



جامعة زيان عاشور - الجلفة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص : تدريب رياضي

**تأثير برنامج تدريبي مقترح خاص بالقوة الانفجارية لتحسين
مهارة القفز لدى لاعبي كرة اليد " صنف اكابر"
" دراسة ميدانية لأندية ولاية الجلفة لكرة اليد "**

اشراف الدكتور :

عبد المالك سربوت

اعداد الطالبين :

المبروك عطية

عبد الله سعيدي

الموسم الجامعي 2016/2017

شكر و عرفان

يارب شكرك واجب محتتم
عد الحصا بعرض السما مقدارها
ها أنا ذا بالشكر أتكلم
يرضيك أني بعد شكرك مسلم
من كل جنب ثم لا أتكلم
مالي أرى نعم الإله تحيطني
ممن يقر ولست ممن يتكلم
دعني أحدث بالنعيم فإنني

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

ونسأله الهداية والتوفيق في أعمالنا مستقبلا.

نتقدم بخالص الشكر والعرفان والتقدير إلى الأستاذ المشرف الذي أحاطنا بالرعاية الكاملة

والمساعدة والتوجيهات القيمة لإنجاز هذا العمل المحترم

الأستاذ: سربوت عبدالمالك

كما نتقدم بجزيل الشكر والعرفان الى كل اساتذة وطلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

و إلى كل من ساهم في إنجاز هذا البحث من قريب أو من بعيد

شكر جزيلا

اهداء

اهدي ثمرة جهدي الى:

مولاي وخالقي عز وجل الذي انعم علي بنعمة الصحة والعفو والعافية ، وأرجو ان يتقبله مني خالصا لوجهه الكريم من بعثه الله رحمة مهداة للبشرية جمعا سيدنا الحبيب المصطفى عليه افضل الصلاة وازكى التسليم والى آله وصحابه الكرام اجمعين .

الى من فتحت الجنة لها ... نبع حناني ونور حياتي التي تحتضني كلما تخلت الايام عني ، الى اغلى ما املك في الوجود ، والتي مهما قلت وعملت فلن اوفيها حقها الى " أمي " ابتقاها الله لي ذخرا وحفضها من كل شر .

الى بحر الحب والعطاء ومن ضحى وتعب من اجلي ، وكان دوما سندي وساعدي الايمن ، الى الذي كان سببا في وصولي الى هذه المرتبة وكان لي نعم الاب والمعلم والصديق 'ابي' اطال الله في عمره .

الى الكتاكيت الصغار وشموع الامل : محمد ، سهيلة ، احمد

الى سندي في الحياة اخي : لحسن

الى قررة عيني اخواتي البنات

الى من قاسمني هذا العمل ورفيق دربي في المشوار الجامعي " سعيدي مختار "

والي كل الاصدقاء : سعد ، احمد ، عبد القادر ، عاصم ، حميدة ، عبد الرحمان

سعيد ، سليم ، مليكة ، سامية ، ايمان و امال

ولكل من وسعه قلبي ولم تسعهم هذه الورقة

ولكل طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية دفعة 2017

المبروك

اهداء

لا شيء أعز من رب الأزل الذي لم يبخل علي برحمته ونعمته

له فقط الشكر و الحمد

إلى ينبوع الحنان الذي انفجر يوما ليهمني الصبر والمثابرة

إلى التي احترقت حتى تراني اليوم أشع علما ونورا

أمي العزيزة الغالية

إلى كل من كابد الصعوبات و قهر المستحيلات من أجلي

أبي العزيز

إلى إخوتي و أخواتي

إلى الكتكوت "عبدالله"

إلى من قاسمني هذا العمل ورفيق دربي في المشوار الجامعي "عطية المبروك"

إلى كل أصدقائي "مختار، محمد، امين، قادة،

طاهر، عيسى، سعيد، عطية، طارق"

إلى كل عائلة "سعيدي" إلى كل من

سعتهم ذاكرتي و لم تسعهم مذكرتي

عبدالله

قائمة المحتويات

تشكرات

إهداء

قائمة الجداول

قائمة الرسوم البيانية

مقدمة.....أ

الجانب التمهيدي

- 1- اشكالية.....03
- 2- فرضيات البحث.....04
- 2-1- الفرضية العامة.....05
- 2-2- الفرضيات الجزئية.....05
- 3- أهداف الدراسة.....05
- 4- أسباب إختيار الموضوع.....05
- 4-1- أسباب ذاتية.....05
- 4-2- أسباب موضوعية.....06
- 5- أهمية الدراسة.....06
- 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.....06
- 7- الدراسات السابقة و المشاهدة.....08

الجانب النظري

الفصل الأول: البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي

- تمهيد.....11
- 1- البرنامج التدريبي.....12
- 1-1- ماهية البرنامج.....12
- 1-2- أهمية البرنامج.....12
- 1-3- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج.....13
- 1-4- السمات المميزة للبرامج التدريبي الناجح.....13

- 14.....5-1- خطوات تصميم برامج رياضي
- 14.....6-1- الإحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنا مج
- 15.....2- التدريب الرياضي
- 15.....1-2- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي
- 16.....2-2- تعريف التدريب الرياضي
- 16.....2-3- خصائص التدريب الرياضي
- 17.....2-3-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية
- 17.....2-3-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية
- 18.....2-3-3- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب
- 19.....2-3-4- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية
- 19.....2-4- واجبات التدريب الرياضي
- 20.....2-5- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
- 21.....2-6- أهداف التدريب الرياضي
- 22.....2-7- قواعد التدريب الرياضي
- 25.....2-8- أسباب استخدام المجموعات في التدريب الرياضي
- 25.....2-9- أشكال التدريب الرياضي
- 26.....2-10- متطلبات التدريب الرياضي
- 26.....2-11- مبادئ أساسية في التدريب الرياضي
- 27.....3- المبادئ الفسيولوجية لتدريب كرة اليد
- 28.....4- طبيعة التدريب في كرة اليد
- 29.....5- حمل التدريب
- 30.....6- مبادئ حمل التدريب
- 31.....7- معنى أخلاقيات التدريب
- 32.....8- طرق التدريب
- 32.....8-1- مفهوم طرق التدريب
- 32.....8-2- أنواع طرق التدريب

| | |
|----------|-------------------------------|
| 32..... | 8-2-1- طريقة التدريب المستمر |
| 32..... | 8-2-2- طريقة التدريب الفتري |
| 33..... | 8-2-3- طريقة التدريب التكراري |
| 33 | 8-2-4- طريقة التدريب الدائري |
| 34..... | خلاصة |

الفصل الثاني: القوة الانفجارية والتدريب البليومتري

| | |
|---------|--|
| 35..... | تمهيد |
| 36..... | 1- كرة اليد |
| 36..... | 1-1- ماهية كرة اليد |
| 36..... | 1-2- تعريف كرة اليد |
| 36..... | 1-3- مميزات كرة اليد الحديثة |
| 37..... | 2- المتطلبات البدنية |
| 40..... | 2-1- القوة العضلية |
| 40..... | 2-2- مفهوم القوة العضلية |
| 41..... | 2-3- أنواع القوة العضلية |
| 41..... | 3- القوة الانفجارية |
| 42..... | 3-1- طرق تطوير القوة الانفجارية |
| 43..... | 3-1-1- الطريقة الايزوتونية |
| 43..... | 3-1-2- طريقة التدريب بالستي |
| 43..... | 3-1-3- طريقة التدريب البليومتري |
| 43..... | 4- الوثب في كرة اليد |
| 44..... | 4-1- التصويب بالوثب |
| 44..... | 4-2- التصويب بالوثب العمودي |
| 44..... | 4-3- التصويب في مستوى الوسط بالوثب العمودي |
| 45..... | 4-4- التصويب مع ثني الجذع جانبا بالوثب عاليا |
| 45..... | 4-5- التصويب بالوثب الطويل |

| | |
|----|--|
| 46 | 4-6- الوثب العمودي بالنسبة للمدافع..... |
| 46 | 4-6- الوثب العمودي بالنسبة لحارس المرمى..... |
| 46 | 5- أهمية الارتقاء..... |
| 47 | 5-1- مراحل الارتقاء..... |
| 47 | 6- التدريب البليومتري..... |
| 47 | 6-1- مفهوم التدريب البليومتري..... |
| 48 | 6-2- فوائد العمل البليومتري..... |
| 49 | 6-3- اعتبارات خاصة يجب أن يراعيها المدرب عند استخدام التدريب البليومتري..... |
| 49 | 6-4- القواعد الفسيولوجية لتمارين البليومتري..... |
| 50 | 6-5- أنواع القفز البليومتري..... |
| 52 | 6-7- أنواع تمارين البليومتري..... |
| 54 | خلاصة..... |

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للبحث

| | |
|----|-----------------------------------|
| 55 | تمهيد..... |
| 56 | 1- الدراسة الإستطلاعية..... |
| 57 | 2- منهج الدراسة..... |
| 58 | 3- ادوات الدراسة..... |
| 59 | 4- صدق وثبات الدراسة..... |
| 60 | 5- مجتمع الدراسة..... |
| 60 | 6- عينة البحث..... |
| 60 | 7- ضبط متغيرات الدراسة..... |
| 61 | 8- مجالات الدراسة..... |
| 61 | 8-1- المجال المكاني..... |
| 61 | 8-2- المجال الزماني..... |
| 61 | 9- ادوات الإحصائية المستعملة..... |

62.....الخلاصة

الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج

63.....1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

64.....1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

64.....1-1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الوثب العمودي من الثبات

69.....1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

69.....1-2-1- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الوثب الطويل من الثبات

73.....3- مناقشة نتائج الفرضيات

77.....إستنتاج عام

78.....خاتمة

79.....إقتراحات توصيات

90.....قائمة المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان | رقم الجدول |
|--------|---|------------|
| 63 | التوزيع الطبيعي للعينة | 01 |
| 64 | الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية وقيمة (T) لاختبار الوثب العمودي من الثبات للمجموعتين التجريبية والضابطة. | 02 |
| 65 | الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي وقيمة (T) لاختبار اختبار الوثب العمودي من الثبات للمجموعتين التجريبية والضابطة. | 03 |
| 67 | الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية وقيمة (T) لاختبار الوثب العمودي من الثبات للمجموعتين التجريبية والضابطة. | 04 |
| 69 | الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية وقيمة (T) لاختبار الوثب الطويل من الثبات للمجموعتين التجريبية والضابطة. | 05 |
| 70 | الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي وقيمة (T) لاختبار الوثب الطويل من الثبات للمجموعتين التجريبية والضابطة. | 06 |
| 72 | الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية وقيمة (T) لاختبار الوثب الطويل من الثبات للمجموعتين التجريبية والضابطة. | 07 |

قائمة الاشكال

| رقم الصفحة | عنوان الشكل | رقم الشكل |
|------------|--|-----------|
| 18 | الأسس والمبادئ العلمية للتدريب | 01 |
| 65 | تمثيل بياني لمعدلات الارتقاء لكل لاعب للعينه الشاهده | 02 |
| 66 | يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبليه والبعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطه لاختبار الوثب العمودي من الثبات. | 03 |
| 68 | تمثيل بياني لمعدلات الارتقاء لكل لاعب في الوثب العمودي للعينه التجريبيه | 04 |
| 70 | تمثيل بياني لمعدلات الارتقاء لكل لاعب في الوثب الطويل للعينه الشاهده | 05 |
| 71 | يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبليه والبعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطه لاختبار الوثب الطويل من الثبات. | 06 |
| 73 | تمثيل بياني لمعدلات الارتقاء لكل لاعب في الوثب الطويل للعينه التجريبيه | 07 |

المقدمة

تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر وذلك بنوعيتها الترفيهية والتنافسي وقد أهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن مشاعر أو دفاعية ضد العوائق الطبيعية إلى أن أصبحت تخضع إلى قوانين وقواعد قابلة للتطور والدراسة والتصنيف من حيث الأهمية وطرق الاداء , وكذا من حيث التخصصات فظهرت رياضات فردية وأخرى جماعية, ومن بين هذه الرياضات الجماعية نجد لعبة كرة اليد .

شهدت لعبة كرة اليد انتشارا واسعا في جميع انحاء العالم بفضل المستوى الكبير الذي أظهره اللاعبون في المنافسات والبطولات الدولية والإقليمية والمحلية لما يملكونه من قدرات بدنية ومهارية وخططية يجذب لها أغلب المتبعين والمهتمين باللعبة وما زالت لعبة كرة اليد كسائر أغلب الألعاب الجماعية في تطور دائم ومستمر والذي جاء نتيجة اهتمام الفرق ومدربيها بالعلوم الرياضية الصحيحة التي عززت من عطاء وإمكانيات اللاعبين , حيث أن تطوير المستوى الرياضي والتقدم به لبلوغ المستويات المتقدمة العالية لا يأتي اعتباطا وليس وليد الصدفة وإنما يحتاج الى مميزات بدنية ومهارية ونفسية جيدة حتى يتسنى الوصول إلى تلك المستويات العالية , وهذا لا يتم إلا من خلال الدراسات الدقيقة التي تعتمد على التحليل السليم لمهارة رياضية من المهارات المتعددة في مختلف الفعاليات الرياضية .

ويعد علم التدريب الرياضي واحدا من العلوم التي ترتبط بالعلوم الأخرى , والذي من خلاله يمكن تطوير الاداء البدني والمهاري والخططي لتحقيق إنجازات أفضل ويتميز العصر الحديث بميزة التغيير والتطوير في مختلف مجالات الحياة ومنها جمال التربية الرياضية والتدريب الرياضي , حيث بذل العلماء جهودا كثيرة من أجل تطوير العملية التدريبية من كافة النواحي (البدنية المهارية , الخططية , الفسلجية , النفسية), فأجريت البحوث لتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية وكذلك إيجاد الطرق والوسائل التدريبية التي من شأنها تطوير هذه الصفات ومن ثم الربط بين البدن والمهارة عن طريق تشخيص الأسباب التي تؤدي إلى هبوط المستوى الفني ومعالجتها بواسطة البحث والتجريب العلمي والميداني .

وباعتمادنا على البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية على المستوى البدني وذلك باستخدام تمارين القفز والوثب والإطالة للعضلات, وكما هو معروف فإن التدريب يؤدي الى إحداث العديد من التغيرات كتسمية صفات بدنية خاصة بنوع نشاط ما بدني أو مهاري, أو تغيرات حدثت نتيجة التدريب الرياضي والتي تشمل تغيرات وظيفية لأجهزة الجسم المختلفة.

كما أن للتدريب الرياضي في كرة اليد له العديد من الأهداف أهمها تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين مكوناتها لما لها من علاقة وتأثير مباشر كالتأثير على النمو البدني أو غير مباشر كالتأثير على الإنتاج البشري و القوة التي هي إحدى هذه المكونات الأساسية التي تحتاج إليها لعبة كرة اليد وهي تعد عاملا مهما ومساعدًا في أداء التقنيات والحركات الرياضية بنجاح وإتقان عالي مع بذل جهد أقل واجتناب الإصابات , وتعد القوة الانفجارية عنصرا بارزا في الاداء الحركي .

ومن خلال متابعة العديد من مباريات أندية ولاية الجلفة لكرة اليد لجميع الأصناف وخاصة الكبرى، لوحظ من خلال تدريبات فرق كرة اليد اهمال التمارين التي تهدف إلى تنمية القوة الانفجارية الخاصة بالأطراف السفلية , إضافة إلى الاطلاع على عديد الدراسات التي تمس موضوع البحث ومن هنا برزت أهميته . ويندرج موضوع البحث تحت عنوان تأثير برنامج تدريبي خاص بالقوة الانفجارية لتطوير مهارة الارتقاء لأندية كرة اليد بالجلفة وقد ارتأينا إلى تقسيم موضوع دراستنا إلى :

أولا : الجانب التمهيدي والذي تناولنا فيه الإطار العام للدراسة حيث تم طرح الإشكالية والفرضيات مع رسم خطوط لبحثنا هذا.

ثانيا : الجانب النظري ويحتوي على فصلين حيث كان الفصل الأول يتحدث عن البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي أما الفصل الثاني فقد تناولنا فيه القوة الانفجارية ومهارة الوثب في كرة اليد والتدريب البليومتري في كرة اليد

ثالثا : الجانب التطبيقي الذي يعد الأهم في هذه الدراسة فمن خلاله نضع الحلول المناسبة للإشكالية المطروحة ويشتمل على فصلين هما :

الفصل الأول والذي تناولنا فيه الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة أما الفصل الثاني يتم فيه عرض النتائج وتحليلها ثم مناقشتها من أجل الحكم على صحة الفرضيات ثم الاستنتاج ووضع الاقتراحات والتوصيات.

الفصل

التمهيدي

1- الإشكالية :

يعتبر علم التدريب الرياضي أحد الأسس والمبادئ الهامة لوصول الفرد إلى أعلى مستويات التنافس الرياضي أيا كان نوع النشاط الرياضي، نظرا لمبادئه الأساسية وأهمها مبدأ الخصوصية فكلما كان التدريب أكثر خصوصية أدى إلى عائد التدريب مؤثر وفعال. ويعرف التدريب الرياضي بأنه "عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.

وتعتبر لعبة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الاخيرة في النواحي البدنية والمهارية والخططية وال نفسية، لذا أتمم اللعب الحديث عند مختلف الفرق و المنتخبات العالمية بالسرعة و القوة في الاداء الفني الدقيق، وهذا راجع إلى اهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين على مستوى مختلف الجوانب لتطوير جميع التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة.

ومن أهم متطلبات حركة لاعب كرة اليد أن يكون يتسم بالقوة و السرعة سواء في الدفاع أو في الهجوم أو في الوثب عاليا لغرض التصويب نحو المرمى من فوق الجدار الدفاعي، وكل هذا يحتاج إلى قوة كبيرة ومجهود عضلي قوي جدا¹.

وهذا ما أكده " weineck " أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخططية وال نفسية لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث².

ويتفق كل من مفيت إبراهيم وعبيدة صالح على أن التدريب يركز على جوانب أساسية وهي الإعداد البدني والمهاري والخططي وال نفسي والإعداد الذهني ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الرئيسي وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية وتعرف القوة بأنها قدرة العضلات في تغلب على مقاومة مختلفة، وتكون هذه المقاومات هي جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك مع المنافس أو أرضية الملعب، وتعد القوة برأي الكثير من الخبراء أساس كل تقدم في الاداء الرياضي.

¹ - أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص. 112.

² - Juorgon Wei neck , manuel entrainement , édition Vigo T 86 , P 309

وتعد لعبة كرة اليد من الرياضات الشائعة في الجزائر حيث تحتل المرتبة الثانية من حيث الشعبية إلا أن مستوى الاداء لمختلف الفرق الجزائرية لا يزال منخفض وضعيف مقارنة بدول أخرى من حيث سرعة اللعب والقوة البدنية للاعبين الجزائريين وهذا النقص في القدرات البدنية له انعكاس سلبي على الجوانب المهارية و الخططية و النفسية مما يؤدي إلى عدم تحقيق نتائج إيجابية في المقابلات الرسمية .

وهذا راجع لعدم التدريب الجيد للاعبين، وعدم إتباع المدربين لبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية في تطوير الصفات البدنية وكذا الجوانب الخططية و المهارية.

وفي جل هذه المشاكل دفعتنا إلى طرح التساؤلات التالية:

• هل للبرنامج التدريبي المقترح الخاص بالقوة الانفجارية تأثير ايجابي في تطوير مهارة القفز لدى لاعبي كرة اليد لعينة البحث؟

- التساؤلات الجزئية :

• هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في مهارة القفز العمودي بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لدى لاعبي كرة اليد لعينة البحث؟

• هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في مهارة القفز الافقى بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لدى لاعبي كرة اليد لعينة البحث؟

2- فرضيات الدراسة :

يعرف أنجرس موريس الفرضية على أنها "ذلك الحل المسبق للإشكالية"، وهناك من يرى أن فروض البحث هي: "تنبؤ لعالقة قائمة بين ظاهرتين (متغيرتين)".¹

أما إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي: فيعرفان الفرضية على أنها "نقطة التحول من البناء النظري إلى التصميم التجريبي للإجابة على الإشكالية القائمة".²

¹-موريس أنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، 2004، ص102

²-إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 2000، ص59

1-2- الفرضية العامة :

- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تطوير مهارة القفز لدى لاعبي كرة اليد لعينة البحث .

2-2- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في مهارة القفز العمودي لدى لاعبي كرة اليد لعينة البحث .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في مهارة القفز الافقي لدى لاعبي كرة اليد لعينة البحث.

3- أهداف الدراسة :

تتجلى أهداف البحث فيما يلي

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد صنف اكابر.
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير مهارة القفز لدى لاعبي كرة اليد صنف اكابر.
- تحسيس المدربين بأهمية صفة القوة الانفجارية و مهارة القفز أثناء التحضير البدني و إعطاء صورة واضحة على دور الخصائص البدنية لهذه الفئة.
- الكشف على واقع ممارسة كرة اليد ومدى الاهتمام بالجانب البدني لهذه الفئة بواسطة برامج تدريبية .

4- أسباب اختيار الموضوع :

وهي مجموعة من الدوافع التي تجعل الباحث يتناول هذا الموضوع وتنقسم إلى قسمي :

1-4- أسباب ذاتية :

- التأكد من صحة فرضيات البحث، ومعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد.
- الميول الشخصي نظرا لاني ممارس لهذه الرياضة .

- محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.

4-2- أسباب موضوعية:

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتميز باعتمادها على القوة العضلية اعتمادا كبيرا لما فيها من مهارات تحتاج لهذا النوع من الاداء البدني فنجد أن أداء المهارات الدفاعية و الهجومية في كرة اليد ومن ضمنها التسديد والصد والذي يحتاج إلى صفة القفز، حيث تلعب هذه المهارة الدفاعية والهجومية دورا كبيرا .

5- أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

- إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مهارة القفز للاعبين كرة اليد.
- مناقشة النتائج و الخروج باستنتاجات و وضع وإعطاء مختلف الاقتراحات و التوصيات.
- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية مهارة القفز عند لاعبي كرة اليد.
- إعطاء صورة واضحة على دور الصفات البدنية لهذه الفئة .

6- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

- البرنامج التدريبي: يعرف بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ، لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا.
- هو عبارة عن مجموعة من التمارين المقننة التي تساهم في تطوير الصفات البدنية¹ .
- التعريف الإجرائي : هو خطة مبرمجة تتضمن مجموعة من التمرينات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية وتشمل أهداف والخبرات والأنشطة والتقييم التي تأتي بصورة خطوات تنفيذية متتابعة ومصممة بطريقة علمية ومنظمة بهدف تنمية القدرات البدنية .

¹-صدى محمود ناشف, استراتيجيات التعلم والتعلم في الطفولة المبكرة, القاهرة, دار العربي, د.ط , 2001 , ص9

- القوة الانفجارية :

ويطلق عليها البعض القوة القصوى أو القوة العظمى وتعرف " بأعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة العضلية أن تنتجها لمرة واحدة" وتعرف أيضا " بأنها أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض الإرادي ".¹

مع ملاحظة أن هناك عدم تفريق في بعض المراجع العربية ووصف كلا النوعين بالقدرة , ويمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأقصى سرعة ولمرة واحدة , وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية وكما نشاهدها في كرة اليد من خلال أداء مهارات تتطلب الوثب عاليا بسرعة كأداء مهارة التصويب الصد أو الدفاع أو أما القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وتكون القوة والسرعة عند ذلك أقل من القصوى .²

• حيث يرى بارو (Barrow) "أن القوة القصوى تتطلب من الفرد إخراج الحد الأقصى من القوة التي يمتلكها والذي تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز بارتفاع شدتها".³

• وعرفها كلارك (Clarke) "بأنها" أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة إنقباضه عضلية واحدة " وعرفها هارا بأنها "أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لجأه أقصى مقاومة خارجية مضادة" • ويعرفها هتنجر (Hettinger) بأنها "القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي"⁴

وعلى ذكر التعاريف السابقة يرى الباحث بأن القوة الانفجارية هي أقصى قوة التي يمكن للرياضي إنتاجها خلال أقصى إنقباض عضلي إرادي.

