي الارتقاء بمستوي تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب .

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلي آخر ((فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد لسلوك يؤدي إلي تحقيق الغرض المطلوب))⁽²⁾

1 - الموقع الالكتروني: مرجع سابق .

2- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: مرجع سابق، ص321.

((وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية))⁽¹⁾ وكذلك ((هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية))⁽²⁾.

وتعرف أيضا ((بأنها القدرة الرياضية وهي الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتصف بالمستوي العالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به سواء كان بدني أو مهاري أو خططي أو نفسي أومعرفي))⁽³⁾.

ويعني ذلك أن نوعية الفورمة الرياضية للاعب تتحدد طبقا لدرجة تنمية وتطوير المكونات الأساسية التالية:

- الحالة البدنية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية.
- الحالة مهارية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية.
- الحالة الخططية: وتعني بها درجة تنمية وتطوير القدرات الخططية الضرورية.
- الحالة النفسية: وهي درجة تنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية.
- الحالة المعرفية: وتعني درجة إلمام اللاعب بتعليمات وإرشادات القانون الدولي للنشاط الممارس (قانون كرة اليد) .

8-2- طرق التدريب الرياضي⁽⁴⁾:

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي علي تحسين ورفع مستوى الانجاز الرياضي، فعلي المدرب معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب الفترتي .

1- مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق، ص26.

2- عادل عبد البصير: مرجع سابق، ص151.

3- أمر الله أحمد البساطي : مرجع سابق، ص23.

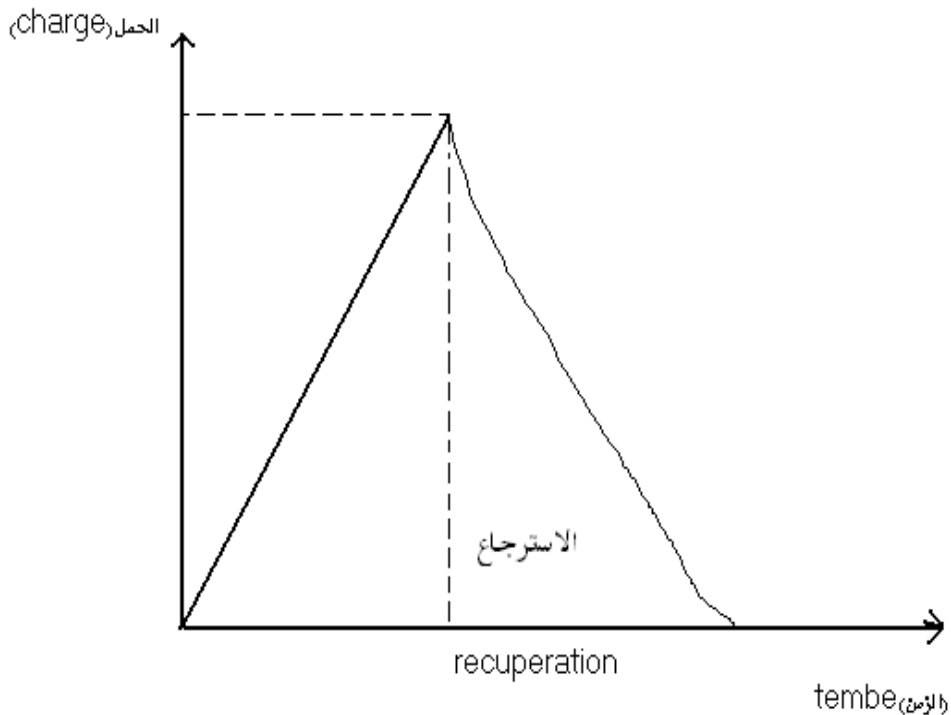
4- بسطوسي أحمد: مرجع سابق، ص37.

- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري .
- طريقة المنافسة

8-2-1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني (charge continue) لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب في كرة اليد من الارتقاء بمستوي القدرات الهوائية، والحد الاقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير التحمل القاعدي العام) والتحمل الخاص (تحمل القوة) ويظهر تأثير هذه الطريقة جليا في قدرة لاعب كرة اليد علي الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة، وبالتالي تأخير ظهور التعب .

ويعد معدل النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر، حيث تسمح بوصول معدل النبض إلى 140 نبضة /الدقيقة، بدون فواصل زمنية للراحة، و الشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (04): يبين طريقة التدريب المستمر (1)

8-2-1-1- أشكال التدريب المستمر⁽¹⁾:

أ-التدريب بإيقاع متواصل (**pythme continue**) خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل:الجري علي مسار مسطح نسبيا،السباحة،المشي الرياضي الطويل،ويتم الحفاظ علي السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء.

ب-التدريب بإيقاع متغير (**variable pythme**) يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر أو المتكرر للسرعة خلا مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل:جري الموانع، الجري بإيقاع متناوب.

ج-جري الفار تلك (**fart lek**) يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة ، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأة الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال وعلي رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوي الشدة تبعا لطبيعة مكان الجري ،وقدرة العداء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي،وثب، تخطي العوائق، منحدر،مرتفع)لذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة. ويفضل أدائها في الخلاء وعلي الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلي تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري،السباحة،كرة اليد،كرة القدم.

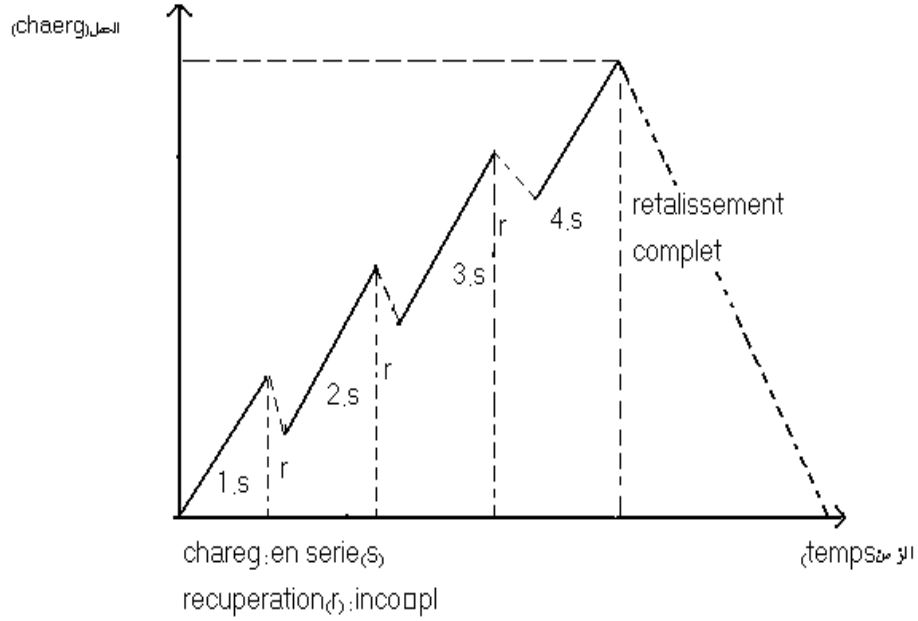
8-2-2- طريقة التدريب الفتري⁽²⁾:

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل ،ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة، وتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقا لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللين في العضلات،وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ،ومن تم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة.

1- كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق،ص38.

2- بوجليدة حسان: محاضرات في مناهج التدريب الرياضي،قسم الإدارة والتسيير الرياضي،جامعة المسيلة،الجزائر2006،.2007.

وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:



الشكل رقم (05): يبين طريقة التدريب الفتري⁽¹⁾

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر علي القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي.

ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).
- شدة التمرين.
- عدد تكرارات التمرين.
- عدد المجموعات أو السلاسل.
- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين .

1- كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق ، ص 166 .

الفصل الأول - التدريب الرياضي في كرة اليد

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، ويعد النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو ايجابية.

مثال (1):

نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفتري (200متر) يؤدون التدريب بشدة من 80/60% .

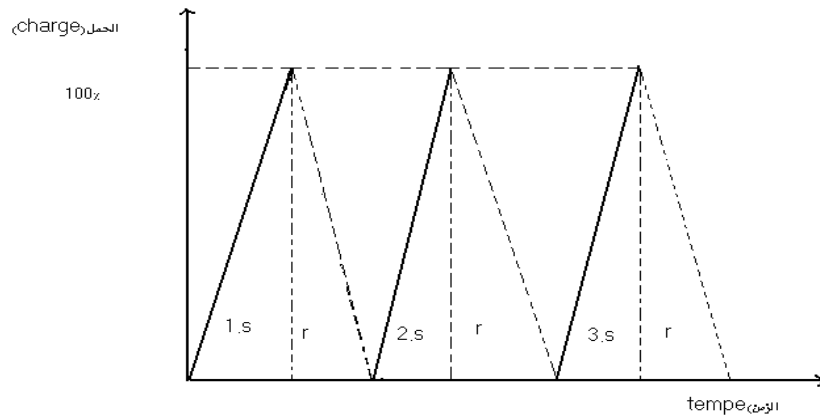
- الحجم : 40 تكرار بزمن 35/32 ثانية لكل تكرار .
- عدد المجموعات : 4 مجموعات .
- الراحة : ايجابية 60/45 ثانية بين التكرارات و 3 دقائق بين المجموعات .

8-2-3- طريقة التدريب التكراري:

يكون التدريب حسب هذه الطريقة علي شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري ، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات ،وهي تختلف عن طريقة التدريب الفتري في :

- طول فترة الأداء التمرين وشدته ، وعدد مرات التكرار .
- فترات الراحة بين التكرارات .

و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري :



الشكل رقم (06): يبين طريقة التدريب التكراري (2)

1 - بوجليدة حسان: مرجع سابق، محاضرة .

2 - كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق ، ص 169 .

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة علي مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب علي المدرب تحديد المتغيرات التالية⁽¹⁾:

أ- فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون أما:

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية الي 2دقيقة.

- متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8دقائق.

- طويلة وتستمر من 8دقائق إلى 15دقيقة.

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين .

8-2-4- طريقة التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفترى ، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (endurance de vitesse) تحمل القوة endurance de (force)، والقوة المميزة بالسرعة (force de vitesse) .

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنويع تمريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمرينات تهدف إلي تطوير المهارات الحركية والخطوية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .

1- عادل عبد البصير: مرجع سابق، ص169.

- ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب .
- ج- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي .
- د- التشويق والإثارة .
- هـ- توفير الجهد والوقت .
- و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجدين علي أرضية الميدان .

8-2-5- طريقة المراقبة (المنافسة) :

وهو نوع خاص من التدريب ، يستعمل عموماً للمراقبة (contrôle) أو تقييم المستوي باعتمادها علي أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي ، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوي الذي وصل إليه اللاعبين من النواحي المختلفة (البدنية ، التكتيكية ، المهارية) .

وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب بشكل قريب جداً من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ علي إيقاع عالي للاعب دون النزول في المستوي الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية.

9- مفهوم حمل التدريب الرياضي(1) :

إن من المعروف أن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير الجيد والمطلوب ،بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنمو قوتها(العضلية) ،وتعمل بأقصى كفاءة لها لينمو التحمل .

كل هذا له علاقة بحمل التدريب ،فماذا يقصد إذن بحمل التدريب الرياضي؟

9-1- تعريف(2) :

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع علي عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بها كمية التأثيرات الواقعة علي الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد،فينعكس عليها في شكل ردود أفعال

1- بسطوسي أحمد: مرجع سابق،ص42.

2- وحدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: مرجع سابق،ص68.

الفصل الأول - التدريب الرياضي في كرة اليد

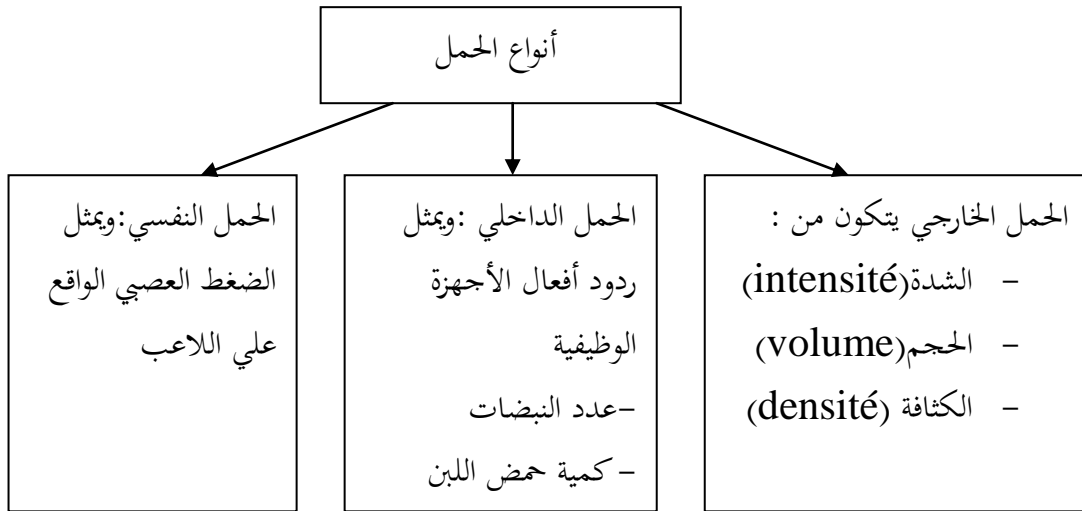
وظيفية، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير علي المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم.

9-2- أنواع حمل التدريب الرياضي :

يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي (1) :

- الحمل الخارجي (charge extérieure)
- الحمل الداخلي (charge intérieure)
- الحمل النفسي (charge psychologique)

يجب علي المدرب الرياضي في كرة اليد أن يأخذ هذه الأنواع بعين الاعتبار ، وبأهمية خلال الحصص التدريبية وأن يتبع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها فهي تمثل وحدة متكاملة لايمكن فصلها عن بعضها البعض .



الشكل رقم (07): يوضح أنواع حمل التدريب (2)

1- قاسم حسن حسين و علي نصيف: مرجع سابق، ص97.

2 - كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق ، ص 173 .

9-2-1 - الحمل الخارجي (charge extérieure):

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب، ومستوي تركيزه خلال وحدات زمنية معينة أو محدودة ويتكون من :

- شدة الحمل (intensité de la charge)

- حجم الحمل (volume de la charge)

- كثافة الحمل (densité de la charge)

يتم توجيه التدريب في حالة الحمل الخارجي من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة ، مع مراعاة العلاقة الموجودة بينهما عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب .

ويمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية:

9-2-1-1 - شدة الحمل (intensité de la charge):

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات ، أو المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية (الحصص) وتتحدد هذه الشدة بمقدار الانجاز الفعلي للحمولة ، وهي بذلك تمثل درجة صعوبة أداء التمرين بشدة (قصوى، أو تحت القصوى، متوسطة، أو ضعيفة).

≈ درجات شدة حمل التدريب (1):

ليست كل التمرينات التي تؤدي في أنواعها المختلفة (تمرينات التمير، تمرينات التسديد من مختلف الوضعيات) لها نفس القدر من التأثير علي الأجهزة الوظيفية لدى لاعب كرة اليد، وإنما يكون لها تأثيرات مختلفة ويمكن تقسيم درجات شدة حمل التدريب إلي مستويات تعبر عن شدة التمرين المقدم للرياضي كمايلي :

- الشدة القصوى .