الارتقاء:

وهي كلمة مصدرها ارتقى وتعني الصعود إلى أعلى أو ارتفاع الوظيفة أو المنزلة أو المكانة أو القيمة.. الخ. تعريف اجرائي: بقدرة الجهاز العصبي العضلي (Jone Charle) ويعرف " جون شارل على تحمل الانقباض العضلي بأقصى سرعة ممكنة ويجب الأخذ بعين الاعتبار تنمية أنواع القوة وكذلك تنمية التوافق حيث يسمح الارتقاء بترسيخ الحركات الخاصة للاعب : كالفقز (للأعلى)، والقفز للأعلى مع البقاء مدة زمنية معينة قبل النزول.⁵

¹ - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص. 69

² - أبوالمجد عمرو وإسماعيل الحكي، تخطيط برامج تربية و تدريب البراعم والناشئين في كرة الطائرة، مركزا لكتاب للنشر، القاهرة 1997، ص8

³ - محمد صبحي حسنين و أحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2008، ص2

⁴ - السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2001، ص9

⁵ - J.Charle, Volleyball formation du joueur et entrainement, Editions Amphara S.A, 1999, P.75

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

- كرة اليد: هي إحدى الألعاب الرياضية التي تمارس بالكرة وقد نشأت في القرن التاسع عشر، وهي تتكون من سبعة لاعبين. بما فيهم الحارس وتلعب باليد واتخذت ميدان طوله 40م وعرضه 20م وتسير من طرف حكمين، وتلعب بشوطين كل شوط مدته 30د تفصلهما 10د للاسترجاع والراحة.¹

- التعريف الاجرائي : كرة اليد هي لعبة من الألعاب الرياضية الجماعية تجرى بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وسبعة احتياطيين ، تتصف بسرعة الاداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة .

7- الدراسات السابقة والمشاهدة :

من البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية تتسم بطابعها التراكمي ، فما من دراسة إلا وجاءت بعدها دراسات عديدة قد تناولتها بالشرح والتحليل ، أو تشترك معها في الموضوع أو في بعض جوانبه ويعرفها رابح تركي "كلما أقيمت دراسة علمية خلفتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية".²

ومن بني الدراسات التي لها علاقة بالموضوع نجد:

الدراسة الاولى :

وهي دراسة لـ آيت زيان محمد وخيثر هشام في معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضة جامعة خميس مليانة 2014 تحت عنوان : مدى تأثير القوة الانفجارية على تنمية صفة الارتقاء للاعبين كرة اليد - اشبال 15 الى 16 سنة - دراسة حالة فريق شباب عين الدفلى لكرة اليد اشبال 15- 16 سنة ، وكانت التساؤلات كالآتي :

هل للقوة الانفجارية دور إيجابي في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد؟.

هل تنمية صفة الارتقاء ترتكز أساسا على تطوير و تحسين القوة الانفجارية للاعبين كرة اليد؟.

حيث كانت فرضيات البحث كالآتي:

¹ - منير جرجس إبراهيم كرة اليد للمجتمع دار الفكر العربي للنشر القاهرة، مصر سنة 2008 - ص. 9.8

² - رابح تركي ، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر. 1999. ص 123.

للقوة الانفجارية دور إيجابي في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد.
 إن تنمية صفة الارتقاء تركز أساسا على تطوير وتحسين القوة الانفجارية للاعبين كرة اليد.
 اهداف البحث:

- كشف مدى تأثير القوة الانفجارية على تنمية صفة الارتقاء.
- إبراز أهمية الارتقاء للاعبين كرة اليد.
- القاء الضوء على جانب مهم من جوانب التدريب البدني الذي ينمي القدرات المهارية والبدنية للاعب كرة اليد ويحسن مستواه.
- بعد معالجة النتائج احصائيا ومناقشتها استنتج الباحث ما يلي:

- للقوة الانفجارية دور ايجابي في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد.
- تنمية صفة الارتقاء تركز أساسا على تطوير وتحسين القوة الانفجارية للاعبين كرة اليد.

الدراسة الثانية :

إن دراستنا هذه تتناول صفة الارتقاء فلجانا 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) تحت عنوان :

« 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 البليوغرافي.
 • طريقة الملاحظة أثناء التدريب والمنافسة.
 • طريقة الحساب الإحصائي.

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

- أوجه الاختلاف بين دراستينا:

1- هذه الدراسة تتطرق إلى حالة بعض الفرق صنف أشبال بينما دراستنا تتطرق لدراسة حالة صنف الاكابر.

2- 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.

الجانب

النظري

الفصل الأول
البرنامج التدريبي
والتدريب الرياضي

تمهيد

لتحديد أهداف فريق ما لا بد على المدرب من وضع مخطط أو برنامج تدريبي يسطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتنميتها حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الاحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب. على المدرب من جانب آخر مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب واختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب والأساليب المثلى التي تستخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عام كان أو خاص وذلك لنجاح هذه العملية حيث سنتطرق في هذا الفصل إلى تحديد أهمية ومتطلبات وخصائص البرنامج والمبادئ والطرق وأنواع التدريب المناسبة بنوع من التفصيل.

1- البرنامج التدريبي:

1-1- ماهية البرنامج:

عرفه وليامس بأنه " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة."

وتعرفه حورية موسى حلمي إبراهيم بأنه " هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف واحد " ويعرفه سيد الهواري بأنه " عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها "¹.

1-2- أهمية البرنامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرنامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

- **اكتساب عنصر التخطيط فاعليته:** حيث أن البرنامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصاتها يجعلها عديمة الفاعلية.²
- **تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق:** أن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة, وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها, وتكون كمن يحرث في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرامج.
- **ضياع الأهداف:** أن عدم إكمال العملية الإدارية لفقدتها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرايا والأمانى أوهاما. لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.
- **الإقتصاد في الوقت:** حيث تعطي البرامج للزمن قيمة, وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز العمل في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.
- **تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية:** إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعة, وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.
- **البعد عن العشوائية في التنفيذ:** في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.³

¹ - مفتح إبراهيم حماد, التدريب الرياضي, المختار للنشر, القاهرة, ط1, 2002, ص42

² - عبد الحميد شرف, البرامج التدريبية الرياضية, بين النظرية والتطبيق, مركز الكتاب للنشر, القاهرة, ط 2 - ص13

³ - عبد الحميد شرف, المرجع نفسه, ص46 - 45

- **دقة التنفيذ:** أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض.

1-3- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.
- بفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطور والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.
- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرامج .
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية¹.

1-4- السمات المميزة للبرامج التدريبي الناجح:

- أن يراع احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم " ناشئين , متقدمين , مستوى عال ."
- يعتبر البرنامج جزءا مكملا للعملية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة و مدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة.²

¹ - مفتي إبراهيم حماد, التدريب الرياضي ,مرجع سابق ,ص43

² - يحي السيد الحاوي ,المدرّب الرياضي ,المركز العربي للنشر ط1، القاهرة , 2001 ,ص106

1-5- خطوات تصميم برنامج رياضي:

لتصميم برنامج خلال مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشمل على العناصر التالية:

1. الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
2. الهدف والأهداف الإجرائية.
3. محتوى البرنامج.
4. تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.
5. تنفيذ البرنامج.
6. الأدوات المستخدمة في البرنامج.
7. تقويم البرنامج.¹

1-6- الإحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

هناك مجموعة من الإحتياجات والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على اغلبها العلماء وهي:

• ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج:

لكي يؤتي البرنامج ثماره ولكي تتحدد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشتركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة ويتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة ويتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرامج.

• الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين:

هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات لمواقف وخيمة.

• مراعاة حمل التدريب:

حمل التدريب قد يكون حملاً خارجياً وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المربي للاعب وقد يكون الحمل داخلياً وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل

¹ - يحي السيد الحاوي, المدرب الرياضي, مرجع سابق, ص. 107 -

ضعيفا لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائدا عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد¹.

• مراعاة التغذية المناسبة والراحة للممارسين أثناء عملية التنفيذ:

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة إيجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المربي لأنواع التعب تجعله قادرا على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية التغذوية الصحيحة و الذي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.

• تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:

من الحقائق المهمة معرفة "كيف الجسم الحمل المؤقت" فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظام فيه يقلل من مستواه إذن لا بد أن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج².

• تجنب الإسراع غير المدروس في عملية التنفيذ:

لا بد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوى اللاعب ولما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فإنه من الأهمية ان يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا، وبذلك فإن الإسراع غير المدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف³.

2- التدريب الرياضي:

2-1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الانسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني بشكله الحالي حيث إنه كان يؤدي المهارات الحركية الأساسية تلقائيا وعفويا ..دون قصد أو إعداد متمثلة في الجري وراء فريسة ليقبضها أو سباحة مجرى مائي لاجتيازه، أو تسلق أشجار لقطف ثمارها ... وذلك بهدف كسب قوته. ويتطور الإنسان القديم أخذ من الألعاب الشعبية البدائية والتي كان يتعلمها عن طريق ما ورثه الآباء والأجداد تدريبا على المهارات الحركية (القف الزحف، المسك، الإرسال).

مر الانسان القديم بعد ذلك في ظروف اجتماعية مختلفة وظهرت القبيلة والعشيرة، وأصبح كل فرد مسئولا عن الدفاع عن قبيلة او عشيرة، وبذلك أصبحت القوة العضلية من أساسيات بناء الفرد ليس

¹- عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية والرياضية بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 62 - 60

²- يحي السيد يحاوي، المدرب الرياضي، مرجع سابق، ص 108

³- عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية والرياضية بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 65 - 63 -

بهدف بنائه جسمانيا ولكن بغرض الدفاع عن القبيلة او السيطرة عليها ,ومن هنا أصبح لزاما التدريب البدني أمرا ملحا وضروري لكل فرد¹ .

2-2- تعريف التدريب الرياضي:

العالم (مات فيف) MAT VIEW الروسي عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية"
التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو:"العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة, وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة² ."

وهو أيضا" العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية ,التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة¹ ."
كما يعرف التدريب " :على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية ,وتعلم التكتيك, وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضية الممكنة ."

ويعرف محمد علاوي³ :التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العملية, وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة³ ."

ويفهم مصطلح التدريب الرياض: "إنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق, من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة, كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد⁴ ."

2-3- خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول للاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من

¹ - بسيوطي أحمد ,أسس ونظريات التدريب ,دار الفكر العربي ,القاهرة , 1999 , ص19

² - مفي إبراهيم حماد ,التدريب الرياضي الحديث ,تخطيط تطبيق قيادة ,دار الفكر العربي ,القاهرة ,مصر 1999.ط1.ص19

³ - محمد حسن علاوي ,علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ,دار الفكر العربي ,القاهرة ,مصر,دط , 2002 - ص17

⁴ - قاسم حسن حسين,علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ,دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ,عمان ,الأردن , ط , 1997 , ص1 - 78

خلال إعدادة إعدادا متكاملًا لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً إماماً كاملاً بخصائص التدريب الرياضي والتي يعت برن من أهمها ما يلي:

2-3-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة، إحداهما تعليمي والآخر تربوي نفسي، فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساساً إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساساً إلى تربية النشأ على حب الرياضة والعمل على ان يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية لفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم¹.

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها².

2-3-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديماً في الثلاثينات والأربعينات، تلعب دوراً أساساً في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمراً مستبعداً.

"فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية وعلم الاجتماع الرياضي"³.

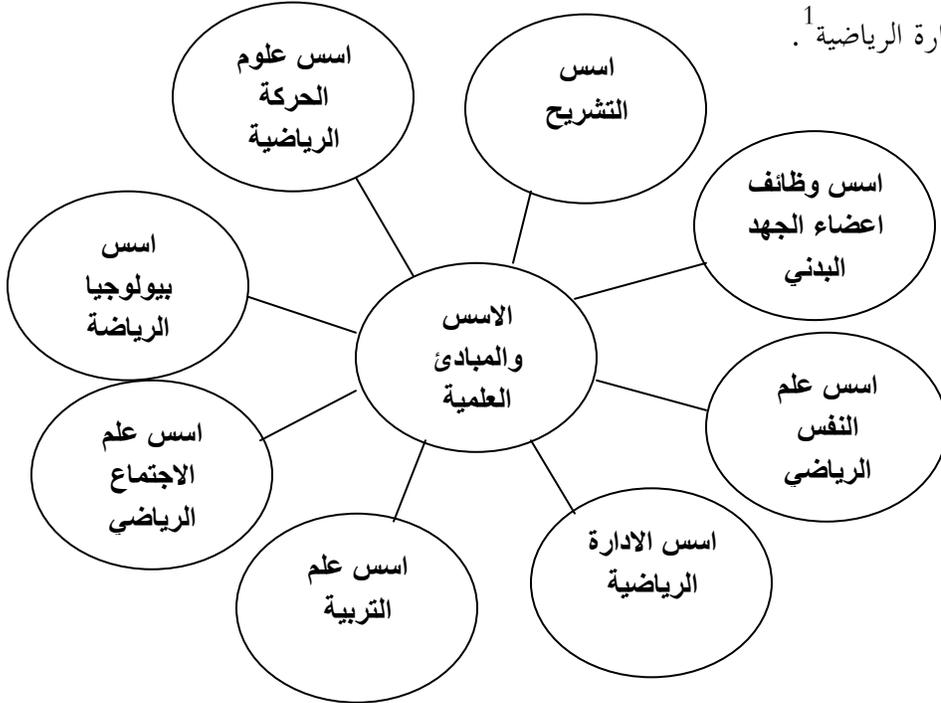
يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:
-علم التشريح.

¹ - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص 19

² - مهند حسين الشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، ط 1 - ، 2005 ص 26

³ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط تطبيق قيادة، مرجع سابق ص 21

- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الإجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية¹.



شكل رقم : 01 يمثل الأسس والمبادئ العلمية للتدريب

2-3-3- التدریب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدریب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا تربط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدریب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي¹."

¹ - مفي إبراهيم حماد. المرجع نفسه، ص22

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب²."

2-3-4- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة وموسمًا معينًا ثم تنقضي وتزول وهذا يعني ان الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية."³

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرورًا بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب."⁴

2-4- واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لا بد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب وعملية التدريب تنقسم واجباتها على ثلاثة أقسام تربوية وتعليمية وتنموية وهي:

الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية وتطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها، ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرًا بعد أن تتوالى هزائم فريقه فكثيرًا ما يكون الفريق مستعدًا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة، الكفاح والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

¹ - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص 23، 22

² - حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، ط 25، 2000، ص 1-28

³ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط تطبيق قيادة، مرجع سابق، ص 22

⁴ - حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، دط 1 - مدينة نصر، القاهرة، مصر، 2002، ص 15، 14

العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعداً عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.

- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديهم ووطنهم ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحق من تسامح، تواضع، ضبط النفس وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات ونتائجها كالمثابرة، والتصميم، الطموح والجرأة، الإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح والعزيمة... إلخ.

الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية في الرياضة التخصصية.

الواجبات التنموية للتدريب:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية أحداث الأساليب العلمية المتاحة¹.

2-5- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي شاملاً في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري ان يراعي أبعاد جوانب ضرورية وهي²:

2الإعداد البدني :

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

¹ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط تطبيق قيادة، مرجع سابق، ص. 30

² - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص. 25، 24

الإعداد المهاري :

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه ومحاولة إتقانها، تثبيتها واستخدامها بفعالية.

الإعداد الخططي :

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

الإعداد التربوي والنفسي :

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات، والسمات، والخصائص، والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تساهم في إظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة الألعاب الرياضية في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.

2-6- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل) والمهارة الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنوية وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة... إلخ¹.

كما يهدف التدريب الرياضي غلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارة

¹ - أمر الله البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1998، ص 12

والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمك اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.¹

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.²

2-7- قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي³ :

العمل بوعي :

ويعني هذا أنه على المدرب أن يدرك أولا أن عملية التدريب عملية تربوية أصلا، أي أنها تهدف بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية واكتساب المقدرة الخططية إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضا كذلك يجب أن يعلم جيدا أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنيا على أساسا علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي أيضا من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية في العمل ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب اللاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمرينات بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة حتى يدرك اللاعب الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقوم هم بإصلاح أخطائهم ذاتيا وخصوصا أثناء المباريات هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية إبتكارية.

التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب، إن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى الذي يهدف إليه المدرب، وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فإنه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

¹ - مفتح إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط تطبيق قيادة، مرجع سابق، ص 21

² - ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص 20

³ - حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 48 - 45

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر وأخيرا من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبيه، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبون.
- ان يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة¹.

الإيضاح :

لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة ،يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه ،لهذا فإن الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين، ولا يأتي ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:

- الطريقة الأولى وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين ،أو يحضر المدرب صورا او يعرض فيلما سينمائيا لشرح المهارة ، وتسمى هذه بالتقديم البصري، وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.

- أما الطريقة الثانية فتسمى بالتقديم السمعي ، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة .

- أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيلا أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل . والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصورا سليما للحركة ،هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة أسلم² .

التدرج :

يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائما على الارتقاء بها، ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابعا عاما في تدريب كرة القدم ،مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقا يتدرب لاعبوها ثلاث مرات يوميا ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد وهو ما لم يكن موجودا في السنوات العشر الماضية.

¹ - حنفي محمود مختار الأسس العلمية في تدريب كرة القدم .المرجع السابق ،ص48

² - حنفي محمود مختار ،المرجع السابق ص48 -

لقد أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاماً في الحمل والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة، أو دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي :

- من السهل إلى الصعب .
- من البسيط إلى المركب .
- من القريب إلى البعيد .
- من المعلوم إلى المجهول¹ .

الاستيعاب :

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضياً بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقاً لجملة عوامل منها : خبراتهم الرياضية السابقة، وذكاؤهم وسلامة حواسهم يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه نتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائماً حافزاً لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب، أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وإن يستوعب تلك المتطلبات² .

الاستمرار :

يلعب الاستمرار دوراً هاماً في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة، التكامل وتثبيت آلية هذا الأداء الفني العالي.

ولقد ثبت أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة ولكن يجب أن يستمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وأن كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة.

¹ - حنفي محمود مختار، المرجع السابق ص 48 -

² - قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، ص 29 - 27 -

كذلك فإن تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين، عاملاً هاماً في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدتين، فمن تكرار التمرين تستجد دائماً جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعبين ومن تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:

- تبني وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.
- لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلا بعد أن يقتنع بأن المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت¹.

2-8- أسباب استخدام المجموعات في التدريب الرياضي:

بالإمكان تلخيص الأسباب لاستخدام المجموعات في التدريب في كونها تحفيزية أو تعليمية أو تعائدية هناك إعتقاد بأن اللاعبين يتدربون بطريقة أسهل وذلك لأنهم أكثر تداخلاً أو أنه ينبغي أن يتعلموا من بعضهم البعض ومن الخبرة التي يولدها عمل المجموعة، أو أن التدريب في المجموعات يعد مفضلاً لاعتبارات اجتماعية أو سياسية أي كيف ينبغي أن يعمل الناس معاً أحياناً يكون التفكير المنطقي هو إتخاذ هذه الأشياء معاً .

كما يجب أن نفهم أن التدريب الرياضي هو عملية، وأن المدرب والعلاقة بينه وبين اللاعب والممارسة وسلوك التدريب، وعناصر التدريب جميعها تمثل جزءاً من عملية التدريب. يجب أن ندرك أن عملية التدريب هي المصطلح العام الذي يؤخذ به عند شرح وعرض وفهم العمل التدريبي وذلك من أجل تقييم الاختلافات التي تحدث في نطاق العملية وقياسها والتي يكون سببها اختلاف الظروف والمواقف .

2-9- أشكال التدريب الرياضي:

هناك شكلان مختلفان من أشكال التدريب الرياضي:

التدريب بالمشاركة:

والهدف الأساسي منه ليس النجاح في المنافسات بقدر ما هو التأكيد على المشاركة أكثر منه على الإعداد، فاللاعبون هنا يهتمون أكثر بتحسين أداءهم من أجل الإستمتاع بالمشاركة.

¹ - مفي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط 1، 1996 - ص 39

تدريب الأداء:

وهو في الأساس معرفي يشمل إعدادا محددًا ومتخصصًا من أجل الأداء في الرياضة، ويعتمد تنفيذه بصفة أساسية على المدربين والمتخصصين والخبراء في علوم الرياضة والذين لهم صلة بالبيئة التدريبية وإدارة المنافسات (خبراء علم النفس الرياضي خبراء البيوميكانيك خبراء الفسيولوجي والبيولوجي خبراء العلاج الطبيعي... إلخ¹).

2-10- متطلبات التدريب الرياضي:

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، كما هو مبين في التخطيطين التاليين نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المخالفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة وتحمل ورشاقة ومرونة، مع إمكانية رفع كفاءة اجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم...

متطلبات التدريب الرياضي عامة:

لاعب مدرب تخطيط إمكانات رعاية أما إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية كقطاع البطولة مثلا... فهذا يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات.

متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية :

لاعب مدرب بمواصفات تخطيط على إمكانات رعاية من موهوب خاصة مستوى عال متطورة نوع خاص

2-11- مبادئ أساسية في التدريب الرياضي:

مبدأ المعرفة:

قبل البدء بعملية التدريب يجب أن يعرف اللاعب لماذا يتدرب .

مبدأ المشاهدة:

يتمثل هذا المبدأ بعرض لوحات وصور إيضاحية إضافة إلى المشاهدات وعرض أفلام سينمائية للأداء الجيد وعرض الجداول والرسومات التوضيحية المختلفة التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد العمل والتدريب عليها.

مبدأ التنظيم والترتيب:

عند أداء حركة جديدة لا بد من التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب .

مبدأ الإقتراب:

عند إعطاء تمارين والبدء بعملية التدريب لا بد للجهة الأخرى وهي جهة اللاعبين أن تتقبلها.

¹ - نبيلة احمد عبد الرحمان وسلوى عز الدين فكري. المرجع السابق، ص32 -

مبدأ التكرار:

هذا المبدأ مهم لتطوير أجزاء الجسم من خلال عدد من التكرارات المتزايدة والمتدرجة التي تؤدي إلى الوصول لحالة ديناميكية الحركة, إضافة إلى تحسين في قوة اللاعب وسرعته ومرونته وتحمله.

مبدأ الإستمرارية (الديمومة) :

يرتبط هذا المبدأ بمبدأ التكرار والتنظيم والممارسة المكررة والمنظمة للمهارة.

مبدأ التنوع:

لاشك أن التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن بين التكامل البدني والتكامل العقلي.

مبدأ التدرج:

لا نبالغ إذا قلنا إن هذا المبدأ هو وقاية اللاعب من الإضطرابات الداخلية والإصابة التي يمكن أن تحصل له إذا إبتعد عن أسلوب التدرج بالتدريب.

مبدأ المنفعة:

المقصود بمبدأ المنفعة هو أن كل ما يعطي للاعب أو حتى لطالب المدرسة يجب أن يكون نافعا.

مبدأ التثبيت:

المعرفة وحدها ليست كافية لتثبيت الحركة في عقل اللاعب. وإنما تساعده¹.

3- المبادئ الفسيولوجية لتدريب كرة اليد :

هناك بعض المبادئ الفسيولوجية يجب على المدرب كرة اليد مراعاتها عند تخطيطه لبرنامج التدريب نشر عملية التدريب بطريقة سليمة لا بد أن يراعي ما يلي:

مبدأ التدريب النوعي:

المقصود بمبدأ التدريب النوعي كأحد المبادئ الفسيولوجية الأساسية والهامة لتدريب كرة اليد, هو أن توجه عملية التدريب وتركز على متطلبات الأداء للعبة من الناحية الفسيولوجية والمهارية والخططية.