- الشدة الأقل من القصوى.

- الشدة المتوسطة .

- الشدة الضعيفة .

-

أ- الشدة القصوى (intensité maximale):

هي الدرجة أو المستوي من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع لاعب كرة اليد تحملها ، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جدا علي أجهزة الجسم ، ولكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لابد أن يكون في قمة التركيز ، ولابد أن يبذل قصار جهده ، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية، وتقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المئوية بين 95 إلى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 01 إلى 05 تكرارات ولفترات قصيرة ، ويمكن استخلاص مايلي :

كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيفا

ب- الشدة الأقل من القصوى (intensité sub- maximale) :

وهذه الدرجة من الشدة تقل نوعا ما عن درجة الشدة القصوى ، ولذلك فان درجة التعب تكون أقل نسبيا عما هو في النوع الأول ، لذلك فهي تحتاج إلى فترة راحة طويلة نسبيا وتقدر درجة الشدة الأقل من القصوى بنسبة بين 75/95 % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات فإنها تتراوح بين 6 إلى 10 تكرارات .

ج- الشدة المتوسطة (intensité moyenne) :

تتميز هذه الدرجة من الحمل بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع علي مختلف أعضاء وأجهزة الجسم وتقدر درجة الشدة المتوسطة بنسبة بين 50 إلى 75% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله ، وعدد التكرارات المناسبة في حالة تمرينات تكون كبيرة نسبيا وتتراوح بين 10 إلى 15 تكرار .

د- الشدة الضعيفة (intensité faible):

في هذه الدرجة من الشدة يقل العبء البدني علي الأجهزة الوظيفية للجسم بشكل كبير ، وتقدر درجة الشدة الضعيفة بنسبة بين 35 إلى 50 % من أقصى ما يستطيع اللاعب الممارس تحمله ، في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات بين 15 إلى 20 تكرار .

9-2-1-2- حجم حمل التدريب (volume de la charge) (1) :

يعتبر حجم الحمل (volume de la charge) المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب الشدة والكثافة، ويقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرار التمرين × زمن دوام المثير × عدد المجموعات + الراحة) {الاسترجاع} بين تدريب وآخر).

كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية، ويمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل، حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل، فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كبيراً، وكلما زاد عدد التكرارات قلة الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البينية

وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50 متر أربع مرات) أو (رفع 70 كلغ عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100 متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60 ثانية بعد كل تكرار أي (4×100 متر=48 ثانية) .

9-2-1-3- كثافة التدريب (densité de la charge) (2) :

ونقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمرينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطوير الحمل ومن ثم تطوير مستوي الانجاز حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يبتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة حمل معينة خاصة ، إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذن يجب أن نحدد طول فترات الراحة البينية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوي من الحجم وبنفس الشدة المطلوبة.

وعلى هذا يجب أن تشمل علي فترات راحة معينة ، بحيث تمكننا من التخلص من التعب واستعادة القوى بالقدر الذي يسمح بتكرار نفس التمرين أو تمرين آخر بالشدة المرجوة ، وبصفة عامة فان فترة الراحة البينية تتوقف علي كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وحالة الرياضي التدريبية ، وكذا اتجاه الحمل من حيث الشدة والحمل.

1- بسطوسي أحمد: مرجع سابق، ص51.

1- بسطوسي أحمد: مرجع سابق، ص54.

9-2-2- الحمل الداخلي (charge intérieure) (1):

نقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوي التغيرات الداخلية (الفيزيولوجية) لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة ، حيث يؤدي التدريب (الحمل الخارجي) دائما إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه ، وبعد الانتهاء منه.

وتتمثل هذه التغيرات في ردود أفعال الأجهزة الوظيفية والعصبية ومختلف التفاعلات الكيميائية داخل الجسم ، حيث كلما زاد مستوي الحمل الخارجي أدى ذلك إلى زيادة الحمل الداخلي، وفي حقيقة الأمر أن الارتقاء بمستوي الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي أو الممارس هو الهدف الحقيقي من تشكيل الحمل الخارجي .

9-2-3- الحمل النفسي (charge psychologique) (2):

يتمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية (tension nerveuse) التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما (مختلف التغيرات السيكلوجية)، حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية ، والمهارية ، والخطية ، والنظرية (المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة ، ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها علي أجهزة الجسم الوظيفية . فالمواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب ، والمنافسة تزيد من قيمة العب الواقع علي أجهزة الجسم ، والكم الهائل من الجمهور ووسائل الإعلام، والإحساس بالمسؤولية (فوز، هزيمة) ، ومستوي الخصم ، وحالة الانفعال التي يكون فيها اللاعب من خوف وقلق ، تردد ، إحباط.... الخ، كلها عوامل تمثل الحمل النفسي قد يؤثر علي أداء أو مردود الرياضي خلال حصص التدريب أو المنافسة .

إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد. فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب (حمل خارجي) وما يتطلبه من ارتفاع وانخفاض في مستوي الشدة والحجم تصاحبه ردود فعل الأجهزة الجسم الوظيفية (نبض ، حمض اللاكتيك (حمل داخلي)) ، ويرتبط التنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة) ، والحوافز... الخ.

1- كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق ،ص 175،176 .

2- كمال درويش و محمد حسين: مرجع سابق ،ص 177،176 .

خلاصة :

إن المهام التدريبية لا بد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطا وثيقا ، وأن يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنتظمة بشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق انجازات مثلى ، وبالتالي فان عملية التكامل الرياضي للانجاز من حيث الإعداد التدريبي وتنمية الصفات المراد تتميتها، لرفع قدرة الرياضي أو الممارس لكرة اليد على الانجاز من حيث الإعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة.

الفصل الثاني

ماهية كرة اليد

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من مختلف شرائح المجتمع ورغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى، إلا أنها استطاعت أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول، هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي ترويجي في معظم دول العالم.

وسنتطرق في هذا الفصل إلى نشاط كرة اليد فنعطي تعريفها ثم خصائصها و خصائص لاعبي كرة اليد ومكانة كرة اليد في الأنشطة الرياضية، ومميزاتها ثم أهدافها واللياقة البدنية في كرة اليد.

1- تعريف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجرى بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وسبعة احتياطين تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ وبشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة⁽¹⁾.

2- خصائص لعبة كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة، حيث تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم، وتمتلى بالتغيير المستمر بالأحداث الفردية والجماعية وضرورة احتكاك اللاعبين للتمتع بنشوة الفوز والرغبة في رفع مستوى الأداء والحفاظ عليه بواسطة سرعة تنقل الكرة إلى منطقة الخصم، باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال، التنطيط، التصويب.

وتتميز ببعض القوانين منها:

- عدم الاحتفاظ بالكرة أكثر من ثلاث ثواني.
- عدم المشي بالكرة أكثر من ثلاث خطوات.
- عدم التكرار في تنطيط الكرة بعد مسكها.
- عدم دخول المنطقة المحرمة.

2-1- أرضية الميدان:

تلعب كرة اليد على ميدان ذو أرضية مسطحة طولها 40م وعرضها 20م محدودة بخطوط جانبية بيضاء، سمكها 5سم مقسمة إلى منطقتين متساويتين.

كل منطقة تحتوي على مرمى يبعد بـ 06 أمتار عن المنطقة المحرمة ولا يسمح لأي لاعب مهاجم كان أو مدافعا بالدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب وتليها إشارة 07 أمتار المعروفة بمنطقة تنفيذ الرمية الحرة ثم منطقة 09 أمتار المعروفة بمنطقة تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة دخول وخروج اللاعبين المحددة بـ 4.5 متر من منتصف الملعب.

2-2- المرمى:

يوضع المرمى في منتصف كل من خطي المرمى ويتكون من قائمين رأسيين بارتفاع مترين بارتفاع 02 متر وباتساع 03 أمتار من الداخل وعلى بعدين متساويين من ركني الملعب بحيث يجب أن يثبت

(1) إعداد جميل نصيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتب العلمية، ط1، 1993، ص371.

الفصل الثاني - ماهية كرة اليد

القائمان بالأرض ويتصلان من الأعلى بعارضة أفقية (يجب أن يكون الخط الخلفي للقائمين منطبقاً على الحد الخلفي لخط المرمى).

يجب أن يكون القائمان والعارضة بسبك 08سم×08سم مربع مقطع، ومصنوعة من الخشب أو معدن خفيف أو أي مادة صناعية مشابهة وتطلى من جميع جوانبها بلونين مختلفين تماماً عن لون الأرضية الخلفية للملعب، وتطلى زوايا المرمى عند اتصال القائمين بالعارضة بنفس اللون ويكون طول كل مستطيل 28سم وطول المستطيلات الأخرى 20سم، يزود المرمى بشبكة تركيب بطريقة ما بحيث لا تسمح بارتداد الكرة مباشرة عند التصويب.

2-3- الكرة (المادة، الحجم):

يجب أن تكون الكرة مستديرة وأن تكون مصنوعة من الجلد أو مادة صناعية مماثلة وأن لا يكون سطحها شديد اللمعان أو أملس، محيطها من 58 إلى 60سم ووزنها من 450 إلى 470غ، هذا بالنسبة للرجال، أما بالنسبة للإناث فالمحيط يكون من 45 إلى 50سم ووزنها من 325 إلى 400غ⁽¹⁾.

3- خصائص لاعب كرة اليد:

تتطلب كل رياضة سواء كانت جماعية أو فردية ممن يمارسها أن يمتاز بخصائص تتناسب مع طبيعة اللعب فيها، حيث تساهم هذه الخصائص في تفعيل الأداء والنتائج وكغيرها من الرياضات يمتاز لاعب كرة اليد بمجموعة من الخصائص منها:

3-1- الخصائص المرفولوجية:

للخصائص المرفولوجية دور هام جداً تتوقف عليه الكثير من نتائج الفرق خاصة عند فرق المستوى العالي، حيث أصبح الاهتمام أكثر بالرياضيين ذوي القامات الطويلة، وكرة اليد من الرياضات التي تهتم بطول اللاعب ووزنه، حيث يتميز لاعب كرة اليد ببنية قوية وطول القامة، وكذلك طول الأطراف وخاصة الذراعين واليد الواسعة وسلاميات الأصابع الطويلة نسبياً التي تتناسب مع طبيعة كرة اليد.

(1) - جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، ط4، مصر، 1994، ص 03، 334.

3-1-1- النبط الجسماني:

إن أنسب الأنماط الجسمانية لكرة اليد هو النمط العضلي ولكن هذا لا يكفي بل يجب أن يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع لأن هذا يخدم السيطرة على الكرة مع قوة التصويب.

كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات، فإن النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذا النوع من الرياضات⁽¹⁾.

3-1-2- الطول:

هو أحد المميزات الأساسية التي يجب توفرها في لاعب كرة اليد لما له من أهمية في تسجيل الأهداف وزيادة ذروته، كالارتقاء أثناء التصويب في الهجوم وصد واسترجاع الكرة في الدفاع، فمثلا متوسط الطول في بطولة العالم بالدانمرك سنة 1978 كان 188سم وقد فاق طول بعض اللاعبين 2متر في الاتحاد السوفياتي آنذاك.

3-1-3- الوزن:

هو أحد المؤشرات الأساسية على حركة اللاعب لما له من تأثيرات على خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومي والدفاعي، وعادة يحسب الوزن بطرح 100من طول اللاعب⁽²⁾.

3-2- الخصائص البدنية:

بما أن كرة اليد تتطلب أن يكون اللاعب ذو لياقة بدنية عالية فإن الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد يجب أن تكون في مستوى الأداء الجيد.

إن كرة اليد الحديثة تتميز بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هي تنمية الصفات البدنية⁽³⁾.

وتتمثل الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد في:

- **السرعة:** ولها عدة أنواع: السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، سرعة رد الفعل.
- **المداومة (الحمل):** ومن أشكالها: مداومة قصيرة المدى، ومتوسطة المدى، مداومة طويلة المدى.

(1) - كمال عبد الحميد: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، ط3، مصر، 1997، ص 25.

(2) - منير جرجس: كرة اليد للجميع، مرجع سابق، ص 336.

(3) - كمال درويش وآخرون: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 59، 156.

الفصل الثاني - ماهية كرة اليد

- القوة: ومن أنواعها: القوة السريعة، القوة القصوى، وقوة التحمل.
- المرونة: تعتبر إحدى القدرات الهائلة للأداء الحركي، وهي قدرة تعني في مفهومها العام أداء الحركات على أقصى مدى لها⁽¹⁾.

3-3- الخصائص الفسيولوجية:

وتتمثل في:

- تكيف مختلف أجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة التعب.
- قدرة اللاعب على إصدار الإشارات العصبية المناسبة لنوع الانقباض العضلي المطلوب للأداء.
- تنوع نظم إنتاج الطاقة للجسم ما بين الطاقة اللاهوائية عند أداء الحركات السريعة القوية والطاقة الهوائية عند أداء الحركات المستمرة لفترة طويلة.
- للاعب القدرة على إيجاد مصادر للطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخير ظهور أعراض التعب.
- نمو وتطور الجهازين التنفسي والدوري الدموي.

3-4- الخصائص الحركية:

- تلعب الصفات الحركية دورا هاما وفعالا في الأداء الحركي السليم وتتمثل في:
- التوازن: يرتبط بسلامة الجهازين العصبي والعضلي وبجهاز التوازن خلف الأذن وهو ضروري للأداء في كل الحركات والقفزات
- الرشاقة: وهي مركبة من صفات السرعة والقوة والتوازن والمرونة، ويكمن دورها في التحكم بالكرة.
- التنسيق (التوافق): يعني قدرة اللاعب على إدماج أنواع من الحركات في وقت واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء⁽²⁾.

3-5- الخصائص النفسية:

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي:

(1) - محمد صبحي حسنين: التحليل العملي للقدرات البدنية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1996، ص 220.

(2) - كمال درويش وآخرون: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مرجع سابق، ص 156.

3-5-1- المواجهة والمثابرة للانتصار:

يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة و أخذ المسؤولية و إعطاء ما يملك من إمكانيات لتحقيق الانتصار والفوز على الخصم⁽¹⁾.

3-5-2- التحكم في كل انفعالاته:

نظرا لخاصية لعبة كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين، فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضورا ذهني وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز.

3-5-3: الدافعية:

حب الانتصار والفوز يجعل اللاعب أكثر دافعية وتحفز⁽²⁾.

ولقد أثبتت الشواهد والبحوث المتعددة أن اللاعبين اللذين يفتقدون للسمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية، كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخطئية⁽³⁾.

4- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية:

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور العديد من طرق التصنيف حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي وفيما يلي آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة ومكانة كرة اليد في هذه التصنيفات.

4-1- تصنيف "كوديم" (kodym) للأنشطة الرياضية:

- أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين.
- أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم.
- أنشطة رياضية تتطلب الطاقة الكلية للجسم.
- أنشطة رياضية تتضمن احتمال الإصابة أو الموت.

⁽¹⁾ - منير جرجس: كرة اليد للجميع، مرجع سابق، ص 337 .

⁽²⁾ - claud Bayer: formation des joueurs,ed vigot, paris,1995,p 20.

⁽³⁾ - منير جرجس: كرة اليد للجميع، مرجع سابق، ص 337

الفصل الثاني - ماهية كرة اليد

- أنشطة رياضية تتضمن توقعاً لحركات الغير من الأفراد.

وتعتبر كرة اليد ضمن أنشطة النوع الأخير، حيث ضمنها كوديم إلى مختلف الألعاب الجماعية، وهي الألعاب التي تلعب الخطط فيها دوراً بارزاً.

4-2- تصنيف "تشارلز أ بوتشر" (charles a. bucher) للأنشطة الرياضية:

- الألعاب الجماعية.
- الرياضات الفردية والثنائية.
- أنشطة شكلية.
- الرياضة المائية.
- التتابعات.
- ألعاب ذات تنظيم بسيط.
- أنشطة لاختبار المقدرة الذاتية.
- نشاط الخلاء في الشتاء.

وتقع كرة اليد ضمن الألعاب الجماعية ويشير بوتشر إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية، ولذلك كان من واجب مدرس التربية البدنية والرياضية أن يكون ملماً إماماً تاماً بكثير منها، ومن الضروري أن يكون ملماً بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين، كما يجب أن يكون متمتعاً بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين.

4-3- تصنيف جمهورية ألمانيا الديمقراطية (سابقاً) للأنشطة الرياضية:

- التمرينات.
- الرقص.
- السباحة.
- الطيران الرياضي.
- الدراجات.
- الرماية.
- الجمباز.
- ألعاب القوى.
- الأنشطة الشتوية.
- المنازلات.
- الانزلاق.
- الألعاب.

وتقع كرة اليد ضمن قسم "الألعاب" حيث يضم رياضات كرة اليد و السلة والطائرة... الخ.

4-4- تصنيف ألمانيا الاتحادية (سابقاً) للأنشطة الرياضية:

- ألعاب القوى.
- الألعاب المائية.
- ألعاب الصغيرة.
- الألعاب الفردية والزوجية.
- الجمباز.
- الألعاب الكبيرة.
- الانزلاق.

وتقع كرة اليد ضمن قسم "الألعاب الكبيرة" حيث تتضمن كرة القدم كرة السلة وكرة اليد. وهكذا يتضح من تصنيفات العلماء والدول للأنشطة الرياضية أن كرة اليد تقع ضمن أنشطة الألعاب الكبيرة التي تضم كرة اليد وكرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة والهوكي وكرة القدم الأمريكية... الخ⁽¹⁾.

5- مميزات كرة اليد:

تمتاز كرة اليد بما يلي:

- لاعب كرة اليد مثله مثل أي لاعب في رياضة جماعية أخرى يحتاج إلى بعض الصفات البدنية الضرورية كالسرعة والقوة والمداومة، كما يحتاج إلى استهلاك طاقتي كبير من أجل القدرة على إتمام الوقت المحدد للمباراة.
- تكيف الأجهزة الوظيفية للمتطلبات الأداء في كرة اليد⁽²⁾.
- كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتميز السلوك فيها بالتنوع والتعدد.
- التحضير البدني الجيد لتحسين مستوى الأداء أثناء المنافسة.
- النجاح في كرة اليد يتطلب عوامل التحضير البدني التقني والتكتيكي منها:

- ✓ حجم التدريب مرتفع.
- ✓ شدة التمارين من خلال حصص التدريب عالية.
- ✓ إيجاد تكامل بين التدريب والنشاط الاجتماعي للرياضي من خلال تنظيم متكامل.
- ✓ إطارات تقنية مؤهلة⁽³⁾.

(1) - كمال عبد الحميد وآخرون: رباعية كرة اليد الحديثة، القاهرة، ط2، 02، 1997، ص 19، 20، 21.

(2) - كمال درويش عماد الدين وآخرون: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مرجع سابق، ص 59.

(3) - ياسر ديور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1996، ص 19.

6- أهداف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الأنشطة العامة لدى الشباب نظرا للاهتمام الكبير والإقبال المتزايد على ممارستها وهو الشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن وانطلاقا من هذا لاحظنا أنه من الضروري توضيح التأثيرات الايجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب النفسي والبدني، العلمي والعقلي والاجتماعي والتربوي ومن هذه التأثيرات:

- تساهم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك بتحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، المقاومة... الخ.
- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم مما يعطي لشباب مظهرها جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني.
- تنمي عند الشباب روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ واحترام قرارات المدرب والحكم.
- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإرادة من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأناية.
- تعود اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.
- تساهم في توجيه الطاقة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديه من الطاقة الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم الجنسية والعنوانية التي تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.
- تساعد اللاعب على تنمية الذكاء والتفكير انطلاقا من المواقف العديدة التي تصادفه أثناء المنافسة.
- تكسب اللاعب الثقة بالنفس والأمن والتقدير الاجتماعي⁽¹⁾.

⁽¹⁾ - كمال درويش وآخرون: الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة، مصر ، 1999، ص 75.

7- اللياقة البدنية في كرة اليد:

7-1- مفهوم اللياقة البدنية:

المفهوم العام للياقة البدنية يعني الخلو من الأمراض، وسلامة أجهزة الجسم المختلفة، بالإضافة إلى تناسق مقاييس الجسم وامتلاك قوام خال من التشوهات، أما في كرة اليد فتعني كفاءة البدن في أداء متطلبات اللعبة وممارستها سواء كانت هذه المتطلبات بدنية أو مهارية أو خطئية أو نفسية.... الخ. كما أنها تعني في مفهومها التطبيقي القدرة على أداء أعمال تتطلب توفر مكونات أساسية هي: القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري التنفسي، المرونة، السرعة، الرشاقة، التوازن، الدقة، التوافق، القدرة، زمن رد الفعل.

7-2- أنواع اللياقة البدنية عند لاعبي كرة اليد:

7-2-1- اللياقة البدنية العامة في كرة اليد:

إن الاهتمام بتنمية اللياقة البدنية العامة في كرة اليد يجب أن يراعى فيه تنمية المكونات الآلية للأداء البدني مجتمعة ومنفردة دون تمييز لمكون عن الآخر، لأن هذه التنمية الشاملة هي القاعدة الصلبة التي تبنى عليها بعد ذلك اللياقة البدنية الخاصة للعبة والمهارات الأساسية لها والخطط وطرق اللعب وفي هذه التنمية يجب مراعاة ما يلي:

✓ الشمول: أي الاهتمام بتنمية جميع مكونات الأداء البدني مثل: السرعة، والقوة، والجلد... الخ، دون إهمال أي منها.

✓ الاتزان: أي تنمية المكونات الأولية بصورة متوازنة دون تفضيل مكون عن الآخر.

✓ الحجم المناسب: أي يجب أن يتناسب حجم التنمية مع قدرات اللاعب البدنية والهدف من عملية التدريب.

7-2-2- اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد:

الإعداد البدني الخاص في كرة اليد يجب أن يتجه إلى تنمية المكونات الهامة والمتماشية مع طبيعة كرة اليد ومتطلباتها، حيث تعطى الأولوية لمكونات دون أخرى في ضوء شروط أساسية هي:

- أن تضمن التدريبات المستخدمة نفس الاتجاه الحركي المستخدم في كرة اليد.

- أن تستخدم التدريبات نفس الأجهزة العضوية المستخدمة في كرة اليد.

الفصل الثاني - ماهية كرة اليد

- يفضل استخدام نفس الأدوات المستعملة في كرة اليد.
- أن يتم التدريب لتطوير الصفات البدنية الخاصة تحت ظروف مشابهة لظروف المباريات.


ويحتاج لاعب كرة اليد إلى:

- ✓ **القوة العضلية:** حتى يتسنى للاعب مواجهة المنافس ومقاومته، حيث أن رياضة كرة اليد تدخل ضمن ألعاب الاحتكاك أي الألعاب التي يحدث فيها احتكاك جسماني مباشر بين المتنافسين ومما لا شك فيه أن التمريرات لكي تكتسب القوة المناسبة يلزم توفر القوة العضلية.
- ✓ **القدرة العضلية:** حتى يستطيع اللاعب الوثب (عالي، طويل) ليتمكن من الاستحواذ على الكرات العالية وحتى يؤدي التمرير أو التصويب من الوثب، كما أن القدرة العضلية تؤهله لأداء التمريرات الطويلة القوية والتصويب بقوة على المرمى.
- ✓ **السرعة الانتقالية والسرعة الحركية:** حتى يستطيع اللاعب الانتقال بسرعة داخل حدود الملعب سواء للهجوم أو الدفاع وأداء حركات الأطراف بالسرعة المناسبة لأداء اللاعب.
- ✓ **الجلد الدوري التنفسي والجلد العضلي:** حتى يتمكن اللاعب من المحافظة على مستوى طول فترة المباراة.
- ✓ **المرونة المفصالية والمطاطية العضلية:** لأنها أساس تعلم المهارات الحركية الرياضية.
- ✓ **الرشاقة:** حتى يتمكن اللاعب من تغيير اتجاهه وأوضاع جسمه بسرعة ووفقا للغرض الحركي المطلوب، هذا بالإضافة لما تتطلبه التحركات الأمامية، الخلفية، الجانبية، المائلة من مكونات الرشاقة.
- ✓ **الدقة:** حتى يتمكن اللاعب من تحقيق الأهداف وبالتالي الفوز بالمباراة⁽¹⁾.

(1) - كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرون، رباعية كرة اليد الحديثة، مرجع سابق، ص 55-58.

خلاصة:

تعتبر رياضة كرة اليد من الألعاب الجماعية حديثة العهد إلا أنها اكتسبت شعبية كبيرة وزاد الإقبال على ممارستها مع مرور السنين وتتميز هذه اللعبة بضرورة الاحتكاك بين اللاعبين مما يؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية والمعروف أن الإصابة شائعة في كرة اليد ومتنوعة وترتبط بالزيادة في عدد ممارسي الرياضة، ومن خلال كل ما سبق وحسب ما جاء في العناصر السالفة الذكر نكون قد أعطينا صورة مبسطة عن نشاط كرة اليد، إضافة إلى ذلك نجد أن لعنصر: اللياقة البدنية لكرة اليد علاقة بالجانب الميداني.



الفصل الثالث

القوة الانفجارية

و الارتقاء

- تمهيد:

تعتبر القوة العضلية المكون الرئيسي لعناصر اللياقة البدنية وعموما ترتبط القوة العضلية بالعديد من عناصر اللياقة البدنية الأخرى. ما يسمى بالصفات المركبة حيث ترتبط متطلبات القوة بمتطلبات السرعة وتدعى الصفة المركبة هنا بالقوة المميزة بالسرعة أو القوة الانفجارية وكذلك ترتبط متطلبات القوة العضلية بمتطلبات المطاولة وتسمى بمطاولة القوة.

والقوة العضلية تزيد من مسافة الوثب العمودي للأعلى وبمعدل أسرع للعب وعلى هذا كرة السلة وكرة اليد في مهارة التهديف بالقفز أو المتابعة الهجومية أو الدفاعية.¹

وعلى هذا ارتأينا أن نتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم القوة العضلية والقوة الانفجارية وكيفية تطويرها، كما تطرق هذا الفصل إلى مفهوم الوثب العالي وأهميته بالنسبة للاعب كرة اليد.

1- مفهوم القوة العضلية:

- لقد تعدد مفهوم القوة العضلية ويبدو أنه تتحدد بجانبين أساسيين هما الفيزيائي والفسولوجي حسب تعريف قاسم حسن الحسين، فمن الجانب الفيزيائي يفهم من اصطلاح القوة العضلية بأنها فعالية الأداء من جسم إلى آخر فضلا على أنها تؤدي إلى التعجيل الفعال (الفعل المتحرك).

ويفهم منها فيزيائية بأنها الحجم الميكانيكي لتأثر أحد الأجسام على الأجسام الأخرى حيث تعد سبب تغير سرعة حركة الجسم بالمقدار والاتجاه.

- أما من الجانب الفسولوجي فيمكن فهم القوة العضلية بأنها "قابلية الفرد في التسلط على مقاومة خارجية بوساطة الأعصاب وتبادل المواد الكيميائية في العضلة".

كما يعرفها هارة (HARRA) بأعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة.²

¹ <http://www.sandipef.gov.sa/d/h/p.php> 9/03/2014.

² قاسم حسن حسين، مرجع سبق ذكره، ص 324

- ووفقا لـ "ويناك" فإن القوة العضلية تصنف على الشكل الآتي:

1-1- القوة العامة والقوة الخاصة:

- **القوة العامة:** وهي تهتم بكبر العضلة والكتلة العضلية.

- **القوة الخاصة:** وفقا لخصوصية الرياضة الممارسة

- **القوة الثابتة والقوة المتحركة:**

- **القوة الثابتة:** وهي التوترات التي تولدها العضلة أو مجموعة من العضلات ضد مقاومة خارجية ثابتة وفي وضعية معينة.

- **القوة المتحركة:** تتم بواسطة تغير طول العضلة وحصول الشد بالمستوى نفسه، كما أن القوة المتحركة تمثل القوة أثناء تنفيذ حركة خلافا للقوة الثابتة.

- وتنقسم القوة المتحركة إلى: القوة القصوى، قوة التحمل، قوة مميزة بالسرعة.¹

* ومن هنا نقول أن القوة العضلية هي إمكانية العضلات في التغلب على مقاومة خارجية.

- **الأهمية الفسيولوجية لتدريب القوة العضلية:**

- يحدث التضخم العضلي (زيادة القوة العضلية) مع أحمال دائمة (منتظمة) من أنماط الأنشطة، فزيادة القوة تظهر بوضوح من خلال أربعة ظواهر فسيولوجية حددها (براين براكي) فيما يلي:

1- زيادة كمية البروتين في الميوفبرز (Myofibrils) وهي عبارة عن حزمة صغيرة جدا من الأنسجة (الألياف) العضلية المؤلفة أو المشكلة من الأكتين والميوزين.

2- تخشين (تمتين) وتقوية الساركوليمما sarcolemma وهي جدار من النسيج الضام الذي يطوق الألياف البروتينية للفرد، وأثناء تدريب الجرعات التدريبية الزائدة فإن هذا التكاثر يضيف مقاومة الشد لكل محتوى العضلة .

¹ Weineck.J. Manuel d'entrainement, 3eme édition, Editions Vigot, Paris 1993, P169.

3- زيادة عدد الشعيرات القابلة (الصالحة) للاستعمال في العضلات، وقد تم تحديدها على حيوانات تجريبية تناولت أنشطة ذات تكرارات عالية أدت إلى تطوير إضافي مقداره 40% من الشعيرات الدموية والتكرارات المنخفضة والأوزان الثقيلة تكون عديمة الفائدة لتطوير الدورة الدموية.

4- زيادة مطاطية محتويات القوة العضلية للجهاز العصبي، هذه الأنشطة التي تستثير رد الفعل العضلي سوف لا تؤدي إلى زيادة المطاطية ولكن أيضا الانقباضية.¹

3- منافع القوة العضلية:

- زيادة حجم العضلات.
- تجنب الإصابات الرياضية.
- تأثير إيجابي على تركيب أو بنية الجسم.
- تأثير إيجابي على الأداء الرياضي.
- تعزز اللياقة البدنية والصحة العامة.
- تحسن في التمثيل الغذائي.
- زيادة قوة الأربطة والأوتار.
- زيادة كثافة وقود العظام.²

4- العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

- تعتمد القوة العضلية المبذولة في الانقباضة العضلية الإرادية على العديد من العوامل مثل الجنس، السن، نوعية أو نمط الألياف العضلية.