مبدأ التكيف:

ويذكر حنفي مختار أن عملية التكيف هي نتاج لتبادل الصحيح بين الحمل والراحة وينظر إليها كوحدة.

¹ - كمال جميل الرضي, والتدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين, دار وسائل النشر, ط2, 2004, ص122

مبدأ زيادة الحمل:

لما كانت الأجهزة الحيوية للاعب تتكيف مع الحمل نتيجة لتكرارها بحيث يصبح الحمل بعد فترة معينة في مستوى مقدرة اللاعب , وبالتالي لا يؤدي على حدوث تأثيرات, لذا يجب على المدرب زيادة حمل التدريب.

مبدأ التدرج:

يجب زيادة الأحمال التدريبية بصفة مستمرة , ولكن يجب على المدرب أن يتوخى الحذر ويراعي مبدأ التدرج عمد زيادة الأحمال التدريبية.

مبدأ الفروق الفردية:

لكي ينجح المدرب في تخطيطه لعملية التدريب يجب أن يراعي الفروق الفردية للاعبين من حيث السن، والعمر الرياضي، والعمر البيولوجي والجنس والحالة الصحية...إلخ.

مبدأ التنوع:

عند تخطيط البرنامج التدريبي يجب أن يتميز هذا البرنامج بالتنوع وعدم التكرار , ونعني بالتنوع هنا تنوع حمل التدريب بين العمل والراحة.

مبدأ الإحماء والتهدئة:

يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي على تدريبات الإحماء تعطي بداية كل جرعة تدريبية , بالإضافة إلى تدريبات للتهدئة تعطي في نهاية كل جرعة تدريبية.

مبدأ التدريب طويل المدى:

يجب أن يخطط المدرب بدقة متناهية لعملية التدريب لسنوات متعددة لضمان وصول اللاعب للمستويات الرياضية العالية.

مبدأ التكامل:

إن ضعف أحد أجهزة الجسم الحيوية أو مجموعة عضلية معينة منه يتسبب في عدم أداء اللاعب للمتطلبات البدنية والمهارية بالدقة والتكامل المطلوبين.¹

2- طبيعة التدريب في كرة اليد:

هناك أسس عامة لتحضير لاعب كرة اليد للاشتراك في المباريات بحيث يصل اللاعب خلال التدريب العلمي لأعلى مستوى عضوي ونفسي ليتجنب ردود الفعل السلبية قبل المباراة ولينتقل في سلامة من

¹ - كمال درويش و عماد الدين عباس و سامي محمد علي ,الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ,مركز الكتاب للنشر دط , 1998 , . 1 - ص- 29 31

مرحلة الهدوء إلى مرحلة حمل المباراة حيث أن من مظاهر ردود الفعل الفسيولوجية والنفسية قبل المباراة ما يلي:

فسيولوجيا:

وجد أن وظائف الجسم تعمل بطريقة طبيعية وعادية ما قبل المباراة كرة اليد إما إذا ما بدأت المباراة فنجد أن الإثارة النفسية القوية تؤدي إلى إثارة إفراز الغدة الكظرية (فوق الكلى) له رمون الأدرينالين مع إستشارة ملحوظة في العمل الوظيفي للجهاز العصبي السمبثاوي تؤدي إلى زيادة النبض، وظهور العرق وإرتعاش خفيف بالأطراف مما قد يؤدي إلى إعاقة سلبية للاعب.

نفسيا:

وجد أن هناك آثار نفسية ما قبل المباراة تظهر في إستشارة نفسية خفيفة مع مدح و قدرة عالية في التركيز النفسين ووجد أنه بداية مباراة كرة اليد تنجم آثار نفسية ملموسة تظهر في عصبية ملحوظة في الأداء وعدم السيطرة على الأداء الخططي والنسيان النسيي إما آثار المباراة ومع بدايتها فقد يظهر اللاعب في مرحلة كفاح غير منتظم فكريا مع عدم الأداء لخطة اللعب وفقدان الإحساس بالسرعة وعدم السيطرة على الكرة¹.

3- حمل التدريب :

تعريف حمل التدريب :يعرف " Harrar - " حمل التدريب على أنه " :الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة² ."

في حين يفرق " مت فيف " بين ن وعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي وأعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أما الحمل الداخلي أعتبره درجة الإستنتاجات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وبناء على ما ذكره العالم " أوخنوميكي " إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى إستشارة عمليات الاستشفاء³.

4- مكونات حمل التدريب:

يمكن تقسيم حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي:

- **شدة المثير الحركي:** وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.

¹ - أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط 1، 1999 - ص 74، 73

² - عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، "مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط 1، 1999، ص 61 - 59

³ - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط 1، 1998، ص 52

- عدد مرات تكرار المثير الحركي :وتحدد بعدد مرات تكرار المثير.
- كثافة المثير الحركي :ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة التدريبية ,ينصح علماء التدريب الرياضي أن تكون فترة الراحة لبينية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة في الدقيقة.

5-مستويات حمل التدريب:

نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم حمل التدريب كما يلي:

-الحمل الأقصى.

-الحمل أقل من الأقصى.

-حمل متوسط.

-حمل بسيط.

-حمل متواضع.

6- مبادئ حمل التدريب :

من أكبر المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الإرتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة بالمبادئ الأساسية لحمل التدريب والمتمثلة في:

مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية :

له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانيات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية ويلزموا بالتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.

مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج :

أثبتت البحوث والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تنمية مدة تتراوح ما بين 14 2-يوم, حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى الإنجاز الوظيفي للاعب وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما ,اكتساب تكيف جديد وتثبيت التكيف الحديث التعلّم¹ .

¹- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ,مرجع سابق , ص53

مبدأ حمل التدريب الفردي :

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية وتحديد الإمكانيات الشخصية التي على أساسها تحدد جرعات التدريب ومن أهم هذه العوامل التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة هي: العمر(السن) عمر التدريب وحالة التدريب والصحة العامة وحمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع لحالته الطبيعية زائد الحالة النفسية وحالة المزاج¹ .

مبدأ حمل التدريب على مدار السنة :

من المعروف إن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة أو السنين فالصفات البدنية أو المهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب.

مبدأ الراحة :

إن عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التغيير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالجهود² .

مبدأ حمل التدريب الخطير :

يجب على المدرب أن يضع أو يحدد بدقة زيادة حمل التدريب الشخصي للاعب بوضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا تغيب عن ملاحظته تسجيل كل ما يطرأ من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بدقة وعمل مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حتى يتوصل إلى إعطاء الجرعة المناسبة للوصول إلى الجرعة المناسبة³ .

7- معنى أخلاقيات التدريب :

تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة وتهتم الأخلاق في المقام الأول بالقيم الإنسانية التي تضع الأساس في العلاقات الاجتماعية.

ويضع قانون" وسبتر "عدة تعريفات كاملة للتطبيق:

- نظام للتعامل مع ما هو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ.
- مجموعة مبادئ دقيقة تثبت للأخلاقيات.
- الخلق وتعني التعلق بالمبادئ وإعتبارات الصواب والتأثير الخاطئ أو الطيب.

¹ - محمود أبو العينين و مفتي إبراهيم حماد ,تخطيط برامج لإعداد لاعبي كرة القدم ,دار الفكر العربي القاهرة ,مصر , ط - 1 ,ص83

² - عادل عبد البصير علي ,التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق,مرجع سابق , ص74 - 67

³ - عادل عبد البصير علي المرجع السابق ,ص40 , 34 , 75

• قابلية لن تكون حكما طيبا أو شريرا.

تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب :

تناول العديد من الكتاب والباحثين عن المجتمعات المسيطرة على التاريخ والتي تدافع عن الرياضة فاليونانيون كانوا يشتركون في الأنشطة التي كانت تمثل الامتياز الجمال ففي المنافسة كان الفائز يمنح إكليل من غصون الزيتون والثاني لا يمنح شيئا.

أما الرومان كانوا يجدون متعة في الاشتراك في الأنشطة التي تتسم بالوحشية والقساوة , إلا أن الفائز كان يكافأ بالحياة والخاسر بالموت.

الولايات المتحدة الأمريكية ليس المهم الفوز أو الخسارة ولكن المهم هو العلاقات الإجتماعية الرياضية حيث أن الرئيس الأمريكي(فورد) قال إن اول مكان لإبداء الرغبة في التفوق هي الرياضة أو بطريقة أخرى كيف تحصل على شيء ومن هنا ما يبرز تأثير المجتمع على اخلاقيات الرياضة ومدى ارتباطه بالأخلاق أو بعده¹.

8- طرق التدريب :

8-1- مفهوم طرق التدريب:

تعرف طريقة التدريب بأنها : المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير الحالة البدنية والمهارية للرياضي.

8-2- أنواع طرق التدريب :

طريقة التدريب المستمر:

يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين/اللاعبات الذي تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية او لمسافة طويلة نسبيا.

أهدافها:

تطوير التحمل (منخفض الشدة , مرتفع الشدة).

طريقة التدريب الفترتي:

يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة.

أقسامها: طريقة التدريب الفترتي (العام , الهوائي , العضلي).

¹ - مفني إبراهيم حماد , والتدريب الرياضي الحديث , تخطيط تطبيق قيادة , مرجع سابق , ص 210

طريقة التدريب التكراري:

تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة.

أهدافها:

القوة العضلية القصوى, السرعة, القوة المميزة بالسرعة.

طريقة التدريب الدائري:

هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاث وهي التدريب (المستمر, الفتري, التكراري).

مميزاتها وخصائصها:

يطبق من خلاله أي طريقة من طرق التدريب الثلاثة الأساسية, تنمي من خلاله السرعة القوة العضلية, التحمل, المرونة, الرشاقة تطور القدرات البدنية فرديا, توفر الجهد والوقت, التشويق والإثارة استخدام التمرينات طبقا للإمكانات المتاحة¹.

¹ - مفني إبراهيم المرجع السابق, ص216

خلاصة:

من خلال ما سبق استخلصنا أن للبرنامج التدريبي أو التدريب الرياضي أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية والنفسية لكل رياضي , مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي وذلك بالاعتماد على الخصائص والسمات المميزة وكذا أهم الخطوات اللازمة لتصميم البرنامج وذلك من خلال أهم القواعد والأهداف والخصائص وأنواع التدريب كما تطرقنا أيضا إلى مبادئ التدريب .

كما تطرقنا إلى اخلاقيات التدريب وإعطاء صورة لتأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب, وبصفة عامة إعطاء نظرة شاملة عن التدريب الرياضي بصورة مبسطة وتحديد ركائزه من أجل الكشف عن مدى تنمية القدرات البدنية والجسمية للاعب والممارس في نفس الوقت.

الفصل الثاني

القوة الانفجارية

والتدريب البليومتري

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من كلا الجنسين، فبرغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى، فقد استطاعت هذه الرياضة أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول في بعض السنين، وهذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويحي في معظم دول العالم.

كما أن كرة اليد بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارسيها امتلاك العديد من القدرات الحركية العامة والخاصة وبشكل خاص و التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة، كما أنهما تتطلب امتلاك قدرات عقلية ونفسية مضافة إلى مهارات وفنون اللعبة الفردية والجماعية.

1- كرة اليد

1-1- ماهية كرة اليد :

أصبحت كرة اليد أكثر ممارسة على مستوى العالم في مختلف الأعمار والأجناس وتعتمد في أساسها على سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والتنظيط والخداع وغيرها من المهارات المختلفة في كرة اليد .

تمارس لعبة كرة اليد بين فريقين على ميدان طوله 40م وعرضه 20م مقسم إلى منطقتين كل منطقة محددة فيها منطقة 6م المعروفة بالمنطقة المحرومة حيث لايسمح فيها لأي لاعب سواء كان مدافع أو مهاجم الدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب ، وتليها منطقة 9م المعروفة بالمنطقة تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة الرمية الحرة على بعد 7 م على المرمى وكذا منطقة دخول وخروج اللاعبين.

يتكون عدد اللاعبين في كل فريق من 14 لاعب منهم 6 لاعبين داخل الملعب زائد حارس المرمى وسبعة لاعبين في الاحتياط, ويجاوب كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف على مرمى الخصم , حيث يبلغ طول المرمى 3 م وارتفاعه 2م وذلك خلال مدة زمنية محددة حسب الصنف والجنس ومقدرة بشوطين كل شوط يقدر ب (30د) تتخللهما فترة راحة مدتها 10د ومن خصائص هذه اللعبة هي قوة الاحتكاك بين اللاعبين مما تتطلب القوة والرشاقة والسرعة في الأداء والدقة في التصويب.¹

1-2- تعريف كرة اليد :

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وسبعة احتياطيين , تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة² .

1-3- مميزات كرة اليد الحديثة:

كرة اليد ككل الرياضات الجماعية الأخرى تحتاج إلى استهلاك طاقتي كبير وتحتاج أيضا إلى بعض الصفات البدنية الضرورية من أجل ممارستها , كالسرعة والقوة والمداومة من أجل الحفاظ على القدرات البدنية والمهارة خلال 60 دقيقة للمقابلة.

¹- إبراهيم محمد الخا سنة : تعلم التربية الرياضية - ط . 1 دار تحرير للنشر والتوزيع . عمان . السنة 2006 . ص. 223

²- جميل نصيف : موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة - دار الكتاب العلمية، مصر، سنة 1993 ص37

تحضير بدني عالي مما يعطي حركية كبيرة للمدفعين ويؤثر بصورة إيجابية على سمة العدوانية على حامل الكرة .

- النجاح في كرة اليد يتطلب تنمية عوامل التحضير البدني ,التقني ,والتكتيكي منها :
 - حجم تدريب مرتفع.
 - شدة التمارين خلال حصص التدريب عالية.
 - إيجاد تكامل بين التدريب والنشاط الاجتماعي للرياضي من خلال تنظيم متكامل.
- إطارات تقنية مؤهلة.

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع, لذلك يتميز الأداء المهاري بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي تتطلب من اللاعب التأقلم معها حسب حالات اللعب خلال المنافسة معتمدا في ذلك على قدراته البدنية المورفولوجية والمهارية وكذلك حالته النفسية والعقلية ,وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من

الإنجاز والفعالية وكرة اليد الحديثة ,ونظرا لأن الملعب صغيرا نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب كل هذه المواقف بتحكم ودقة وإقتصاد وسرعة لإنجاز أفضل النتائج.¹

1-4- المتطلبات البدنية :

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية , فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب الي ومية, والأسبوعية , و الفترية , و السنوية , فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني و الخططي و القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية و تطوير الصفات البدنية , حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري و الخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات , ولذلك فإن التدريب لتنمية و تطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية , وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري و الخططي للعبة . و تتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام , و صفات بدنية للإعداد البدني الخاص , حيث يهدف إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء و تطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة

¹ - ياسر دبور :كرة اليد الحديثة ,دار المنشأة , الإسكندرية .ص20

كرة اليد , بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد , و تزويد اللاعب بالقدرات المهارية و الخططية , على أن يكون مرتبط بالأداء البدني العام إرتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب وإما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد قد تنامت و تطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء للاعب كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة , فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا و هجوما إذ انيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها إستنفاد دائم لطاقت اللاعبين , والتي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات.¹ وتمثل المتطلبات البدنية في الصفات البدنية المبينة كمايلي:

✓ التحمل:

لاشك أن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا وعملا متواصل طوال فترة وجوده بالملاعب سواء في الهجوم أ والدفاع بدون توقف , ولا بد أن يستمر في بذل الجهد دون فترات راحة وأن يزيد من كفاحه وكفاءته ويرتفع بمستواه مادام مستمر في اللعب بحيث يختم المباراة وهو في حالة لا تقل بأي حال من الأحوال عن بدايتها² .

ويعرف التحمل بأنه مقدرة الفرد الرياضي على الإستمرار في الأداء في الفاعلية دون الهبوط في كفاءة ومقدرة الرياضي على مقاومة التعب³ .

وفي تعريفات التحمل العضلي إتفق معظم العلماء على أنه يعني : القدرة على الإستمرار في أداء العمل العضلي لفترة طويلة.

ويعرف " ثاكستون 1911 Thaxton " التحمل العضلي بأنه " قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على أداء إنقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت أو المحافظة على الإنقباض الإيزومتري لأطول فترة زمنية.⁴ "

¹ - محمد حسنت علاوي و آخرون : الاعداد النفسي في كرة اليد , مركز الكتاب للنشر, ط , 1 القاهرة , 2002 , ص3 - 29

² - منير جرجس : كرة اليد للجميع . دار الفكر العربي . مصر, 2004 . ص6 ,

³ - د مفي إبراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث . الفكر العربي, ط 2 القاهرة, 2001 ص. 147 ,

⁴ - أبو علاء أحمد عبد الفتاح : فسيولوجية اللياقة البدنية . دار الفكر العربي. مصر , ص. 141 ,

✓ المرونة :

والمقصود بها مطاطية العضلات وبالتالي القدرة الحركية الجيدة لجميع مفاصل وأربطة الجسم والوصول في أداء الحركات إلى أفضل مدى اللاعب , وصفة المرونة تساهم في تطوير وتنمية الصفات البدنية الأخرى وبجانب هذا فالمرونة تعتبر من الأسس في إكتساب وإتقان الأداء الحركي¹ . وهي القدرة أو الصفة التي تأهل الرياضي للقيام بحركات لمدى واسع بنفسه أو بدافع قوة خارجية , ويرى العلماء المتخصصون في هذا المجال أن المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم وهي تختلف من شخص لآخر طبقا للإمكانات الفيزيولوجية المميزة " , وتتوقف على قدرة الأوتار و الأربطة و العضلات على الإستطالة والأمتطاط.²

✓ الرشاقة :

هي القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة و السرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على إستخدام المهارات.³ ويتفق معظم الخبراء على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغير الإتجاه , سواء كان ذلك بالجسم كله أم أجزاء منه , سواء كان ذلك على الأرض أم في الهواء.

✓ القوة :

هي قوة العضلات على العمل ضد قوى أخرى أو مقاومة مختلفة وتقاس القوة المبذولة بمقدار التوتر في الألياف العضلية المشاركة في العمل.⁴ كما يعرفها العديد من الباحثين ومن بينهم جونسون و فيلوسوف بأنها القدرة على بذل القوة العضلية وإمكانية إستخدامها, كما تعتبر من بين الصفات البدنية كالسرعة و التحمل و الرشاقة , فالقوة العضلية ترتبط بالسرعة أو القوة المتفجرة. والمقصود بها تنمية القوة العضلية وخاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم أثناء اللعب كتسمية قوة العضلات الذراعين حتى يمكن التصويب بقوة وكذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يمكن الوثب عاليا وهكذا.

وتتحد هذه القوة بمقدار ما تستطيع أن تبذله العضلة من جهد في لحظة أو لحظات معينة.

¹ - قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة. مطبعة التعليم العالي. ط 2، بغداد . العراق, ص2

² - قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي. دار الفكر للطباعة و النشر. ط1، الأردن, 1998 ص59

³ - محمد صبحي حسنين : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية, ج1، ط3، دار الفكر العربي, مصر, ص8

⁴ - قاله اسماعيل : مبادئ التدريب الرياضي. دار البعث, ط1، القاهرة، 1987، ص11

وبالإضافة إلى إسهام القوة في الإعداد البدني العام للاعب فإنها تكسب الثقة بالنفس و القدرة على مقاومة المنافس بطريقة قانونية خلال المواقف التي تصادفه أثناء اللعب وكذلك تجنب الإصابة وخاصة الخطيرة , كما في حالة السقوط على الأرض أو الإحتكاك المستمر بالمنافس, وأهم التمرينات التي تستخدم للوصول إلى تقوية العضلات تكون من النوع الذي يعمل ضد المقاومة كالأثقال المختلفة والكرات الطبية ومقاومة الزميل وثقل الجسم أدوات الجمباز¹.

✓ السرعة :

تعرف السرعة بأنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن. تتأثر بكفاءة الجهاز العصبي و العضلات, يعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل والإنقباض العضلي الديناميكي والمرونة وطريقة الأداء و التحمل.

وهناك عدة تعريفات أخرى مختلفة نطرحها لمعرفة ظروف معينة وجهات نظر أخرى بحيث يعرفها " فرانك ديك" بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن.²

2- القوة العضلية

2-1- مفهوم القوة العضلية :

- يعرفها هارة (Harra) بكونها " أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجاهة أقصى مقاومة خارجية مضادة³ ."
- كما يعرفها زاتسيورسكي (Zaciorski) بأنها " قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.
- يعرفها شتيلر " (Stiller) إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية سواء كانت ثابتة أو متحركة."
- بينما يعرفها هتنجر (Hetenger) "بأنها مقدرة العضلة على إنتاجها في حالة أقصى إنقباض إيزومتري إرادي⁴ ."

¹ - منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع , المرجع السابق, ص57- 20

² - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : فسيولوجية اللياقة البدنية. المرجع السابق , ص 178

³ - محمد حسن علاوي ,علم التدريب الرياضي, دار المعارف, القاهرة, ط3, 1997, ص91

⁴ - محم بهاء الدين سلامة, فسيولوجيا الرياضة, دار الفكر العربي, القاهرة, 1994, ص. 236

- ويعرفها ماتيفيف (Mathweev) "قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة ومواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي " وتمثل المقاومات المختلفة في نظر ماتيفيف مايلي:
 - التغلب على وزن الجسم كما يحدث في رياضة الجمباز والوثب على سبيل المثال.
 - التغلب على المنافس كما في رياضة الجيدو والمصارعة والرياضات المشاهدة.
 - التغلب على الثقل الخارجي كما في رياضة رفع الأثقال ورمي المطرقة وقذف القرص.
 - أثناء الاحتكاك كما في رياضات الجماعية مثل كرة القدم في التغلب على الكرة والمنافس¹
- هذا بالنسبة للتعريف ولكن بالنسبة لتصنيفها إلى أنواع فيمكن معرفتها من خلال تقسيم لارسون وفليشمان.²

2-2- أنواع القوة العضلية :

تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار البعض إلى تقسيمها من حيث إرتباطها بعناصر أو قدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة وتحمل القوة وكذلك صنفت تبعا لمقدار المنتج من القوة , كذلك تم تصنيف القوة على أساس القوة العامة والقوة الخاصة.

إرتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية:

ترتبط القوة العضلية بكل من عنصري السرعة والتحمل على شكل قدرات لها شكل جديد ومميز , وذو علاقة وثيقة بالنشاط الممارس وبصفة عامة يقسم فاينيك القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع كمايلي:

- القوة المميزة بالسرعة
- القوة الانفجارية
- تحمل القوة العضلية.

3- القوة الانفجارية :

ويطلق عليها البعض القوة القصوى أو القوة العظمى وتعرف " بأعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة العضلية أن تنتجها لمرة واحدة" وتعرف أيضا " بأنها أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الإنقباض الإرادي ".³

مع ملاحظة أن هناك عدم تفريق في بعض المراجع العربية ووصف كلا النوعين بالقدرة , ولكن القوة الانفجارية تظهر , ويمكن التعرف عليها من خلال ماتميز به بأعلى قوة وأقصى سرعة ولمرة واحدة ,

¹ - محمد صبحي حسانين وأحمد كسري معاني, موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي, مركز الكتاب للنشر, القاهرة, ط1, 1998 , ص22

² - بسطويسي أحمد بسطويسي ,أسس ونظريات التدريب الرياضي, دار الفكر العربي , القاهرة, 1999 , ص8

³ - مفتي إبراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث, مرجع سابق, ص. 69

وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية وكما نشاهدها في كرة اليد من خلال أداء مهارات تتطلب الوثب عاليا بسرعة كأداء مهارة التصويب الصد أو الدفاع أو أما القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وتكون القوة والسرعة عند ذلك أقل من القسوى¹.