¹ محمد عبد الرحيم إسماعيل، تدريب القوة العضلية في كرة السلة، الناشر منشأة المعارف، الإسكندرية، 2010 ، ص 14 .

² محمد عبد الرحيم إسماعيل، نفس المرجع ، ص 15.

الجنس: ليس هناك فروق جوهرية ما بين البنين والبنات في القوة العضلية حتى سن 12-14 سنة ولكن بعد هذا السن تصبح هناك فروق جوهرية لصالح البنين طوال العمر، ويرجع هذا إلى زيادة هرمون التستوستيرون (إفرازات تساعد على زيادة حجم العضلة)، وهناك عامل آخر مؤثر في القوة العضلية وهو دهون الجسم، فالشباب الذكور يمتلكون 12.5% دهون، بينما تمتلك الإناث 25%.

السن: تصل القوة العضلية إلى ذروتها عن السن 20 وتتناقص تدريجيا حتى سن 60 فما فوق، يؤدي تدريب المقاومات قبل سن البلوغ، إلى تحسن في القوة العضلية ولكن لا يكون هناك زيادة في حجم العضلات (تضخم عضلي).¹

5- تنمية وتحسين القوة العضلية:

تتال تنمية وتحسين القوة العضلية اهتمام المدربين والعاملين في المجال الرياضي نظرا للدور الهام الذي تلعبه القوة العضلية في الأداء الحركي الرياضي وهناك العديد من الوسائل المستخدمة في تنمية وتحسين القوة منها: الأثقال الحرة، آلات الأثقال، التمرينات الحرة، الكرات المثقلة، الحبال المطاطة وغيره.

- يأتي التدريب بالأثقال سواء بالحركة أو بالآلات، والأجهزة الرياضية والتي تعد على رأس قائمة تلك الوسائل وأكثرها فعالية في تطوير القوة العضلية.²

- من الدراسات الحديثة والتطور العلمي في مجال تدريب القوة العضلية، أصبح مطلوب من اللاعب أن يتدرب بالأثقال طوال العام ليصبح قويا وسريعا وأكثر قدرة متفجرة، وعليه أيضا أداء مئات التصويبات كل أسبوع وأداء تدريبات تناول الكرة.

6- مفهوم القوة الانفجارية:

- تعتبر القوة الانفجارية من أكثر القدرات البدنية أهمية في كرة اليد وهي عبارة عن مزيج دقيق وفعال بين القوة والسرعة، ونقصد بالسرعة ذلك الجانب المتفجر وفي هذا المزج يشترط توفر معدلات

¹ محمد عبد الرحيم إسماعيل، المرجع سابق، ص17

² محمد عبد الرحيم إسماعيل، نفس المرجع، ص18

عالية من السرعة، أي بذل القوة بشكل متفجر، وللحصول على هذه القدرة يجب أن يمر اللاعب بمراحل تمرين وتدريب طويلة، إنه ليس كل لاعب يمتلك سرعة عالية من الضروري أن يمتلك مكون القوة الانفجارية تلقائياً، إذ إن هذا المطلب هو مزيج من متطلب القوة والسرعة العاليتين لذلك لا بد من اللاعب التمرن الطويل للحصول على هذا المزيج من المكونين.¹

- كما يفهم من اصطلاح القوة الانفجارية قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على الحركات الثلاثية مثل: الرمي، القفز العالي، والوثب الطويل في ألعاب المضمار والميدان في الألعاب المنظمة التي تتطلب قوة مثل (الرمي والقفز).

- كما يفهم "هارة" من مصطلح القوة الانفجارية بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من الانقباض يعد مهما في تطوير القوة العضلية، ويتم بواسطة القوة الانفجارية (أي الانقباض العضلي) بالشد السريع.²

- ووفقاً لـ "واينك": فيعرفها على أنها القدرة على تحقيق أكثر زيادة في القوة في أقصر وقت ممكن، إن ذلك يعتمد على تقلص الوحدات الحركية والتي تتألف من ألياف عضلية سريعة وعددها ومشاركتها في تقلص العضلة.³

- ومن التعاريف السابقة يظهر لنا بأن القوة الانفجارية هي أقصى مقاومة يجب التسلط عليها في أقصر فترة زمنية، وتتطلب القوة المميزة بالسرعة درجة عالية من القوة العضلية وسرعة ودرجة عالية من الأداء الحركي حيث يتم تكامل القوة والسرعة، ولهذا الصدد سوف نتطرق لكيفية تطوير هذه الخاصية.

7- طرق تطوير القوة الانفجارية:

للتمية خاصية القوة الانفجارية أو القوة المميزة بالسرعة يجب أن تنفذ التمارين بأقصى سرعة ممكنة ومن قبل المقاومة عن طريق اختيار أقل قوة من تلك التي تستخدم في تطوير القوة النقية (La force pure).

¹ عقيل عبد الله الكاتب، اللياقة البدنية، مطابع التعليم العالي، بغداد 1988، ص40

² قاسم حسن حسين، المرجع سابق، ص369

³ J.Weineche, **Manuel d'entraînement**, 4eme Edition Vigot, Paris, 1997, P228.

- إن تمرين القوة سريع جدا ولديه ميزة لتدريب الجهاز العضلي مما يساعد على تحسين قدرة التكيف في كل عضلة من العضلات على الأداء العالي.¹

- ووفقا لـ "بومبا Pomba" فإن طرق تدريب القوة الانفجارية هي:

7-1- الطريقة الإيزوتونية: وهي واحدة من الطرق الكلاسيكية لتدريب القوة ويقصد به التدريب باستخدام الانقباض المتحرك حيث تطول العضلة وتقتصر ويمكن تقسيم هذه الطريقة إلى طريقتين مستقلتين أحدهما باستخدام.

- **الانقباض العضلي المركزي:** حيث تنقبض العضلة في اتجاه مركزها تماما وتتغلب على المقاومة.

- **والأخرى باستخدام الانقباض العضلي اللامركزي:** حيث تنقبض العضلة أمام زيادة المقاومة.

7-2- طريقة التدريب الباليستي: يستخدم للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي بالأنقال، ويقوم المدربون في الألعاب التي تتميز مهارتها بالأداء الانفجاري وبطبيعتها الفذنية، بابتكار الوسائل التدريبية التي تعمل على تعزيز الأداء في تلك الرياضات ويهدف التدريب الباليستي إلى تنمية العضلات العامة والمقابلة والمثبتة.

7-3- طريقة التدريب البليومتري: يعد أحد الطرق الهامة التي تستخدم في التدريب لزيادة القدرة على زيادة السرعة في الأداء على التغيير الفجائي والتحركات السريعة خلال المباريات وزيادة مستوى القدرة والقوة الانفجارية المنتجة وقدرة العضلات على الانقباض السريع.²

- إن استخدام التدريب البليومتري يعتبر عاملا فعالا في الكثير من الفعاليات الرياضية التي يتطلب أدائها العام العالى دمج أقصى قوة للعضلات مع أقصى سرعة للأداء لتحقيق درجة عالية من صفة القدرة في الأداء خاصة إذا ما كانت القدرة الانفجارية للرجلين هي حدى الصفات المطلوب تتميتها.

¹ Mizi Ouallaoua Nourdine, **Evaluation de la force explosive**, mémoire ISTS,2005/2006, P.14.

² Bompa.T, **Périodisation de l'entraînement**, Vigot, Paris, 2003, P.58.

- ويشير دونالد: "بأن التدريب البليومتري أسلوب موجه بهدف تطوير القدرة الانفجارية للرجلين".¹
- * وحيث يعتبر الوثب العمودي في كرة اليد أي الارتقاء خاصية مهمة وضرورية للاعب ،فباللاعب الذي لا يمتاز بهذه الخاصية لا يستطيع الطموح للمستويات العالية.²

8- الوثب العمودي في كرة اليد:

- إن المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد بتطبيقاتها التدريبية بمثابة العمود الفقري للعبة ويلتحم بها الجانب البدني والخططي بجانب الناحية النفسية والإعداد العقلي.
- ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان وأكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب، كما ينال من المدرب الكثير من الجهد والتفكير، ولا غنى عنه للاعب سواء المبتدئ أو المتقدم، فعند تمكن اللاعب منها تسهل له ولفريقه إحراز هدف.³
- * ومن فوائد الوثب العمودي في اكتساب وإتقان المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد ما يلي:

9- التصويب بالوثب:

عبارة عن تصويبه تؤدي مع الوثب وينقسم إلى التصويب بالوثب العمودي، التصويب بالوثب الطويل.

- 9-1- التصويب بالوثب العمودي:** حسب "منير جرجس": "في أنواع التصويب بالوثب عامة يجب على المدرب مراعاة إتقان اللاعب التصويبات قبل تعليم التصويب بالوثب مع ضرورة العناية بتدريب اللاعبين على قوة الارتقاء بالقدم العكسية للذراع الرامية، حيث في البداية يراعى عدم التركيز

¹ <http://forum.iraqacad.org>,28/03/2014, 22 :00.

² www.6abib.com, 28/03/2014. 23h.00.

³ Ermin. S, Hallen Handball, Amphora, Paris, 2000, p53

على قوة الوثبة العمودية من حيث الأداء الصحيح للمهارة الحركية، ثم بعد ذلك يتم التركيز على الوثب العمودي بتدريبات خاصة من أجل وصول لاعب كرة اليد في إتقان مهارة التصويب بلا وثب العمودي.¹

- وحسب "إبروين" فإن التصويب بالوثب العمودي عبارة عن تصويبة كرابجية من ارتفاع أعلى مستوى الرأس مع أداء حركة الوثب من فوق المدافع أو التصويب من فوق حائط المدافعين وتمكن مزايا هذه التصويبة في توقيتها المفاجئ وعدم قدرة حارس المرمى سرعة إدراكها، وتعتبر هذه التصويبة من أنجح وأقوى التصويبات تأثيراً على المدافع خاصة المرمى.²

9-2- التصويب في مستوى الوسط بالوثب العمودي: حيث غالباً ما يستخدم هذا النوع أمام مدافع في حدود منطقة تسعة أمتار حيث يقوم المهاجم بالوثب العمودي فوق المدافع فيتجاوب معه المدافع برفع الذراعين لإعاقة الكرة بل والوثب معه أحياناً، وفجأة يقوم المهاجم بتحريك الذراع يمينا خلفاً ولأسفل قليلاً للتصويب من جانب المدافع في مستوى الوسط تقريب وتعتبر هذه التصويبة من أحدث مهارات التصويب التي ظهرت في كرة اليد وليس من السهل على كل لاعب، إتقانها وأداؤها بدقة نتيجة هدف محقق حيث أنها تخادع المدافع وحارس مرماء.

ولحظة التصويب لا تتم في هذه الحالة عند أعلى نقطة للوثبة بل تتم قبل الهبوط، وقد تمتزج الوثبة بالطول للأمام نوعاً بجانب الارتقاء لأعلى لإعطاء فرصة لتحريك الذراع للتصويب.

Tir de la hanche



شكل رقم (08):

يمثل التصويب في

مستوى الوسط.

¹ منير جرجس، مرجع سابق، ص 127

² Ermin, Ibid, P.54.

9-3- التصويب مع ثني الجذع جانبا بالوثب عاليا: في هذه التصويبة يقوم المهاجم بالتصويب مع الوثب عاليا أمام المدافع الذي يتجاوب معه فبسرعة يثني المهاجم أعلى جذعه جانبا مضادا للذراع الرامية للتخلص من إعاقة ذراع المدافع مع رجوع الكتف الأيمن قليلا للخلف وحمل الكرة عاليا فوق الرأس ثم التصويب على حارس المرمى الذي يصعب عليه سرعة إدراكها. ويمكن لبعض اللاعبين إجادتها وخاصة طوال القامة ومن يتمتع بقوة الارتقاء بدوام التدريب عليها لأنها تحتاج لتوافق أعلى ولكن نتيجتها لصالح المهاجم بنسبة عالية.¹

شكل رقم (09):

التصويب مع ثني الجذع

جانبا بالوثب عاليا



9-4- التصويب بالوثب الطويل:

وحسب "فيران وماسانو" فيهدف هذا النوع من التصويب إلى محاولة التخلص من المدافع وحتى يستطيع التصويب على الهدف دون إعاقة.

وغالبا ما تؤدي التصويبة خلال ثغرة بين المدافعين في حدود منطقة دائرة المرمى وكذا في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى، مما يسهم في زيادة الاقتراب من المرمى مع زيادة استعداد وتهيئة أفضل للتصويب، الاقتراب، الارتقاء، الطيران في الهواء، وأخيرا الهبوط.²

كما يمكن استخدام التصويب بالوثب الطويل من منطقة الوسط وكذا من الجانب الأيسر أو الجانب الأيمن.



شكل رقم (10):

التصويب بالوثب الطويل.

¹ Ermine, Ibid, P.58

² Firamh et Massano N, Handball, Vigot, Paris, 1998, P.49

10- الوثب العمودي بالنسبة للمدافع :

حسب "محمد حسن علاوي وكمال عبد الحميد" فإن من فوائد الوثب العمودي كذلك في كرة اليد في حالة الدفاع، حيث أن المدافع من خلال الوثب العمودي يتصدى لقذفات أو تصويبات المهاجمين العالية.

كذلك ارتقاء المدافعين مع ارتقاء المهاجمين في حالة التصويب أو التمرير.¹



شكل رقم (11):

الوثب العمودي بالنسبة

للمدافع.

11- الوثب العمودي بالنسبة لحارس المرمى:

كما أن للوثب العمودي أهمية كبيرة بالنسبة لحارس المرمى حيث يستخدم الوثب لمحاولة صد التصويبات أو القذفات حيث يكون مضطرا إلى أداء ذلك وخاصة بالنسبة لحارس المرمى الذي يعرف بقصر القامة أقل من 175سم عند محاولة صد الكرات العالية ومحاولة الوصول إليها.

وفي هذه الحالة يراعى ووقوف حارس المرمى مع زيادة تقارب القدمين وتوزيع ثقل الجسم عليها بالتساوي بحيث يشعر بالراحة، وعند عملية الوثب لمحاولة صد الكرة باليد اليمنى فإنه يقوم بتحريك القدم اليمنى جهة اليمين مع دورانها بعيدا، بحيث تشير أطراف الأصابع لاتجاه الوثب مما يعمل على زيادة قدرته على الارتقاء والوثب للوصول إلى الكرة.²

12- الوثب العمودي وخط الفريق الدفاعية والهجومية:

تشتمل الخطط من حيث أنها جزء من خطط الفريق على كل من التحركات الهادفة التي يقوم بها مجموعة من اللاعبين سواء في الدفاع أو في الهجوم والتي تنحصر في التعاون بين اللاعبين. وتتأسس خطط الفريق على الخطط الفردية والجماعية وتتخلص في اختيار طرق اللعب ومختلف الوسائل

¹ محمد حسن علاوي وفي كمال عبد الحميد، الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي، مصر، 1997 ، ص 92

² محمد حسن علاوي وفي كمال عبد الحميد، المرجع السابق، ص92

الخطية والبدنية والنفسية. من خلال ما سبق يتضح أن لكل جوانب تحضير اللاعبين أهمية كبرى فى خطط الفريق الدفاعية والهجومية مما يعنى أهمية تنمية الوثب العمودي لدى اللاعبين لتسهيل تطبيق الجانب العملي الخطي والتكتيكي للفريق.