ويؤكد ذلك طلحة حسام الدين 2003 أن القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون ما برهة انتظار لتجميع القوى(الجرى السريع)أما القوة الانفجارية فهي القدرة على قهر مقاومة قسوى أو أقل من القسوى ولكن في أسرع زمن ممكن.²

فيستخلص الباحث أن القدرة العضلية هي القوة الانفجارية وخاصة عند أداء الارتقاء في كرة اليد التي تتطلب حركة وحيدة لإنجاحها, وستتطرق بالتفصيل إلى هذا في موضوع القدرة العضلية وفيما يلي بعض التعريفات التي وصفها العلماء للقوة الانفجارية:

- حيث يرى بارو (Barrow) "أن القوة القسوى تتطلب من الفرد إخراج الحد الأقصى من القوة التي يمتلكها والذي تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز بارتفاع شدتها³."
- وعرفها كلارك (Clarke) "بأنها" أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة إنقباضه عضلية واحدة "وعرفها هارا بأنها "أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمحاكمة أقصى مقاومة خارجية مضادة"
- ويعرفها هتنجر (Hettinger) بأنها "القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي⁴"

وعلى ذكر التعاريف السابقة يرى الباحث بأن القوة الانفجارية هي أقصى قوة التي يمكن للرياضي إنتاجها خلال أقصى إنقباض عضلي إرادي.

3-1- طرق تطوير القوة الانفجارية:

لتنمية 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.

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

¹ - أبوالمجد عمرو وإسماعيل الحكي، تخطيط برامج تربية و تدريب البراعم والناشئين في كرة الطائرة، مركزا لكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص8

² - طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية - في التدريب الرياضي، دارالمعارف، القاهرة، دط، 2003، ص6.

³ - محمد صبحي حسانين و أحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2008، ص2

⁴ - السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي، تدريب و فسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2001، ص9

وفقال "بومبا Pomba" فإن طرق تدريب القوة الانفجارية هي:

■ الطريقة الايزوتونية:

- وهي واحدة من الطرق الكلاسيكية لتدريب القوة ويقصد به التدريب باستخدام الانقباض المتحرك حيث تطول العضلة وتقصر ويمكن تقسيم هذه الطريقة إلى طريقتين مستقلتين إحداهما 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.

■ طريقة التدريب بالباليستي:

يستخدم للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي بالأثقال, ويقوم المدربون في الألعاب التي تتميز مهاراتها بالأداء الانفجاري وبطبيعتها القذفية بابتكار الوسائل التدريبية التي تعمل على تعزيز الأداء في تلك الرياضات.

■ 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.¹

إن استخدام التدريب البليومتري يعتبر عملا فعالا في الكثير من الفعاليات الرياضية التي يتطلب أداءها العملي على دمج أقصى قوة للعضلات مع أقصى سرعة للأداء لتحقيق درجة عالية من صفة القدرة في الأداء خاصة إذا ما كانت القدرة الانفجارية للرجلين هي إحدى الصفات المطلوب تنميتها.

ويشير دونالد: بأن التدريب البليومتري أسلوب موجه بهدف تطوير القدرة الانفجارية للرجلين (الساقين)

4- الوثب 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.

¹ - Bompa. T, périodisation de l'entraînement, p58, 2003

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 الهدف.¹

4-1- التصويب بالوثب:

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

4-2- 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 يراعي عدم التركيز 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 الوثب العمودي.²

وحسب "إيروين": فأن التصويب بالوثب العمودي عبارة عن تصويبه كرباجيه من نقطة ارتفاع أعلى مستوى الرأس مع أداء حركة الوثب من فوق المدافع أو التصويب من فوق حائط المدافعين وتمكن مزايا هذه التصويب في توقيتها المفاجئ وعدم قدرة حارس المرمى على إدراكها, ويعتبر هذه التصويب من أنجح وأقوى التصويبات تأثيراً على المدافع وخاصة المرمى.³

4-3- التصويب في مستوى الوسط بالوثب العمودي:

حيث غالباً ما يستعمل 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 الذراعين يمينا خلفاً ولأسفل قليلاً للتصويب من جانب المدافع في مستوى الوسط

¹ -Eruin.S :hallen handball, P53.2000

² -منير جرجس, مرجع سابق, ص 127

³ -Eruin.S :hallen handball, P54.2000

تقريبا وتعتبر هذه التصويبة من أحدث مهارات التصويب التي ظهرت في كرة اليد وليس من السهل على أي لاعب إتقانها وأداؤها بدقة وغالبا ما تكون نتيجتها هدف محقق حيث أنها تخادع المدافع وحارس مرماه. ولحظة التصويب لا تتم في هذه الحالة عند أعلى نقطة للوثبة بل تتم قبل الهبوط وقد تمتزج الوثبة بالطول للأمام نوعا ما بجانب الارتقاء لأعلى لإعطاء فرصة لتحريك الذراع للتصويب.

4-4- 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 إعاقه ذراع المدافع مع رجوع كتف اليد الحاملة للكرة قليلا للخلف, وحمل الكرة عاليا فوق الرأس ثم التصويب على حارس المرمى الذي يصعب عليه سرعة إدراكها.

ويمكن لبعض اللاعبين إجادتها وخاصة طول القامة ومن يتمتع بقوة الارتقاء بدوام التدريب عليها, لأنها تحتاج لتوافق أعلى وجيد ولكن نتيجتها لصالح المهاجم بنسبة عالية.¹

4-5- التصويب بالوثب الطويل:

وحسب "فيران وماسانو": فيهدف هذا النوع من التصويب إلى محاولة التخلص من المدافع وذلك حتى يستطيع المهاجم التصويب على الهدف دوت إعاقه.

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 وهيئة أفضل للتصويب، الاقتراب، الارتقاء، الطيران في الهواء، وأخيرا الهبوط.²

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

¹ - Eruin.S :hallen handball. P58.2000

² -Firamh et Massagno, Handball, p49, 1998

4-6- الوثب العمودي بالنسبة للمدافع:

حسب "محمد حسن علاوي" وكمال عبد الحميد" فإنه يوجد كذلك فوائد للوثب العمودي في كرة اليد في حالة الدفاع حيث أن المدافع من خلال الوثب العمودي يتصدى لقفزات أو تصويبات المهاجمين العالية، كذلك ارتقاء المدافعين مع ارتقاء المهاجمين في حالة التصويب أو التميرير.¹

4-7- الوثب العمودي بالنسبة لحارس المرمى:

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

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

4-5- أهمية الارتقاء:

لا تتوقف أهمية الارتقاء على دورها في مجال الرياضة والبطولة فحسب بل أنها تعتبر مكوناً أساسياً وهدفاً عاماً تسعى إلى تحقيقه برامج اللياقة البدنية من أجل الصحة ويمكن استعراض أهمية الارتقاء بصفة عامة في النقاط التالية:

- ✓ يعتبر الارتقاء من العوامل المهمة للاستيلاء على الكرات سواء منها المرتدة أو الممررة.
- ✓ ترتبط تمارين الارتقاء ببعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة، القوة الانفجارية، السرعة.
- ✓ يساعد الارتقاء على اكتساب الرياضي لبعض السمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة.³

¹ - محمد حسن علاوي وكمال عبد الحميد، الممارسة التطبيقية لكرة اليد، ص92، 1997

² - محمد حسن علاوي وكمال عبد الحميد، مرجع سابق، 1997، ص92

³ - إبراهيم الهاشمي، رياضة كرة السلة، 1985، ص66

5-1- مراحل الارتقاء:

يمكن تفسير عملية الارتقاء إلى مرحلتين:

• ثني القدم المرتقية (الامتصاص):

تبدأ هذه المرحلة منذ لحظة وضع القدم في مكان ارتقائها مع ثنيها من مفصل الركبة, كما يتم في هذه المرحلة ثني القدم من المنطقة المحصورة بين القدم والساق وهذه الحالة تخفف من شدة ثقل الجسم فوق القدم القافزة.

• المد (النهوض):

يبدأ الارتقاء من لحظة الانتهاء من ثني القدم المرتقية, وتتميز بالنهوض إلى أن ينفصل بلا شك على حركة القدم المرجحة إضافة إلى أن حركة اليد تساعد في عملية نهوض مركز ثقل اللاعب بأقصى سرعة ممكنة قبل الانفصال على الأرض ولكم لا بد من الانتباه إلى حالة الحفاظ على توازن المجموعات العضلية المشاركة في الأداء.¹

6- التدريب البليومتري:

6-1- مفهوم التدريب البليومتري:

منذ القديم قام الرياضيون 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 و البليومتري من أفضل الطرق لتحقيق ذلك في وقت وجيز.

التمارين البليومترية يتم خلالها التغير السريع من التقلص التطويلي (إطالة العضلة) إلى التقلص الشديد (تقارب) كما أنها تشير إلى دور التمدد والتقلص.²

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

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

¹ - كمال جميل الرقيعي, الوثب العالي, 2003, ص21-22

² - Bompa. T, périodisation de l'entraînement, 2003, p112

المكان أو الوثب مع حفر رملية من ارتفاعات مختلفة مع مراعاة قصر الفترة الزمنية ما بين الإطالة والتقشير والانقباض الذي يليها حتى يمكن الاستفادة من مخزون الطاقة المطاطية.¹

ويمكن استخدام تدريبات البليومتريك سواء بالأدوات أو بدونها مع زيادة في الشدة في تمارين القوة تصل إلى (75%) من الشدة القصوى للاعب وفي تمارين السرعة تتراوح ما بين (80-90%) أما فترات الراحة الإيجابية المستحسنة بين التمارين للاعبين المتقدمين فتكون في حدود (90-180) ثانية عندما يصل النبض ما بين (110-120) نبضة/ دقيقة، أما الناشئون فتتراوح فترات الراحة الإيجابية المستحسنة لهم من (120-240) ثانية، عندما يصل النبض إلى (110-120) نبضة/ دقيقة.²

6-2- فوائد العمل البليومتري:

التدريب 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 المتنقل كبيرة كما رأينا سابقا، فإن استخدام هذه العملية على وجه الخصوص ويمكن ملاحظتها عند المصارع 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 طبي ركلة الرجل الخلفية متبوعة بشد سريع تخلق بليومتري للعضلة الرباعية (عضلة الفخذ) محسنا بذلك السرعة الناتجة عن دفعة الرجل (الساق) الخلفية.³

ويمكن القول حسب "لامب" بأن البليومتريك يشير إلى التمارين المتخصصة بقدرة الانقباض العضلي بالاستجابة بسرعة للحمل المتحرك أو بالامتداد للعضلات العامة، تنمي سرعة الأداء والقدرة الانفجارية أثناء أداء المهارات أو الحركات التي تمتاز بالسرعة وبذلك تعمل تمارين البليومتريك على:

زيادة عدد الوحدات الحركية العاملة، والوحدة الحركية هي مجموعة الألياف العضلية والعصب الحركي الذي يغذيها.⁴

¹ - منير جرجس، مرجع سابق، ص256

² - بسطويسي، مرجع سابق، ص310

³ - Fourer.M, Le karaté préparation physique et performance.paris .2003

⁴ -Lamp D.R :physiologie d'exercices et réaction d'adaptaion Mac millan public.201-

6-2- اعتبارات خاصة يجب أن يراعيها المدرب عند استخدام التدريب البليومتري:

رغم القبول العام للبليومتريك كطريقة وأسلوب تدريب، ولكن يمكن أن تنقص قيمته بسبب طبيعة السرعة فيه، فهناك مخاطر إصابة الرياضيين واستخدام التدريب البليومتري بطريقة غير صحيحة يمكن أن يقود إلى نتائج وخيمة مثل إصابة للرياضيين أو إلى التدريب فوق الزائد، ويجب أن يعبر المدرب اهتمامه الكبير وبشكل خاص للتنفيذ الصحيح لهذه التمارين. مع مراعاة مراحل النمو للرياضيين فالمرهقون لا يزالون ينمون وبنيتهم العظمية ليست متكاملة قياسا بالرياضيين البالغين، ويجب أن يؤخذ العمر والقوة العضلية والنضج والوزن للرياضي في عين الاعتبار عند بناء برنامج البليومتريك، كما وأن التقنية (تكنيك) هو شيء هام جدا والتوضيح العلمي والشرح الكثير للأداء الكامل للتمرين قبل أن نسمح للرياضي أن يبدأ فضلا عن شرح مفهوم البليومتري للرياضيين، عليك أن تدعهم يعرفون ما الذي يعمل هذا التدريب لأجسامهم وكيف يجعلهم رياضيين أفضل.

ولا تضع أوزان إضافية مثل إثقال الكاحل، فالهدف هو أن تصبح أكثر انفجارية، فالجاذبية والسرعة توفر المقاومة الضرورية، وإن إضافة الأوزان ستدمر تأثير البليومتريك لأن الرياضي سيصرف وقتا أطول على الأرض ويتحول التمرين إلى شكل آخر من تدريبات القوة العضلية التقليدية.

6-3- القواعد الفسيولوجية لتمرين البليومتري:

إن فهم الميكانيكية والتقنية والتطبيقات الكاملة لتدريبات البليومتري هو شيء مهم وجوهري للحصول على المكسب الأفضل من نظام التدريب هذا.

تهدف تمارين البليومتري إلى تطوير القابلية الانفجارية بتهيئة الخصائص العصبية-العضلية والمطاطية للعضلات، والمفتاح لمكاسب هذا التدريب يستند إلى التنفيذ المتكامل والصحيح لهذه الحركات، البليومتري يشرك القوة العضلية والسرعة لتطوير حركات ردود الأفعال الانفجارية والتي تضم الرمي الجري والقفز.

فالغرض الرئيسي من التدريب البليومتري قدرة أكبر وذلك بتدريب العضلات على الانقباض بسرعة أكبر وأقوى وذلك بالمد المسبق والنشط، وتستند فعالية هذا العمل إلى ما يدعى بمنعكس الامتداد وعلى الخصائص الميكانيكية والمطاطية للعضلات.

تستعمل الجاذبية و وزن الجسم لتفرض توتر حمل مطاطي داخل العضلات، والتي ستطلق بانقباض عضلي أكبر وأقوى بكثير من الانقباض الاعتيادي، فعندما تمد العضلة بسرعة فإنها ستحاول حماية نفسها بالانقباض، ويدعى هذا الانقباض اللامركزي حيث تطول العضلة، والنظير الآخر لهذا الانقباض هو

الانقباض المركزي حيث تقصر العضلة ويكون الانقباض المركزي أقوى بكثير حينما يسبقه انقباض لا مركزي، إذ تستجيب العضلة بقوة شديدة ضد الامتداد السريع، ورد الفعل هذا هو منعكس الامتداد.

تنتج قوة منعكس الامتداد من نوعية سرعة مد العضلة، فحينما تمد العضلة بسرعة عالية فإنها توضع تحت ضغط كبير وتخزن كمية أكبر من الطاقة المطاطية داخلها، وهذا هو المبدأ الأساسي التدريبي البليومتريك إذ أن العضلة تحتاج إلى أن تمد بشكل مسبق وبسرعة.¹

6-4- أنواع القفز البليومتري:

■ القفز العمودي:

هي التمارين التي تؤدي بشكل قفزات باستخدام الأدوات أو بدونها ويتجه الرياضي فيها لتحقيق أقصى ارتفاع ممكن، وقد أشار (Crossly, 1984) إلى أن عدد القفزات العمودية في المجموعة التدريبية يجب أن لا يتجاوز (40). أما (Gambetta, 1981) فقد اقترح من (6-10) مجموعة لمعظم التمارين. وذكر (Veroshanski, 1975) إمكانية استخدام بعض الأدوات مثل الموانع والعصي والصناديق والحبال والكرات الطبية أو بإضافة مقاومات خفيفة لوزن الجسم تتراوح من (5-10%) من وزن الجسم للاعبين ذوي المستوى العالي، و (2-5%) من وزن الجسم للشباب وذلك لزيادة تأثيرها التدريبي.

■ القفز من السقوط:

ذكر (Levchenok et Mateev, 1989): بأنها تؤدي من السقوط من مكان عال كالمساطب أو الصناديق أو المنصات المرتفعة وبرجل واحدة أو بكليهما، وبعد حصول الاصطدام بالأرض مباشرة تليها عملية القفز عمودية إلى الأعلى.

كما يشير (Bosco, 1981): إلى أن الهبوط من منصة بارتفاع 75سم يطور السرعة في حين الهبوط من 120سم يطور القوة الحركية. ومن (120-150سم) للرياضيين المتقدمين الذين يملكون مستوى عال من القوة ويمكن استخدام أوزان خفيفة (1-3 كغ)، ويتوجب أداء هذه التمارين على أرض لينة

- ¹ Bosco.C : Adaptative response of human skeletal muscul to simulated hepergative condition acta
physiol secund.p125. 2000.

ومعشوشبة أو بساط مصارعة، وأن يكون الهبوط على الوجه الأمامي من القدم (المشط)، وأن يكون امتصاص الصدمة أثناء الهبوط عن طريق مفاصل الجسم السفلية وهي الكاحل والركبة والورك.¹

■ القفز العميق:

وهي تمارين تؤدي بالقفز من الأرض إلى سطح الصندوق أو المساطب أو المنصات المرتفعة، وعدها (Gambetta, 1989) أسلوباً مؤثراً من أساليب تدريب القدرة الانفجارية والسريعة وتطويرها، وينمي قابلية النظام العصبي-العضلي من أجل التغيير السريع من الانقباض اللامركزي إلى المركزي ويمكن استخدام هذه التمارين جميع المستويات (المتقدمين، الناشئين، والمبتدئين). وينصح أن تستخدم تمارين القفز العميق والقفز من السقوط في مرحلي الإعداد العام والخاص وكذلك قبل السباقات بشكل قليل.

■ الوثب الأفقي:

ذكر (Vroshanshi et Simjonov, 1975): إنها تمارين تؤدي بشكل دفع قوي وسريع للأمام ورجل واحدة أو كليهما أو بالتناوب شرط الحصول على أطول مسافة ممكنة للأمام وتكون المسافة الكلية المحددة للقفزات (30م أو لأكثر من 10 قفزات). كما أشير إلى أن هذا النوع من القفزات يؤدي إلى تحسين السرعة القصوى ومطاوله السرعة والقوة أيضا وفي آن واحد.

ويضيف (Crossly, 1984): أن عدد التكرارات وطول الوثبة تتعلق بالحالة البدنية للرياضي وكذلك بالمرحلة التدريبية التي يمر بها، على أن يتجاوز عددها الكلي بالجرعة التدريبية عن 50 وثبة ليكون تأثيرها موجه لتطوير القوة المميزة بالسرعة، وبثلاث مرات في الأسبوع كما يمكن استخدام أوزان بمقدار (1-3 كغ) لزيادة فاعلية عمل الرجل الدافعة.

ويفضل استخدام هذه التمارين في بداية مرحلة الإعداد العام لبناء قاعدة من القوة الأساسية يفيد منها الرياضي في تحمل شدة استعمال القفزات العمودية في المراحل اللاحقة لتدريب القوة الانفجارية والقوة السريعة.²

¹ - جمال صبري، القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، 2012، ص556

² - جمال صبري، نفس المرجع، ص525

6-5- أنواع تمارين البليومتري:

■ البليومتري الإيقاعية:

تساعد البليومتري الإيقاعية بتطوير المهارات والحركات التوافقية، والغرض الأولي لها هو إعطاء الرياضي وعي ومعرفة أكبر بالحركة، أو الإحساس بالجسم والتوافق والإيقاع.

تكون تمارين البليومتري والإيقاعي غالبا حركات بسيطة تعمل بالتكرار وعموما فهي تتضمن إجراء من حركات الرياضيين التي يستعملونها حينما يركضون أو يقفزون أو يرمون، والبعض من هذه التمارين الإيقاعية الشائعة مثل القفزات الصغيرة أو الركض برفع الركبتين عاليا والركلات بضرب العقبين بالورك.

حيث تشمل البليومتريك الإيقاعية:

- ✓ القفز بخفة وبشكل إيقاعي.
- ✓ الركض برفع الركبتين.
- ✓ ضرب العقبين بالورك.
- ✓ القفز بالحبل.
- ✓ الارتداد بثني ومد كاحل القدم فقط دون الركبتين.

■ تمارين البليومتريك القدرة:

يشكل البليومتري تطبيق التحفيزات للقوة العضلية القصوى والسرعة وتركيز الحركات هنا يكون على الانفجارية.

تتضمن تمرينات البليومتريك القدرة حركات قفز مختلفة و وثبات وارتدادات وقفزات برجل واحدة وحجلات ويكون القفز العميق من التمارين المتقدمة فيه لكنها تكون خطيرة على الرياضيين اليافعين.

مع التمارين الجزء العلوي من الجسم مثل (ثني ومد الذراعين).

- تمارين للجزء السفلي من الجسم.
- الحجلات الفردية (برجل واحدة) وزوجية (بالرجلين معا).
- القفزات القوية والسريعة.
- الارتدادات القوية.
- الحجل على الحواجز.
- الوثبات والقفزات الثلاثية من الوقوف.
- قفز الصناديق.

- القفزات الفردية برجل واحدة.

■ تمارين البليومتريك السرعة:

طبقت تمارين البليومتريك السرعة لفعاليات الجري السريع والحواجز والقفز والوثب الطويل والقفز بالزانة أيضا.

يكون هذا التدريب مفيد جدا لعدائي المسافات القصيرة، حيث تكون معظم هذه التمارين هي نفسها تلك التي تعمل بالحركات الإيقاعية والسرعة القصوى والوثبات السريعة والمرجحات بالذراعين وضرب العقبين بالورك هي أمثلة لهذه التمارين.

خلاصة:

وفي الأخير نستطيع القول أن كرة اليد من بين أحسن الرياضات الجماعية وهذا راجع إلى أسباب عديدة حيث تمارس من قبل جميع الأصناف والأجناس (ذكورا وإناث) وكذلك ما يميزها عن الرياضات الأخرى تقنياً وبنيتها كالتقاطع والتصويب والخداع بالجسم أيضاً ولكونها تمارس داخل وخارج القاعات الرياضية، وفي اعتقادي أن هذه الأسباب أو الامتيازات التي تتميز بها كرة اليد هي التي أعطتها اهتماماً وشعبية كبيرة في الأواسط الرياضية وفي الوسط الرياضي نجد أن لها إقبال كبير من طرف الرياضيين لأنهم يرونها رياضة مسلية وليست عنيفة.

من خلال تتبعنا لأهم خصائص و مميزات الوثب في كرة اليد و القوة الانفجارية استطعنا أن نتعرف بصورة أكثر على أهمية الوثب بوضوح وتطوير القوة الانفجارية التي تعد خاصية مهمة في اللعبة .

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

الاجراءات المنهجية

للبحث

تمهيد

تعد الدراسة الميدانية مرحلة أساسية في البحث العلمي إذ تتطلب إجراء خطوات منهجية وأساسية ويختلف حجم ومحيط الدراسات الميدانية حسب طبيعة الموضوع والوسائل المادية والبشرية المستخدمة , وليتمكن الباحث من القيام بدراسة ميدانية تساير البحث المختار ,يعمل عليه تحديد المجال البشري والمكاني الذي يتماشى مع الوسائل المتاحة والمتوفرة لديه للقيام بدراسة الحالة التي تمثل جزء من الهدف المراد من دراسته من الموضوع كما يستلزم على الباحث أن يحترم طبيعة ومدة الاختبار و المنهج الذي يتلائم مع الدراسة المرجوة.

إن أي بحث علمي يهدف إلى اكتشاف المعرفة وإضافة معارف جديدة لا يتم إلا بأسلوب علمي ومنهجية مدروسة حتى يكون الاستقصاء والمعرفة المنشودة نافعة ,ولكي يتسنى لنا تحقيق أهداف البحث عملنا على تحديد المجال الزماني والمكاني للبحث وتحديد خصائص عينة البحث ,بالإضافة إلى تنظيم مختلف المراحل والأشواط التي قطعناها أثناء إجراء هذا البحث وكذلك الوسائل المستعملة وطرق جمع المعلومات.

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ولغرض إجراء هذه الدراسة قمنا بالاتصال برئيس النادي من ثم بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، حيث قابلنا المدرب المسؤول على تدريب الفريق وهو النادي الرياضي للهواة وفاق الجلفة لكرة اليد صنف اكابر. أجرى الباحث تجربة استطلاعية على مجموعة من لاعبي النادي الرياضي للهواة وفاق الجلفة لكرة اليد صنف اكابر وعددهم 15 لاعب.

- خطوات سير الدراسة الميدانية:

-البرامج التدريبي:

قام الباحث ببناء برنامج تدريبي متكامل لمدة شهر ونصف إذ يحتوي على تنمية صفة القوة الانفجارية للاعبين كرة اليد اكابر حيث تضمن البرنامج 12 حصة تدريبية بمعدل حصتين أسبوعياً.

-الاختبار القبلي:

ابتدأ تنفيذ الاختبار القبلي على عينة البحث قبل بدأ البرنامج التدريبي في 2016/10/10 بحيث تمت على النحو التالي:

إجراء الاختبارات البدنية للاعبين والمتمثلة في الاختبارات التالية:

-اختبار الوثب العمودي من الثبات.

- اختبار الوثب العرضي او الطويل من الثبات.

-تنفيذ البرنامج التدريبي:

بعد الانتهاء من الإخبار القبلي تم البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح في 2016/10/15 والمتضمن تمرينات خاصة بالقوة الانفجارية .

-الإختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي بعد الإنهاء من تنفيذ المنهج التدريبي، للتعرف على الأثر الذي يمكن أن يتركه المنهج في قيم المتغيرات البدنية، وقد تم إجراء الإختبار البعدي بعد الإنتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي في 2016/12/15 علماً أنه قد تم إتباع الإجراءات نفسها في الاختبار القبلي وبالترتيب نفسه والمدة الزمنية لغرض توحيد كافة الظروف.

-الأسس التي يبنى عليها البرنامج التدريبي:

تم مراعاة الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي المقترح والخاص بتنمية القوة الانفجارية للاعبى النادي الرياضي .

-التمرينات والأنشطة الرياضية المختارة تتناسب مع مستوى اللاعبين .وتتوافق مع الأجهزة المتوفرة لدى النادي الرياضي للهواة وفاق الجلفة لكرة اليد.

-اختيار تمرينات حركية بسيطة لتنمية الصفة المقصودة وتطويرها من خلال التدريب.

• مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

• التركيز على طريقة التدريب التكراري لما لها من أثر كبير في تطوير الصفات لدى الرياضيين.

• مراعاة تنمية الصفات البدنية الأخرى لما لها أثر في تحسين القوة الانفجارية خلال الحصص التدريبية الأخرى.

• التركيز على التنوع في طبيعة التمرينات لتطوير الصفات البدنية بالنسبة للاعبين.

2- منهج الدراسة :

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأمثلة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة حيث يعتبر من أرقى الطرق في الحصول على المعرفة، وقوام هذا المنهج هو الاستقراء الذي يتضمن الملاحظة العلمية وفرض الفرضيات والتحقق من صحتها وإجراء التجارب واستخدام أساليب القياس الدقيقة والتحليل الإحصائي للبيانات¹ . واستخدمنا المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.

يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغيرا مقصودا ويتحكم في متغيرات أخرى فإنه يعد منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الأثر والسبب على نحو دقيق² .

حيث أن المنهج التجريبي أقرب مناهج البحث كل مشكلة بطرق عملية وتجريبية سواء تم في المعمل (مختبر) أو في قاعدة الدرس أو في مجال آخر وهو محاولة التحكم في جميع العوامل أو المتغيرات الأساسية باستثناء متغير واحد يقوم الباحث بتطويره أو تغييره بهدف قياس تأثيره في العملية³ .

وهذا المنهج يتضح لنا جليا من خلال الاختبارات المقاسة في هذا البحث ووصف جوانبه.

¹ - إخلص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز كتاب النشر، القاهرة 2000 ، ص- 35

² - علاوي محمد حسن ، وراتب أسامة كامل، البحث العلمي في التربية والرياضة وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة 1999 ، ص 104

³ - عمار يوحوش ، محمد دنيا ، مناهج البحث العلمي وطرق البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1995 ، ص8

4- أدوات الدراسة :

يستخدم الباحث الاختبارات للوصول إلى البيانات الخاصة بالبحث من خلال الخطوات اللازمة لتحديد متغيرات البحث, ونظرا لاحتواء البحث على عدة أنواع من المتغيرات لذلك أستوجب التأكد من الترشيح لبعض منها وهي الاختبارات الميدانية المتمثلة في الاختبارات البدنية.

• الاختبار الاول : الوثب العمودي من الثبات.

- الغرض من الإخبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

- الأدوات المستخدمة: حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن 3,60 م , لوحة خشبية بها خطوط سوداء بين كل خط وآخر 1 سم , طباشير , قطعة قماش لإزالة أثر الطباشير¹ .

- طريقة الأداء : يمسك المختبر الطباشير ثم يقف مواجهها للوحة ومد ذراعيه أقصى ما يمكن ويضع علامة بالطباشير مع مراعاة ملامسة العقبين للأرض ثم يستدير ليقف بجانب اللوحة ويقوم بمد الركبتين ورفع القدمين معا للوثب عاليا مع أرجحة الذراعين بقوة للوصول إلى أعلى ارتفاع ممكن ووضع علامة بالطباشير في أقصى نقطة ممكنة

- شروط الأداء : لكل مختبر 3 محاولات بين كل محاولة وأخرى راحة بينية مناسبة وبحسب له أفضل محاولة.

- طريقة التسجيل : بحسب عدد السنتيمترات بين العلامتين اللتين وضعهما المختبر قبل الوثب وبعده.

• الاختبار الثاني : اختبار الوثب العريض من الثبات :

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات : مكان مستوي مناسب للوثب بعرض (1.5 م) وبطول (3.5 م) ، شريط قياس ، طباشير للتأشير .

- وصف الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان ، يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف ثم ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين ، مع مرجحة الذراعين للأمام .

- شروط الأداء : لكل مختبر محاولتان متتاليتان ، بينهما راحة بينية مناسبة ، وتسجل له أفضلهما .

¹ -مصطفى السايح محمد و صلاح انس محمد , الاختبار الأوربي للباقة البدنية ,مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني , القاهرة, ط 1, 2000,ص8

- طريقة التسجيل : تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) إلى نقطة ملامسة الكعبين الأرض.¹

4- صدق وثبات الدراسة :

• الصدق

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار.²

كما يشير نابلر : أن الصدق يعتبر أهم اختبار يجب توافره في الاختبار.³
يحدد " كيروش " الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تماما⁴.

• الثبات :

إذا أجرى اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة , ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الأولى.⁵

• الموضوعية:

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تجزئه أو تعصبه فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة لا كما نريدها أن تكون.⁶

5- مجتمع الدراسة :

من الناحية الاصطلاحية " هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس , فرق , لاعبين , أو أي وحدات أخرى ."
وهي كذلك " مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجرى عليها البحث أو التقصي³ ."

¹ - محمد حسن علاوي، مرجع سابق 2001 ، 78

² - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين غضبان ، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، ط3 ، 1996 ، ص321

³ - محمد صبحي ، القياس والتقوم في التربية البدنية والرياضية ، ج ، 1 - دار الفكر العربيين القاهرة ، مصر ، ط3 ، ص. 183

⁴ - مروان عبد المجيد إبراهيم ، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، الأردن ، 1999 ، ص6

⁵ - نفس المرجع ، ص75

ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

وقد اعتمدنا في بحثنا على فرق كرة اليد اكابر لولاية الجلفة خلال الموسم الرياضي وبلغ عددهم فريقين

6- عينة الدراسة :

العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلا حقيقيا لمجتمع البحث يقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته عليها بحيث ينطبق عليها جميع صفات المجتمع الأصلي، تختار وفق طريقة معينة من المجتمع الكلي، يحددها الباحث وفق ما تتاح له من إمكانيات، وظروف وتصلح لخدمة الموضوع ولا تتنافى معه، يرجع إليها في جمع البيانات الميدانية عندما لا تتاح له الفرصة في المسح الاجتماعي.

و من أجل القيام بدراستنا هذه تم اختيار العينة القصدية لأنها أسهل الطرق لأنها أبسط الطرق في اختيار العينة وأما تعطي فرص متكافئة وتعمم نتائجها على باقي فرق كرة اليد و التي تتمثل في 15 لاعبا لفريق النادي الرياضي للهواة وفاق الجلفة لكرة اليد اكابر بولاية الجلفة، و15 لاعبا للنادي الرياضي امجاد مسعد، بحيث تم إدماج كل اللاعبين ومن خصائص هذه العينة الاستمرار في التدريب.

وقد اختبرت هذه العينة بصفقتها متجانسة من حيث المرحلة السنوية والمورفولوجية لما لهما نفس الإمكانيات.

وقد تم إجراء الاختبارات على 15 لاعبا، ويعود اختيار هذا الفريق (عينة الدراسة الميدانية) بسبب الظروف المساعدة والمدرّب الذي يشرف على الفريق الذي سهل لنا المهام وكان عوننا لنا وكذلك لقرب المسافة من مقر النادي ولسهولة التنسيق في العمل وسرعة التنقل.

ضبط متغيرات أفراد العينة :

-السن : ويتمثل في المرحلة العمرية لصنف اكثر من 21 سنة.

-الجنس : المجموعة التي خضعت للاختبارات كلها ذكور.

-المكان : لقد أجريت الاختبارات البدنية في مكان إجراء الحصص التدريبية (المركب الرياضي).

-وسائل القياس : جميع عناصر العينة تطبق نفس وسائل و أدوات الاختبارات.

7- ضبط متغيرات الدراسة :

استنادا إلى الفرضية العامة للبحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين إثنين أحدهما مستقلا والآخر تابع.

7-1- المتغير المستقل : هو متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع وهو الأداء الذي يؤدي التغير في

قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به.

تحديده : ويتمثل في دراستنا البرنامج التدريبي المقترح.

7-2- المتغير التابع:

هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى, حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع. **تحديده:** و يمثل في مهارة الوثب عند لاعبي الكرة اليد من دراستنا هذه.

8- مجالات الدراسة :

1-8- **المجال المكاني:** لقد تمت التجربة التي قمنا بها في مقر التدريب النادي الرياضي للهواة وفاق الجلفة بالمركب الرياضي لبلدية الجلفة.

2-8- **المجال الزمني:** بدأت الدراسة بعد اختيار موضوع البحث وتحديد مشكلة الدراسة وبعد موافقة الأستاذ المشرف على الخطة الأولية لبداية البحث تم المباشرة في تكوين الإطار النظري للدراسة بداية شهر سبتمبر أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم إجراء الاختبار القبلي على النحو التالي:

- الاختبار القبلي يوم 2016/10/10.
- بدأ تطبيق البرنامج التدريبي المقترح يوم 2016/10/15.
- الاختبار البعدي يوم: 2016/12/15.

9- الوسائل الإحصائية المستعملة :

لقد استعملنا في دراستنا هذه مجموعة مختلفة من الوسائل الإحصائية وذلك باستعمال برنامج SPSS وبرنامج (Excel 2010) وهي كما يلي:

- ✓ المتوسط الحسابي MOYENNE
- ✓ الانحراف المعياري ECARTYPE
- ✓ إختبار ستودينت TEST STUDENT

وبعد جدولة النتائج المتحصل عليها, قمنا بقراءة لتلك النتائج والتي من خلالها قمنا بإعطاء الاستنتاجات وتفسيرات لهذه الأجوبة.

خلاصة:

شمل هذا الفصل الإجراءات الميدانية لأجل إستوفاء شروط المنهج العلمي السليم , حين تم التطرق إلى كيفية اختيار منهج البحث المتبع وكيفية اختيار مجتمع وعينة البحث , كما تطرقنا إلى مجالات البحث وإلى الخطوط العريضة للدراسة الاستطلاعية , إضافة إلى أدوات البحث التي شملت الاختبارات البدنية , حيث حاولنا إيجاد خصائصها السيكومترية (معامل الثبات , معامل الصدق.)

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

للقيام بعملية تحليل النتائج ارتائنا ان نعمل على معرفة مدى التوزيع الطبيعي للعينة وذلك عن طريق استعمال اختبار التوزيع الطبيعي للعينة وتحصلنا على النتائج التالية :

| Shapiro-Wilk | | Kolmogorov-Smirnov ^a | | المجموعة | |
|---------------|-------------|---------------------------------|-------------|-----------|------------------|
| مستوى الدلالة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | | |
| 0.48 | 15 | 0.023 | 15 | الضابطة | السن |
| 0.37 | 15 | 0.043 | 15 | التجريبية | |
| 0.916 | 15 | 0.2 | 15 | الضابطة | الطول |
| 0.217 | 15 | 0.52 | 15 | التجريبية | |
| 0.502 | 15 | 0.2 | 15 | الضابطة | الوزن |
| 0.01 | 15 | 0.01 | 15 | التجريبية | |
| 0.88 | 15 | 0.2 | 15 | الضابطة | اعلى نقطة طول |
| 0.58 | 15 | 0.2 | 15 | التجريبية | |

الجدول رقم 01 بين لنا التوزيع الطبيعي للعينة

ان التوزيع الطبيعي للعينة يظن لنا مدى نجاعة الاختبارات التي سوف نقوم بها على نتائج العينة حيث اظهرت لنا النتائج ان في اختبار Kolmogorov-Smirnov^a مستوى الدلالة للجموعتين الخاصة بالسن والمجموعة التجريبية في الوزن اقل من 0.05 و عند درجة حرية 15 وهذا يعني ان التوزيع غير طبيعي اما العينات الاخرى فهي اكبر من 0.05 وهذا يعني ان التوزيع طبيعي .
ام بالنسبة لاختبار Shapiro-Wilk فاطهرت لنا نفس النتائج وهذ يعني ان جل العينات تخضع للتوزيع الطبيعي وهذا ما يؤكد لنا ان الاختبارات ستكون انجع .

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

" تنص الفرضية الاولى على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في القوة الانفجارية للرجلين في الوثب العمودي ترجع لتأثير التدريب البليومتري "

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى :

1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات:

1-1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الوثب العمودي من الثبات:

استخدم اختبار (T) للعينات المستقلة للتعرف على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار الوثب العمودي من الثبات

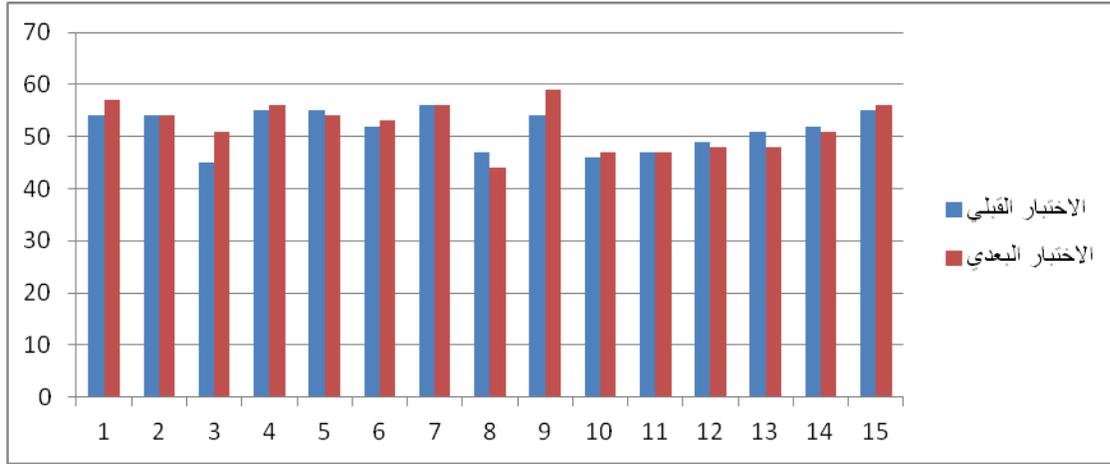
| الدلالة الإحصائية | قيمة (T) | | الاختبار القبلي | | المجموعة | الاختبار |
|-------------------|----------|----------|-----------------|-----------|-----------|-------------------------|
| | الجدولية | المحسوبة | s | \bar{x} | | |
| غير دال إحصائيا | 2.14 | 5.67 | 5.87 | 51.74 | التجريبية | الوثب العمودي من الثبات |
| | | | 3.73 | 41.27 | الضابطة | |

الجدول (2) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة وقيمة (T) لاختبار الوثب العمودي من الثبات للمجموعتين التجريبية والضابطة.

أظهرت النتائج المدونة في الجدول (2) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (41.27) بانحراف معياري بلغ (3.73)، وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (51.74) بانحراف معياري بلغ (5.87)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (5.67) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية التي بلغت (2.14) بدرجة حرية (14) وفوق مستوى دلالة (0.05).

مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الوثب العمودي من الثبات.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل رقم 02 : تمثيل بياني لمعدلات الارتقاء لكل لاعب للعينة الشاهدة

من خلال التمثيل البياني للوثب العمودي المقارن بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لكل لاعب، نلاحظ فروقات مرتفعة جدا بين نتائج الاختبارين بالنسبة للاعبين رقم 3 و 9 بفارق (5 الى 6سم) و 19 بفارق 3 سم بالنسبة لرقم 1 ، وبالنسبة للاعبين الاخرين فكان الارتقاء بمعدل 1 سم الى منعدم .

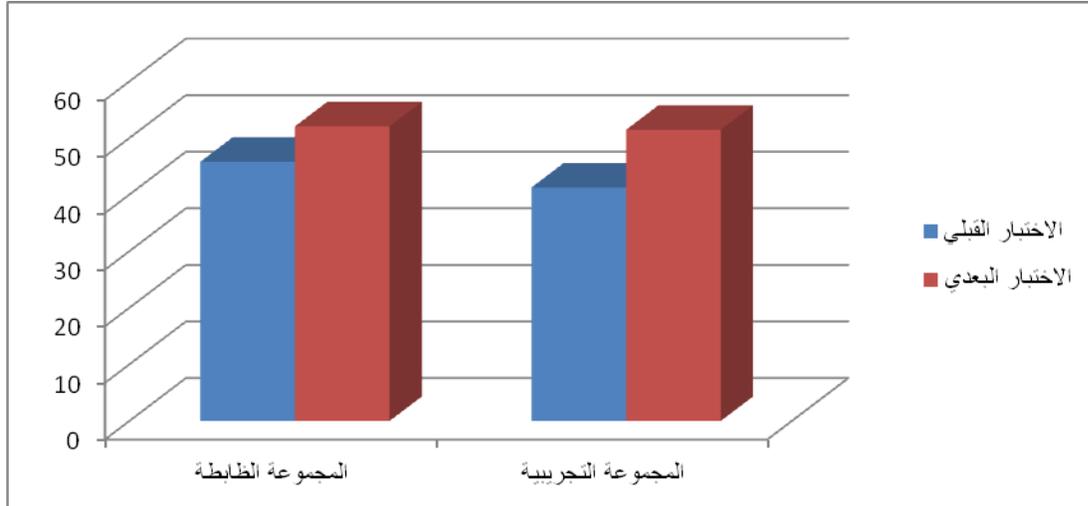
1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الوثب العمودي من الثبات

| الدلالة الإحصائية | قيمة (T) | | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المجموعة | الاختبار |
|-------------------|----------|----------|-----------------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-------------------------|
| | الجدولية | المحسوبة | s | \bar{y} | s | \bar{x} | | |
| دال إحصائيا | 2.04 | 6.78 | 7.23 | 45.80 | 5.87 | 41.27 | التجريبية | الوثب العمودي من الثبات |
| غير دال إحصائيا | | 0.19 | 4.46 | 52.07 | 3.73 | 51.47 | الضابطة | |

الجدول (3) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي والبعدي وقيمة (T)

لاختبار اختبار الوثب العمودي من الثبات للمجموعتين التجريبية والضابطة.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل (03) : يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبي والضابطة لاختبار الوثب العمودي من الثبات.

بالنسبة للمجموعة الضابطة : أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للاختبار القبلي كان (51.47) وبانحراف معياري مقداره (3.73) ، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان (52.07) وبانحراف معياري مقداره (4.46) ، وقيمة (T) المحسوبة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فبلغت (0.19) ، وهي اقل من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.04)، بدرجة حرية (28) ، وفوق مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي و البعدي .

أما المجموعة التجريبية : أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للاختبار القبلي كان (41.27) وبانحراف معياري مقداره (5.87) ، والوسط الحسابي للاختبار البعدي كان (45.80) وبانحراف معياري مقداره (7.23) ، أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (6.78) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.04)، بدرجة حرية (28) وتحت مستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-1-3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الوثب العمودي من الثبات:

لمعرفة تأثير التدريب البليومتري مقارنة ببرنامج التدريب العادي استخدم اختبار (T) للعينات المستقلة للتعرف على معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للوثب العمودي من الثبات.

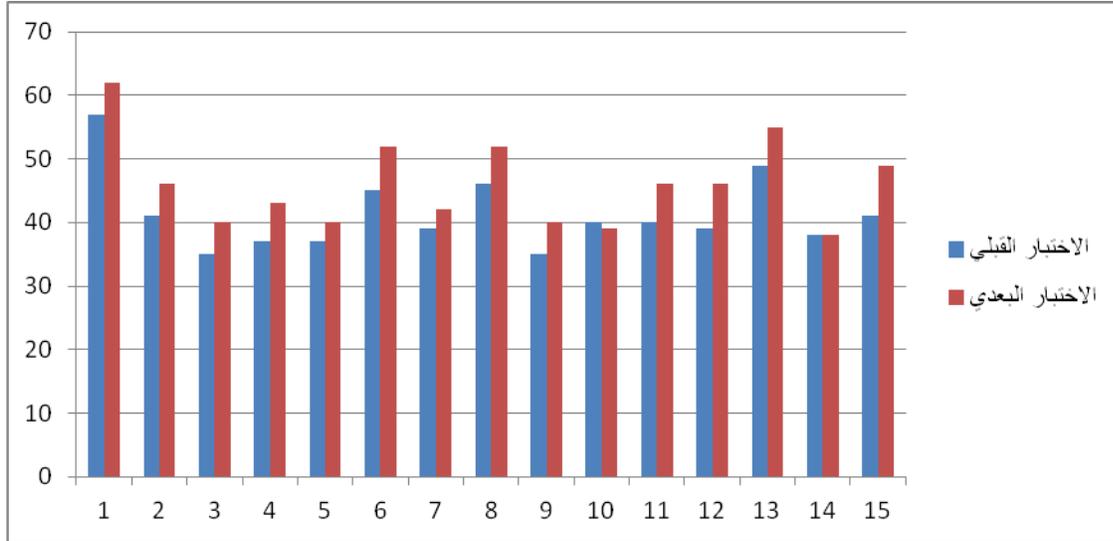
| الاختبار | المجموعة | الاختبار البعدي | | قيمة (T) | |
|-------------------------|-----------|-----------------|------|----------|----------|
| | | \bar{x} | s | المحسوبة | الجدولية |
| الوثب العمودي من الثبات | التجريبية | 45.80 | 7.23 | 2.66 | 2.14 |
| | الضابطة | 41.27 | 5.87 | | |

الجدول (04): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية وقيمة (T) لاختبار الوثب العمودي من الثبات للمجموعتين التجريبية والضابطة.

يوضح لنا الجدول رقم (4) أفضلية تأثير التدريب البليومتري مقارنة بالبرنامج التدريبي العادي علي النتائج البعدية لاختبار الوثب العمودي من الثبات ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (41.27) بانحراف معياري بلغ (5.87) ، وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (45.80) بانحراف معياري بلغ (7.23) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.66) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية التي بلغت (2.14) بدرجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05).

مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الوثب العمودي من الثبات.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل رقم 4 : تمثيل بياني لمعدلات الارتقاء لكل لاعب في الوثب العمودي للعبة التجريبية

من خلال التمثيل البياني للوثب العمودي المقارن بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لكل لاعب، نلاحظ فروقات مرتفعة جدا بين نتائج الاختبارين بالنسبة للاعبين (1 ، 4 ، 6 ، 8 ، 11 ، 12 ، 13 ، 15) حيث كانت بين (من 6 سم الى 7 سم) ، وكانت تدور ما بين (3 الى 5 سم) عند اللاعبين (2 ، 3 ، 5 ، 7 ، 9) ، اما اللاعبين (10 ، 14) فان نسبة النمو فكانت منعدمة .

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

" تنص الفرضية الثانية على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في القوة الانفجارية للرجلين في الوثب الطويل ترجع لتأثير التدريب البليومتري "

1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب الطويل من الثبات:

1-1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الوثب الطويل من الثبات:

استخدم اختبار (T) للعينات المستقلة للتعرف على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار الوثب الطويل من الثبات

| الدلالة الإحصائية | قيمة (T) | | الاختبار القبلي | | المجموعة | الاختبار |
|-------------------|----------|---------|-----------------|-----------|-----------|------------------------|
| | الجدولية | الحسوبة | s | \bar{x} | | |
| غير دال إحصائياً | 2.14 | 1.14 | 20.36 | 229.80 | التجريبية | الوثب الطويل من الثبات |
| | | | 11.84 | 230.67 | الضابطة | |

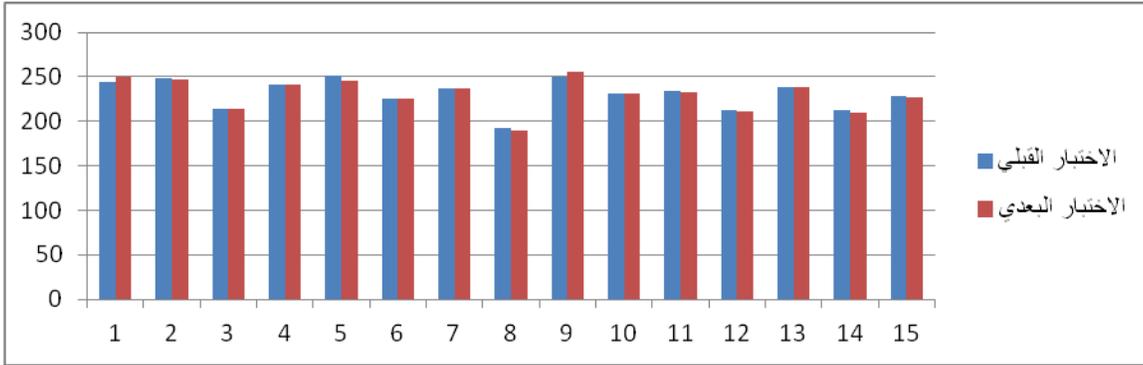
الجدول (5) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي وقيمة (T)

لاختبار الوثب الطويل من الثبات للمجموعتين التجريبية والضابطة.

أظهرت النتائج المدونة في الجدول (5) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (230.67) بانحراف معياري بلغ (11.84) ، وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (229.80) بانحراف معياري بلغ (20.36) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (1.14) وهي اصغر من قيمة (T) الجدولية التي بلغت (2.14) بدرجة حرية (28) وفوق مستوى دلالة (0.05)

مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الوثب الطويل من الثبات.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج



شكل رقم 5: تمثيل بياني لمعدلات الارتقاء لكل لاعب في الوثب الطويل للعينه الشاهده

من خلال التمثيل البياني للوثب العمودي المقارن بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لكل لاعب ، نلاحظ فروق طفيفة بين نتائج الاختبارين بالنسبة للاعب رقم (1 ، 9) ، اما اللاعبين المتبقين فمنهم من بقى في نفس المستوى ومنهم من نقص مستواه.

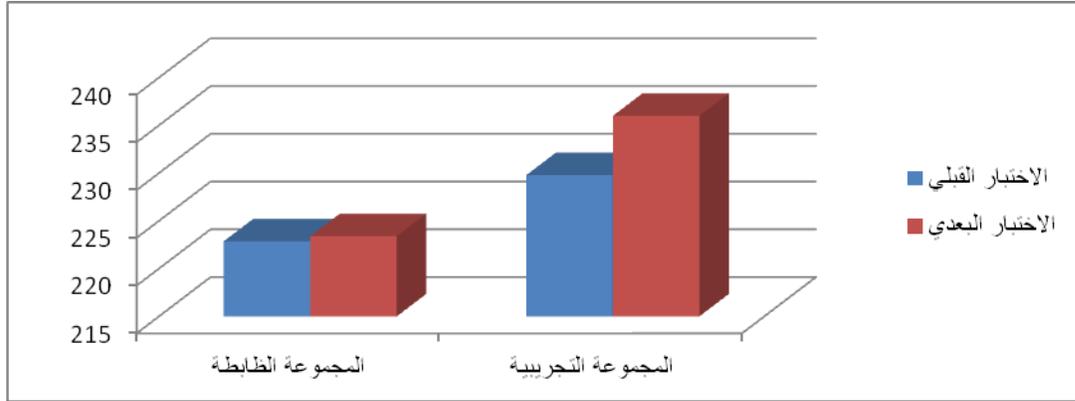
2-1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطه في اختبار الوثب الطويل من الثبات

| الاختبار | المجموعة | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة (T) | |
|------------------------|-----------|-----------------|-----------|-----------------|-----------|----------|----------|
| | | s | \bar{x} | s | \bar{y} | الجدولية | المحسوبة |
| الوثب الطويل من الثبات | التجريبية | 20.36 | 229.80 | 19.84 | 236 | 2.04 | 11.56 |
| | الضابطه | 11.84 | 222.87 | 12.73 | 223.40 | | 1.46 |
| دال إحصائيا | | | | | | | |
| غير دال إحصائيا | | | | | | | |

الجدول (6) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليه والبعديه وقيمة (T)

لاختبار الوثب الطويل من الثبات للمجموعتين التجريبيه والضابطه.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل (6) : يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار الوثب الطويل من الثبات.

بالنسبة للمجموعة الضابطة : أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للاختبار القبلي كان (222.87) وبانحراف معياري مقداره (11.84) ، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان (223.40) وبانحراف معياري مقداره (12.73) ، وقيمة (T) المحسوبة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فبلغت (1.46) ، وهي اقل من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.04)، بدرجة حرية (14) ، وفوق مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي و البعدي .

أما المجموعة التجريبية : أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للاختبار القبلي كان (229.80) وبانحراف معياري مقداره (20.36) ، والوسط الحسابي للاختبار البعدي كان (236) وبانحراف معياري مقداره (19.84) ، أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (11.56) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.04)، بدرجة حرية (28) وتحت مستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

2-1-3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الوثب الطويل من الثبات:

لمعرفة تأثير التدريب البليومتري مقارنة ببرنامج التدريب العادي استخدم اختبار (T) للعينات المستقلة للتعرف على معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للوثب الطويل من الثبات.

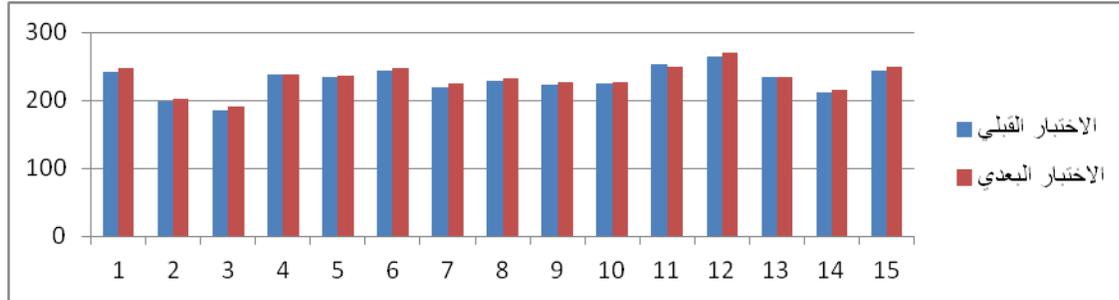
عرض وتحليل ومناقشة النتائج

| الدلالة الإحصائية | قيمة (T) | | الاختبار البعدي | | المجموعة | الاختبار |
|-------------------|----------|----------|-----------------|-----------|-----------|------------------------|
| | الجدولية | المحسوبة | s | \bar{x} | | |
| دال إحصائيا | 2.14 | 2.36 | 19.84 | 236 | التجريبية | الوثب الطويل من الثبات |
| | | | 12.73 | 223.40 | الضابطة | |

الجدول (7) : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية وقيمة (T) لاختبار الوثب الطويل من الثبات للمجموعتين التجريبية والضابطة.

يوضح لنا الجدول رقم (7) أفضلية تأثير التدريب البليومتري مقارنة بالبرنامج التدريبي العادي علي النتائج البعدية لاختبار الوثب الطويل من الثبات ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (223.40) بانحراف معياري بلغ (12.73) ، وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (236) بانحراف معياري بلغ (19.84) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.36) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية التي بلغت (2.14) بدرجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05).

مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الوثب الطويل من الثبات.



الشكل رقم 7 : تمثيل بياني لمعدلات الارتقاء لكل لاعب في الوثب الطويل للعينة التجريبية

من خلال التمثيل البياني للوثب العمودي المقارن بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لكل لاعب، نلاحظ فروقات مرتفعة بين نتائج الاختبارين بالنسبة للاعبين (1، 3، 6، 7، 15) بزيادة في الوثب بين (5 الى 6 سم) ، ونسبة زيادة حسنة تتراوح بين (2 الى 4 سم) عند اللاعبين (2، 5، 8، 9، 10، 12، 14)، اما اللاعبين (4، 13) فلم نلاحظ أي زيادة في المستوى ، ونلاحظ انخفاض في المستوى لدى اللاعب رقم 11 .

3- مناقشة نتائج الفرضيات :

3-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الاولى:

بعد مناقشة و تحليل نتائج الجدولان 3 و 4 اللذان يحتويان على نتائج اختبار " سارجنت" لاحظنا و سجلنا تطور ملحوظ في مستوى الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد و كانت نسبة الزيادة مقدرة ب (6 سم) بحيث أن كل اللاعبين سجلوا تطور ملحوظ بنسب متفاوتة فالبعض كانت نتائجه مرتفعة والبعض الآخر لم تكن كذلك وهذا يرجع 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 لينمو التحمل.¹

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 المختلفة.²

ويعزو الباحثون سبب التفوق الذي حققته المجموعة في تطوير الصفات الحركية إلى فاعلية التمرينات البدنية المقترحة وإلى المنهج التدريبي الموضوع لهذا الغرض إذ يذكر ريسان خريط 1988 أن التمرينات الخاصة ليست وسيلة بديلة من وسائل التدريب وإنما هي وسيلة هامة جدا لا يمكن الإستغناء عنها ولها دور فعال أثناء فترة الإعداد الخاص.³

وكذلك " يجب أن لا ننظر إلى التمرينات الخاصة كونها على الإحتياط، بل هي وسيلة ذات متطلبات متعددة من الناحية الجسمية والمهارية⁴ ."

وبما ان تا الجدولة اكبر من تا المحسوبة عند درجة حرية 14 ومستوى الدلالة اقل من 0.05 هذا دليل على وجود دلالة إحصائية أي أننا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة أي انه هناك زيادة في القوة الانفجارية. بمعنى أن هاته الأخيرة أثرت بطريقة إيجابية في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد وبالتالي الفرضية الجزئية الأولى " هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في القفز العمودي " قد تحققت.

¹ - بسطوطي احمد، اسس و نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1999 ص42

² - مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب دار الهدى للنشر و التوزيع القاهرة مصر، 2002

³ - ريسان خريط :التدريب الرياضي، الموصل جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988 ص202

⁴ - عبير علي نصيف عبيد :المهارات والتدريب في رفع الأثقال، مطبعة التعليم العالي، 1988 - ص35

3-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

بعد المناقشة والتحليل لنتائج الجدولان (5 ، 6 ، 7) و كذا نتائج اختبار "الوثب الطويل من الثبات " استوقفنا ملاحظة جد مهمة ألا وهي الزيادة الملحوظة و المسجلة في مستوى الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد و هاته النسبة كانت مقدرة ب (6سم) 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، والاصابات وغيرها .

وبما أن تا الجدولة اكبر من تا المحسوبة عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ دليل على وجود دلالة إحصائية أي إننا نرفض الفرضية الصفرية و نقبل الفرضية البديلة التي تقول أنها توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في القفز الطويل لصالح الاختبار البعدي.

و تنمية خاصية القوة الانفجارية أو القوة المميزة بالسرعة هي و جوب تنفيذ التمارين بأقصى سرعة ممكنة و من قبل المقومة عن طريق اختبار اقل قوة من تلك التي تستخدم في تطوير القوة النقية.

بمعنى أن التحسن والتطور الذي حدث في القوة الانفجارية نمتى صفة الارتقاء أي أن هاته الأخيرة

ارتكزت أساسا على النماء والتحسن الذي حدث في القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد، و بالتالي الفرضية الجزئية الثانية " : للبرنامج التدريبي المقترح الخاص بالقوة الانفجارية تأثير ايجابي على مهارة الوثب لدى لاعبي كرة اليد.

فضلا على ذلك إستخدام الشدة والتكرارات المستخدمة بالأسلوب العلمي وعدد الوحدات التدريبية التي كانت وحدتين أسبوعيا والتي ساعدت وبشكل كبير في تطوير المجموعة .

ومنه إنستنتج أن فرضية البحث العامة والتي تقر بأن " للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تنمية القوة الانفجارية على تحسين الوثب لدى لاعبي كرة اليد " قد تحققت.

ويعزي التطور الذي مس القوة الانفجارية للمجموعة إلى البرنامج التدريبي الذي يحتوي على مجموعة من التمرينات لتنمية وتطوير القوة الانفجارية حيث إحتوت تدريبات المجموعة التجريبية على تمارين مختلفة ومتنوعة هدفها الأساسي إطالة العضلة قبل تقصيرها الأمر الذي يؤدي إلى تخزين الطاقة في الأوتار والعضلات العاملة وهو ما ينتج قوة متفجرة عند العمل المركزي إذ أن الطاقة المنتجة من العضلات تقدر بأضعاف القوة عند إطالة العضلة كما أن الزيادة المتولدة من الشد اللامركزي تعود إلى أصل بيوميكانيكي حيث أنه بعد سحب العضلة بعد تقلص إيزومتري أقصى فإن القوة القصوى تزداد وقد تصل هذه القوة إلى ثلاثة أضعاف القوة المتولدة من التقلص المركزي¹ .

¹ - طلحة حسام الدين، الموسوعة العلمية - في التدريب ، 1997 ، مرجع سابق ، ص. 15

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

ويرجع هذا التحسن أيضا إلى الاهتمام والعناية الكبيرة من طرف مدرب الفريق بالجانب البدني ولا سيما تمارين القوة للإطراف السفلية وما لهذا الجانب من أهمية كبيرة في تحقيق النتائج الإيجابية في الأداء وتحقيق الإنجاز الرياضي.

3-3- مناقشة الفرضية العامة:

بعد تحليلنا لنتائج اختبار " سارجنت " واختبار " الوثب الطويل من الثبات " و التمثيل البياني المسجل قبل و بعد التمارين الخاصة بتنمية القوة الانفجارية ، سجلنا تطور ملحوظ في مستوى الارتقاء للاعبين حيث وصل إلى زيادة تقدر بـ " 6سم " عند البعض أما الذين كانت زيادتهم قليلة كانت بسبب بعض غياباتهم وعدم الالتزام بفروض التدريب ، و بما أن الجدولة لكل لجداول العينة التجريبية أكبر من تلك المحسوبة عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ و درجة الحرية $df = 28$

بطبيعة الحال رفضنا الفرض الصفري و قبلنا الفرض البديل أي أنه كانت كل النتائج دالة إحصائية بمعنى آخر هناك تغيير، أي أن البرنامج التدريبي الخاص 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 التدريبية البليومترية التي تعد أحد 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 السريع.¹

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 العالية .

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:

للبرنامج التدريبي المقترح الخاص بالقوة الانفجارية اثر ايجابي على تحسين مهارة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد قد تحققت.

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

الاستنتاج العام

لقد كان الغرض من موضوع بحثنا إبراز وتبيان الأهمية البالغة للبرنامج التدريبي في تطوير صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد الاكابر على الخصوص وعلى العملية التدريبية بشكل عام.

في هذا الموضوع سلطنا الضوء في الفصل الأول على البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي والفصل الثاني القوة الانفجارية والتدريب البليومتري ، أما في الجانب التطبيقي فمن خلال القياسات القبليّة والقياسات البعدية المطبقة على أفراد العينة توصلنا إلى النتائج المتحصل عليها والتي تبين أثر إستخدام البرنامج التدريبي المقترح في تطوير الصفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد.

وكان لازما على مدربي كرة اليد إستخدام هذا البرنامج التدريبي في تطوير الصفات البدنية في كرة اليد أثناء الحصص التدريبية وهذا ما يؤدي لا محال إلى تطوير مهارة الوثب في كرة اليد والتي تساهم بدورها في تحسن مستوى اداء الرياضي.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها يمكن الإجابة على التساؤل المطروح في الإشكالية : للبرنامج التدريبي المقترح الخاص بالقوة الانفجارية أثر إيجابي في تطوير مهارة الوثب لدى لاعبي الكرة اليد.

وعلى الرغم من الجهد المبذول يرى الباحث أنه لم يوفي كامل حقه لهذا البحث نظرا لأهميته وتشعب فروعها لكنه يأمل أنه ساهم ولو بقدر قليل في إبراز أهمية البرنامج التدريبي في تطوير مهارة الوثب لدى لاعبي كرة اليد.

وفي الأخير نرجو أن يكون هذا العمل فائدة على من هم بعدنا , وأن يكون سند وعون يقتد به في مختلف البحوث والمواضيع إن شاء الله.

الختامة

لقد خطى التدريب الرياضي في جميع الرياضات عامة وكرة اليد بصفة خاصة خطوة ملموسة من خلال البحوث والدراسات الحديثة في جميع الجوانب (البدنية، الخططية، المهارية، النفسية).... وكان الهدف منها إكتشاف طرق أكثر نجاعة وسرعة في تطوير الصفات البدنية الأساسية في هذه الرياضة. كما أن النجاح في أداء مهارات اللعبة يعتمد على مدى كفاءة الصفات البدنية عند اللاعب وحيث تعتبر الصفات البدنية مكونا أساسيا ومهما في كرة اليد بصفة عامة وذات أهمية كبرى في الأداء المهاري بصفة خاصة وهذا حسب آراء العلماء والباحثين في هذا المجال.

إيماننا بالمنهج العلمي ودوره في تطوير العلوم من خلال الدراسات وقصد تطوير مناهج التدريب جاء بحثنا بدراسة أثر برنامج تدريبي مقترح خاص بالقوة الانفجارية لتطوير مهارة الوثب لدى لاعبي كرة اليد صنف اكابر، من خلال التعرف على هذه الخاصية البدنية ومعرفة إن كان للبرنامج التدريبي أثر إيجابي في تطوير هذه الصفة ، وبهذا الصدد ومن خلال تحليل نتائج الإختبارات البدنية خرجنا بإستنتاجات: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والإختبار البعدي للعيننة ولصالح الإختبار البعدي في الوثب العمودي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي ا ولإختبار البعدي ولصالح الإختبار ابعدي للوثب الطويل.

وحاولنا من خلال هذه الدراسة معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض الصفات البدنية وذلك من خلال مناقشة النتائج ومقارنتها مع الفرضيات المطروحة. ووفقا لما توصلنا إليه من إثبات للفرضيات الجزئية يجعلنا نقبل صحة الفرضية العامة، التي تنص على أن للبرنامج التدريبي المقترح الخاص بالقوة الانفجارية أثر إيجابي في تطوير مهارة القفز لدى لاعبي كرة اليد.

الاقتراحات والتوصيات

على ضوء دراستنا وما توصلنا إليه من نتائج في هذا الجانب والتي تعتبر ماهي إلا دراسة بسيطة ومحصورة في ظل الإمكانيات المتوفرة والموجودة ورغم ذلك فإننا أردنا أن نعطي بداية لإنطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر.

وعلى هذا الأساس نتقدم ببعض الإقتراحات التي نتمنى من خلالها أن تكون عاملاً مساعداً ومسهلاً لكل المشاكل التي يجدها المدربين واللاعبين من خلال برامج عملهم.

- ضرورة إستخدام البرنامج التدريبي كوسيلة تدريبية فعالة لتطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي الكرة اليد.
- توجيه نتائج هذه الدراسة وخطوات تنفيذها إلى المدربين في مجال تدريب كرة اليد لإمكانية الإستفادة من هذه النتائج في الإرتقاء بمستوى الأداء البدني للاعبين.
- ضرورة التأكيد على إستخدام هذا البرنامج وتكييفه لتكون مساعدة في تطوير مهارة الارتقاء لدى لاعبي الكرة اليد.
- العمل على إجراء دراسات وبحوث مشابهة لإعداد برامج تدريبية تعمل على إدخال وتنفيذ البرنامج التدريبي في تطوير الصفات البدنية والتي من شأنها الإسهام في تحقيق النتائج الجيدة للفريق.
- إقامة ندوات لشرح أهمية البرنامج التدريبي في العملية التدريبية ومدى تأثيرها في تحسن وتطوير صفة الارتقاء كرة اليد.
- إجراء دراسات مشابهة في رياضات أخرى و على مراحل سنوية مختلفة حيث أنه مجال خصب للدراسات والبحوث.
- العمل على توفير الأدوات والأجهزة اللازمة لتطوير الصفات البدنية الأساسية في كرة اليد.
- يجب الإهتمام بالوسائل الحديثة في العملية التدريبية من بينها البرامج التدريبية والوسائل الحديثة.
- يجب على المدرب زيادة خبرته الفنية والتقنية بالإستعانة بهذه البرامج والوسائل.
- يجب إنتهاج أساليب متطورة في تعليم اللاعبين وذلك للإرتقاء بهم إلى أعلى المستويات.

المراجع والملاحق

المراجع باللغة العربية:

- 1- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي,تدريب وفسولوجيا القوة ,مركز الكتاب للنشر,القاهرة, الطبعة 1, 2001
- 2 - أبوالمجد عمرو وإسماعيل الخكي:تخطيط برامج تربية و تدريب البراعم والناشئين في كرة الطائرة,مركز الكتاب للنشر,القاهرة, 1997
- 3- أمر الله البساطي:أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ,منشأة المعارف ,الإسكندرية ,مصر 1998
- 4- أسامة رياض: الطب الرياضي وكرة اليد ,مركز الكتاب للنشر,د الطبعة1999
- 5 - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية ,دار الفكر العربي ,القاهرة , مصر , الطبعة 2 , 1998
- 6- أبو علاء أحمد عبد الفتاح : فسيولوجية اللياقة البدنية . دار الفكر العربي. مصر 1999
- 7 - إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين:طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية,مركز كتاب النشر,القاهرة الطبعة , 2000
- 8 - إبراهيم محمد المحا سنة : تعليم التربية الرياضية ، دار جرير للنشر والتوزيع عمان الطبعة1،2006
- 9- إبراهيم الهاشمي: رياضة كرة السلة, 1985
- 10- بسطويسي أحمد بسطويسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي,دار الفكر العربي ,القاهرة الطبعة1999
- 11- جمال صبري: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث, 2012
- 12- جميل نصيف : موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة - دار الكتاب العلمية مصر سنة1993
- 13- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم ,مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ,الإسكندرية ,مصر, الطبعة 1 , 2001
- 14- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ,دار الفكر العربي ,الطبعة 1 - مدينة نصر , القاهرة , مصر , 2002
- 15- ريسان خريبط :التدريب الرياضي ,الموصل جامعة الموصل ,دار الكتب للطباعة والنشر, 1988
- 16- طلحة حسام الدين وآخرون:الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي,دارالمعارف,القاهرة ,الطبعة2003
- 17- عبد الحميد شرف: البرامج التدريبية الرياضية ,بين النظرية والتطبيق ,مركز الكتاب للنشر ,القاهرة , الطبعة 2 .

- 18- عبير علي نصيف عبدي :المهارات والتدريب في رفع الأثقال ,مطبعة التعليم العالي, 1988
- 19- عادل عبد البصير علي :التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق , "مركز الكتاب للنشر , القاهرة , مصر , الطبعة 1 , 1999
- 20- علاوي محمد حسن وراتب أسامة كامل: البحث العلمي في التربية والرياضة وعلم النفس الرياضي, دار الفكر العربي , القاهرة, الطبعة, 1999
- 21- عمار بوحوشو محمد دنيا: مناهج البحث العلمي وطرق البحوث , ديوان المطبوعات الجامعية , الجزائر , الطبعة 1, 1995
- 22- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة , دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع , عمان , الأردن , الطبعة 1, 1997,
- 23- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة. مطبعة التعليم العالي الطبعة 2 , بغداد , العراق
- 24- قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي. دار الفكر للطباعة و النشر. الطبعة 1 - الأردن 1998
- 25- قالة اسماعيل : مبادئ التدريب الرياضي. دار البعث , الطبعة 1 - القاهرة 1987
- 26- كايون وهول : المرجع في الفيزيولوجيا الطبية_ , ترجمة صادق الهلالي , دار أكاديميا انتيرناشيونال , بيروت, 1997
- 27- كمال درويش و عماد الدين عباس و سامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد , مركز الكتاب للنشر , الطبعة 1, 1998 .
- 28- كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين , دار وسائل النشر, الطبعة 20042
- 29- كمال جميل الربضي: الوثب العالي, , 2003
- 30- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية , دار الفكر العربي , القاهرة , مصر , 2002 .
- 31- محمود أبو العينين و مفتي إبراهيم حماد: تخطيط برامج لإعداد لاعبي كرة القدم , دار الفكر العربي القاهرة , مصر , الطبعة 1
- 32- محمد حسن علاوي و آخرون : الاعداد النفسي في كرة اليد , مركز الكتاب للنشر , الطبعة 1 - القاهرة , 2002

- 33- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي, دار المعارف, القاهرة, الطبعة 3, 1997 ,
- 34- محمد حسن علاوي وكمال عبد الحميد: الممارسة التطبيقية لكرة اليد، 1997
- 35- محمد حسن علاوي محمد نصر الدين غضبان: القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر, الطبعة 3, 1996
- 36- محمد صبحي حسانين و أحمد كسري: معاني موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي, مركز الكتاب للنشر, القاهرة, الطبعة 1, 2008
- 37- محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية, دار الفكر العربيين القاهرة, مصر, منظومة التدريب الرياضي, دار الفكر العربي, القاهرة, الطبعة 3, 2003
- 38- محمد بهاء الدين سلامة: فسيولوجيا الرياضة, دار الفكر العربي, القاهرة, الطبعة. 1994.
- 39- مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية , عمان, الأردن, الطبعة , 1999
- 40- مصطفى السايح محمدمو صلاح انس محمد : الاختبار الأوربي للياقة البدنية , مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني , القاهرة , الطبعة 1 , 2000
- 41- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق قيادة , دار الفكر العربي , القاهرة , مصر , الطبعة 1 , 1996.
- 42- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق قيادة , دار الفكر العربي , القاهرة , مصر, طبعة 1, 1998,
- 43- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي , المختار للنشر , القاهرة , الطبعة 1 , 2002
- 44- مفتي إبراهيم حماد ,التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة , دار الفكر العربي , القاهرة , مصر , 1996 ,
- 45- منير جرجس : كرة اليد للجميع . دار الفكر العربي . مصر, 2004 .
- 46- مهند حسين الشتاوي وأحمد إبراهيم الحواجا: مبادئ التدريب الرياضي, داروائل للنشر, عمان, الأردن, الطبعة 1, 2005,
- 47- يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي , المركز العربي للنشر الطبعة , القاهرة, 2001
- 48- ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية , دار الثقافة للنشر والتوزيع , الدار العلمية الدولية, للنشر والتوزيع , عمان , الأردن , 2002 ,

49- نبيلة احمد عبد الرحمان وسلوى عز الدين فكري: منظومة التدريب الرياضي ,دار الفكر العربي, القاهرة
2003 ,

50- ياسر دبور :كرة اليد الحديثة ,دار المنشأة , الإسكندرية .

- 1- Bompa. T: **périodisation de l'entraînement**, , 2003
- 2-Bosco.C : **Adaptative response of human skeletal muscul to simulated hepergative condition acta physiol secund.** 2000.
- 3-Eruin.S :**hallen handball.**.2000
- 4-Firamh et Massagno: **Handball**, 1998
- 5-Fourer.M: **Le karaté préparation physique et performance.**paris .2003
- 6-Juorgon Wei neck , **manuel entrainement** , édition Vigo T4
- 7-Lamp D.R :**physiologie d'exercices et réaction d'adaptaion** Mac millan public.201
- 8- Sale D.G: **Neural Adaptation to Resistance Training** , Medical Science, Sport Exerciese, No20, USA , 1988

جامعة زيان عاشور بالجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة التحكيم

في اطار نيل شهادة ماستر في مجال التربية البدنية والرياضة والذي يندرج تحت تخصص تدريب رياضي، يشرفني ان اطلب منكم تحكيم الوحدات التدريبية الخاصة بصنف الاشبال، ولكم الحق في التصحيح، علما انني قمت بجمع العديد من التمارين من مراجع علمية وكتب خاصة بالمجال الرياضي.

تحت اشراف : د. ساعد رقيق

أسماء الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة استطلاع رأي حول مدى صلاحية البرنامج التدريبي.

| الامضاء | الدرجة العلمية | الاستاذ |
|---------|----------------|---------|
| | | |
| | | |
| | | |

الحصة رقم: 01

الموضوع: التحضير البدني الخاص

التاريخ: 2017/10/12

النشاط: كرة اليد

النادي: وفاق الجلفة

الصف: اكابر

الهدف: تطوير القوة الانفجارية

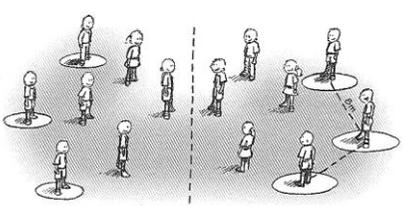
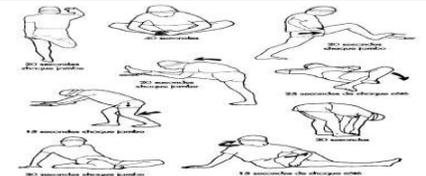
الاسبوع: 01

المدة: 90 دقيقة

عدد اللاعبين: 20

الوسائل البداعوجية: كرات، ميقاتي، صفارة

طريقة التدريب: التدريب الحلقي (عمل بليومتري)

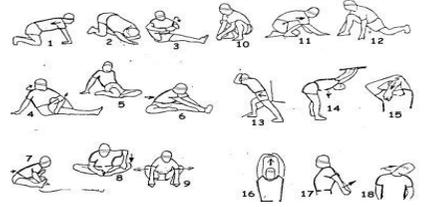
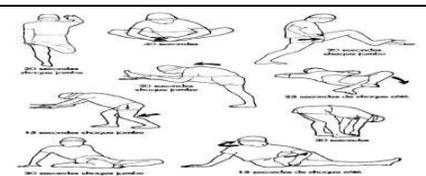
| المرحلة | الهدف | المحتوى | التشكيل | الزمن | ملاحظات |
|-----------|--|--|---|-------------------|---|
| التحضيرية | الاعداد النفسي والبدني للحصة التدريبية | -التحية الرياضية -شرح هدف الحصة -جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين -التسخينية + تمديد عضلي -لعبة 10 تمريرات |  | 15 د | |
| الرئيسية | القوة الانفجارية | التمرين الاول: (10م) من القفز توجيهات: بالنسبة للقفز دون ارجاع القدمين الى الخلف (الورك) يصاحب ذلك ارتداد لأرضية والمحافظة على استقامة الجزء العلوي للجسم أثناء تأدية القفز. | | زمن التمرين 30 ثا | — وقت الاسترجاع ما بين الورشة التدريبية والتي يليها (01' و 30") |
| | القوة الانفجارية | التمرين الثاني: القفز بالحبل بسيقان ممدودة توجيهات: القفز لأعلى نقطة ممكنة، بدون ثني الركبتين . | | زمن التمرين 30 ثا | — وقت الاسترجاع بين كل حلقة تدريبية والأخرى (04د) |
| | القوة الانفجارية التنسيق بين الاعضاء السفلية | التمرين الثالث: القفز الجانبي على (02) المقعد السويدي يتم الحفاظ عليها دوما على قدم واحدة على مقعد واحد، بشكل متتابعي . توجيهات: القفز لأعلى نقطة ممكنة بمساعدة اليدين، وانجازه بشكل سريع | | زمن التمرين 30 ثا | — عدد الحلقات التدريبية (04) مرات |
| الختامية | العودة الى الهدوء | تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم. التحية الرياضية. |  | 05 د | |

الحصة رقم: 02

الموضوع: التحضير البدني الخاص
التاريخ: 2017/10/16
النشاط: كرة اليد
النادي: وفاق الجلفة
الصف: اكابر

الهدف: تطوير القوة الانفجارية
الاسبوع: 01
المدة: 90 دقيقة
عدد اللاعبين: 20
الوسائل البداعوجية: كرات، ميقاتي، صفارة

طريقة التدريب التدريبي الحلقي (عمل بليومتري)

| المرحلة | الهدف | المحتوى | التشكيل | الزمن | ملاحظات |
|-----------|---|---|---|-------|---|
| التحضيرية | الاعداد النفسي والبدني للحصة التدريبية | -التحية الرياضية -شرح هدف الحصة -جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين -التسخينية + تمديد عضلي |  | 15 د | |
| الرئيسية | القوة الانفجارية التنسيق بين الارجل | التمرين الاول: قفزات بخطوات كبيرة وعالية وواسعة في الاطواق الحلقات الدائرية توجيهات: الانطلاق للامام والبحث على اعلى نقطة ممكن بلوغها خلال القفز | | 30 ثا | -حصة متوسطة الشدة، تتكون من (04) تمارين |
| | القوة الانفجارية | التمرين الثاني: قفزات بسيقان ممدودة فوق الاقماع توجيهات: القفز لأعلى نقطة ممكنة بمساعدة الذراعين | | 30 ثا | - حصة منظمة ذات شكل تدريب حلقي يتكون من (04) ورشات |
| | القوة الانفجارية | التمرين الثالث: القفزات الجانبية المرتدة على كرسي البدلاء توجيهات: ارتداد جيد بانحناء الركبتين (90) اثناء مرور بالأرضية | | 30 ثا | - وقت العمل بالنسبة لورشة تدريبية واحدة (30ثا) |
| | القوة الانفجارية | التمرين الرابع: القفز بسيقان منحنية ثني الركبتين 90 في حلقات دائرية توجيهات: انحناء جيد 90، لا وجود للموقف في الاسفل، يستعمل الساعدين للمساعدة، القفز لأعلى نقطة ممكنة | | 30 ثا | - وقت الاسترجاع ما بين الورشة التدريبية والتي تليها (01 و 30ثا) - وقت الاسترجاع بين كل حلقة تدريبية والأخرى (04د) - عدد الحلقات التدريبية (04) مرات |
| الختامية | العودة الى الهدوء | تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم. التحية الرياضية. |  | 05 د | |

الحصة رقم: 03

الموضوع: التحضير البدني الخاص

التاريخ: 2017/10/19

النشاط: كرة اليد

النادي: وفاق الجلفة

الصنف: اكابر

الهدف: تطوير القوة الانفجارية

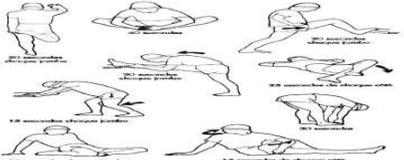
الاسبوع: 02

المدة: 90 دقيقة

عدد اللاعبين: 20

الوسائل البداغوجية: كرات، ميقاتي، صفارة

طريقة التدريب: التدريب الحلقي (عمل بليومتري)

| المرحلة | الهدف | المحتوى | التشكيل | الزمن | ملاحظات |
|-----------|--|--|---|---|---------|
| التحضيرية | الاعداد النفسي والبدني للحصة التدريبية | -التحية الرياضية -شرح هدف الحصة -جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين -التسخينية + تمديد عضلي | | 15 د | |
| الرئيسية | القوة الانفجارية | التمرين الاول: 10 من القفز توجيهات: بالنسبة للقفز دون ارجاع القدمين الى الخلف الورك يصاحب ذلك ارتدادا للأرضية والحفاظة على استقامة الجزء الغوي للجسم اثناء تأدية القفز التمرين الثاني: القفز الوثب على حواجز باستعمال 5 حواجز توجيهات: انحاء جيد يبلغ 90 بن كل حاجز لكن دون جعل وقت للموقف في الاسفل، ودون احداث ضجيج مصاحب لعملية القفز،القفز لأعلى نقطة ممكنة وذلك باستعمال للساعدين التمرين الثالث: القفزات الجانبية المرتدة على كرسي البدلاء توجيهات: ارتداد جيد بانحاء الركبتين 90 اثناء مرور بالأرضية التمرين الرابع: القفز بسيقان منحنية ثني الركبتين 90 في حلقات دائرية توجيهات: انحاء جيد 90، لا وجود للموقف في الاسفل، يستعمل الساعدين للمساعدة، القفز لأعلى نقطة ممكنة التمرين الخامس: صعود الدرج بسيقان ممددة لاقفز توجيهات: شد جيد للساقان، عمل ديناميكي،القفز لأعلى نقطة ممكنة بمساعدة الذراعان | - حصة متوسطة الشدة: تتكون من 5 تمارين - حصة منظمة ذات شكل تدريبي حلقي يتكون من 05 ورشات تدريبية - وقت العمل بالنسبة لورشة تدريبية واحدة 20ثا - وقت الاسترجاع ما بين الورشة التدريبية والتي تليها 01 و 15ثا - وقت الاسترجاع بين كل حلقة تدريبية والأخرى 04د - عدد الحلقات التدريبية 05 مرات | 20 ثا 20 ثا 20 ثا 20 ثا 20 ثا | |
| الختامية | العودة الى الهدوء | تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم. التحية الرياضية. |  | 05 د | |

الحصة رقم: 04

الموضوع: التحضير البدني الخاص

التاريخ: 2017/10/23

النشاط: كرة اليد

النادي: وفاق الجلفة

الصف: اكابر

الهدف: تطوير القوة الانفجارية

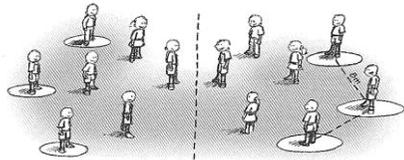
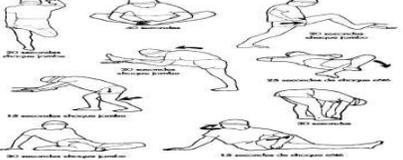
الاسبوع: 02

المدة: 90 دقيقة

عدد اللاعبين: 20

الوسائل البداغوجية: كرات، ميقاتي، صفارة

طريقة التدريب التحليقي (عمل بليومتري)

| المرحلة | الهدف | المحتوى | التشكيل | الزمن | ملاحظات |
|-----------|--|--|---|--|--|
| التحضيرية | الاعداد النفسي والبدني للحصة التدريبية | -التحية الرياضية -شرح هدف الحصة -جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين -التسخينية + تمديد عضلي |  | 15 د | |
| الرئيسية | القوة الانفجارية + التنسيق | التمرين الاول: قفزات جانبية على 2 الكرسي السويدي والحفاظ دائما على قدم واحد فوق المقعد . توجيهات: القفز لأعلى نقطة ممكنة بمساعدة اليدين، الانطلاق باسرع ما يمكن ، دون اصدار فوضى خلال تأدية التمرين التمرين الثاني: القفز بالأرجل المنحنية بدرجة 90 من على صندوق يصل علوه 60 سم الى الارض ثم القيام بوثبة الى الصندوق الثاني توجيهات: القيام بثني الركبتين بدرجة 90 بين الصندوقين لكن دون جعل وقت للموقف، ودون احداث ضجيج مصاحب لعملية القفز، والقفز لأعلى نقطة ممكنة بمساعدة اليدين التمرين الثالث: القفزات الجانبية المرتدة على كرسي البدلاء توجيهات: ارتداد جيد بانحناء الركبتين 90 اثناء مرور بالأرضية التمرين الرابع: القفز بسيقان منحنية ثني الركبتين 90 في حلقات دائرية توجيهات: انحناء جيد 90 ، لا وجود للموقف في الاسفل، يستعمل الساعدين للمساعدة ، القفز لأعلى نقطة ممكنة. التمرين الخامس: صعود الدرج بخطف القدم والنزول على قدم اخرى . بشكل متتابعي توجيهات: شد جيد للسيقان، عمل ديناميكي القفز لأعلى نقطة بمساعدة الذراعين. التمرين السادس: القفز الوثب على الحواجز 05 حواجز توجيهات: انحناء جيد يبلغ 90 بين كل حاجز لكن دون جعل وقت للموقف في الاسفل، ودون احداث ضجيج مصاحب لعملية القفز لأعلى نقطة ممكنة وذلك باستعمال الساعدين |  | 30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا | - حصة عالية الشدة، تتكون من 6 تمارين - حصة منظمة ذات شكل تدريب حلقي يتكون من 6 ورشات تدريبية - وقت العمل بالنسبة لورشة تدريبية واحدة 30 ثا - وقت الاسترجاع ما بين الورشة التدريبية والتي تليها 01 و 30 ثا - وقت الاسترجاع بين كل حلقة تدريبية والاخرى 04 د. - عدد الحلقات التدريبية 04 مرات |
| الختامية | العودة الى الهدوء | تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم. التحية الرياضية. | | 05 د | |

الحصة رقم: 05

الموضوع: التحضير البدني الخاص

التاريخ: 2017/10/16

النشاط: كرة اليد

النادي: وفاق الجلفة

الصف: اكابر

الهدف: تطوير القوة الانفجارية

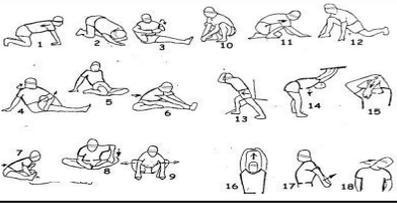
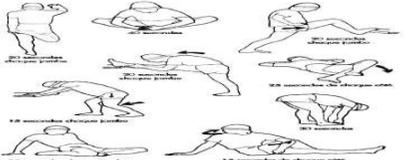
الاسبوع: 03

المدة: 90 دقيقة

عدد اللاعبين: 20

الوسائل البداعوجية: كرات، ميقاتي، صفارة

طريقة التدريب: التدريب الحلقي (عمل بليومتري)

| المرحلة | الهدف | المحتوى | التشكيل | الزمن | ملاحظات |
|-----------|---|--|---|---|--|
| التحضيرية | الاعداد النفسي والبدني للحصة التدريبية | - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي |  | 15 د | |
| الرئيسية | القوة الانفجارية للاعضاء السفلية + التنسيق بين الارجل | التمرين الاول: قفزات بخطوات كبيرة وعالية وواسعة في الاطواق الحلقات الدائرية توجيهات: الانطلاق للامام والبحث على اعلى نقطة ممكن بلوغها خلال القفز التمرين الثاني: قفزات بسيقان ممدودة فوق الاقماع توجيهات: القفز لأعلى نقطة ممكنة بمساعدة الذراعين التمرين الثالث: القفزات الجانبية المرتدة على جبل المطاط توجيهات: ارتداد جيد بانحناء الركبتين 90 بعد ملامسة الارضية التمرين الرابع: القفز بسيقان منحنية ثني الركبتين 90 في حلقات دائرية توجيهات: انحناء جيد 90، لا وجود للموقف في الاسفل، يستعمل الساعدين للمساعدة، القفز لأعلى نقطة ممكنة التمرين الخامس: القفز على الاقماع بسيقان ممدودة ويتم اتباعها 1-قفزة كبيرة 2- قفزة صغيرة للخلف توجيهات: قفزات السيقان ممدودة فوق الاقماع | | 20 ثا 20 ثا 20 ثا 20 ثا 20 ثا | - حصة متوسطة الشدة، تتكون من 5 تمارين - حصة منظمة ذات شكل تدريب حلقي يتكون من 4 ورشات - وقت العمل بالنسبة لورشة تدريبية واحدة 20ثا - وقت الاسترجاع ما بين الورشة التدريبية والتي تليها 01 و 30ثا - وقت الاسترجاع بين كل حلقة تدريبية والاخرى 04د. - عدد الحلقات التدريبية 05 مرات |
| الختامية | العودة الى الهدوء | تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم. التحية الرياضية. |  | 05 د | |

الحصة رقم: 06

الموضوع: التحضير البدني الخاص

التاريخ: 2017/10/29

النشاط: كرة اليد

النادي: وفاق الجلفة

الصف: اكابر

الهدف: تطوير القوة الانفجارية

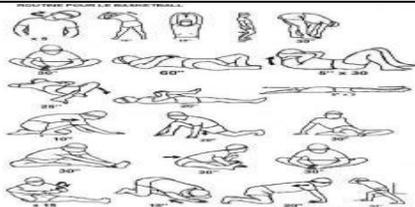
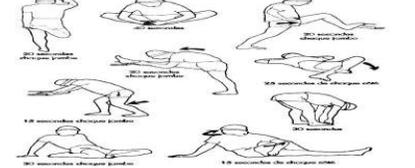
الاسبوع: 03

المدة: 90 دقيقة

عدد اللاعبين: 20

الوسائل البداغوجية: كرات، ميقاتي، صفارة

طريقة التدريب: التدريب الحلقي (عمل بليومتري)

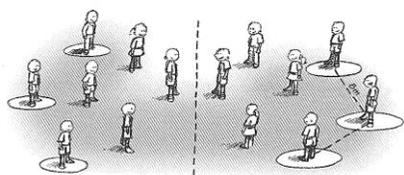
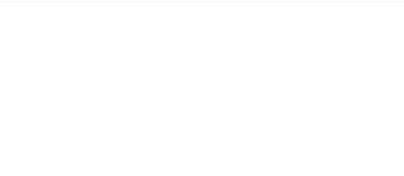
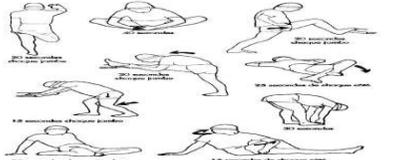
| المرحلة | الهدف | المحتوى | التشكيل | الزمن | ملاحظات |
|-----------|---|---|---|---|---|
| التحضيرية | الاعداد النفسي والبدني للحصة التدريبية | -التحية الرياضية -شرح هدف الحصة -جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين -التسخينية + تمديد عضلي |  | 15 د | |
| الرئيسية | القوة الانفجارية للاعضاء السفلية + التنسيق بين الارجل | التمرين الاول: القفز (كرسي سويدي- الارضية - كرسي البدلاء) الانطلاق من كرسي سويدي . توجيهات: ترك الجسم يسقط في الارضية للارتداد مع الثني الجيد 90 على الكرسي. الهدف هو الوصول للكرسي بارجل ممدودة . التمرين الثاني: 5 قفزات جانبية مع العبور على كرسي البدلاء . توجيهات: القفز لاعلى نقطة ممكنة، مع ارتداد جيد على الارضية وثني الساقين 90 بدون جعل موقف في الاسفل،الهدف منه الوصول للجهة الاخرى بسيقان ممدودة . التمرين الثالث: القفز الوثب على الحواجز باستعمال 5 حواجز توجيهات: انحاء جيد يبلغ 90 بين كل حاجز لكن دون جعل وقت للموقف في الاسفل ودون احداث ضجيج مصاحب لعملية القفز،القفز لاعلى نقطة ممكنة وذلك باستعمال للساعدين التمرين الرابع: 6 قفزات بسيقان ممدودة على الجانب،تبع 6 قفزات مجمعة ومتعاقبة . توجيهات: تمديد الساقين بشكل جيد ،بمساعدة الذراع . التمرين الخامس: القفز بالحبل بسيقان ممدودة . توجيهات: تمديد الساقين بشكل ،بمساعدة الذراع . |  | 30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا | - حصة متوسطة الشدة،تتكون من 05 تمارين - حصة منظمة ذات شكل تدريب حلقي يتكون من 4 ورشات - وقت العمل بالنسبة لورشة تدريبية واحدة 30 - وقت الاسترجاع ما بين الورشة التدريبية والتي تليها 01 و 30 - وقت الاسترجاع بين كل حلقة تدريبية والاخرى 04د - عدد الحلقات التدريبية 05 مرات |
| الختامية | العودة الى الهدوء | تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة اعضاء الجسم. التحية الرياضية. |  | 05 د | |

الحصة رقم: 07

الموضوع: التحضير البدني الخاص
التاريخ: 2017/03/11
النشاط: كرة اليد
النادي: وفاق الجلفة
الصف: اكابر

الهدف: تطوير القوة الانفجارية
الاسبوع: 04
المدة: 90 دقيقة
عدد اللاعبين: 20
الوسائل البداغوجية: كرات، ميقاتي، صفارة

طريقة التدريب التدريبي الحلقي (عمل بليومتري)

| المرحلة | الهدف | المحتوى | التشكيل | الزمن | ملاحظات |
|-----------|---|--|---|----------------------------------|--|
| التحضيرية | الاعداد النفسي والبدني للحصة التدريبية | -التحية الرياضية -شرح هدف الحصة -جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين -التسخينية + تمديد عضلي |  | 15 د | |
| الرئيسية | القوة الانفجارية للاعضاء السفلية + التنسيق بين الارجل | التمرين الاول: 10 م من القفز توجيهات: بالنسبة للقفز دون ارجاع القدمين الى الخلف الورك يصاحب ذلك ارتدادا للأرضية والمحافظة على استقامة الجزء الغوي للجسم اثناء تأدية القفز التمرين الثاني: 5 قفزات جانبية مع العبور على الجبل المطاط . توجيهات: القفز لاعلى نقطة ممكنة، مع ارتداد جيد على الارضية وثني الساقين 90 بدون جعل موقف في الاسفل،الهدف منه الوصول للجهة الاخرى بسيقان ممدودة . التمرين الثالث: القفز (كرسي البدلاء- الارضية - كرسي البدلاء) الانطلاق من كرسي البدلاء توجيهات: ترك الجسم يسقط في الارضية للرتداد مع الثني الجيد 90 على الكرسي،الهدف هو الوصول للكرسي بارجل ممددة التمرين الرابع: الاطواق متباعدة حوالي 90 سم ، التبديل قدم واحد - قدمين(5 قفزات الى 90 ، من الانشاء، 05 قفزات الى 130 درجة) ثم هرولة للرجوع . توجيهات: تغيير القدم في كل حلقة تدريبية ، وعدم التوقف في الاسفل عند الانشاء بدرجة 90 ، القفز لاعلى نقطة ممكنة بمساعدة الساعدين |  | 20 ثا 20 ثا 20 ثا 20 ثا | - حصة متوسطة الشدة ،تتكون من 04 تمارين - حصة منظمة ذات شكل تدريب حلقي يتكون من 4 ورشات تدريبية - وقت العمل بالنسبة لورشة تدريبية واحدة 20 ثا - وقت الاسترجاع ما بين الورشة التدريبية والتي تليها 10-30 ثا - وقت الاسترجاع بين كل حلقة تدريبية والاخرى 04د - عدد الحلقات التدريبية 05 مرات |
| الختامية | العودة الى الهدوء | تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم. التحية الرياضية. |  | 05 د | |

الحصة رقم: 08

الموضوع: التحضير البدني الخاص

التاريخ: 2017/11/06

النشاط: كرة اليد

النادي: وفاق الجلفة

الصف: اكابر

الهدف: تطوير القوة الانفجارية

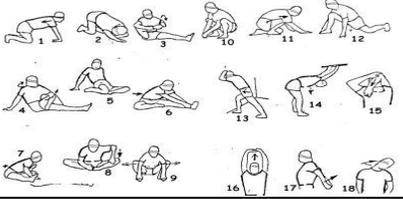
الاسبوع: 04

المدة: 90 دقيقة

عدد اللاعبين: 20

الوسائل البداعوجية: كرات، ميقاتي، صفارة

طريقة التدريب التحليقي (عمل بليومتري)

| المرحلة | الهدف | المحتوى | التشكيل | الزمن | ملاحظات |
|-----------|---|---|---|---|--|
| التحضيرية | الاعداد النفسي والبدني للحصة التدريبية | -التحية الرياضية -شرح هدف الحصة -جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين -التسخينية + تمديد عضلي |  | 15د | |
| الرئيسية | القوة الانفجارية للاعضاء السفلية + التنسيق بين الارجل | التمرين الاول: القفز (كرسي البدلاء- الارضية - كرسي البدلاء) الانطلاق من كرسي البدلاء . توجيهات: ترك الجسم يسقط في الارضية للارتداد مع التني الجيد 90 على الكرسي. الهدف هو الوصول للكرسي بارجل ممدودة . التمرين الثاني: 5 قفزات جانبية مع العبور على الجبل المطاط . توجيهات: القفز لاعلى نقطة ممكنة ،مع ارتداد جيد على الارضية وثنى الساقين 90 بدون جعل موقف في الاسفل،الهدف منه الوصول للجهة الاخرى بسبقان ممدودة . التمرين الثالث: القفز الوثب على الحواجز باستعمال 5 حواجز توجيهات: انثناء جيد يبلغ 90 بين كل حاجز لكن دون جعل وقت للموقف في الاسفل ودون احداث ضجيج مصاحب لعملية القفز ،القفز لاعلى نقطة ممكنة وذلك باستعمال للساعدين التمرين الرابع: الاطواق متباعدة حوالي 90 سم ،(التبديل قدم واحدة - قدمين) (5قفزات الى 90 من الانثناء ، 5قفزات الى 130 درجة) ثم الهولة الى الرجوع . توجيهات: تغيير القدم في كل حلقة تدريبية ، وعدم التوقف في الاسفل عند الانثناء بدرجة 90 ، القفز لاعلى نقطة ممكنة . بمساعدة الساعدين . التمرين الخامس: القفز بالحيل بسبقان ممدودة زائد ست قفزات مجمعة ومتعاقبة. توجيهات: القفز لاعلى نقطة ممكنة. التمرين السادس: 8 قفزات في الحلقات الدائرية تتبع 6 قفزات مجمعة ومتعاقبة توجيهات: الانطلاق للامام والبحث عن اعلى نقطة ممكنة | | 30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا | -حصة متوسطة الشدة ،تتكون من (06) تمارين - حصة منظمة ذات شكل تدريب حلقي يتكون من (06) ورشات - وقت العمل بالنسبة لورشة تدريبية واحدة (30ثا) - وقت الاسترجاع ما بين الورشة التدريبية والتي تليها (10 و 30ثا) - وقت الاسترجاع بين كل حلقة تدريبية والأخرى (04د) - عدد الحلقات التدريبية (04) مرات |
| الختامية | العودة الى الهدوء | تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم. التحية الرياضية. | | 05 د | |

الحصة رقم: 09

الموضوع: التحضير البدني الخاص

التاريخ 2017/11/10

النشاط: كرة اليد

النادي: وفاق الجلفة

الصف: اكابر

الهدف: تطوير القوة الانفجارية

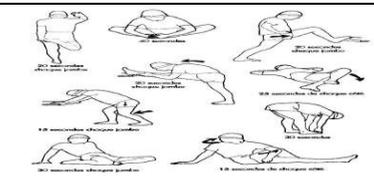
الاسبوع: 05

المدة: 90 دقيقة

عدد اللاعبين: 20

الوسائل البداغوجية: كرات، ميقاتي، صفارة

طريقة التدريب: التدريب الحلقي (عمل بليومتري)

| المرحلة | الهدف | المحتوى | التشكيل | الزمن | ملاحظات |
|-----------|---|--|---|----------------------------------|---|
| التحضيرية | الاعداد النفسي والبدني للحصة التدريبية | -التحية الرياضية -شرح هدف الحصة -جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين -التسخينية + تمديد عضلي |  | 15 د | |
| الرئيسية | القوة الانفجارية للاعضاء السفلية + التنسيق بين الارجل | التمرين الاول: القفز (كرسي البدلاء- الارضية - كرسي البدلاء) الانطلاق من الكرسي البدلاء توجيهات: ترك الجسم يسقط في الارضية للارتداد مع اثني الجيد 90 على الكرسي الهدف منه هو الوصول للكرسي بارجل ممددة التمرين الثاني: القفزات الجانبية مع العبور على الحبل المطاط توجيهات: القفز لاعلى نقطة ممكنة، مع ارتداد جيد على الارضية وثني السيقان 90 بدون جعل موقف في الاسفل، الهدف منه الوصول للجهة الاخرى بسيقان ممدودة التمرين الثالث: القفز (الوثب) على الحواجز باستعمال 5 حواجز توجيهات: انحاء جيد يبلغ 90 بين كل حاجز لكن دون جعل وقت للموقف في الاسفل، ودون احداث ضجيج مصاحب لعملية القفز، القفز لاعلى نقطة ممكنة وذلك باستعمال للساعدين التمرين الرابع: قفزات بابعاد الساقين مع جمولة 15 كلغ توجيهات: تمديد الساقين بشكل جيد التمرين الخامس: 20 قفزة بالحبل بساقين ممدودة +6 قفزات بسيقان ممدودة فوق الاقماع . توجيهات: تمديد الساقين بشكل جيد، بمساعدة الساعدين |  | 30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا | - حصة متوسطة الشدة تتكون من 05 تمارين - حصة منظم ذات شكل تدريبي حلقي يتكون من 05 ورشلت تدريبية - وقت العمل بالنسبة لورشة تدريبية واحدة 30 ثا - وقت الاسترجاع ما بين الورشة التدريبية والتي تليها 01-30 ثا - وقت الاسترجاع بين كل حلقة تدريبية والاخرى 04 د - عدد الحلقات التدريبية 05 مرات |
| الختامية | العودة الى الهدوء | تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم. التحية الرياضية. |  | 05 د | |

الحصة رقم: 10

الموضوع: التحضير البدني الخاص

التاريخ: 2017/11/13

النشاط: كرة اليد

النادي: وفاق الجلفة

الصف: اكابر

الهدف: تطوير القوة الانفجارية

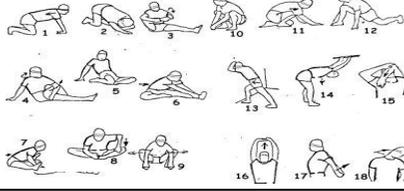
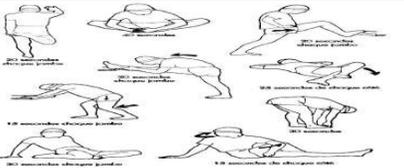
الاسبوع: 05

المدة: 90 دقيقة

عدد اللاعبين: 20

الوسائل البداغوجية: كرات، ميفاتي، صفارة

طريقة التدريب التحليقي (عمل بليومتري)

| المرحلة | الهدف | المحتوى | التشكيل | الزمن | ملاحظات |
|-----------|---|--|---|----------------------------------|--|
| التحضيرية | الاعداد النفسي والبدني للحصة التدريبية | - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي |  | 15 د | |
| الرئيسية | القوة الانفجارية للاعضاء السفلية + التنسيق بين الارجل | التمرين الاول: 10م من القفز توجيهات: بالنسبة للقفز دون ارجاع القدمين الى الخلف الورك يصاحب ذلك ارتدادا للأرضية والمحافظة على استقامة الجزء الغوي للجسم أثناء تأدية القفز التمرين الثاني: القفز (الوثب) على الحواجز باستعمال 05 حواجز توجيهات: انحاء يبلغ 90 بين كل الحواجز لكن بدون جعل وقت للموقف في الاسفل، ودون احداث ضجيج مصاحب لعملية القفز، القفز لاعلى نقطة ممكنة وذلك باستعمال للساعدين التمرين الثالث: القفزات الجانبية المرتدة على حبل مطاطي توجيهات: ارتداد جيد خلال الانثناء بدرجة 90 بعد ملامسة الارضية التمرين الرابع: قفزات الارجل المنحنية 90 في الاطواق الحلقات الدائرية توجيهات: انحاء جيد 90 لا وجود للوقوف في الاسفل، يستعمل الساعدين، القفز لاعلى نقطة ممكنة | | 20 ثا 20 ثا 20 ثا 20 ثا | - حصة متوسطة الشدة، تتكون من 04 تمارين - حصة منظمة ذات شكل تدريب حلقي يتكون من 04 ورشات تدريبية - وقت العمل بالنسبة لورشة تدريبية واحدة 20ثا - وقت الاسترجاع بين كل حلقة تدريبية والاخرى 04د - عدد الحلقات التدريبية 04 مرات |
| الختامية | العودة الى الهدوء | تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم. التحية الرياضية. |  | 05 د | |

الحصة رقم 11:

الموضوع: التحضير البدني الخاص

التاريخ: 2017/11/17

النشاط: كرة اليد

النادي: وفاق الجلفة

الصف: اكابر

الهدف: تطوير القوة الانفجارية

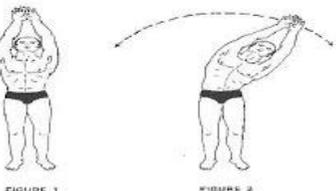
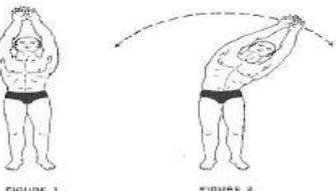
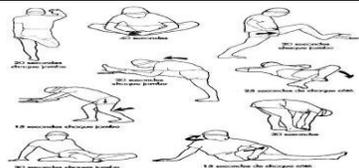
الاسبوع: 06

المدة: 90 دقيقة

عدد اللاعبين: 20

الوسائل البدائية: كرات، ميقاتي، صفارة

طريقة التدريب التدريبي الحلقي (عمل بليومتري)

| المرحلة | الهدف | المحتوى | التشكيل | الزمن | ملاحظات |
|-----------|---|--|---|--|--|
| التحضيرية | الاعداد النفسي والبدني للحصة التدريبية | -التحية الرياضية -شرح هدف الحصة -جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين -التسخينية + تمديد عضلي |  | 15 د | |
| الرئيسية | القوة الانفجارية للاعضاء السفلية + التنسيق بين الارجل | التمرين الاول: القفز الجانبي على 02 مقاعد البدلاء الصغيرة يتم المحافظة دوما على قدم واحدة على المقعد، بشكل متتابعي توجيهات: القفز لاعلى نقطة ممكنة بمساعدة اليدين، وانجازه بشكل سريع التمرين الثاني: القفز بالارجل المنحنية بدرجة 90 من اعلى صندوق يصل علوه 60سم الى الارض، ثم القيام بوثبة الى صندوق الثاني توجيهات: القيام بانحناء الركبتين بدرجة 90 بين الصندوقين لكن دون جعل وقت للموقف، ودون احداث ضجيج مصاحب لعملية القفز، والقفز لاعلى نقطة ممكنة بمساعدة اليدين التمرين الثالث: القفزات الجانبية المرتدة على مقاعد البدلاء توجيهات: ارتداد جيد خلال الانثناء بدرجة 90 بعد ملامسة الارضية التمرين الرابع: قفزات الارجل المنحنية 90 في الاطواق الحلقات الدائرية توجيهات: انحناء جيد يبلغ 90، دون جعل موقف في الاسفل و استعمال للساعدين، القفز لاعلى نقطة ممكنة بمساعدة الساعدين التمرين الخامس: صعود الدرج بخطف القدم والنزول على القدم الاخرى، بشكل متتابعي توجيهات: تمديد الساقين بشكل جيد، عمل ديناميكي، القفز على لاعلى نقطة ممكنة على بمساعدة الساعدين التمرين السادس: القفز الوثب على الحواجز باستعمال 5 حواجز توجيهات: انحناء جيد يبلغ 90 بين كل حاجز لكن دون جعل وقت للموقف في الاسفل ودون احداث ضجيج مصاحب لعملية القفز، القفز لاعلى نقطة ممكنة وذلك باستعمال للساعدين |  | 30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا 30 ثا | - حصة عالية الشدة تتكون من 06 تمارين - حصة منظمة ذات شكل تدريبي حلقي يتكون من 06 ورشلت تدريبية - وقت العمل بالنسبة لورشة تدريبية واحدة 30ثا - وقت الاسترجاع ما بين الورشة التدريبية والتي تليها 10-30ثا - وقت الاسترجاع بين كل حلقة تدريبية والاخرى 05د - عدد الحلقات التدريبية 05 مرات |
| الختامية | العودة الى الهدوء | تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم. التحية الرياضية. |  | 05 د | |

الحصة رقم: 12

الموضوع: التحضير البدني الخاص

التاريخ: 2017/11/20

النشاط: كرة اليد

النادي: وفاق الجلفة

الصف: اكابر

الهدف: تطوير القوة الانفجارية

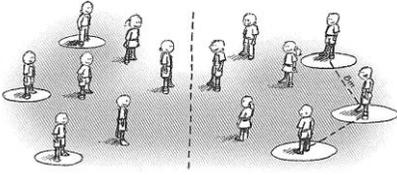
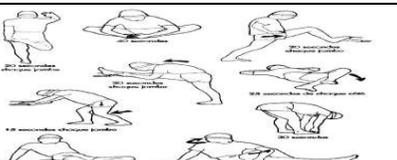
الاسبوع: 06

المدة: 90 دقيقة

عدد اللاعبين: 15

الوسائل البداغوجية: كرات، ميفاتي، صفارة

طريقة التدريب: التدريب الحلقي (عمل بليومتري)

| المرحلة | الهدف | المحتوى | التشكيل | الزمن | ملاحظات |
|-----------|---|--|---|-------------------------|---|
| التحضيرية | الاعداد النفسي والبدني للحصة التدريبية | -التحية الرياضية -شرح هدف الحصة -جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين -التسخينية + تمديد عضلي |  | 15 د | |
| الرئيسية | القوة الانفجارية للاعضاء السفلية + التنسيق بين الارجل | التمرين الاول: 10م من القفز توجيهات: بالنسبة للقفز دون ارجاع القدمين الى الخلف الورك يصاحب ذلك ارتدادا للأرضية والحفاظة على استقامة الجزء العلوي للجسم اثناء تأدية القفز التمرين الثاني: القفزات الجانبية المرتدة على حبل مطاطي توجيهات: ارتداد جيد بانثناء الركبتين بدرجة 90 بعد ملامسة الارضية التمرين الثالث: الاطواق متباعدة حوالي 90 سم، (التبديل قدم واحدة -قدمين) (05 قفزات الى 90 من الانثناء، 05 قفزات الى 130 درجة) ثم هرولة للرجوع توجيهات: تغيير القدم في كل حلقة تدريبية، وعدم التوقف في الاسفل عند الانثناء بدرجة 90، والقفز لاعلى نقطة ممكنة بمساعدة الساعدين | | 20 ثا 20 ثا 20 ثا | - حصة عالية الشدة تتكون من 03 تمارين - حصة منظمة ذات شكل تدريبي حلقي يتكون من 03 ورشلت تدريبية - وقت العمل بالنسبة لورشة تدريبية واحدة 20ثا - وقت الاسترجاع ما بين الورشة التدريبية والتي تليها 10-30ثا - وقت الاسترجاع بين كل حلقة تدريبية والاخرى 05د - عدد الحلقات التدريبية 04 |
| الختامية | العودة الى الهدوء | تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم. التحية الرياضية. |  | 05 د | |

الملحق رقم : 03

الخصائص البدنية للفوج الشاهد :

| اللاعب | السن | الطول (سم) | الوزن (كلغ) | نقطة الطول الاقصى سم |
|--------|------|---------------|----------------|-------------------------|
| 1 | 25 | 174 | 77 | 226 |
| 2 | 23 | 181 | 84 | 234 |
| 3 | 23 | 181 | 85 | 233 |
| 4 | 22 | 187 | 75 | 242 |
| 5 | 23 | 181 | 83 | 233 |
| 6 | 22 | 187 | 82 | 242 |
| 7 | 22 | 183 | 92 | 235 |
| 8 | 21 | 186 | 93 | 241 |
| 9 | 25 | 178 | 79 | 228 |
| 10 | 27 | 192 | 94 | 250 |
| 11 | 23 | 183 | 105 | 238 |
| 12 | 31 | 183 | 84 | 227 |
| 13 | 30 | 180 | 78 | 241 |
| 14 | 25 | 176 | 70 | 220 |
| 15 | 27 | 178 | 74 | 228 |

الخصائص البدنية للفوج التجريبي :

| نقطة الطول الاقصى سم | الوزن (كلغ) | الطول (سم) | السن | اللاعب |
|-------------------------|----------------|---------------|------|--------|
| 243 | 67 | 191 | 26 | 1 |
| 248 | 114 | 190 | 29 | 2 |
| 249 | 112 | 188 | 23 | 3 |
| 250 | 90 | 191 | 22 | 4 |
| 240 | 75 | 178 | 23 | 5 |
| 236 | 78 | 176 | 22 | 6 |
| 231 | 80 | 175 | 23 | 7 |
| 239 | 79 | 186 | 26 | 8 |
| 240 | 72 | 186 | 25 | 9 |
| 234 | 80 | 178 | 28 | 10 |
| 251 | 69 | 185 | 24 | 11 |
| 254 | 69 | 173 | 31 | 12 |
| 235 | 97 | 185 | 30 | 13 |
| 237 | 77 | 181 | 23 | 14 |
| 246 | 80 | 185 | 22 | 15 |

نتائج اختبار القفز العمودي للفوج الشاهد :

| الاختبار البعدي | الاختبار القبلي | اللاعب |
|-----------------|-----------------|--------|
| 57 | 54 | 1 |
| 54 | 54 | 2 |
| 51 | 45 | 3 |
| 56 | 55 | 4 |
| 54 | 55 | 5 |
| 53 | 52 | 6 |
| 56 | 56 | 7 |
| 44 | 47 | 8 |
| 59 | 54 | 9 |
| 47 | 46 | 10 |
| 47 | 47 | 11 |
| 48 | 49 | 12 |
| 48 | 51 | 13 |
| 51 | 52 | 14 |
| 56 | 55 | 15 |

نتائج اختبار القفز العمودي للفوج التجريبي :

| الاختبار البعدي | الاختبار القبلي | اللاعب |
|-----------------|-----------------|--------|
| 62 | 57 | 1 |
| 46 | 41 | 2 |
| 36 | 35 | 3 |
| 43 | 37 | 4 |
| 37 | 37 | 5 |
| 52 | 45 | 6 |
| 43 | 39 | 7 |
| 52 | 46 | 8 |
| 40 | 35 | 9 |
| 42 | 40 | 10 |
| 46 | 40 | 11 |
| 46 | 39 | 12 |
| 55 | 49 | 13 |
| 38 | 38 | 14 |
| 49 | 41 | 15 |

نتائج اختبار القفز الافقي للفوج الشاهد :

| اللاعب | الاختبار القبلي | الاختبار البعدي |
|--------|-----------------|-----------------|
| 1 | 242 | 243 |
| 2 | 215 | 217 |
| 3 | 214 | 214 |
| 4 | 223 | 225 |
| 5 | 225 | 227 |
| 6 | 225 | 226 |
| 7 | 231 | 233 |
| 8 | 193 | 191 |
| 9 | 235 | 236 |
| 10 | 231 | 232 |
| 11 | 230 | 231 |
| 12 | 213 | 211 |
| 13 | 225 | 226 |
| 14 | 213 | 212 |
| 15 | 228 | 227 |

نتائج اختبار القفز الافقي للفوج التجريبي :

| اللاعب | الاختبار القبلي | الاختبار البعدي |
|--------|-----------------|-----------------|
| 1 | 242 | 250 |
| 2 | 198 | 205 |
| 3 | 186 | 194 |
| 4 | 238 | 243 |
| 5 | 234 | 238 |
| 6 | 243 | 249 |
| 7 | 220 | 227 |
| 8 | 229 | 235 |
| 9 | 223 | 235 |
| 10 | 225 | 230 |
| 11 | 254 | 258 |
| 12 | 264 | 270 |
| 13 | 235 | 240 |
| 14 | 212 | 216 |
| 15 | 244 | 250 |