13- أهمية الارتقاء:

لا تتوقف أهمية الارتقاء على دورها فى مجال الرياضة والبطولة فحسب بل أنها تعتبر مكونا أساسيا وهدفا عاما تسعى إلى تحقيقه برامج اللياقة البدنية من أجل الصحة ويمكن استعراض أهمية الارتقاء بصفة عامة فى النقاط التالية:

-يعتبر الارتقاء من العوامل المهمة للاستيلاء على الكرات سواء منها المرتدة أو الممررة.

-ترتبط تمرينات الارتقاء ببعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة، القوة الانفجارية، السرعة.

-يساعد الارتقاء على اكتساب الرياضي لبعض السمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة.¹

13-1- مراحل الارتقاء:

يمكن تفسير عملية الارتقاء إلى مرحلتين:

أ- **ثني القدم المرتقية (الامتصاص):** تبدأ هذه المرحلة منذ لحظة وضع القدم فى مكان ارتقائها مع ثنيها من مفصل الركبة، كما يتم فى هذه المرحلة ثني القدم من المنطقة المحصورة بين القدم والساق وهذه الحالة تخفف من شدة الجسم فوق قدم القافز.

ب- **المد (النهوض):** يبدأ الارتقاء من لحظة الانتهاء من ثني القدم المرتقية، وتتميز بالنهوض إلى أن يفصل القافز عن مكان ارتقائه، وفى هذه المرحلة تمتد القدم المرتقية على امتدادها يساعد بلا شك على حركة القدم المرجحة إضافة إلى أن حركة اليد تساعد فى عملية نهوض مركز ثقل اللاعب بأقصى سرعة ممكنة قبل الانفصال على الأرض ولكن لا بد من الانتباه إلى حالة الحفاظ على توازن المجموعات العضلية المشاركة فى الأداء.²

¹ إبراهيم الهاشمي، رياضة كرة السلة، مؤسسة المعارف، البحرين 1985 ، ص66

² كمال جميل الريقي، الوثب العالي، بدعم من أمانة عمان الكبرى، 2003 ، ص 21 - 22

14- التدريب البليومتري:

14-1- مفهوم (البليومتري):

منذ القديم قام رياضيون بتجريب عدة طرق بهدف جعلهم يجرون بسرعة أكبر، يقفزون إلى علو أكبر أو يرمون بجسم إلى مسافة أبعد. القدرة تلعب دورا أساسيا في تحقيق هذه الأهداف، الزيادات في القوة لا يمكنها أن تتحول إلى قدرة إلا بتمارين خاصة للقدرة والبليومتري من أفضل الطرق لتحقيق ذلك وفي وقت وجيز.

التمارين البليومترية يتم خلالها التغيير السريع من النقل التطويلي (إطالة عضلية) إلى تقلص شديد (تقارب) كما أنها تشير إلى دور التمدد والتقلص.¹

- والتدريب البليومتري هو مجموعة من التمرينات صممت من أجل تنمية قوة المطاطية العضلية، من خلال ما يعرف بدورة الإطالة والتقصير، وطريقة خاصة لتنمية القدرة الانفجارية التي تحتل أهمية قصوى للاعبين كرة اليد وتستخدم بكثافة في التصويب والخداع والدفاع، ولقد أشارت الدراسات والأبحاث وناقشت إمكانية تخزين الطاقة الميكانيكية في العضلات والأوتار.

فإطالة العضلات والأوتار المضادة ينتج عنه مخزون للطاقة الحركية على شكل طاقة جهد كامن أو تعرف بطاقة الدفع والتي تنطلق انقباض العضلات المضادة، وكلما قصرت الفترة الزمنية فيما بين حدوث الإطالة القصرية والانقباض الذي يليه كلما حصلنا على زيادة كبيرة في الأداء وهذا يكون مؤثر بشكل كبير عند أداء الحركات الترددية السريعة، وتظهر الحركات الترددية السريعة في التمرير والتحركات الدفاعية حيث تسمى الحركات المفردة، ومن أهم الدراسات التي أثبتت إيجابية وفعالية تأثير التمرينات البليومترية على سرعة الأداء المهاري دراسة "ياسر دبور". حيث يتضمن برامج التدريب البليومتري على تمرينات الوثب المتعدد والحجل والارتداد في المكان أو الوثب مع الاقتراب من مسافات طويلة وقصيرة، والالتقاء بالرجلين ورجل واحدة كذلك الوثب على حفر رملية من ارتفاعات مختلفة مع مراعاة قصر الفترة الزمنية ما بين الإطالة والتقصير و الانقباض الذي يليها حتى يمكن الاستفادة من مخزون طاقة المطاطية.²

¹ Bompa.T, périodisation de l'entrainement, Edition ISBDN, 2003, P.112.

² منير جرجس، مرجع سبق ذكره، ص256

14-2- فوائد العمل البليومتري:

التدريب على البليومتري ينمي ويطور القوة في وقت قصير من الزمن، كما يضمن سرعة عالية، ومنه فإن السرعة المطبقة أثناء تنفيذ الحركات تبقى مرتفعة حتى وإن كانت كتلة الجسم المنقل كبيرة كما رأينا سابقا، فإن استخدام هذه العملية، على وجه الخصوص يمكن ملاحظتها عند المقاتل الذي يعتمد على التحرك بشكل طبيعي.

من الممكن الحديث عن مظاهر أخرى لهذه التقنية فيما يخص عمل الأعضاء السفلى من انتقال جسم المصارع ما يسمى عموما بالامتصاص و ثم فإن صغر العملية يعتمد على طي ركبة الرجل الخلفية متبوعة بتمدد سريع تخلق تقلص بليومتري للعضلة الرباعية (عضلة الفخذ) محسنا بذلك السرعة الناتجة عن دفعة الرجل الخلفية.¹

14-3- اعتبارات خاصة يجب أن يراعيها المدرب عند استخدام التدريب البليومتري:

- 1- يأخذ الناشئين تدريبية واحدة أو تدريبيتين في الأسبوع.
- 2- يمكن أن يستخدم بعد وحدة تدريب الأثقال بحمل معتدل.
- 3- استخدام الحجل السريع على رجل واحدة أكثر من كلتا الرجلين لمسافة من 20- 40 ياردة لتتمية البدء الانفجاري.
- 4- يجب أن يشتمل البرنامج على استخدام القفزات القصيرة ذات الشدة العالية قبل التدريب العدو الفعلي ثم يعقبه القفز الأطول بعد تدريب العدو.²

14-4- محتوى البرنامج الليومتري للاعبى كرة اليد:

- اشتمل البرنامج على (13) تمرين بليومتري.
- استغرق تنفيذ البرنامج ثمانية (08) أسابيع بواقع (08) وحدات تدريبية وبمعدل وحدة تدريبية أسبوعيا.

¹ Fourer M, le karaté préparation physique et performance, Edition INEL, paris 2003 p90

² منير جرجس، نفس المرجع، ص 257

- بلوغ زمن تطبيق البرنامج داخل الوحدة التدريبية 20 دقيقة وتم تنفيذها في نهاية الوحدة التدريبية.

14-5- أسس وضع البرنامج البليومتري للاعبى كرة اليد:

- 1- أن تشكل التمرينات البليومترية بالتسلسل التالي (تمرينات الرجلين - الذراعين - الرجلين).
- 2- الاحتفاظ بالطريقة التموجية لأجزاء الوحدة.
- 3- تطبيق مبدأ انتقال أثر التدريب.
- 4- تطبيق تشكيل الحمل المتدرج في كل أجزاء الوحدة.

14-6- خصائص حمل البرنامج البليومتري للاعب كرة اليد:

- 1- استخدام شدة تتراوح من 100-90% من أقصى قدرة اللاعبين.
- 2- تشكيل درجة الحمل الأسبوعية بالطريقة التموجية.
- 3- نسبة العمل، بالنسبة الراحة 1/1، 1/2.
- 4- تطبيق مبدأ الراحة الإيجابية.
- 5- يكرر التمرين الواحد من 4-8 مرات من مجموعات من 1-3 مجموعات للتمرين الواحد.
- 6- ينفذ البرنامج بمعدل 03 وحدات أسبوعية.
- 7- تنفذ الوحدات في اليوم الأول والثاني والخامس من كل أسبوع.¹

14-7- طرق التطوير البليومتري:

14-7-1- التمارين البليومترية بدون حمولة:

يمكن تأديتها للنصف العلوي أو سفلي للجسم بتغيير صعوبة التمارين حيث يوجد ثلاث مستويات

للسعوبة:

- البليومتري البسيطة: (12-8 سلسلة ذات 15-10 في الحصة)

¹ منير جرجس، نفس المرجع، ص 259

- البليومتري المتوسط: (6-12 سلسلة ذات 6-10 فى الحصاة) قفزات على الحواجز (كرسى- أرض-كرسى) أو حواجز أو تمارين الضغط باستعمال وطيدة ضيقة.

- البليومتري الشديدة: (6-12 سلسلة 6 إلى 10 فى الحصاة) القفز باستعمال وطيدة مرتفعة، تمارين الضغط باستعمال وطيدة واسعة.

14-7-2- التمارين البليومترية باستعمال الحمولة:

يكفى تأدية الحركة بوقت أو عدة أوقات من النط مثل ½ سكوات، الرياضي يأخذ وقت للنط فى وضعية سفلية (90°) قبل أن يصعد فى تطوير الصدر، كما يمكن أن نطلب من الرياضي تغيير وضعية اليدين مع ترك عصى الحمولة فى الوضعية السفلى، الرياضي يجب أن يدع على الحمولة تهبط قليلا من أجل ضمان تمدد قبل البحث عن رفعها الأوزان تتراوح بين 80% -50% والتكرارات لا يجب أن تتجاوز 10 تكرارات حسب (ج. كوميتي).¹

14-8-1 الطريقة البلغارية مطبقة على البليومتري:

14-8-1-1 - البلغارية (بدون حمولة-باستعمال حمولة): يمكن التناوب فى البليومتري بين البليومتري ثقيلة و بليومتري خفيفة، التمارين البليومترية بدون حمولة هي الفعل فعالة للحفاظ على العمل الطبيعي للعضلة، كمية العمل فى الحصاة الواحدة يتراوح ما بين 08-12 سلسلة فيما يخص الطريقة البلغارية فى الحصاة الواحدة.

14-8-1-2 - البلغارية مركزة بليومترية: هذا التناوب يمثل أولوية توفير أحسن استرخى عضلي، العمل المركز بالفعل أقل ارتباك من البليومتري يمكن القيام خلال الحصاة يمكن أن تصل من 8-12 سلسلة من أجل الطريقة البلغارية فى الحصاة ومن 4-08 دورات من أجل الطريقة البلغارية فى السلسلة الواحدة.

14-8-2- طريقة قبل التعب فى البليومتري:

نستطيع أن نتخيل أننا نقرب من التعب فى البليومتري حينما نقص الأثقال المرفوعة خلال الجهد المركزي والبليومتري.

الاستعمال العضلي يكون مختلف بجعل العضلة فى وضع صعب ووضع ثني الركبتين تليق خصيصا بهذه الحالة.

يمكن أن تؤدى من 10-06 سلاسل فى الحصة.¹

1- ¹ G.Cometti, Ibid, P.167.

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل استوضحنا دور القوة الانفجارية فى تنمية صفة الارتقاء والتي تلعب دورا مهما فى صنع الفارق خلال المباريات، وقد حاولنا قدر الإمكان فى هذا الفصل الإحاطة بطرق تطويرها وأهميتها بالنسبة للاعب كرة اليد.



الباب الثاني

الجانبة التطبيقية

الفصل الأول

منهجية البحث العلمي

-تمهيد:

إن كل دراسة تستجوب تحديد أسسها المنهجية، ويكون ذلك من خلال توضيح أهم المناهج المستخدمة والتقنيات المتبعة لجمع المعطيات والمعلومات لأن أي موضوع أو ظاهرة مهما كانت طبيعتها وصعوبتها لا تظهر طابعها العلمي إلا بعد أن يتمكن الباحث نفسه من الضبط الدقيق لإطاره المنهجي المتبع. حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي أثناء جمع الحقائق لتكوين الإطار النظري للبحث، بينما في الجانب التطبيقي اخترنا المنهج التجريبي وهذا ما سنشرحه فيما بعد.

1-المنهج المتبع في البحث:

إن منهج البحث العلمي هو مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق معينة، وبعبارة أخرى هو الطريقة التي يعتمدها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة.¹ -إذن هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة أو لتحقيق الهدف الذي قصد لإعداد البحث والطبع...فإن نوعية البحث هي التي تفرض نوع المنهج الذي يجب استخدامه. إذ إن دراسة الإشكالية المطروحة وتأكيد أو نفي الفرضية لا يمكن أن يتحقق إلا من خلال إتباع منهجية أو خطة علمية في بحثنا واستجابتنا لطبيعة بحثنا فإننا اعتمدنا على المنهج التجريبي الذي يسمح لنا بالتحقق من مدى تأثير القوة الانفجارية في تنمية صفة الارتقاء عند لاعبي كرة اليد.

¹ عمار بخوش وآخرون، مصالحي البحث العلمي وطرق البحث العلمي، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1985، ص 89

2- الدراسة الاستطلاعية:

بعدما حاولنا الإلمام بالجانب النظري للبحث، ومن أجل الوصول والبلوغ إلى الهدف المسطر والتحقق من الفرضيات المطروحة قمنا ب:

- تحليل الجانب النظري عن طريق البحث البيبليوغرافي وذلك بدراسة المعطيات والمعارف المكتبية وكذا البعض من الدراسات السابقة والإلمام بجوانب التدريب الرياضي، خاصة في تنمية صفة الارتقاء.
- القيام بمعالجة ميدانية للموضوع وذلك عن طريق اختبار الوثب العمودي للاعبين شباب جيل عين الدفلى صنف "أشبال" ، حيث وضعنا وطبقنا الاختبار الأول في منتصف الدورة التدريبية السنوية، والاختبار الثاني في نهاية الدورة التدريبية.
- جمع نتائج الاختبارات التقنية.
- تحليل نتائج الاختبار المنجز وترجمتها.
- تعديل وسيلة البحث.
- معرفة طبيعة الميدان وخاصة العينة.

3-متغيرات البحث:

3-1- المتغير المستقل: وهو " ذلك المتغير الذي نتداوله لقياس التأثير في المتغير التابع وهو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة بها¹.

3-2- المتغير التابع: هو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى، ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات عن المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع.²

*ومن خلال هذه التعريفات فمتغيرات بحثنا تكون كالآتي:

-المتغير المستقل هو :القوة الانفجارية /المتغير التابع هو :صفة الارتقاء.

¹ مورييس أنجرس، مرجع سبق ذكره، ص 169

² محمد شبلي، منهجية في التحليل السياسي، ط 4 ، دار هومة، الجزائر، 2002 ، ص 22

4- أدوات البحث:

4-1- القياسات مع البرنامج التحضيري:

وتتمثل في: آلة حاسوب، شريط قياس، ورقة مدرجة أو عصى مترية حائط (بارتفاع مناسب)، سلم، وعاء به ماء ملون.

- وصف الأداء:

- 1- يقوم اللاعب بغمس إصبعه الأوسط في الماء الملون ثم يقوم بتمديد يده نحو الأعلى وملامسة الورقة المدرجة والتي تكون معلقة على الحائط بارتفاع 2 متر عن الأرض.
- 2- ثم يقوم اللاعب بالارتقاء من وضعية السكون وذلك بثني الركبتين والاندفاع نحو الأعلى محاولاً الوصول لأعلى نقطة من الورقة المدرجة، وتعطى ثلاث محاولات لكل لاعب وتختار أحسن نتيجة.
- 3- ثم حساب الفرق بين القياسين.

4-2- البحث الجيولوجرافي:

هذه الطريقة تعطي إمكانية الاطلاع على أكبر عدد ممكن من المصادر المكتبية المختارة من أجل إعطاء نظرة تركيبية لكل ما له علاقة بموضوع بحثنا قصد الحصول على أكبر عدد من المعلومات، وفي إطار الدراسة توجهنا نحو مختلف المصادر والمراجع المكتبية التقنية في رياضة كرة اليد.

4-3- الطريقة التجريبية:

وهي طريقة نستعملها خلال مباشرة البحث ميدانياً أي نعتمد في دراستنا على التجربة الميدانية من أجل الوصول إلى إثبات أو نفي الفرضية وذلك بإدراج تمارين خاصة بتنمية القوة الانفجارية للرجلين في بعض الحصص التدريبية للفريق والتي هي موجودة ضمن الملاحق للمذكرة.

5- مجتمع البحث:

لدراسة أي مشكلة نحتاج إلى جمع كل ما يتعلق بموضوع الدراسة من معلومات وتسمى مجموعة العناصر المتعلقة بموضوع الدراسة "المجتمع الإحصائي".

5-1- عينة البحث وطريقة اختيارها:

تم اختيار العينة بطريقة مقصودة وذلك لإيجاد أحسن النتائج وأفضل الوسائل التدريبية، والتدريب المنتظم دون الانقطاع، وعلى هذا الأساس قمنا باختيار الفريق

5-2- عينة اللاعبين:

-وعلى هذا الأساس تم اختيار 14 لاعب ينشطون في فريق شباب جيل عين الدفلى صنف أشبال و هم كالاتي:

✓ عباس سليم: جناح أيسر	✓ ح.صادوق محمد أمين: ظهير أيمن
✓ نجوم محمد سمير: حارس مرمى	✓ بوطارن مصطفى طاهر: ظهير أيسر
✓ حاج صادوق علاء: موزع	✓ طاهر لقوس ع.العزیز: لاعب محور
✓ زيان بوزيان ع.الحليم: ظهير أيمن	✓ موساوي إسلام: حارس مرمى
✓ بسكري بلقاسم: جناح أيمن	✓ بن حاج جيلالي زبير: جناح أيمن
✓ أفغول وائل: لاعب محور	✓ برحمون محمد ع.الله: جناح أيسر
✓ سعیدی محمد أمين: ظهير أيسر	✓ بلمختار ع.الرزاق: موزع

مجالات البحث:

نفذ البحث ضمن حدود ارتبطت بخصائص العينة المختارة له، والأداة المستخدمة فيه والمعاكسات الإحصائية للنتائج التي تم الوصول إليها وقد تم إجراء البحث من خلال مجالين اثنين هما:

6-1-المجال المكاني:

تم تنفيذ البحث التجريبي في القاعة المتعددة الرياضات، وكانت القاعة صالحة ومساعدة جدا للدراسة، حيث جرت بها التدريبات الرياضية بصفة منتظمة في مختلف الأحوال الجوية، مما جعلنا نحقق ما نصبوا إليه من تدريبات واختبارات بيداغوجية وفق برنامج الاختبار للوثب العمودي طوال مراحل التدريب.

6-2-المجال الزمني:

تم إنجاز البحث ابتداء من شهر فيفري 2014 إلى شهر ماي 2014 أي الفترة الزمنية تكمن في أربعة (04) أشهر، ونظرا لضيق هذه الفترة ارتأينا أن يكون بحثنا حول مهارة حركية واحدة وهي الوثب العمودي من أجل أن نتمكن من إنجاز البحث وإتمامه في أحسن الظروف.

" الفصل الأول - منهجية البحث العلمي "

ويمكن حصر هذا المجال من خلال المخطط التالي:

نهاية العمل	بداية العمل	
2014/04/28	2014 /02 /02	الدراسة النظرية للبحث
2014/05/15	2014/03/15	الدراسة الميدانية
2014/05/20	2014/05/16	التدوين و النسخ

مخطط توضيحي يبرز أهم المحطات التي مر بها الطالبان

7- المعالجة الإحصائية:

وهي عبارة عن الأساليب المتنوعة المعتمدة لجميع المعطيات الإحصائية وتحليلها لغرض الاستدلالات العلمية التي تبدو في الغالب غير واضحة وكذا لتقدير درجة الدقة التي توضحها البيانات والاستنتاجات الخاصة بدراسة معينة.

7-1- المعالجة الوصفية: عبارة عن إعطاء وتحديد وحساب المقاييس الإحصائية، حيث يمكننا

معرفة الاستنتاجات الأولية أو التقريبية فعن طريقها يمكننا القيام بالجانب التحليلي نذكر منها:

حساب التكرار والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتي تكون قوانينها

كالآتي:

$$\bar{X} = \frac{X_1 + X_2 + X_3 + \dots + X_i}{N}$$

حيث: \bar{X} = يمثل المتوسط الحسابي

X_i = معدلات اللاعبين

N = عدد اللاعبين

$$\bar{\sigma} = \frac{\sqrt{\sum (X - X_i)^2}}{N - 1}$$

حيث: $\bar{\sigma}$ = الانحراف المعياري

X_i = معدل اللاعب

X = المتوسط الحسابي لمجموعة الأفراد

N = عدد اللاعبين

7-2 المعالجة التحليلية: يستعمل هذا التحليل في قياس الاختبار، والتي قمنا باستعمالها كاختبارات المقارنة وقد استعنا باختبار (T. Student).

وصيغته تكون كالآتي:

$$T_c = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{n}}}$$

حيث:

$$\bar{X} = \text{المتوسط الحسابي}$$

$$n = \text{عدد اللاعبين}$$

$$S^2 = \text{التباين.}$$

حيث S^2 يحسب بالمعادلة التالية:

$$S^2 = \frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}$$

8- صعوبات البحث:

لقد كانت هناك عدة عراقيل، فمن الجانب النظري كانت:

- 1- قلة الأبحاث التي تعرضت لهذا الموضوع بشكل مدقق.
- 2- نقص المراجع التي تخدم الموضوع وإن وجدت فتكون باللغة الفرنسية.
- 3- ترجمة الكتب من الفرنسية إلى العربية وذلك لوجود صعوبات فيما يخص بعض المصطلحات.
- 4- صعوبة الالتقاء باللاعبين بسبب ارتباطاتهم الشخصية، أو تواجدهم خارج الديار بسبب المنافسة.
- 5- غياب بعض اللاعبين أجبرنا على إعادة الاختبارات لهم و كذا زيادة الأجال لإجراء الاختبار البعدي.
- 6- نقص الوسائل المتعلقة بإجراء الاختبار.
- 7- نقص الإمكانيات المادية داخل القاعة الخاصة بالفريق مما صعب علينا نوعا ما إجراء الاختبار.
- 8- عدم حضور اللاعبين بسبب الدراسة و هذا بسبب الاختبارات المدرسية.

خلاصة الفصل:

يمكن القول بأننا استطعنا توضيح و استعراض الوسائل والطرق المستعملة لإنجاز هذه الدراسة والتي مكنتنا من إجراء الإحصائيات الوصفية والتحليلية من أجل مناقشة النتائج وذلك في ظل الفرضيات المطروحة بشكل منهجي صحيح.

الفصل الثاني

عرض و تحليل نتائج

الاختبار

الفصل الثاني " عرض و تحليل النتائج

1- عرض وتحليل نتائج اختبار "سارجنت" للوثب العمودي فيما يخص المقارنة بين معدلات الارتقاء للقيم الصغرى والقيم الكبرى:

1-1- نتائج اختبار "سارجنت" للوثب العمودي فيما يخص المقارنة بين معدلات الارتقاء للقيم الصغرى:

الرقم	اللاعبين	الاختبار الأول "القبلي"
01	بوطارن محمد طاهر	29
02	طاهر لقوس عبد العزيز	31
03	بسكري بلقاسم	33
04	صغيحي محمد أمين	35
05	أفغول وائل	36
06	بلمختار عبد الرزاق	38
07	برحمون محمد عبد الله	40
08	حاج صدوق محمد أمين	41
	المجموع	283
	المتوسط الحسابي	35.38

جدول رقم (02): يمثل قياسات الارتقاء للاختبار الأول "القبلي" لاختبار "سارجنت" للقيم الصغرى (29-41 سم) المجموعة الأولى.

عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم (02) يتبين لنا أن نتائج الاختبار القبلي للقيم الصغرى في اختبار "سارجنت" تراوحت بين (29 سم و 41 سم) في حين كان المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى يقدر ب 35.38 سم.

الفصل الثاني " عرض و تحليل النتائج

الرقم	اللاعبين	الاختبار الثاني " البعدي "
01	بوطارن محمد طاهر	33
02	طاهر لقوس عبد العزيز	36
03	بسكري بلقاسم	34
04	صغيحي محمد أمين	38
05	أفغول وائل	38
06	بلمختار عبد الرزاق	41
07	برحمون محمد عبد الله	42
08	حاج صدوق محمد أمين	44
المجموع		316
المتوسط الحسابي		39.50

جدول رقم (03): يمثل قياسات الارتقاء للاختبار الثاني " البعدي " لاختبار "سارجنت" للقيم الصغرى (33-44سم) المجموعة الأولى.

عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم (03) يتبين لنا أن نتائج الاختبار البعدي للقيم الصغرى في اختبار "سارجنت" تراوحت بين (33 سم و 44 سم) في حين كان المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى يقدر ب 39.50 سم.

الفصل الثاني " عرض و تحليل النتائج

الرقم	اللاعبين	الاختبار الأول "القبلي"	الاختبار الثاني "البعدي"
01	بوطارن محمد طاهر	29	33
02	طاهر لقوس عبد العزيز	31	36
03	بسكري بلقاسم	33	34
04	صغيحي محمد أمين	35	38
05	أفغول وائل	36	38
06	بلمختار عبد الرزاق	38	41
07	برحمون محمد عبد الله	40	42
08	حاج صدوق محمد أمين	41	44
المجموع		283	316
المتوسط الحسابي		35.38	39.50

جدول رقم (04): يمثل مقارنة بين قياسات الاختبار الأول والثاني بين القيم 29 سم_ 41 سم

الاختبار	تا المحسوبة	تا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
T Student	1.56	2.14	0.05	14	غير دال

جدول رقم (05): يمثل مقارنة بين أبعاد ارتقاء اللاعبين للقيم الصغرى.

عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) والجدول رقم (05) اللذان يبينان مقارنة بين قياسات الارتقاء للقيم الصغرى (29_41 سم) انه كانت زيادة طفيفة فيما يخص معدلات الارتقاء حيث نلاحظ ارتفاع المتوسط الحسابي للوثب العمودي من (35.38 _ 39.50) بنسبة تقدر ب 4 سم و بما أن تا المجدولة والتي تساوي 2.14 اكبر من تا المحسوبة و التي تساوي 1,56 عند درجة الحرية $df=14$ ومستوى الدلالة $\alpha=0,05$ فإننا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة أي انه يوجد تغيير في مستوى الارتقاء لدى اللاعبين ونحن متأكدون من هذا القرار بنسبة 95% و تبقى 05 % نسبة شك.

مناقشة النتائج:

لقد كانت لتمرينات القوة الانفجارية دور في زيادة مستوى الارتقاء و هذا ما اكده الطالب ميزي علاوة نور الدين في مذكرة تخرجه بعنوان « EVALUATION DE LA FORCE EXPLOSIVE » حيث قال أن تمرين القوة سريع جدا و لديه ميزة لتدريب الجهاز العضلي مما يساعد على تحسين قدرة التكيف في كل عضلة.¹

¹ Mizi Ouallaoua Nourdine, **Evaluation de la force explosive**, mémoire ISTS,2005/2006, P.14.

الفصل الثاني " عرض و تحليل النتائج

1-2- نتائج اختبار " سارجنت " للوثب العمودي فيما يخص المقارنة بين معدلات الارتقاء

للقيم الكبرى:

الرقم	اللاعبين	الاختبار الأول "القبلي"
01	زيان بوزيان عبد الحليم	42
02	بن حاج جيلالي زهير	43
03	سعيدي محمد أمين	43.50
04	نجوم محمد سمير	45
05	عباس سليم	47
06	العوادي فوزي	48
07	هواشم حمزة	48
08	حاج صدوق علاء	49
	المجموع	365.50
	المتوسط الحسابي	45.69

جدول رقم (06): يمثل قياسات الارتقاء للاختبار الأول " القبلي " لاختبار "سارجنت" للقيم

الكبرى (42- 49سم) المجموعة الثانية.

عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم (06) يتبين لنا أن نتائج الاختبار القبلي للقيم الكبرى في اختبار "سارجنت"

تراوحت بين (42 سم و 49 سم) في حين كان المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية يقدر ب 45.69 سم.

الفصل الثاني " عرض و تحليل النتائج

الرقم	اللاعبين	الاختبار الثاني " البعدي "
01	زيان بوزيان عبد الحليم	44
02	بن حاج جيلالي زهير	45
03	سعيدي محمد أمين	45
04	نجوم محمد سمير	48
05	عباس سليم	52
06	العوادي فوزي	50
07	هواشم حمزة	53
08	حاج صدوق علاء	51
	المجموع	388
	المتوسط الحسابي	48.50

جدول رقم (07): يمثل قياسات الارتقاء للاختبار الثاني " البعدي " لاختبار "سارجنت" للقيم الكبرى (44 - 53 سم) المجموعة الثانية

عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم (07) يتبين لنا أن نتائج الاختبار البعدي للقيم الكبرى في اختبار "سارجنت" تراوحت بين (44 سم و 53 سم) في حين كان المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى يقدر ب 48.50 سم.

الفصل الثاني " عرض و تحليل النتائج

الرقم	اللاعبين	الاختبار الأول "القبلي"	الاختبار الثاني "البعدي"
01	زيان بوزيان عبد الحليم	42	44
02	بن حاج جيلالي زهير	43	45
03	سعيدي محمد أمين	43.50	45
04	نجوم محمد سمير	45	48
05	عباس سليم	47	52
06	العوادي فوزي	48	50
07	هواشم حمزة	48	53
08	حاج صدوق علاء	49	51
	المجموع	365.50	388
	المتوسط الحسابي	45.69	48.50

جدول رقم (08): يمثل مقارنة بين قياسات الاختبار الأول والثاني بين القيم 42 سم_ 49 سم

الاختبار	تا المحسوبة	تا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
T Student	1.81	2.14	0.05	14	غير دال

جدول رقم (09) : يمثل مقارنة بين أبعاد ارتقاء اللاعبين للقيم الكبرى.

عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) والجدول رقم (09) اللذان يبينان مقارنة بين قياسات الارتقاء للقيم الكبرى من (42- 49) سم انه كانت زيادة طفيفة فيما يخص معدلات الارتقاء حيث نلاحظ ارتفاع المتوسط الحسابي للوثب العمودي من (45.69_ 48.50) و بما أن تا المجدولة و التي تساوي (2.14) اكبر من تا المحسوبة و التي تساوي (1.81) عند درجة الحرية $df= 14$ و مستوى الدلالة $\alpha= 0.05$ فاننا نرفض الفرضية الصفرية و نقبل الفرضية البديلة أي انه يوجد تغيير و نحن متأكدون من هذا القرار بنسبة 95% و تبقى 05 % نسبة شك.

مناقشة النتائج:

ساهمت القوة الانفجارية في زيادة مستوى الارتقاء لدى اللاعبين بعد سلسلة التمارين و التدريبات التي قام بها اللاعبين و هذا ما أكده الكاتب عقيل عبد الله الكاتب في كتابه اللياقة البدنية حيث قال أن القوة الانفجارية هي عبارة عن مزيج دقيق و فعال بين القوة و السرعة و نقصد بالسرعة ذلك الجانب المتفجر وفي هذا المزج يشترط توفر معدلات عالية من السرعة، اي بذل القوة بشكل متفجر و للحصول على هذه القدرة يجب ان يمر اللاعب بمراحل تمرين و تدريب طويلة¹

¹ عقيل عبد الله الكاتب، اللياقة البدنية، مطابع التعليم العالي، بغداد 1988 ، ص40

الفصل الثاني " عرض و تحليل النتائج

2- عرض وتحليل نتائج اختبار " سارجنت :فيما يخص الارتقاء العمودي:

الرقم	اللاعبين	الاختبار الأول "القبلي"	الاختبار التالي "البعدي"
01	بوطارن محمد طاهر	29	33
02	طاهر لقوس عبد العزيز	31	36
03	بسكري بلقاسم	33	34
04	صغيحي محمد أمين	35	38
05	أفغول وائل	36	38
06	بلمختار عبد الرزاق	38	41
07	برحمون محمد عبد الله	40	42
08	حاج صدوق محمد أمين	41	44
09	زيان بوزيان عبد الحلیم	42	44
10	بن حاج جيلالي زهير	43	45
11	سعيدي محمد أمين	43.50	45
12	نجوم محمد سمير	45	48
13	عباس سليم	47	52
14	العوادي فوزي	48	50
15	هواشم حمزة	48	53
16	حاج صدوق علاء	49	51
	المجموع	648.50	694
	المتوسط الحسابي	40.53	43.38

جدول رقم (10) :يمثل معدلات الارتقاء لكل لاعب ب (سم) قبل وبعد تنمية القوة الانفجارية للاعبين.

الفصل الثاني " عرض و تحليل النتائج

الاختبار	تا المحسوبة	تا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
T Student	1.27	2.04	0.05	30	غير دال

جدول رقم(11): يمثل أبعاد ارتقاء اللاعبين قبل وبعد تنمية القوة الانفجارية للاعبين.

عرض و تحليل النتائج:

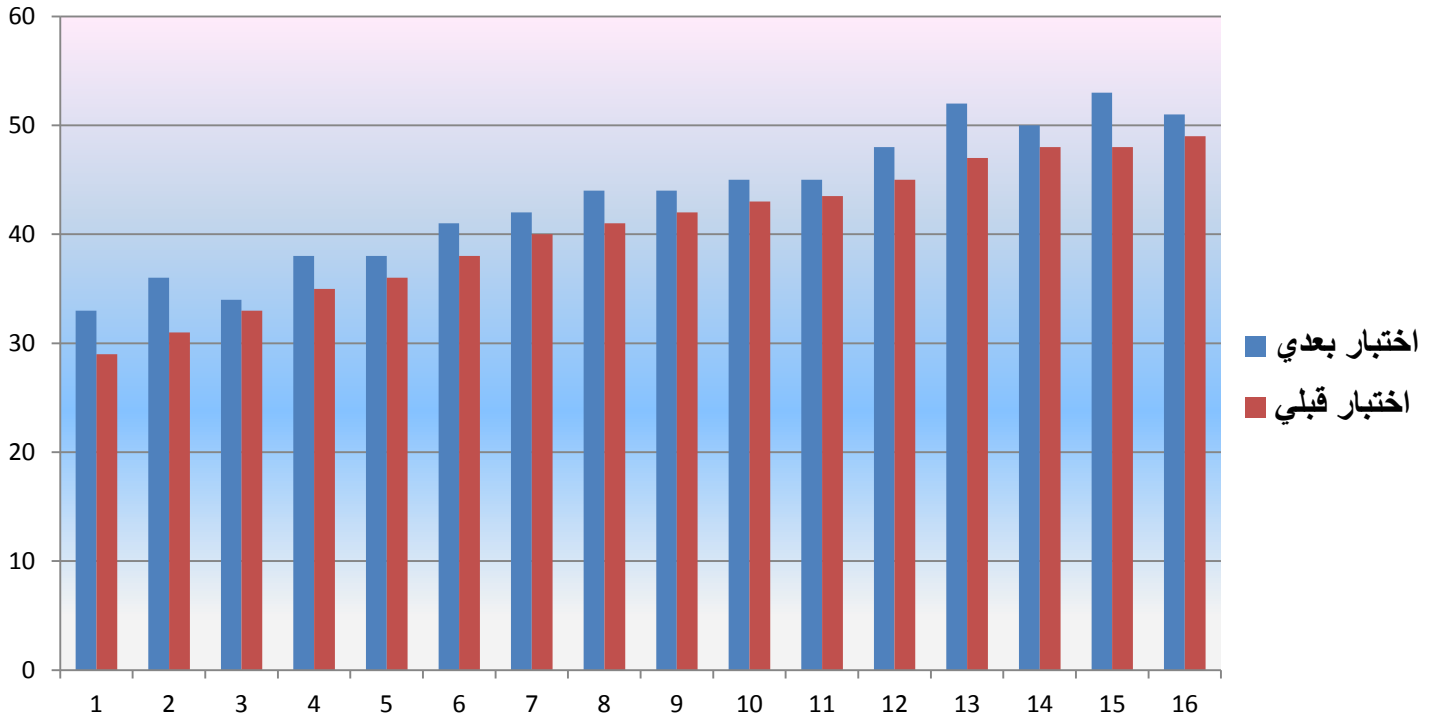
نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) و الجدول رقم (11) الذي يبين مقارنة بين قياسات الارتقاء لجميع القيم الصغرى و كذا الكبرى من(29 _ 49) انه كانت هناك زيادة فيما يخص معدلات الارتقاء حيث نلاحظ ارتفاع المتوسط الحسابي للوثب العمودي من (40.53 _ 43.38) بنسبة تقدر ب 3 سم و بما أن تا المجدولة تساوي اكبر من تا المحسوبة و عند درجة الحرية $df = 30$ و مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ فاننا نرفض الفرضية الصفرية و نقبل الفرضية البديلة أي انه يوجد تغيير. و نحن متأكدون من هذا القرار بنسبة 95% و تبقى 05 % نسبة شك.

مناقشة النتائج:

الزيادة في مستوى الارتقاء لدى اللاعبين كان بسبب القوة الانفجارية و ذلك بعد قيامهم بتمارين خاصة لتقوية العضلات و هذا ما تطرق إليه "واينك" حين قال عن القوة الانفجارية أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من الانقباض يعد مهما في تطوير القوة العضلية، ويتم بواسطة القوة الانفجارية أي الانقباض العضلي بالشد السريع.¹

¹ قاسم حسن حسين، المرجع سابق، ص369

3- عرض وتحليل التمثيل البياني لمعدلات الارتقاء لكل لاعب:



الشكل رقم (12): تمثيل بياني لمعدلات الارتقاء لكل لاعب.

من خلال التمثيل البياني للوثب العمودي المقارن بين الاختبار الأول والاختبار الثاني لكل لاعب، نلاحظ فروقات مرتفعة جداً بين نتائج الاختبارين بالنسبة للاعبين رقم 02 و 13 و 15 بفارق (05) سم، و(04) بالنسبة للاعب 01، وفروقات حسنة بمقدار (03) سم بالنسبة للاعبين 03، 04، 06، 08 و 12، و فروقات متوسطة بالنسبة للاعبين 05، 07، 09، 10، 14، 16 بمقدار (02) سم، و بنسبة ضعيفة تقدر بـ (1.50) سم بالنسبة للاعب 11.

الفصل الثالث

مناقشة النتائج، الاستنتاجات،

اقتراحات

1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

بعد مناقشة و تحليل نتائج الجدولان (04) و (05) اللذان يحتويان على نتائج اختبار "سارجنت" لاحظنا و سجلنا تطور ملحوظ في مستوى الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد و كانت نسبة الزيادة مقدرة بـ (04 سم) بحيث أن كل اللاعبين سجلوا تطور ملحوظ بنسب متفاوتة فالبعض كانت نتائجه مرتفعة والبعض الآخر لم تكن كذلك وهذا راجع لعدة أسباب من بينها الإصابات المتكررة بسبب ثقل حجم التدريبات، حيث أن كفاءة الجسم تنمو عندما نقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير الجيد و المطلوب بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنمو قوتها العضلية و تعمل بأقصى كفاءة لها لينما التحمل¹.

و هذا لا يكون بطريقة عشوائية، حيث أن حمل التدريب الرياضي يعني جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع على عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسته الأنشطة الرياضية المختلفة².

و بما أن تا المجدولة أكبر من تا المحسوبة عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ و درجة الحرية $df = 14$ هذا دليل على عدم وجود دلالة إحصائية أي أننا نرفض الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود تغيير في إيجابية القوة الانفجارية و نقبل الفرضية البديلة أي انه هناك تغيير في مستوى الارتقاء بسبب الزيادة في القوة الانفجارية بمعنى أن هاته الأخيرة أثرت بطريقة إيجابية في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد وبالتالي الفرضية الجزئية الأولى " للقوة الانفجارية دور ايجابي في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد " قد تحققت.

¹ بسطوطي احمد، اسس و نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1999 ص 42

² مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد، الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دارالهدى للنشر و التوزيع، القاهرة مصر، 2002.

2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

بعد المناقشة والتحليل لنتائج الجدولان (08) و (09) و كذا نتائج اختبار " سارجنت " استوقفتنا ملاحظة جد مهمة ألا وهي الزيادة الملحوظة و المسجلة في مستوى الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد و هاته النسبة كانت مقدره بـ (3سم) بحيث أن اللاعبين سجلوا تطور ملحوظ بنسب متفاوتة فحيث كانت نتائجهم مرتفعة جدا أما أولئك الذين لم يكن حضورهم بصفة دائمة فكانت نتائجهم متوسطة و هذا بسبب الغيابات، وبما أن تا المجدولة اكبر من تا المحسوبة عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ و درجة الحرية $df = 14$ هذا دليل على عدم وجود دلالة إحصائية أي إننا نرفض الفرضية الصفرية التي تنص على أن تنمية صفة الارتقاء لا يرتكز أساسا على تطوير و تحسين القوة الانفجارية للاعبين كرة اليد و نقبل الفرضية البديلة التي تقول أن صفة الارتقاء ترتكز أساسا على تطوير و تحسين القوة الانفجارية للاعبين، و تنمية خاصية القوة الانفجارية أو القوة المميزة بالسرعة هي و جوب تنفيذ التمارين بأقصى سرعة ممكنة و من قبل المقومة عن طريق اختيار اقل قوة من تلك التي تستخدم في تطوير القوة النقية

حيث أن تمرين القوة سريع جدا و لدية ميزة لتدريب الجهاز العضلي مما يساعد على تحسين قدرة التكيف في كل عضلة من العضلات على الأداء العالي¹

بمعنى أن التحسن والتطور الذي حدث في القوة الانفجارية نَمَى صفة الارتقاء أي أن هاته الأخيرة ارتكزت أساسا على النماء والتحسين الذي حدث في القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد، و بالتالي الفرضية الجزئية الثانية: " تنمية صفة الارتقاء ترتكز أساسا على تطوير وتحسين القوة الانفجارية للاعبين كرة اليد" كانت فرضية محققة.

¹ Mizi alloua Noureddine, Evaluation de la force explosive, mémoire ISTS, 2005-2006, P14.

3- مناقشة الفرضية العامة:

بعد تحليلنا لنتائج اختبار " سارجنت " و التمثيل البياني المسجل قبل و بعد التمارين الخاصة بتنمية القوة الانفجارية، سجلنا تطور ملحوظ في مستوى الارتقاء للاعبين حيث و صل إلى زيادة تقدر بـ " 5 سم " عند البعض أما الذين كانت زيادتهم قليلة كانت بسبب غياباتهم ، و بما أن تا الجدولة لكل الجداول كانت أكبر من تا المحسوبة عند درجة الحرية $df = 30$ و مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ فإننا بطبيعة الحال رفضنا الفرض الصفري و قبلنا الفرض البديل أي أنه كانت كل النتائج غير دالة إحصائياً بمعنى آخر هناك تغيير، أي أن للقوة الانفجارية أثر كبير في تنمية صفة الارتقاء للاعبين كرة اليد، حيث أنه بعد إدراج بعض التمارين التي تنمي القوة الانفجارية في حصص تدريبية للفريق، مثل طريقة التدريب البليومتري التي تعد احد الطرق الهامة التي تستخدم في التدريب لزيادة القدرة على زيادة السرعة في الأداء على التغيير الفجائي و التحركات السريعة خلال المباريات و زيادة مستوى القدرة و القوة الانفجارية المنتجة و قدرة العضلات على الانقباض السريع¹.

استخدام التدريب البليومتري يعتبر عامل فعال في الفعاليات الرياضية التي يتطلب أدائها دمج أقصى قوة للعضلات مع أقصى سرعة للأداء لتحقيق درجة عالية من صفة القدرة في الأداء خاصة إذا ما كانت القدرة الانفجارية للرجلين هي من الصفات المطلوب تنميتها، زادت معدلات الارتقاء بالنسبة للاعبين، حيث أكد " دونالد " إن خاصية الارتقاء مهمة و ضرورية للاعب ، فاللاعب الذي لا يمتاز بهذه الخاصية لا يستطيع الوصول للمستويات العالية².

و هذا إن دل على شيء فإنه يدل على ضرورة تنمية صفة الارتقاء لدى أي لاعب و هذا ما يؤكد إيجابية القوة الانفجارية في تحسين و تطوير صفة الارتقاء للاعبين و هذا ما يقودنا إلى القول بأن الفرضية العامة و التي جاءت على هذا النحو :

"القوة الانفجارية أثر كبير في تنمية صفة الارتقاء للاعبين كرة اليد" قد تحققت.

¹ Bompa. T. périodisation de l'entraînement, Vigot , Paris, 2003, P 58.

² www.6adib.com 28/03/2014, 11 :00 h

الاستنتاج العام:

نستطيع أن نخرج بخلاصة عامة تشرح ما حصلنا عليه من نتائج مهمة في بحثنا و التي تعطي إجابة مفصلة عن التساؤل الذي طرحناه في الإشكالية و كذلك الفرضيات في بداية دراستنا.

في تحليلنا الخاص لنتائج اختبار " سارجنت " الذي قمنا بإجرائه على اللاعبين توصلنا إلى أنّ القوة الانفجارية مهمة و تساهم بشكل كبير و فعال في تنمية صفة الارتقاء لدى اللاعبين , و أثرها يظهر جليا في زيادة نسب الارتقاء وما لا يخف علينا أن القوة العضلية ترتبط بالعديد من عناصر اللياقة البدنية الأخرى ما يسمى بالصفات المركبة، حيث ترتبط متطلبات القوة بمتطلبات السرعة و تدعى الصفة المركبة هنا بالقوة المميزة بالسرعة أو القوة الانفجارية, و التنمية التي تحدث في هاته الأخيرة تساهم بشكل ايجابي في تنمية صفة الارتقاء لدى اللاعبين حيث أن تمارينات الارتقاء ترتبط ببعض المكونات البدنية الأخرى على سبيل المثال القوة، السرعة، القوة الانفجارية و هذا دليل قاطع على وجود علاقة طردية بين تنمية صفة الارتقاء لدى اللاعبين و التحسن و النماء و كذا التطور في القوة الانفجارية . هذا ما يؤكد لنا بشكل كبير أن الفرضيات تحققت حيث أن:

- 1- للقوة الانفجارية دور ايجابي في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد

-2- تنمية صفة الارتقاء تركز أساسا على تطوير و تحسين القوة الانفجارية للاعبين كرة اليد.

و هكذا نستطيع أن نخرج بإجابة على السؤال الذي طرحناه في البداية فنقول أنّ للقوة الانفجارية اثر كبير في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد.

4- الاقتراحات:

إن هذه الدراسة المتواضعة ما هي إلا محاولة بسيطة محصورة في حدود الإمكانيات المتوفرة لدينا و نود أن تكون بداية لبحوث أخرى في هذا المجال و على ضوء النتائج المتوصل إليها نتقدم ببعض الاقتراحات الى كل من همهم هذا الموضوع سواء كانوا مسؤولين أو مدربين أو حتى لاعبين و نأمل أن تكون بناءة تعمل على تحسين مستوى رياضة كرة اليد .

- ✓ على المدربين الاهتمام بالقوة المورفولوجية للاعب لان لها علاقة بمستوى ارتقاء اللاعب كما يؤثر على نتائج المباريات
- ✓ التنوع في الطرق التدريبية الخاصة بتنمية صفة الارتقاء لدى اللاعبين , و كذا تخصيص حجم ساعي أسبوعي ملائم لها.
- ✓ توعية المدربين بأهمية القوة الانفجارية و تأثيرها الكبير على صفة الارتقاء لدى اللاعبين.
- ✓ توفير جميع الإمكانيات المادية (أجهزة و وسائل) و البشرية (مدربين و اختصاصيين في المجال) للقيام بأحسن التدريبات للحصول على أفضل النتائج.
- ✓ القيام بدورات تحسيسية و تعليمية لمعرفة كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي، و كذا ما هو جديد في طرق تدريب كرة اليد.
- ✓ القيام بوضع برنامج تدريبي يظم تنظيم حصص تدريبية تهدف لتنمية القوة الانفجارية.
- ✓ عدم إهمال تدريب الارتقاء و ذلك بمحاولة التوفيق بين تدريبات الارتقاء و التدريبات الأخرى وهذا للحصول على أفضل النتائج.
- ✓ على المسؤولين في قطاع الرياضية الاهتمام بالمدربين و اللاعبين في جميع الاختصاصات لترقية الرياضة و تشريف الراية الوطنية.

خاتمة:

من خلال دراستنا هذه تمكنا من تسليط الضوء على رياضة كرة اليد، باعتبارها من أشهر الرياضات حيث تعتبر من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحساناً وإقبالاً شديدين من مختلف المجتمع، و رغم عمرها القصير نسبياً إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب إلا أنها استطاعت أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بالهين من الدول، و كرة اليد تتميز بالسرعة والإثارة وذلك بتحديد بعض متطلباتها البدنية نظرا لما يحتاجه ممارسيها من لياقة بدنية عالية، و ذلك لضمان الفعالية المطلوبة في المنافسات و التظاهرات سواء كانت محلية أو دولية.

ولقد ركزنا في بحثنا هذا على القوة الانفجارية باعتبارها كمتطلب بدني جد هام للاعب كرة اليد، و هي تحقيق أكثر زيادة في القوة في اقصر وقت ممكن و هي ضرورية بصفة كبيرة للاعب. وهذا عن طريق محاولة إبراز تأثيرها على صفة الارتقاء لديه حيث يعتبر هذا الأخير مكون أساسي و هدف عام تسعى إلى تحقيقه برامج اللياقة البدنية من اجل الصحة، كما له علاقة ببعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة و السرعة و القوة الانفجارية التي هي موضوع بحثنا، كما يكسب الرياضي بعض السمات النفسية كالثقة بالنفس و الشجاعة وله أهمية جدا كبيرة بالنسبة للاعب، وانتهينا إلى طرح الإشكالية المتعلقة بهذا البحث، والتي حاولنا جاهدين الوصول إلى حلها وذلك عن طريق الاستعانة بالدراسات النظرية، وذلك بالاطلاع على اكبر عدد ممكن من المراجع المتعلقة بالبحث، كما استعنا أيضا بمختلف وسائل البحث من إحصاءات وقياسات والملاحظات و القيام بتمارين مع الرياضيين.

وأخيرا يمكن القول بأننا استطعنا أن نجلي ولو قليلا ذلك الستار، والكشف عن أهمية القوة الانفجارية للاعب كرة اليد ومدى تأثيرها على صفة الارتقاء لديه.

ملخص الدراسة:

تطرقنا في بحثنا إلى مدى تأثير القوة الانفجارية في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد

دراسة حالة فريق جيل شباب عين الدفلى لكرة اليد أشبال "15 - 16 سنة".

وجاءت الفرضية العامة كما يلي: للقوة الانفجارية اثر كبير في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد .

اما الفرضيات الجزئية فكانت:

1- للقوة الانفجارية دور ايجابي في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد

2- تنمية صفة الارتقاء يرتكز اساسا على تطوير و تحسين القوة الانفجارية لدى اللاعبين.

و للإجابة على الاشكالية قمنا بدراسة حالة تتمثل في فريق (جيل شباب عين الدفلى لكرة اليد أشبال "15 - 16 سنة").

وكانت عينة بحثنا تتكون من (16) لاعب وكان المجال الزمني من " 2014/02/02 إلى 2014/05/20 " أما المجال المكاني فقد تم العمل في القاعة المتعددة الرياضات لبلدية عين الدفلى.

واقدمنا المنهج التجريبي لأنه الملائم للدراسة عن طريق القيام باختبارات قبلية و بعدية للاعبين ومن خلاله توصلنا إلى أنّ للقوة الانفجارية دور جد مهم في تنمية صفة الارتقاء لدى اللاعبين وتبين لنا أيضا أن تنمية صفة الارتقاء لدى لاعب كرة اليد ترتكز اساسا على التحسين الذي يطرأ على القوة الانفجارية.

و اخيرا قدمنا بعض الاقتراحات اهمها:

- القيام بوضع برنامج تدريبي يضم تنظيم حصص تدريبية تهدف لتنمية القوة الانفجارية
- عدم إهمال التدريبات الخاصة بتنمية صفة الارتقاء و ذلك بمحاولة التوفيق بين تدريبات الارتقاء و التدريبات الأخرى من أجل الحصول على أفضل النتائج الممكنة.

Résumé d'étude :

Nous avons discuté de notre recherche sur l'impact de la force explosive dans le développement de la détente chez les joueurs du handball.

L'étude de cas de l'équipe « SCD Ain Defla Cadets » « de 15 à 16 ans ».

Et l'hypothèse générale est venue comme suit : La force explosive a un effet majeur sur le développement de la détente chez les joueurs de handball, en revanche les hypothèses partielles sont comme suit :

- 1- La force explosive a un effet positif dans le développement de la détente chez les joueurs de handball.
- 2- Le développement de la détente est basé principalement sur le développement et l'amélioration de la force explosive.

Et pour répondre à la problématique nous avons étudié le cas de l'équipe « SCD Ain-Defla » Cadet « de 15 à 16 ans ».

Et la tranche de notre recherche était composée de (16) joueurs, passait dans une période de 02/02/2014 jusqu'à 20/05/2014. Et le lieu d'étude était passé dans la salle des sports de la commune de Ain Defla

On a utilisé le programme expérimental parce qu'il est compatible à l'étude en faisant des tests d'avance et d'après aux joueurs, et d'après lui on a conçu que le développement de la force explosive a un rôle important dans l'évolution de la détente chez les joueurs, on a trouvé encore que le développement de la détente est basé principalement sur le progrès qui passe à la force explosive.

Et finalement on a donné des propositions parmi eux :

- Donnez un programme d'entraînement contenant des séances d'éducation dans le but de développer la force explosive.
- Ne jamais ignorer l'entraînement de la détente en essayant de compenser entre les entraînements de détente et les autres entraînements pour voir de meilleurs résultats possible.

المرجع

قائمة المراجع بالعربية :

- 1- إبراهيم الهاشمي، رياضة كرة السلة، مؤسسة المعارف، البحرين 1985 .
- 2- د.أحمد عبد خليل، حارس المرمى في كرة اليد، دار الكتاب للنشر، لبنان، 1999.
- 3- أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأالمعارف،الإسكندرية،مصر 1998.
- 4- بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر، 1999.
- 5- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،مصر 1999.
- 6- عقيل عبد الله الكاتب، اللياقة البدنية، مطابع التعليم العالي، بغداد 1988 .
- 7- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد،مركز الكتاب للنشر،القاهرة ،مصر 1998.
- 8- عمار بخوش وآخرون، مصالحي البحث العلمي وطرق البحث العلمي، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1985 .
- 9- قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي،دار الكتب للونشر،العراق 1987.
- 10- كمال جميل الريقي، الوثب العالي، بدعم من أمانة عمان الكبرى، 2003 .
- 11- كمال درويش وآخرون: الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة، مصر ، 1999.
- 12- كمال درويش و محمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984.
- 13- كمال درويش وآخرون: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 14- كمال درويش وعماد الدين عباس، حارس المرمى في كرة اليد، م.ك للنشر والتوزيع، بيروت، 1999.
- 15- كمال عبد الحميد: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، ط3، مصر، 1997.
- 16- كمال عبد الحميد وآخرون: رباعية كرة اليد الحديثة، القاهرة، ط02، 1997.
- 17- محمد حسن علاوي وفي كمال عبد الحميد، الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
- 18- محمد شبلي، منهجية في التحليل السياسي، ط4 ، دار هومة، الجزائر، 2002 .

- 19- محمد صبحي حسنين: التحليل العملي للقدرات البدنية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر ، 1996.
- 20- محمد عبد الرحيم إسماعيل، تدريب القوة العضلية في كرة السلة، الناشر منشأة المعارف، الإسكندرية، 2010 .
- 21- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.
- 22- منير جرجس: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، ط4، مصر، 1994.
- 23- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنش والتوزيع، القاهرة، مصر ، 2002.
- 24- ياسر ديور: كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1996.

قائمة المراجع بالأجنبية:

- 25- Bompas.T, Périodisation de l'entraînement, Vigot, Paris, 2003.
- 26- claud Bayer: formation des joueurs,ed vigot, paris,1995.
- 27- Ermin. S, Hallen Handball, Amphora, Paris, 2000.
- 28- Firamh et Massano N, Handball, Vigot, Paris, 1998.
- 29- Fourer M, le karaté préparation physique et performance, Edition INEL,paris 2003.
- 30- G.Cometti, méthode de musculation, Vigot, Paris, 1983, P16
- 31- J.Charle, Volleyball formation du joueur et entraînement, Editions Amphara S.A, 1999.
- 32- J.Weineche, Manuel d'entraînement, 4eme Edition Vigot, Paris, 1997.
- 33- M.P.radet, la préparation physique, INESP 2001.
- 34- Weineck.J. Manuel d'entraînement, 3eme édition, Editions Vigot, Paris 1993.

المذكرات :

35- Mizi Ouallaoua Nourdine, Evaluation de la force explosive, mémoire ISTS,2005/2006

36- بوجليدة حسان: محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة والتنسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر 2007/2008.

القواميس و المعاجم :

37- علي بن هادية، القاموس الجديد للطلاب، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1998.

38- عصام نور الدين، معجم نور الدين الوسيط، دار الكتاب العلمية، لبنان، 2001.

الموسوعات :

39- جميل نصيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتب العلمية، ط1، 1993 .

40- خالد الحشوش : الموسوعة الرياضية العصرية ، ط1 ، دار يافا العلمية ، عمان ، 2006 .

41- طلحة حسام الدين وآخرون- الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي- مركز الكتاب لنشر 1997.

الأنترنات:

42- الموقع الالكتروني : www.iraqacad.org /28 مارس 2014..

43- <http://www.sandipef.gov.sa/d/h/p.php> 9/03/2014.

44- <http://forom.iraqacad.org>,28/03/2014, 22 :00.

45- www.6abib, 28/03/2014. 23h.00.

العلم حقا

تمارين البرنامج التدريبي:

saut réactif entre deux plinthes

الوثب العميق بين صندوقين

Debout sur un plinthe ou une surface surélevée. En face a 120 cm de distance un autre obstacle de même hauteur. Sauter entre les deux plinthes avec les jambes un peu fléchies. L'angle de flexion des genoux doit être de 130° a 150°. Bien rebondir et atterrir sur le plinthe en face en essayant d'être dans la même position que celle du départ. Retournez-vous et recommencez.



Les exercices avec plinths hauts. Avec grande ou petite flexion comme suggéré par Bosco.

Des exercices pour développer la détente

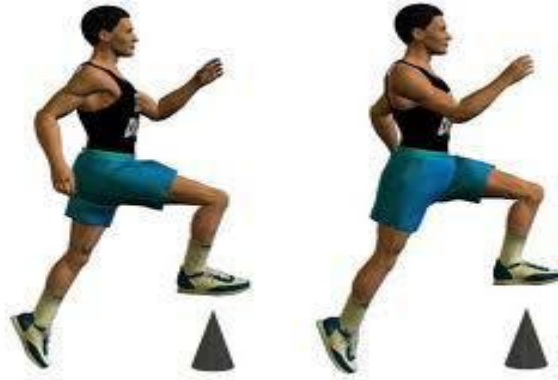
Matériel :

- *1- une caisse ou n banc très solides :** ces objets vous serviront a effectuer des exercices de sauts.
- *2- un gros élastique du meme type que les sandow :** qui sont utilisés pour fixer par exemple des objets sur le toit d'une voiture, peut emplacer les haies et peut de surcroit, vous offrir une meilleure sécurité en cas de chute.

les exercices d'échauffement :

- *1*Une sauté latéraux avec travail de la cheville**
***-الوثب أماما عاليا مع مد الركبتين كاملا و دفع الأرض بالقدمين* .**





2-sauté avec monté d'un genou vers la poitrine.

-*2*الوثب اماما عاليا ثم رفع الركبة و الحجل على الرجل الأخرى أماما عاليا بالتبادل الرجلين.



3-le bond de gazelle.

-*3*الوثب جانبا عاليا ثم رفع الركبة والحجل على الرجل الأخرى جانبا عاليا بالتبادل الرجلين.



4-saut groupé.

-*4*الوثب أماما عاليا بكلتا الرجلين مع محاولة لمس الركبتين للصدر.



5-cloche-pied.

*5*الحجل بقدم واحدة.

اختبار "سارجنت" القبلي:



اختبار سارجنت البعدي:

