



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: التدريب الرياضي التنافسي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

أثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري على تنمية القوة

الانفجارية للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة اليد

فئة أشبال 17-19 سنة

"هواسة ميدانية على نادي شلغوم العيد ووداد واد العثمانية لكرة اليد"

إشراف الاستاذ:

د/ والي عبدالنور

إعداد الطالب:

مرياي عبداللطيف



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: التدريب الرياضي التنافسي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

أثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتوي على تنمية القوة

الانفجارية للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة اليد

فئة أشبال 17-19 سنة

"قرواسة ميدانية على نادي شلغوم العيد و وداد واد العثمانية لكرة اليد"

إشراف الاستاذ:

د/ والي عبدالنور

إعداد الطالب:

مرياي عبداللطيف



شكر



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى ﴿... وقل ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين﴾ سورة النمل الآية 19

الحمد لله أولا وقبل كل شيء، وآخرًا وبعد كل شيء، ودائمًا دوام الحي القيوم. أتقدم بالشكر الجزيل وأسمى عبارات التقدير إلى كل الذين أفادوني بمعلومات قيمة أثناء إنجاز هذه المذكرة خاصة الدكتور المشرف " والي عبدالنور " كما لا أنسى أن أشكر أساتذتي "غلاب حكيم و لبشيري أحمد و بن يونس أيمن" ولجميع أساتذتي الكرام في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.

كما أشكر كل من ساعدني من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة. إلى كل هؤلاء أتقدم بأخلص التحيات وأطيب الأمنيات.

وفي الأخير أتمنى من الله أن يرشدني إلى سواء السبيل ويحقق أهدافي ، فإن أصبت فمن الله وحده وإن أخطأت فمن الشيطان.

اهداء



قال تعالى: ﴿وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلْدِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا﴾
الآية 42 من سورة الإسراء .

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنا على وهن إلى التي سهرت الليالي الأنام على

أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى **أمي** الغالية حفزها الله

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم،

إلى **أبي** الغالي حفزه الله.

إلى القدوة الحسنة والمرجع الأمثل إخوتي و أخواتي إلى كل العائلة الكريمة.

إلى طلبة السنة الثانية ماستر تدريب رياضي دفعة 2023 وكل أساتذة المعهد

إلى كل لاعبي فريق نادي شلغوم العيد لكرة اليد

إلى كل أصدقائي وزملائي من قريب أو من بعيد أهدي كل حرف أوردته في هذه الرسالة

إلى كل من احتواهم قلبي ... إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي.

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر وعرfan
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	ملخص الدراسة
أ	مقدمة
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	1- الإشكالية.
5	2- تساؤلات الدراسة.
5	3- فرضيات الدراسة.
6	4- أهداف الدراسة.
7	5- أهمية الدراسة.
7	6- أسباب اختيار الموضوع.
7	7- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة.
10	8- الدراسات السابقة والمشابهة للدراسة.
20	9- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة.
22	10- الاستفادة من الدراسات السابقة
22	11- مميزات الدراسة الحالية
الجانب النظري	
الفصل الثاني: التدريب والتخطيط الرياضي	
25	- تمهيد.
26	1-التدريب الرياضي
26	1-1- مفهوم التدريب الرياضي

26	1-2- أهداف التدريب الرياضي
27	1-3- خصائص التدريب الرياضي
27	1-4- واجبات التدريب الرياضي
28	2- التخطيط الرياضي
28	2-1- مفهوم التخطيط الرياضي
29	2-2- أنواع التخطيط الرياضي
29	2-2-1- تخطيط الموسم الرياضي
29	2-2-2- الدائرة التدريبية الكبرى Macro cycle
29	2-2-3- خطة التدريب الشهرية
29	2-2-4- الخطة الأسبوعية
30	2-2-5- الخطة اليومية.
30	2-3- تخطيط الوحدة التدريبية
30	2-3-1- مفهوم الوحدة التدريبية
31	2-3-2- تكوين الوحدة التدريبية
32	2-3-3- اعتبارات هامة تراعى عند تخطيط وحدة (جرعة) التدريب
33	2-4- أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي
35	خلاصة
الفصل الثالث : التدريب البليومتري و القوة العضلية	
37	- تمهيد.
38	3-التدريب البليومتري
38	3-1- نبذة عن التدريب البليومتري
	3-2- مفهوم التدريب البليومتري
39	3-3- أهمية التدريب البليومتري
40	3-4- أسس التدريب البليومتري
41	3-5- أسس تخطيط التدريب البليومتري
41	3-6- مراحل العمل البليومتري

42	3-7- مصادر الطاقة المستخدمة في تمارين البليومترك
43	3-8- خصائص متغيرات الحمل الموجه خلال البرنامج البليومترك
44	3-9- مميزات التدريب البليومترك
44	3-10- عيوب التدريب البليومترك
45	3-11- الإرشادات التي يجب مراعاتها عند أداء تدريبات البليومترك
46	3-12- التدريب البليومترك و القوة الانفجارية
46	4- القوة العضلية
46	4-1- تعريف القوة العضلية
47	4-2- أهمية القوة العضلية
47	4-3- تقسيمات القوة العضلية
49	4-4- أنواع الانقباضات العضلية
50	4-5- أنواع القوة العضلية
52	4-6- طرق تطوير القوة الانفجارية
53	4-7- العوامل المؤثرة في تنمية القوة العضلية
54	- خلاصة.
	الفصل الرابع: كرة اليد وخصائص فئة الأشبال .
56	- تهديد.
57	5-1- مفهوم كرة اليد
57	5-2- مميزات كرة اليد الحديثة
57	5-3- أهمية ممارسة كرة اليد
58	5-4- متطلبات الأداء للاعب كرة اليد
58	5-4-1- المتطلبات البدنية
62	5-4-2- المتطلبات مهارية
62	5-4-3- المتطلبات الخطئية
63	5-4-4- المتطلبات النفسية
65	5-4-5- المتطلبات المرفولوجية
65	5-4-6- المتطلبات الفيسيولوجية

66	6-1- التعريف بفئة الأشبال
66	2-2- خصائص النمو عند فئة الأشبال
69	6-3- أزمات فئة الأشبال
71	6-4- خصائص لاعب فئة الأشبال
72	6-5- حاجات لاعب فئة الأشبال
73	6-6- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق
74	6-7- بعض التوجيهات للتعامل مع المراهقين
75	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: المنهجية والإجراءات الميدانية للدراسة	
78	- تمهيد.
79	1- الدراسة الاستطلاعية.
80	2- المنهج المستخدم
81	3- مجتمع وعينة الدراسة
81	4- التكافؤ في متغيرات الدراسة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية
82	5- متغيرات الدراسة
83	6- أدوات الدراسة
84	7- الأسس العلمية للاختبارات
85	8- الاساليب الإحصائية المستخدمة
85	9- الإجراءات التطبيقية الميدانية
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
	عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى
	عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
	عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
93	7-2- مقابلة النتائج بالفرضيات.
الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات	
98	7- الاستنتاجات والاقتراحات:

100	خاتمة.
	قائمة الملاحق.
	قائمة المراجع.

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان
81	01 يمثل مدى تكافؤ المجموعتين من حيث خصائص المرفولوجية و العمر
82	02 يمثل مدى تكافؤ المجموعتين من حيث متغير القوة الانفجارية
84	03 يمثل ثبات للاختبارات.
85	04 يمثل الصدق الذاتي للاختبارات
89	05 يمثل الاحصاء الوصفي لنتائج المجموعة الضابطة في القياس القبلي لمتغيرات الدراسة
89	06 يمثل الاحصاء الوصفي لنتائج المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمتغيرات الدراسة
89	07 يمثل الاحصاء الوصفي لنتائج المجموعة التجريبية في القياس القبلي لمتغيرات الدراسة
90	08 يمثل الاحصاء الوصفي لنتائج المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمتغيرات الدراسة
90	09 يمثل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبار رمي كرة الطبية للمجموعة التجريبية
91	10 يمثل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار وضعية الانبطاح المائل للذراعين للمجموعة التجريبية
91	11 يمثل نتائج الفروق في القياس البعدي لاختبار رمي كرة الطبية بين المجموعة الضابطة و التجريبية
94	12 يمثل نتائج الفروق في القياس البعدي لاختبار وضعية الانبطاح المائل للذراعين بين المجموعة الضابطة و التجريبية

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل
80	01 اجراءات الدراسة من البداية للنهاية

ملخص الدراسة

أثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري على تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال 17-19 سنة.

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على اثر الوحدات التدريبية المقترحة بالتدريب البليومتري لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال 17-19 سنة ، كما شمل مجتمع الدراسة فرق كرة اليد بولاية ميله فئة أشبال 17-19 سنة، وتمثلت عينة الدراسة في فريق نادي شلغوم العيد كعينة تجريبية والبالغ عددها 08 لاعبين كعينة أساسية 04 لاعبين عينة استطلاعية و 08 لاعبين من فريق وداد واد العثمانية كعينة ضابطة ، واعتمدت في هذه الدراسة على المنهج التجريبي نظرا لملائمته لأهداف الدراسة حيث إستخدم الطالب بعض الكتب والمواقع الإلكترونية ، المذكرات المقالات الاختبارات البدنية لقياس القوة الانفجارية كأدوات لجمع البيانات والكشف عن الفروق الإحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي للقوة الانفجارية ، وأسفرت نتائج الدراسة على أن للوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري اثر ايجابي في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال 17-19 سنة، ويوصي الطالب بضرورة استخدام التدريبات البليومترية لتنمية مختلف أنواع القوة العضلية في رياضة كرة اليد لمختلف الفئات العمرية.

Studysummary

The effect of plyometric training modules on developing the explosive power of the upper extremities of handball players, cubs 17-19 years old.

This study aims to identify the impact of the proposed training units with plyometric training to develop the explosive power of the upper limbs for handball players, cubs 17-19 years old, and the study population included handball teams in Mila state, cubs 17-19 years old, and the study sample was the Shalghoum Eid club team as an experimental sample, which consisted of 08 players as a basic sample, 04 players as a reconnaissance sample, and 08 players from the Widad Wad El Othmania team as a control sample. In this study, it relied on the experimental approach due to its suitability for the objectives of the study, as the student used some books, websites, notes, articles, and physical tests to measure explosive force as tools. To collect data and detect statistical differences between the control group and the experimental group in the post-test of explosive power, the results of the study revealed that the training units with plyometric training have a positive effect on developing the

explosive power of the upperlimbs for handball players (cubs 17-19 yearsold), and the studentrecommends the need to use plyometricexercises To developdifferent types of muscle strength in the sport of handball and for differentage groups.

مقدمة:

لم تعد عملية الوصول الى المستويات العالمية بالفعليات الرياضية والتي تحقق الفوز على باقي الفرق الرياضية في العالم سهلة المنال سواء كان هادا التفوق في الألعاب الفردية أو الجماعية ودالك لأن المستوى الرياضي في معظم الفعليات الرياضية قد وصل الى قمم من الصعب تجاوزها الا عن طريق بدل المزيد من الجهود في عملية الاعداد والتدريب .

إن تطور لعبة كرة اليد وما بلغته من درجة في التنافس والتسابق العلمي والعملية بين المدارس والفرق التدريبية والذي تمخض عنه ارتفاع الاداء بالمستوى البدني والمهاري, حيث اتجهت بأساليب تدريبها نحو تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة. والخاصة للاعبين كرة اليد وبما يخدم الجانب الفني حيث تطورت تلك الصفات الى مستوى عالي جدا ومن بين هذه الصفات القوة العضلية والتي تعتبر احدى أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة اليد وجمع أشكالها القوة القسوى ومطاولة القوة والقوة الانفجارية حيث تعتبر هذا الأخير احدى المظاهر الاساسية للقوة العضلية.

ويسعى ولقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعاً إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة . المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي, وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري .

وفي تدريب كرة اليد هناك وسائل عديدة لتنمية وتطوير القوة العضلية منها استخدام تدريبات الأجهزة والأدوات ومن هذه الأجهزة والأدوات المقاعد السويدية والصناديق الخشبية وتدريبات الأثقال وتدريبات البليومترية وغيرها من الوسائل الأخرى, ويعتبر هذا الأخير (التدريب البليومتري) من أحدث طرق التدريب ووسيلة من الوسائل المستخدمة بشكل واسع في المجال الرياضي اد أن تدريبات البليومترية المختلفة قد شاع استخدامها بوصفها تدريبات مهمة وأساسية لتنمية وتطوير القوة الانفجارية. فهي أحد أهم العناصر البدنية التي يحتاجها لاعب كرة اليد وينعكس تأثيره ايجابيا على تنمية وتطوير مهارة التصويب بمختلف أنواعه وخاصة التصويب من الوثب والارتقاء عاليا في لعبة كرة اليد.

ويعتبر التدريب البليومترية جزءاً أساسياً في برامج التدريب حيث أكدت البحوث الحديثة الدور الفعال والتأثير الفسيولوجي لتلك التمرينات في العمل على إطالة ألياف العضلة باكتسابها المطاطية الكافية من خلال الانقباض العضلي اللامركزي والانقباض العضلي المركزي وبذلك يتم دور الإطالة والتقصير والتي

تلعب دوراً إيجابياً في تنمية وتطوير القدرة الانفجارية والتي تتطلب تميئها و تطويرها في كثير من الفعاليات الرياضية.

وحركات (البليومتريك) تؤدي بشكل واسع في جميع الألعاب وخصوصاً في لعبة كرة اليد التي تستعمل في حركات الوثب والقفز وغيرها من الحركات التي تعتمد على هذه الصفة البدنية المهمة والضرورية ومن هنا جاءت أهمية البحث وهي نظراً الارتباط القوة الانفجارية في أداء الكثير من المهارات الحركية للعبة كرة اليد خاصة مهارة التصويب من الوثب لذا من الضروري استخدام طريقة أو أسلوب لتطوير هذه الصفة البدنية وأحدث طريقة هي طريقة التدريب البليومتريك .

ومن هنا جاءت أهمية البحث في: أثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري على تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال (اقل من 19 سنة).

ومن خلال بحثي هذا تطرقت إلى دراسة ثلاثة "3" جوانب وهي:

الجانب المنهجي :

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة : حيث تطرقت فيه إلى إشكالية البحث والتساؤلات الجزئية و فرضيات الدراسة وأهداف وأهمية الدراسة و إلى التعريف اللغوي والاصطلاحي الإجرائي لأهم الكلمات الدالة والدارسات السابقة و مميزات الدراسة الحالية...

الجانب النظري :

الفصل الثاني : التدريب والتخطيط الرياضي.

الفصل الثالث: التدريب البليومتري والقوة العضلية.

الفصل الرابع :كرة اليد و فئة الأشبال

الجانب التطبيقي :

الفصل الخامس : المنهجية والإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل السادس : عرض و تحليل ومناقشة النتائج المحصل عليها.

الفصل السابع : عرض الإستنتاجات و الإقتراحات

الجانب المنهجي

الفصل الأول :

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

كرة اليد من الألعاب الحديثة مقارنة بالألعاب الأخرى والتي أخذت انتشارا واسعا في العالم وذلك بسهولة تعلمها ، حيث بدء الاهتمام بها من خلال البطولات والدورات العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا من دورة إلى أخرى، فرغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى فقد استطاعت هذه الرياضة أن تحتل الصدارة في العديد من الدول في بضع سنين، بالإضافة إلى انتشارها كتنشيط رياضي وترويحي في معظم دول العالم.

تحظى رياضة كرة اليد في المنافسات المحلية أو العالمية مكانة مهمة، فهي تخضع لعمليات التدريب الرياضي بشتى أنواعه، وبالتالي أصبح من واجب المدربين الإلمام بطرق التدريب الحديثة أثناء عمليات التدريب واختيار البرامج والوسائل التدريبية المناسبة لتطوير الأداء الرياضي و كذلك الاهتمام بالجانب البدني حيث يؤكد محمد حسن علاوي 1994 أنه الوسيلة الأساسية للتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي الأجهزة الجسم وأعضائه ، وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والحركية والقدرات الخطئية والسماة الإدارية فالجانب البدني يعتبر أحد جوانب

التفوق الرياضي في مختلف الرياضات منها رياضة كرة اليد و هو الذي يرجح أفضلية فريق على آخر. خلال مباريات كرة اليد التي تهدف إلى الفوز عن طريق بذل الجهد في الانتقال المستمر و المتواصل بين الدفاع والهجوم وأداء مختلف المهارات كالتمرير الاستقبال الدفاع ،الخداع و التصويب التي بذاتها تعتمد على الجانب البدني المتمثل في مختلف الصفات البدنية سواء كانت أساسية أو ثانوية و من أهمها صفة القوة العضلية و بالضبط القوة الانفجارية التي تعتبر من القدرات الخاصة لدى لاعبي كرة اليد كونها مزيج بين القوة والسرعة التي يبذلها اللاعب لأداء الجهد البدني العالي.(حمزاوي،2022،ص5).

ولهذا فإن المدربين قد يلجئون إلى عدة أساليب من بين هذه الأساليب التدريب البليومتري وهو من الأساليب الحديثة معززة بالتجارب العلمية التي تساعد على رفع من مستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين من بينها التدريب البليومتري فقد صمم ليحقق تنمية مباشرة للقدرة العضلية ومن ثم لمستوى الأداء المهاري في الأنشطة المختلفة وكذا معالجة نقائص اللاعبين أثناء المنافسات الحقيقية ، وبعد هذا الأسلوب المميز الذي يربط بين أسلوب التدريب بالإنقباضين المركزي واللامركزي في تطوير القدرة العضلية، ويهدف الأسلوب من التدريب إلى تحسين مستوى عمليات الإرتقاء في الأداءات الرياضية المختلفة التي تعتمد على هذه الخاصية في أحد مراحلها، لذا فالتدريب البليومتري يطلق عليه القوة المطاطة، كما أن مرحلة الأشبال تعتبر مرحلة مفضلة في إختبار قدرات القوة الانفجارية لدى اللاعب لكونه في هذه المرحلة يكون في مرحلة الإكتساب.(صبحي،2001،ص18).

لذلك يري الباحث أن التدريب البليومتري قد صمم ليحقق تنمية مباشرة للقوة العضلية ومن ثم لمستوى الأداء و المتطلبات للأنشطة المختلفة، إن معظم تدريبات هذا الأسلوب ترتبط بعامل الزمن وقد ركز الباحث في بحثه هذا على مرحلة الأشبال التي تعتبر مرحلة مفضلة بتنمية القوة العضلية ومن أجل اثبات مدى أهمية التدريب البليومتري في تنمية القوة الانفجارية وانطلاقاً من هذا المنطق ارتأينا الى طرح التساؤل التالي:

هل للوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري أثر على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال ؟
يتفرع عن التساؤل العام التساؤلات الجزئية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من العينه الضابطة والعينه التجريبية في الاختبار البعدي ؟

3- الفرضيات:

الفرضية العامة:

- للوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري أثر على تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال.
- الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من العينه الضابطة والعينه التجريبية في الاختبار البعدي

4- أهداف الدراسة:

- إعداد برنامج تدريبي يحتوي على تمرينات بليومترية يهدف إلى تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال
- التعرف على تأثير التدريب البليومتري على القوة الانفجارية للاعبين كرة اليد.
- الكشف على نسب التطور بين التدريب البليومتري و التدريب العادي.
- التعرف على أهمية استخدام التدريب البليومتري في كرة اليد.
- التعرف على طرق تخطيط البرامج التدريبية .
- التعرف على كيفية تطبيق التدريب البليومتري.

- الوقوف على الإمكانيات المادية و البشرية و مدى تحقيقها للبرامج التدريبية.
- لفت إنتباه المدربين والمختصين لأهمية الإعتماد على طرق التدريب العلمية خلال التدريبات ومن بينها التدريب البليومتري.

5- أهمية الدراسة:

- البحث عبارة عن دراسة تجريبية لمعرفة تأثير استخدام التدريب البليومتري في تنمية القوة الانفجارية في كرة اليد لفئة الأواسط وتتنحصر أهمية البحث في:
- معرفة أهمية استخدام التدريب البليومتري في مراحل الإعداد البدني العام و الخاص في كرة اليد.
 - استخدام أسلوب التدريب البليومتري في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية لفئة الأواسط في كرة اليد.
 - تصميم وحدات تدريبية بطريقة التدريب البليومتري لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية.

6- أسباب اختيار البحث

- 1- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانب مهم من جوانب كرة اليد الحديثة.
- 2- يعد تكملة لبحوث سابقة التي اهتمت بهذا الجانب.
- 3- تراجع رياضة كرة اليد في الجزائر.
- 4- إفادة المدربين على معرفة طرق وبرامج تطوير القوة العضلية للاعبين كرة اليد.
- 5- ترويج لهذه الرياضة ونشرها في وسط المجتمع.

7- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

وحدات تدريبية:

لغة :

وحدة: حالة ما اتحد من الناس أو الأشياء .

تدريبية: تدريب على الشيء أو فيه أو به تعوده ومرن عليه ،تمرن (غواس خالد، 2017، ص25)

اصطلاحا: وحدة تدريب هي الخلية أو هي الجزء الأصغر الخطة التدريب السنوية، إي أنها تعتبر الخلية الأساسية العملية التخطيط فهي الجزء الأهم، ففيه يعمل المدرب على أن يتحقق هدف أو أكثر من أهداف

خطة التدريب العام من خلال مجموعة من التمرينات، وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة وإتقان لتحقيق هدف الوحدة (غواس خالد، 2017، ص25)

إجرائياً: هي مجموعة من التمارين التي تمثل الحصة التدريبية اليومية وتتقسم إلى ثلاث أجزاء الجزء الرئيسي، الجزء الإعدادي، الجزء الختامي.

التدريب البليومتري:

لغة: كلمة البليومتري تجدها تتكون من مقطعين أو كلمتين لاتينيتين مثلها مثل كلمة بيولوجي فسيولوجي سيكولوجي، والرجوع إلى الأصل اللاتيني يجد أنها تنقسم إلى كسمتين: الأول PLOY وتعني العمل بالكد أو يناضب أو العمل بأقصى اجتهاد، شرط أن يكون هذا العمل بتردد (حركي) دون كلل، بينما كلمة METRICES عربياً مترى أو أسلوب قياسي مبني أي يمكن أن تضاف إلى كلمة بليومتريك تعني أسلوب العمل المبني على الجهد أو الاجتهاد الأدائي. (سيف الإسلام بن يطو، 2018، ص48)

اصطلاحاً:

نظام تدريب مصمم من أجل تنمية قوة المطاطية العضلية، حيث تبدأ المجموعات العضلية العامة بالإنبساط تحت تأثير حمل معين قبل أن يبدأ الإنقباض بأقصى قدر مستطاع (زاير حميد، 2018، ص9)

إجرائياً :

التدريب البليومتري هو من التدريبات المهمة لتنمية القوة الانفجارية و الذي يتميز بتوليد أقصى قدرة الانقباض العضلي في أقل وقت ممكن لتوليد القدرة الانفجارية للعضلات.

القوة الانفجارية

لغة

قوة (اسم)، جمعها قوات أو قوى القوة ضد الضعف والقوة الطاقة من طاقات الحبل، القوة هو المؤثر الذي يغير أو يميل إلى تغيير حالة سكون الجسم أو حالة حركته بسرعة منتظمة في خط مستقيم. القوة مبعث

النشاط والنمو والحركة، وتنقسم إلى طبيعية وحيوية وعقلية.

(القوة) www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/

انفجارية اسم مؤنث منسوب إلى انفجار، انفجار مصدر انفجر (فعل) خماسي لازم، متعد بحرف)، الفجر
ينفجر، ونقول الفجر ماء العين: نبع وتدفق، انفجر الصبح أي ظهر ضد الظرف، والقوة مبعث والنشاط والنمو
والحركة، جمع قوى، قوات (الانفجار /ar/dict/ar-ar/ www.almaany.com)

اصطلاحاً:

القوة الانفجارية هي بذل أكبر مقدار من القوة وبأسرع ما يمكن من السرعة التي تؤثر بها القوة أو بمعنى
آخر هي السرعة التي تحدث بها القوة، لذا فإننا ننظر إليها من جانبيين أحدهما يرتبط بالزيادة في مقدار
القوة وتظهر في رفع الأثقال بوضوح والآخر يرتبط بالزيادة في سرعة الانقباض وهو ما لمجده في مهارات
الوثب والقفز. (طلحة حسام الدين، 1993، ص 380) القوة الانفجارية هي أقصى قوة ممكنة يمكن للفرد
أن يخرجها عند الأداء بأقصى سرعة، (سيف الإسلام بن يطو، 2018، ص47)

إجرائياً:

القوة الانفجارية هي القيام بأكبر عدد من الانقباضات العضلية في أقل زمن أو هي أكبر قوة يستطيع الجهاز
العضلي أن يُنتجها في أقل زمن

كرة اليد :

اصطلاحاً :

حسب خالد الحشوش 2006 هي لعبة تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من سبعة لاعبين و غرض كل
فريق من هذان الفريقان إحراز هدف في مرمى الفريق الآخر ومنعه من إحراز الهدف و تلعب هذه الرياضة
باليدنين و ضمن قواعد و قوانين للعبة.

يرى عبد الوهاب غازي حمودي 2008 أن كرة اليد هي لعبة حديثة من ضمن الألعاب الفرقية ، تتمثل فيها
أفضل المميزات من حيث القدرات البدنية و المهارات الفنية و المعرفة الخطئية الهدف من المباراة هو
تسجيل أو إعاقة تسجيل الأهداف لذلك فان الفريقين يكونان فريق مهاجم يحاول تسجيل هدف و فريق يحاول
حماية مرماه و إعاقة تسجيل هدف الفريق المهاجم.

حسب أحمد صبحي 2011 كرة اليد هي أحدث الألعاب الجماعية التي مارسها العالم و هي لعبة السرعة
والإثارة معا في وقت واحد تجمع بين الجري والقفز واستلام الكرة و تمريرها في اقصر وقت ممكن وتسجيل
الأهداف فيها عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم و تحتاج ممارستها إلى لياقة بدنية عالية و قوة
جسمانية.(حمزاوي نريمان، 2022، ص 11)

إجرائيا :

لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من سبعة لاعبين يهدف كل من الفريقين إلى الفوز عن طريق تسجيل أكثر عدد من الأهداف تلعب بشوطين 30 دقيقة لكل شوط.

المراهقة:

فئة الأشبال (المراهقة المتأخرة):

التعريف النظري: ما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجسمي نسبيا وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته ،وهي عبارة عن عملية بيولوجية حيوية وعضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها، وعادة ما يقسمها علماء النفس إلى ثلاثة أقسام:

- مرحلة المراهقة الأولى: تمتد من 11 إلى 14 سنة.
- مرحلة المراهقة الوسطى تمتد من 14 إلى 18 سنة.
- مرحلة المراهقة المتأخرة تمتد من 18 سنة إلى 21 سنة (حداش عبدالله، 2020، ص8)

إجرائيا:

تعتبر مرحلة المراهقة من بين المراحل العمرية التي يمر بها اللاعب وتكون مصحوبة بالعديد من التغيرات البدنية والفيسيولوجية والمرفولوجية التي من خلالها نستطيع الوصول بهذا إلى أعلى مستوى وتوجيه طاقته إلى كل ما هو ايجابي.

8- الدراسات السابقة و المشابهة:

* دراسة مداح رشيد (2019-2020) بعنوان: استعمال بعض التمرينات الخاصة بالطريقة البليومترية في تنمية القوة الانفجارية ، القصوى ، و المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد أقل من 19 سنة - دراسة ميدانية لبعض نوادي ولاية الشلف ، تخصص تدريب رياضي، أطروحة دكتورا ، جامعة محمد اولحاج بالبويرة .

هدفت الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي بليومتري والتعرف على أثره في تحسين القدرات و بعض الصفات البدنية للاعبي كرة اليد و مدى تأثير هذه الوحدات في تطوير الجانب البدني لاعبين وتطوير القوة العضلية

طرح التساؤل الرئيسي التالي:

كيف يؤثر استعمال بعض التمرينات الخاصة بالطريقة البليومترية في تنمية القوة الانفجارية القصوى و المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد 17-19 سنة؟

اندرج عنه التساؤلات الفرعية التالية:

- كيف يؤثر استعمال بعض التمرينات الخاصة بالطريقة البليومترية في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد 17-19 سنة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة؟

- كيف يؤثر استعمال بعض التمرينات الخاصة بالطريقة البليومترية في تنمية القوة القصوى لدى لاعبي كرة اليد 17-19 سنة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة؟ - كيف يؤثر استعمال بعض التمرينات الخاصة بالطريقة البليومترية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد 17-19 سنة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة؟

- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي باستعمال بعض التمارين الخاصة بالطريقة البليومترية في تنمية القوة لدى لاعبي كرة اليد 17-19 سنة ؟ أجريت هذه الدراسة في مدينة الشلف على مستوى القاعة متعددة الرياضات 5 جويلية 1962 على عينة قوامها 8 لاعبين من فريق بوقادير تم اختيارهم بالطريقة العمدية من أصل 16 لاعب ، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ولجمع البيانات اعتمد على الكتب المقالات المجالات والانترنت و على الاختبارات واعتمد على مجموعة من الوسائل الإحصائية للوصول للنتائج هي متوسط حسابي ، انحراف معياري و المعامل بيرسون

توصل الباحث في الأخير إلى أن هناك علاقة بين التدريب البليومتري و القوة العضلية لدى لاعبي كرة اليد أي أن طريقة التدريب البليومتري لها أثر ايجابي على تطوير القوة القصوى، الفجارية و المميزة بالسرعة.

* دراسة حداش عبد الله (2019-2020) بعنوان برنامج تدريبي مقترح بتمرينات البليومترية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين أداء مهارة التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد u19.

الهدف : تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح بتمرينات البليومترية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين أداء مهارة التصويب بالارتقاء.

العينة : شملت العينة 20 لاعب من نادي الوفاق الرياضي الاخضرية وتم اختيارها بطريقة قصدية.

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات جمع البيانات: اختبارات بدنية ومهارية

النتائج:

أسفرت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح على فرق مشابهة من حيث المستوى والمرحلة العمرية له تأثير ايجابي وفعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين أداء مهارة التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد U19، مع الاهتمام بتطوير القدرات البدنية والمهارية وضرورة الاعتماد على الاختبارات البدنية والمهارية لتحديد مستوى الرياضيين وهذا لبناء البرامج بدقة.

* دراسة الباحث زاير حميد (2017-2018)، أطروحة دكتوراه.

عنوان الدراسة: فعالية برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية على فريق حمزاوية عين بسام أقل من 19 سنة".

مشكلة الدراسة: هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U19؟

هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى التعرف على البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم فئة أقل من 19 سنة.

فرضيات الدراسة:

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري على القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U19.

البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري يؤثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم الله البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري يؤثر على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

منهج الدراسة :إستخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه يتلائم مع طبيعة الظاهرة المدروسة.

عينة الدراسة : قام الباحث بإختبار العينة بالطريقة القصدية، حيث تكونت من 27 لاعبا من لاعبي أواسط فريق حمزاوية عين بسام الذين تتراوح أعمارهم بين 17 19 سنة.

أدوات الدراسة :

المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

الإختبارات البدنية والمهارية.

البرنامج التدريبي المقترح

إستمارات إستطلاع آراء الخبراء والمختصين.

إستمارات تسجيل النتائج (ملعب كرة قدم كرات ، أقماع ،شواخص صناديق، كرات طبية، صافرة....).

الوسائل الإحصائية المعتمدة في الدراسة: قام الباحث بمعالجة نتائجه مستخدماً الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون إختبار (T test) للعينات المرتبطة والعينات المستقلة، وقانون حجم الأثر، بالإضافة إلى حقيبة الحزمة الإحصائية SPSS

أهم النتائج المتوصل إليها

خلص الباحث إلى أن المجموعة التجريبية التي مارست البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب البليومتري والذي أعده وقام على تطبيقه الباحث والمتضمن وحدتين تدريبيتين في الأسبوع وهذا ما ظهر جنياً في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البدنية، كما أعطى البرنامج التدريبي المقترح فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات المهارية والمتمثلة في قذف الكرة بالرجل اليمنى والرجل اليسرى لأبعد مسافة ممكنة دقة التصويب على المرمى الجري مسافة 30 متر بالكرة وكذا الجري المتعرج بالكرة بين الحواجز لصالح الإختبار البعدي. أهم الإقتراحات: أوصى الباحث بضرورة استخدام البرنامج التدريبي المقترح بالبليومتري في كرة القدم من أجل تطوير الصفات البدنية لدى اللاعبين الشباب أقل من 19 سنة خاصة فيما يتعلق بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة بالإضافة إلى التدريبات المهارية من أجل تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

* دراسة درويش محمد (2013-2014) بعنوان: تأثير تدريب القوة البليومتري و الايزومتري على بعض العناصر البدنية و الدموية لدى لاعبي كرة اليد أشبال (-17 18 سنة) أثناء مرحلة المنافسة

أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية و الرياضية في جامعة الجزائر 3

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي بدني عام خاص بكل من الطريقة البليومترية و الايزومترية و معرفة خصوصية التحولات الناتجة البدنية منها و المرفولوجية على فئة البحث (17-18 سنة)

تناولت الدراسة التساؤل العام التالي : هل توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي و البعدي في تأثير تدريب كل من القوة البليومترية و الايزومترية على بعض الخصائص البدنية و الدموية و الهرمونية لدى لاعبي كرة اليد أشبال (17-18 سنة) أثناء مرحلة المنافسة ؟

و اندرج عنها التساؤلات الفرعية التالية:

هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة تدريب القوة البليومترية على بعض الخصائص البدنية و الدموية و الهرمونية لصالح القياس البعدي ؟

هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة تدريب القوة الايزومترية على بعض الخصائص البدنية و الدموية و الهرمونية لصالح القياس البعدي ؟

هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة تدريب القوة الايزومترية ومجموعة التدريب البليومترية على بعض الخصائص البدنية و الدموية و الهرمونية المدروسة في البحث ؟

أجريت الدراسة ببلدية تقرت على عينة قوامها 28 لاعب كرة اليد فئة أشبال ، و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة و كأداة للدراسة الاختبارات و الملاحظة كوسيلة ثانوية و تم الاعتماد على المتوسط الحسابي ، التباين ، الانحراف المعياري، اختبار ستودنت (ت) كأساليب للدراسة الإحصائية

وتوصل الباحث في الأخير إلى أن البرنامج التدريبي المطبق للقوة العضلية البليومترية و الايزومترية أدى إلى إحداث فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلة والبعدي في المتغيرات البدنية المدروسة وهذا يدل على أن كل من الطريقتين تأثر على تحسين العناصر البدنية وهي القوة المميزة في السرعة والانفجارية و القصوى، يؤدي كل من الطريقتين إلى حدوث التضخم العضلي ولو بدرجات تعتبر ضعيفة مقارنة بالأنواع الأخرى للقوة العضلية .

*** دراسة غلاب حكيم (2020) بعنوان أثر برنامجين تدريبيين بالأثقال والبليومتري على تنمية القدرة العضلية و الجري السريع المتكرر (RSA) في الكرة الطائرة صنف أشبال.**

الهدف : تهدف الدراسة إلى معرفة مدى اثر البرنامجين التدريبيين المقترحين بالأثقال و البليومتري على تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية و السفلية و الجري السريع المتكرر، وتصميم برنامج تدريبي بالأثقال والبليومتري لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية و السفلية و الجري السريع المتكرر.

العينة : شملت العينة 24 لاعب من فريقين رائد شباب المسيلة ونادي بوسعادة للكرة الطائرة

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات جمع البيانات: اختبارات بدنية (القدرة العضلية).

النتائج :

أسفرت النتائج أن للبرنامجين التدربيين بالأنثقال والبليومتري قد أثرا على تنمية القدرة العضلية والجري السريع المتكرر غير أن النتائج المتوصل إليها في البرنامج التدريبي بالبليومتري أفضل من التدريب بالأنثقال.

* دراسة حمزاوي نريمان، دراعة شروق (2021-2022) مذكر ماستر بجامعة جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل

بعنوان تأثير التدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبات كرة اليد. (دراسة ميدانية على فريق اتحاد فتيات سكيكدة صنف أواسط U20).

هدف الدراسة :

- معرفة أثر التدريب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبات كرة اليد فريق اتحاد فتيات سكيكدة صنف أواسط U20
- معرفة أثر التدريب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية للاعبات كرة اليد فريق اتحاد فتيات سكيكدة صنف أواسط U20

التساؤل الرئيسي :

هل يؤثر التدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبات كرة اليد فريق اتحاد فتيات سكيكدة صنف أواسط U20 ؟

التساؤلات الفرعية :

هل يؤثر التدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبات كرة اليد فريق اتحاد فتيات سكيكدة صنف أواسط U20 ؟

هل يؤثر التدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية للاعبات كرة اليد فريق اتحاد فتيات سكيكدة صنف أواسط U20 ؟

الفرضيات :

الفرضية العامة

يؤثر التدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبات كرة اليد فريق اتحاد فتيات سكيكدة صنف أوسط u20

الفرضيات الفرعية :

يؤثر التدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبات كرة اليد فريق اتحاد فتيات سكيكدة صنف أوسط u20

يؤثر التدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية للاعبات كرة اليد فريق اتحاد فتيات سكيكدة صنف أوسط u20.

عينة الدراسة: 10 لاعبات من فريق اتحاد فتيات سكيكدة صنف أوسط u20 التي تم اختيارها بالطريقة القصدية عن طريق المسح الشامل.

المنهج: المنهج التجريبي ،

وسائل جمع البيانات والمعلومات : الكتب ، المذكرات ، المقالات مواقع الكترونية ، الاستمارات و الاختبارات البدنية

التحليل الإحصائي للبيانات باستعمال اختبار T و المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري تمت معالجة هذه البيانات عن طريق برنامج (SPSS)

النتائج المتوصل إليها :

التدريب البليومتري يؤثر في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية أداء الارتقاء العمودي و الأفقي).

التدريب البليومتري يؤثر في المسافة الأفقية في رمي الكرة الطبية للأطراف العلوية. التدريب البليومتري يؤثر إيجابيا على تطوير صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية و السفلية لدى لاعبات كرة اليد صنف أوسط u20

* دراسة مغتات عبد العزيز (2013-2014) مذكرة نيل شهادة الماستر بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

بعنوان تأثير التدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية الخاصة بمهارة التصويب بالوثب في كرة اليد صنف أوسط (17-19 سنة)

بحث تجريبي أجري على لاعبي فريقي غاني عين تادلوس وعين بودينار لكرة اليد

هدف الدراسة:

- وضع برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية الخاصة بالتصويب من الوثب ومعرفة مدى تأثيره لدى عينة البحث.

- إعداد تمرينات بـ (البليومتري) لتطوير القوة (الانفجارية التصويب من الوثب) لدى عينة البحث

التساؤل العام

ما مدى تأثير التدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية الخاصة بمهارة التصويب بالوثب لدى عينة البحث ؟

التساؤلات الجزئية

هل يوجد فروق معنوية دالة احصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية ؟

- هل التدريب البليومتري يؤدي الى تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين من الوثب من الثبات للأعلى أفضل من تطوير القوة الانفجارية للرجلين من الوثب من الحركة إلى الأمام لدى عينة البحث

فرضيات البحث :

- توجد فروق معنوية دالة إحصائيا بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينتي البحث في جميع الاختبارات التي تم إجرائها لمتغيري البحث (القوة الانفجارية - التصويب من الوثب وهذه الدلالة الإحصائية هي لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

- التدريب البليومتري يؤدي إلى تطوير القوة الانفجارية للرجلين من الوثب من الثبات للأعلى أكبر من تطوير القوة الانفجارية من الوثب من الحركة إلى الأمام لعينة البحث.

عينة البحث: شملت لاعبي فريق عين تادلس لكرة اليد صنف أوسط وفريق عين بودينار وكان عددهم 24 لاعب تم اختيار 20 لاعب فقط بحيث تم استبعاد حراس المرمى والبالغ عدد 4، حارسان من كل مجموعة ليصبح عدد اللاعبين لكل مجموعة 10 لاعبين

وبهذا أصبح عدد أفراد عينة البحث 20 لاعبا يمثلون نسبة مقدارها % 83 من مجتمع البحث

المنهج : المنهج التجريبي

أدوات الدراسة :

وقد اعد الباحث مجموعة من الاختبارات الخاصة بالبحث وتم عرضها على مجموعة من المدربين والخبراء وأجمعوا على ملائمتها لتحقيق هدف الاختيار.

* دراسة عدة بوعلام، بن عيسى عبد القادر (2018-2019) مذكرة نيل شهادة الماستر بجامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

بعنوان: أثر وحدات تدريبية باستعمال الطريقة البليومترية على تحسين قوة الذراعين أثناء التصويب لدى لاعبي كرة اليد (16 - 17 سنة) بحث تجريبي أجري على فريق مولودية يلل ونادي فرناكة لكرة اليد

هدف الدراسة :

- دور الوحدات التدريبية باستعمال الطريقة البليومترية في إعطاء اللاعبين الفرصة تحسين أدائهم في ما يخص التصويب لدى لاعبي كرة اليد.

- محاولة معرفة العلاقة الكامنة بين قوة الذراعين وتأثيرها على مهارة التصويب.

- الكشف عن أثر الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب البليومتري على تحسين مستوى قوة الذراعين لدى لاعبي كرة اليد

التساؤل العام

- هل استخدام الوحدات التدريبية باستعمال الطريقة البليومترية تساهم في تحسين قوة الذراعين ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد (16 - 17 سنة) ؟

التساؤلات الجزئية

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في تحسين قوة الذراعين أثناء عملية التصويب نحو المرمى؟

فرضيات البحث :

الفرضية العامة:

- تساهم الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب البليومتري على تحسين قوة الذراعين الفرضية الجزئية

هنالك فروق معنوية ذات دلالة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية التي تخضع للوحدات التدريبية.

- المنهج: المنهج التجريبي.

- مجتمع وعينة البحث: تكونت من 12 لاعب بالنسبة للمجموعة التجريبية لفريق مولودية بلل و 12 لاعب بالنسبة للمجموعة الضابطة لنادي فرناكة و 5 لاعبين للعينة الاستطلاعية من نادي فرناكة لكرة اليد تحت 17 سنة

* دراسة سيف الإسلام بن يطو(2017-2018) مذكرة نيل شهادة الماستر بجامعة محمد بوضياف المسيلة

بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى رياضي الكراتي دو للفئة العمرية من 15 إلى 17 سنة

"دراسة ميدانية بالنادي الرياضي للهواة الترجي المسيلي للكراتي دو"

هدف الدراسة: اقتراح برنامج تدريبي معتمد على أسس علمية لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى رياضي الكراتي دو للفئة عمرية من 15 إلى 17 سنة". الفرضية العامة للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري أثر في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والأطراف سفلية لدى رياضي كراتي دو للفئة عمرية من 15 إلى 17 سنة".

الفرضية الجزئية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والأطراف سفلية عند المجموعة الشاهدة لدى رياضي كراتي دو ..

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والأطراف سفلية عند المجموعة التجريبية لدى رياضي كراتي دو.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة شاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والأطراف سفلية لدى رياضي كراتي دو.

عينة الدراسة: تم اختيار العينة موضوع الدراسة بالطريقة القصدية، حيث تكونت من (25 رياضي) من نادي الترجي المسيلي للكراتي دو، 5 رياضيين كعينة استطلاعية، 10 رياضيين شكلوا المجموعة التجريبية، 10 رياضيين شكلوا مجموعة الشاهدة.

المنهج المتبع تم اعتماد المنهج التجريبي لاعتباره الأنسب والملائم لموضوع الدراسة. أدوات الدراسة: اختبارات بدنية (اختبار الوثب العمودي من الثبات اختبار الوثب العريض من الثبات، اختبار رمي الكرة الطبية وزن (5كغ) من وضع الوقوف، اختبار رمي الكرة الطبية وزن (5كغ) من وضع الجلوس).

النتائج التي توصل إليها الباحث:

من خلال تحليل نتائج الاختبارات وانطلاقاً من استنتاجات الجداول ومن مدلول مناقشة النتائج خاصة في ضوء فرضيات البحث المطروحة خلص الباحث إلى النتائج التالية:

1- البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري له تأثير في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والأطراف السفلية لدى لاعبي الكراتي دو (15-17 سنة).

2 صفة القوة الانفجارية المدروسة لها أهمية كبيرة وبالغة تتعكس على مدى تطور اللاعبين مستقبلاً والاهتمام بها وتنميتها في هذه المرحلة أمر لا بد منه.

3- تعتبر صفة القوة الانفجارية واحدة من بين أهم العوامل البدنية المساعدة في أداء اللاعبين خاصة وما هو مرتبط بالأداء الفني للاعبي رياضة كراتي دو.

4- تطوير صفة القوة الانفجارية يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية التي هي أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب من أجل التغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات.

التحضير البدني لصفة القوة الانفجارية يجب أن يعتمد على أسس علمية ومنهجية خاصة وما يتعلق بالخصائص التي يتمتع بها أصحاب هذه المرحلة العمرية.

9 التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة :

من خلال عرض الدراسات السابقة والمشابهة التي تمت في ميدان التدريب البليومتري و القوة الانفجارية تبين لنا أن الدراسات تنوعت وتباينت من حيث الموضوع والأهداف والمحتوى والتخصص وأدوات الدراسة بينما تشابهت في المنهج المعتمد

من حيث الموضوع: ثم تصنيف الدراسات السابقة والمشابهة التي لها علاقة بالموضوع الحالي إلى صنفين الصنف الأول اعتمد فيه على الطريقة البليومترية فقط لغرض تطوير مجموعة من الصفات البدنية منها صفة القوة الانفجارية و من هذه الدراسات دراسة مغتات عبد العزيز (2014)، سيف الإسلام بن يطو(2018)، زاير حميد (2018)، دراسة سيف الإسلام بن يطو(2019)، عدة بوعلام، بن عيسى عبد القادر(2019)، مداح رشيد (2020)، حداش عبد الله (2020)، حمزاوي نريمان، دراعة شروق(2022)

أما الصنف الثاني فاعتمد فيه الباحثون على طريقة التدريب البليومترية إضافة إلى طرق أخرى و معرفة أثرها على عدة صفات بدنية منها صفة القوة الانفجارية و الكشف عن أي طريقة أكثر تأثيراً منها دراسة درويش محمد (2014)، غلاب حكيم (2020)

من حيث الأهداف: استهدف الدراسات السابقة السالفة الذكر على مجموعة من الأهداف وهي كالتالي:

التعرف على أثر التدريب البليومتري في تطوير عدة صفات بدنية منها صفة القوة الانفجارية.

استعمال عدة طرق تدريبية إلى جانب التدريب البليومتري ومعرفة أي طريقة الأكثر تأثير.

التعرف على اثر التدريب البليومتري والقوة الانفجارية في تنمية المهارات الحركية للاعبين .

من حيث التخصص الرياضي: أجريت الدراسات على تخصصات رياضية مختلفة منها كرة القدم .

كرة اليد، الكرة الطائرة ، مصارعي الكاراتيه وطلاب كلية التربية البدنية والرياضية .

من حيث المنهج: استخدمت معظم الدراسات السابقة والمشابهة السالفة الذكر المنهج التجريبي و اختلفوا في التصميم التجريبي (عينة / عينتين).

من حيث الأدوات: استخدمت معظم الدراسات السابقة على اختبارات البدنية كوسيلة أساسية لجمع البيانات.

من حيث النتائج:

توصلت الدراسات إلى أن التدريب البليومتري يؤثر إيجاباً على صفة القوة الانفجارية .

التدريب البليومتري بطور صفة القوة الانفجارية أكثر من أنواع التدريبات الأخرى (الأثقال. الإيزومتري.المختلط)

يؤدي استعمال الطريقة البليومترية إلى تطور في المهارات الحركية للاعبين.

10- الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:

إعداد وصياغة الإشكالية

تحديد متغيرات الدراسة والاختبارات المستخدمة

اختيار المنهج المتبع الذي يشمل المنهج التجريبي.

ضبط البرنامج التدريبي من حيث المدة الزمنية و عدد الوحدات التدريبية و كذا زمن الوحدة.

التعرف على الأساليب الإحصائية المختلفة لمعالجة النتائج والبيانات.

11- مميزات الدراسة الحالية:

- إدراج التدريب البليومتري في الوحدات التدريبية لإعطاء نتائج أفضل.
- اكتشاف الباحث أن التدريب البليومتري غير معروف لدى المدربين و اعتمادهم على الطرق التقليدية في التدريب.
- التعرف بالتدريب البليومتري على أوسع نطاق و الحث على العمل به في تنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية خاصة لدى الفئات الشبانية.
- جدية موضوع البحث.
- لا تهتم هذه الدراسة بالجانب الخططي ولا التكتيكي.

الجانب النظري

الفصل الثاني :

التدريب

و

التخطيط الرياضي

تمهيد:

يمثل التدريب الرياضي عملية منظمة لمجهودات بدنية تمكن الرياضي من تحقيق التكيفات اللازمة وفقا لطبيعة النشاط الرياضي الممارس والوصول الى اعلى مستوى ممكن وهذا من خلال الاعتماد على تخطيط التدريب الرياضي من خلال بناء وتصميم الوحدات التدريبية الموجهة نحو تحضير اللاعبين من الناحية البدنية للارتقاء بقدرة اللاعب العضلية التي تؤثر على الاداء المهاري والخططي.

1- التدريب الرياضي:**1-1- مفهوم التدريب الرياضي:**

يقوم التدريب على أساس تطوير نتائج الرياضي وتحسينها والوصول به إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة للوصول إلى مرحلتها الماهرة العالية والأداء الرياضي الجيد.

تعرف (نوال مهدي العبيدي 2009) التدريب الرياضي بأنه عملية إعداد الفرد بدنياً ومهارياً وخطياً ونفسياً وعلى وفق أسس ومبادئ علمية ولمدة معينة لرفع كفايته وقدراته في الوصول إلى المستويات العليا أو تحقيق الأرقام القياسية.

أما (عادل عبد البصير 1999) فيعرفه بأنه عملية تربوية تستهدف تحقيق البناء الاجتماعي الأمثل للدولة، وهو عنصر في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان وفقاً للتطور المتناسق للشخصية في الفرد. كما يعرفه (محمد حسن علاوي 1972) أنه عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية. ويهدف إلى إعداد الفرد ليحقق أعلى مستوى رياضياً ممكناً في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. ويرى (رودر) إن التدريب الرياضي في معناه الموجز هو صورة لإعداد اللاعب لمستوى عال وراق في نشاطه الرياضي. (عودة، 2014، ص15).

1-2- أهداف التدريب الرياضي:

يهدف التدريب الرياضي إلى:

- إعداد قدرات الفرد الرياضي بدنياً ومهارياً وخطياً وفكرياً .
- رفع مستوى ودرجة الإعداد النفسي والسمات الشخصية للفرد الرياضي.
- رفع استعداد الفرد لتحقيق الفوز في المنافسة (عودة، 2014، ص 16).

1-3- خصائص التدريب الرياضي:

- يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة والتي تلقى بمتطلبات جديدة ومتطورة دائماً على العملية التدريبية والقائمين بها وأهم هذه الخصائص ما يلي:
- حث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها و جعلها نمط الحياة .
- توجيه ميول الفرد الرياضي و اتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.

- غرس و تطوير السمات الخلقية و الإرادية و الإيجابية لدى اللاعبين .
- تخضع عمليات التدريب الرياضي الحديث لأسس و مبادئ علمية التي أمكن التوصيل إليها علوم الرياضة و التربية الرياضية .
- تأثير شخصية و فلسفة و قيم المدرب على شخصية اللاعب تأثيرا حيويا لتحقيق الأهداف الرياضية .
- استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مرورا بالانتقاء و حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب .
- الاعتماد على الأسس و المبادئ العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا يلقى دور الخبرة بل إنها تتكامل للعمل على تحقيق أهداف.(حماد، 2001، ص 25-27).

1-4- واجبات التدريب الرياضي:

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

- الواجبات التربوية للتدريب:

- يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا انه من الناحية التربوية، تنقص لابعه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:
- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا، 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، مبتعدا 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 نادبهم ووطنهم. ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.

- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ.

(مختار، 2005، ص 14-15)

- الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية جميعها .
- العمل على الارتقاء بالحالة الصحية العامة للفرد الرياضي، وذلك عن طريق التدريب المنظم وإجراء الكشف الطبي الدوري للفرد.

- العمل على تعلم المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الممارس.

- الإعداد الخاص لأهم عناصر اللياقة البدنية والتي يتركب منها نوع النشاط الممارس.

- التعلم الخططي لنوع النشاط الممارس. (عودة، 2014، ص 17).

- الواجبات التنموية للتدريب:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة (حماد، 2001، ص 30).

2- التخطيط الرياضي:

2-1- مفهومه: أكد "هارة" أن التخطيط هو عملية إستراتيجية في مجال التدريب الرياضي طويل المدى، تعتمد على المبادئ العامة والخاصة كالخبرة والمحاولة والخطأ. في إطار الدراسة العملية لتحقيق أغراض متلاحقة للوصول إلى هدف. (بسطويسي، 1999، ص 370).

هو عملية تتضمن تحديد مختلف الأهداف و السياسات والإجراءات ، والبرامج و طرق العمل ، ومصادر التمويل ، ومعرفة المشاكل المتوقعة ، وطرق معالجتها. (الحسناوي، 2014، ص 141).

2-2- أنواع التخطيط الرياضي:

2-2-1- تخطيط الموسم الرياضي:

يقول مفتي إبراهيم حماد أن خطة التدريب السنوية تعتبر من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة ومحددة. (حماد، 1997، ص 267).

2-2-2- الدائرة التدريبية الكبرى Macro cycle :

تعتبر خطة التدريب السنوي من اهم اسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لان العام يشكل دورة ومنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في اوقات وأزمنة معينة ومحددة.

وعلى ذلك تكمن أهمية خطط التدريب السنوية في أنها تعمل على محاولة اعداد الفرد الرياضي لكي يصل الى قمة مستواه في الاوقات المحددة للمنافسة الرياضية، وكلما ازداد المدرب الرياضي معرفة بالخصائص والسمات والقدرات المميزة لكل فرد، كلما سهل عليه وضع خطة التدريب السنوية بصورة تفصيلية، الامر الذي يساعد بدرجة كبيرة على الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد.

ولذا تتأسس الخطط السنوية على تحديد أسماء الافراد معرفة نتائج تحليل مستوى كل منهم في النواحي الصحية والبدنية والفنية والتربوية والنفسية والاجتماعية والمهنية أو الدراسة، حتى يمكن بذلك تحديد الاهداف المطلوب تحقيقها، وهذا يعني تحديد الهدف او المستوى النهائي المطلوب من كل فرد وكذلك تحديد الاهداف الجزئية والوقت المحدد لكل منها.

وتتقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية الى ثلاث فترات:

- الفترة الاعدادية.

- فترة المنافسات.

- الفترة الانتقالية (فترة الراحة الايجابية) (الحاج، 2017، ص 144-145)

2-2-3- خطة التدريب الشهرية:

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات ولهذا فان المنهاج الشهري هو عملية استمرار لتطبيق المنهاج الأسبوعي، وفي هذا المنهاج يضع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية.

ويرى كل من عباس السامرائي وعبد الكريم السامرائي أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريبه مرة واحدة لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى و حتى هذا المنهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة.

وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغرى أي إلى مراحل يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي وبذلك يعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية. (سلطاني صلاح الدين، 2022، ص 21).

2-2-4- الخطة الأسبوعية:

و هي خطة لتنظيم دورة الحمل التدريبي لأسبوع أو عشرة أيام و غالبا ما تكون لمدة أسبوع لتلاءم النظام الحياتي و الاجتماعي للرياضي . و قد تتضمن الدائرة الصغيرة ثلاث أيام تدريبية و يكون في كل يوم وحدة تدريبية واحدة أو وحدتان أي بحدود (4 - 12) وحدة في الدائرة الصغيرة و هي أساس بناء الدوائر المتوسطة و الكبيرة إذ تشكل منها هذه الدوائر .

أنواع الدوائر التدريبية الصغيرة :

يمكن إن تصنف الدوائر التدريبية الصغيرة على وفق فترات التدريب السنوية و المراحل التي تقع فيها و ما تتطلبه هذه الفترات و المراحل من تشكيل أحمال تدريبية تحقق أهدافها و إغراضها إلى ما يلي:

- الدوائر الصغيرة الإعدادية
- الدوائر الصغيرة التنافسية.
- الدوائر الصغيرة الاستشفائية. (سلطاني صلاح الدين، 2022، ص 22).

2-2-5- الخطط اليومية:

لضمان العمل اليومي المنظم الدقيق للمدرب يستلزم الأمر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الجزئية او السنوية.

وتعتبر الوحدة التدريبية (الساعة التدريبية) أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها أصغر وحدة في سلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي (علاوي، 1990، ص 324)

2-3- تخطيط الوحدة التدريبية:

2-3-1- مفهومها:

وهي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي ، حيث تضم تمارين وأنشطة التدريب الرياضي. أو أنها مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمارين التي تنظم بشكل متوافق.

يمكن التفريق بين وحدات التدريب طبقا للسمة المميزة لها والتي تتبع من الهدف الرئيس لكل منها فهناك وحدة تدريب يغلب عليها السمة البدنية وأخرى يغلب عليها السمة المهارية وثالثة الخطئية. قد يحتوي اليوم الواحد على أكثر من وحدة تدريب خلال تدريب المستويات الرياضية العليا. (العبيدي وآخرون، 2009، ص 60-61).

2-3-2- تكوين الوحدة التدريبية:

❖ الجزء الإعدادي (التهيئة أو الاحماء)

❖ الجزء الرئيسي.

❖ الجزء الختامي.

وعموما تبدأ الوحدات التدريبية بالنسبة لتدريب الفريق باصطفاف الافراد تحت قيادة رئيس الفريق وذلك في الموعد المحدد للتدريب ويحسن أن تكون البداية في صورة تحية تقليدية تصبح بمثابة عملية افتتاح ثابتة للوحدة التدريبية.

ويجب الاعتناء التام بموعد وطريقة بداية التدريب لامكان تربية السلوك النظامي بالنسبة للافراد.

كما تسمح تلك الطريقة باشراف المدرب على ملابس وادوات الافراد.

يقوم المدرب بعد ذلك بايضاح الاهداف والواجبات التي سوف تتناولها الوحدة التدريبية، ويوجه الانظار بصفة خاصة الى أهم الاهداف الرئيسية التي يجب على الافراد حسن استعابها لضمان قدرتهم على مزاوله التدريب بوعي وفعالية وبدرجة كبيرة من الاعتماد على النفس. (علاوي، 1990، ص 325)

❖ الجزء الاعدادي (التسخين والاحماء):

يعتبر هذا الجزء اول اجزاء وحدة التدريب ويهدف الى تجهيز اللاعب لاداء الجزء الرئيسي من خلال تهيئة أعضاء الجسم المختلفة لتدريبات الجزء الرئيسي لوحدة التدريب أو للمباريات.

وقد أظهرت البحوث العلمية أن التسخين والاحماء الجيد قبل التدريب أو المباراة طوال الموسم يقلل من فرص الإصابة أو التعرض للاضرار فضلا عن التهيئة الذهنية للاعب مما يزيد من فاعلية الاداء الحركي، ولذا وجب على المدرب اقناع لاعبيه بأهمية وفائدة ضرورة التسخين والاحماء وما يجنوه من وراء ذلك (البساطي، 1998، ص 132).

❖ الجزء الرئيسي:

يشمل التمرينات التي يكون لها التأثير الرئيسي في تحقيق أهداف الوحد (الجرعة) التدريبية.

زمن هذا الجزء يعادل 70-80 % من الزمن المخصص لوحدة (جرعة) التدريب (حماد، 2001، ص275)

❖ الجزء الختامي:

يهدف الجزء الختامي من الوحدة التدريبية الى محاولة العودة بالفرد الى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الامكان وذلك بعد المجهود المبذول.

وفي هذا الجزء من الوحدة التدريبية ينخفض مقدار الحمل الواقع الى كامل الفرد بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم تكليف الفرد بتلك الواجبات التي تتميز بصعوبتها أو بالمطالبة بتركيز الانتباه، وفي معظم الاحيان يرتبط هذا الجزء بالطابع الانفعالي السار الناتج عن ممارسة الالعاب الصغيرة بالاضافة الى تمارينات الاسترخاء المختلفة، وعموما يرتبط تكوين الجزء الختامي بالنسبة لمحتويات الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، وفي نهاية هذا الجزء يمكن إبداء بعض الملاحظات والتوجيهات المرتبطة بالوحدة التدريبية (علاوي، 1990، ص329).

2-3-3- اعتبارات هامة تراعى عند تخطيط وحدة (جرعة) التدريب:

- تحديد الاهداف.
- أن يعمل كل تمرين من تمارينات الوحدة على تحقيق أهدافها.
- أن يكون ترتيب التمارينات يدعم تحقيق الاهداف.
- تحديد الازمنة المخصصة لكل تمرين من تمارينات الوحدة.
- تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمرين من التمارينات.
- تحديد الادوات المستخدمة في كل تمرين.
- تحديد التشكيلات (إن وجدت) والمساحات التي تشغلها وعدد اللاعبين/ اللعابت في كل منها.
- تدوين تاريخ الوحدة.
- تدوين الزمن الكلي المستغرق.
- ان تتضمن الاجزاء الرئيسية الثلاثة وهي الاحماء والجزء الرئيسي والتهدة. (حماد، 2001، ص ص

(273-272)

2-4- أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي:

○ تحقيق الهدف:

- يجب أن تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب إلى تحقيق أهدافه.
- يجب أن تنبثق أهداف العمليات من أهداف الخطط، وأن تنبثق أهداف الخطط من أهداف الخطة العامة وهكذا وصولاً إلى أهداف التنمية البشرية في الدولة.

○ العلمية:

ضرورة انطلاق التخطيط من الأسس والمبادئ العلمية في كافة الجوانب.

○ الشمول:

من الأهمية أن يتم تخطيط التدريب الرياضي بحيث يشمل كافة جوانب الإعداد، كما يجب أن ينطلق من التخطيط العام للرياضة التخصصية.

○ البيانات والمعلومات الصحيحة:

حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضللاً يجب الانطلاق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصائيات سليمة.

○ الواقعية:

يجب أن ينطبق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات البشرية والمادية على أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج غير المقبولة.

○ التدرج:

ويقصد به التدرج في تحقيق الأهداف، والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني أمثل.

○ المرونة:

بما أن التخطيط يتعامل مع المستقبل بما ينطوي عليه من عوامل عدم التأكد والتغيير، لهذا السبب فإن المخططين يجب أن يضعوا الفروض طبقاً للظروف المتوقعة والتي سيتم تنفيذ مخططات التدريب الرياضي فيها، فإذا لم تتحقق الفروض فإن الأمر يتطلب إعادة النظر في ضوء ما يجد من مستجدات حيث تدخل التعديلات المناسبة على التخطيط الأصلي.

○ الاستغلال الأمثل لإمكانات:

يجب أن يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانيات وما سيتم تدبيره من موارد.

○ **التنسيق:**

يجب أن ينسق بين الأجهزة الفنية والإدارية على التخطيط والتنفيذ لنجاح التخطيط.

○ **المشاركة الجماعية:**

يجب أن يشارك في التخطيط خاصة طويل المدى ممثلون من المستويات العاملة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافة مستويات التدريب.

○ **الاقتصادية:**

توفير الجهد والمال والوقت مبدأ أساسي في فاعلية التخطيط للتدريب الرياضي. (سلطاني، 2022، ص24-25).

خلاصة:

يشمل التدريب الرياضي اعداد وتحضير اللاعبين من جميع الجوانب البدنية والفسولوجية والنفسية والمهارية وغيرها التي تمثل الفورما الرياضة التي نسعى لتحقيقها خلال الموسم الرياضي وهذا من خلال الاعتماد على وحدات تدريبية تتضمن تمارين متنوعة لتنمية الهدف المحدد وبالطريقة اتدريبية الضرورية اللازمة حتى يمكن اىصال اللاعب الى اعلى درجة من الناحية البدنية من التحمل والسرعة والرشاقة والمرونة والقوة العضلية

الفصل الثالث :

التدريب البليومتري

و

القوة العضلية

تمهيد :

أصبح التقدم في المجال التدريب الرياضي وبصورة خاصة على مستوى كرة اليد خاصة في السنوات الأخيرة دليلاً على تقدم القدرات البدنية للاعبين لتحقيق التطور من أجل المشاركة في مختلف المنافسات الدولية، وهاته انجازات لا تتحقق إلا بفضل المدرب الذي يجد أفضل الطرق من أجل الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى من جميع الجوانب البدنية والمهارية والتكتيكية والتقنية والنفسية، وعليه سوف نتطرق في هذا الفصل إلى تعريف التدريب البليومتري وأساسه ومراحله وأهميته وعوامل نجاحه وعلاقته بالقوة العضلية.

1- التدريب البليومتري:

1-1- نبذة عن التدريب البليومتري: تعتبر دول السوفيات في منتصف الستينات هم من استخدموا مصطلح التدريب البليومتري في المراجع العلمية لتنمية القوة العضلية (plyometric training) وعرب إلى التدريب البليومتري. ولقد ظهر مصطلح البليومتري في أول الأمر في تاريخ المنهجية الرياضية عام 1966 في أعمال زاسيوسكي zacioorskiys وفيزيكي fizixkie في كتاب موسوعة الرياضة لفيزيكيكاستيفا. وقد استخدم زاسيوسكي هذا المصطلح لتوضيح التوتر الكبير الذي يحدث بواسطة مجموعة عضلات عندما يشمل برنامج العمل مرحلة إطالة سريعة يلها أيضا انقباض سريع أو تقلص، وبهذا الإجراء فان التوتر الذي تعبر عنه مجموعة العضلات العاملة يكون ذا سليومتري أعلى من التوتر الحاصل الذي يستعمل أي إجراء آخر من (الانقباض الثابت المتحرك المركب). (مروان عبد المجيد ابراهيم محمد جاسم الياسري 2010، صفحة 112)، حيث استخدم هذا النوع من التدريب لأنه يعتبر أفضل طريقة لتنمية القوة والقدرة العضلية وهي تسد الفجوة بين القوة العضلية والقدرة العضلية، وكذلك أضاف مروان عبد المجيد ومحمد جاسم أن في منتصف السبعينات كان الاهتمام بهذا النوع من التمرينات منتشرا، وقد اهتمت عدة مراكز وأبحاث حيوية بجهد كبير لتحقيق فهما أكبر للمظاهر المتنوعة المتصلة بتمرينات البليومتري، وكانت المدرسة الاسكندنافية في غاية الأهمية إذ كان بمثابة مركز الأبحاث البيولوجية لقيامها بجهد كبير حيال التربية البدنية في يفاسكيلا في فنلندا، وكانت مؤلفات وأبحاث كارملوبسكو قد ساعدت على المزج العلمي للأبحاث العلمية ووظائف الأعضاء في تمارين القوة.

1-2- مفهوم التدريب البليومتري :

لقد ظهرت تعاريف كثيرة لتدريبات البليومتري من قبل الباحثين والمؤلفين إذ وجد (زكي) أنه من أبرز طرائق التدريب وأصبح مقبولا كطريقة عامة من طرائق التدريب المناسب لجميع الأنشطة الرياضية التي يكون للمقدرة دور في أدائها" (زكي محمد درويش، 1988، ص 5) أما الفورد (Alford) فقد عرفها على أنها "نظام تدريب مصمم من أجل تنمية قوة المطاطية العضلية حيث تبدأ المجموعات العضلية العامة أولا بالانبساط تحت تأثير حمل معين قبل أن يبدأ الانقباض بأقصى قدر مستطاع" (Alford .1989 .p21).

في حين عرفها مورا (Moura) على أنها أنشطة تتضمن دورة مد وانقباض للعضلة العامة مما يسبب مرونتها ويعمل على استعادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجمة عن تأثير الإطالة مما يؤدي إلى قوة وسرعة أكبر في الأداء" (p311988,N.A,Moura).

كذلك ميز كل من (عبد العزيز ونرمان) بأن هذا النوع من التدريب يزيد من الأداء الحركي حيث القوة المكتسبة عنه تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك لزيادة مقدار العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجراً خلال مدى الحركة وبكل سرعاتها (عبد العزيز النمر، نرمان الخطيب، 1996، ص 19) .

يعرفه راد كليف وفرنثيز (1985) Radcliffe&Farentinos أن التدريب البليومتري هو التدريب الذي يتميز بتوليد أقصى قدرة للانقباض العضلي في استجابة ديناميكية للحمل أو الإطالة المفاجئة التي تشمل العضلات العاملة. (محمد سعد علي محمد، 2005، ص 104) يعرفه دونالدشو (1999) DonaldChu علي أنها التمرينات التي تتضمن إطالة للعضلة من وضع الانقباض المعتمد علي التطويل إلي وضع الانقباض المعتمد على التقصير لإنتاج حركة تتميز بالقوة الكبيرة خلال وقت قصير، (محمد سعد علي محمد، 2005، ص 104) .

ويعرفه فيرن جامبينا (1990) VernGambetta أن التدريب البليومتري هو تلك التدريبات التي تتميز بتوليد أقصى قدرة للانقباض العضلي لتوليد القدرة الانفجارية للعضلات من خلال الاستجابة الديناميكية للحمل أو للإطالة المفاجئة التي تقع علي العضلات العاملة (محمد سعد علي محمد، 2005، ص 104).

1-3- أهمية التدريب البليومتري:

يعتبر أسلوب التدريب البليومتري له أهمية في الأنشطة الرياضية المختلفة التي تتطلب مهاراتها قدرة عضلية عالية وتستند فكرة التدريب البليومتري على الأسس العلمية وأهمها الجانب الفسيولوجي تتلخص في أن العضلة تعطى قوة أكبر إذا أمكن إطالتها قبل الانقباض مباشرة، مما يؤدي إلى تحسين ميكانيزم الانعكاس ويزيد من الإسترخاء ويعمل على تخزين طاقة كبيرة تزيد من كفاءة الانقباض وسرعته. والتدريب البليومتري ذو ميزة وتأثير واضح على قدرة العضلات على إنتاج القوة السريعة اللحظية والتي تمكن المتسابق من الإنجاز والتحقيق الرقمي وتحسين مستوى الأداء خاصة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الإستفادة من القوة والسرعة لتحويلها إلى قوة إنفجارية مما يتطلبها لحظياً لأفضل إنجاز، وأهم ما يميز التدريب البليومتري أنه يزيد من الأداء الحركي بمعنى أن القوة المكتسبة من هذا التدريب تؤدي إلى أداء حركي أكبر في النشاط الرياضي الممارس (حداش عبدالله، 2020، صفحة 39).

1-4- أسس التدريب البليومتري: يوجد ثلاثة أسس رئيسية وهي على النحو التالي لراد كليف 1985

1-4-1- الأسس الفيزيائية : تمثل العناصر البنائية للجسم كالقوة العضلية وشكلها ونوع العضلات وحجمها والسرعة الحركية لتلك العضلات وإطالتها ومرونة المفاصل.

1-4-2- الأسس الميكانيكية: تتمثل في النظام الميكانيكي العظام والعضلات حيث يعملان كروافع للحركة بالجسم أثناء العمل البليومتري هذا بالإضافة إلى أهمية طول تلك الروافع وبما لها من تأثير كبير على ناتج الشغل والعجلة في محيط العمل العضلي البليومتري أثناء حركة المفاصل.

1-4-3- الأسس النفسية: تتمثل في الإرادة والتصميم والدافعية الاعتماد على النفس بالإضافة إلى إمكانية اتخاذ القرار. (مداح رشيد، 2020، صفحة 27)

1-5- أسس تخطيط التدريب البليومتري:

1-5-1- التدرج في زيادة حمل التدريب: باستخدام هذا المبدأ يمكن تنمية القوة والقدرة والتحمل بنجاح.

1-5-2- الخصوصية: ومبدأ الخصوصية هو أحد المبادئ الهامة في التدريب البليومتري، ويشير إلى التكيفات الحيوية للجهاز العصبي العضلي (خيرية ابراهيم السكري، محمد جابر بريقع 2005، صفحة 21)

1-6- مراحل العمل البليومتري: يمر العمل البليومتري عند أداء التمرينات بمراحل على حسب أراء كل من تشو (1998) وفيروتشانسكي (1989) إذ تمر العضلات تحت تأثير العمل البليومتري وكما يلي:

1-6-1- تقسيم تشو: قسم العمل البليومتري على ثلاث مراحل

- **المرحلة الأولى:** (مرحلة الإطالة اللامركزية) وهي المرحلة التي تقع على كاهل العضلات إذ تستنار ألياف العضلة، وتعمل على إطالتها وتتوقف تلك الإطالة على شدة المثير، وكلما زادت الإطالة والعكس صحيح وبذلك يكون الانقباض طرفياً منشأً واندغام العضلة.
- **المرحلة الثانية:** (مرحلة الاستعداد) وهي مرحلة قصيرة جداً ولا يمكن ملاحظتها بسهولة، حيث تفصل بين الاستعداد والانقباض العضلة اللامركزية والانقباض الرئيسي المركزي.
- **المرحلة الثالثة:** (مرحلة الانقباض المركزي) وهي مرحلة تظهر من خلال قدرة العضلة في مخزونها للطاقة الكافية والتي بفضل الانقباض البليومتري تتحول إلى الطاقة الحركية وهي دلالة العمل البليومتري.

1-6-2- تقسيم فيروتشانسكي: قسم العمل البليومتري إلى مرحلتين:

- **المرحلة الأولى:** وهي نفس عمل المرحلة الأولى من مراحل تشو.
- **المرحلة الثانية:** حيث تقابل المرحلة الثالثة ل (تشو).

وبذلك نرى أن المرحلة الوسيطة لـ (تشو) مرحلة انتقالية غير ملحوظة لو محسوبة ، وبذلك يرى فارنتوس (Varentinos) أن تقسيم فيروثشانسكي هو الأقرب إلى العمل البليومتري من حيث العمل البليومتري يمثل دورة إطالة excentrique في المرحلة الأولى ودورة تقصير (concentric) في المرحلة الثانية. (بسطويسي احمد، 2008، الصفحات 295-296)

1-7- مصادر الطاقة المستخدمة في تمارين البليومتر:

ان نظامي الطاقة اللاهوائي الفوسفاجيني(ATP-PC) ونظام حامض اللبنيك (CA) هما المستعملان في أداء تدريب البليومتر، النظام الأول النظام الفوسفاجيني(ATP-PC) يعتمد على مخازن الطاقة في العضلات والتي تنفذ عادة بإستخدام تمارين البليومتر لمدة (4-15) ثانية، فعند تخطيط أو تصميم منهاج تدريب الذي يعتمد على هذا النظام يجب الأخذ بعين الإعتبار فترات الراحة (إستعادة الشفاء) بين التمارين، كما يجب التأكيد على نوعية جميع التمارين وليس كميتها. أما نظام حامض اللبنيك (CA) فإن الوصول إلى عتبه (بدايته) يكون عندما تنفذ مخازن العضلة من الطاقة المتولدة من فوسفات الكرياتين (PC) والتمارين التي تعمل بهذا النظام هي التي تستمر لمدة (30-90) ثانية وبصورة عامة فإن تمارين القفز في المكان القفز من الثبات القفز العميق والتي لها مدة تنفيذ قصيرة تستعمل في تدريب نظام (ATP-PC) في حين أن تمارين القفزات المتعددة و تمارين الصناديق تخدم تطوير نظام حامض اللبنيك. ان فائدة تدريب البليومتر بنظام (ATP-PC) يكون للرياضيين الذين يمارسون رياضات تتطلب توليد سريع للقوة مع فترات إستعادة شفاء طويلة بين المحاولات مثل الوثب الطويل، الوثبة الثلاثية في حين تدريب البليومتر بنظام حامض اللبنيك يخدم الرياضيين في الألعاب مثل كرة القدم الكرة الطائرة والتي تطول فترة أدائها بوضوح وفترات الراحة فيها تكون غير نظامية) زاير حميد، 2018، ص59.58).

1-8- خصائص متغيرات الحمل الموجه خلال البرنامج البليومتري:

1-8-1- الشدة: Intensity

يري أندرو مادوكس (1999) AndrowMadox أن مراعاة التدرج في الشدة خلال البرنامج التدريبي من الشدة البسيطة إلى الشدة الأعلى ومن التأثير البسيط إلى التأثير الأكثر هام جداً وغالباً ما تتراوح هذه الشدة بين (40-60%) من الشدة القصوى (بلواضح عماد، 2019، ص 12).

بينما يرى ديفيد كوهين (2001) DavidCohen أن استخدام شدة ما بين (60-80%) من الشدة القصوى تعد مناسبة خلال البرنامج التدريبي البليومتري وقد تصل لدي بعض اللاعبين ذو المستوى العالي إلى 90% من أقصى مقدرة للاعب خلال البرنامج (بلواضح عماد، 2019، ص 12).

بينما يتفق كل من أحمد كامل (1995) نجوي سليمان (1994) ناريمان الخطيب (1991) إلى أن التدرج من الشدة الأدنى إلى الشدة الأعلى مبدأ لا يجب إغفاله على أن يتم التدرج بشدة تتراوح بين 50-70 % من أقصى مقدرة للاعب (بلواضح عماد، 2019، ص 12).

ويوضح السيد عبد الحافظ (1996) إن استخدام شدة تتراوح ما بين 70-90% من الشدة القصوى تكون مناسبة بينما يرى مات ورنكزاك (1998) إن استخدام شدة تتراوح ما بين 80-100% من الشدة القصوى تكون مناسبة (بلواضح عماد، 2019، ص 12).

1-8-2- حجم الحمل: Frequency

يرى ديك هائل إن عدد المجموعات المناسبة يجب أن تتراوح من 6-7 مجموعات لكل تدريب وذلك بما يتناسب مع شدة الحمل. (ديك هائل، 2000، ص 159).

بينما يرى ديفيد كوهين (2001) DavidCohen إن عدد التكرارات في كل مجموعة يجب تتراوح من 10-20 مرة على أن يكون عدد المجموعات 1-3 مناسباً خلال التدريب البليومتري (بلواضح عماد، 2019، ص 12).

بينما تشير باترشيا أوليل (2000) PatriciaO'Niell أن التكرارات يجب أن تتراوح ما بين 10-20 تكرار يكون مناسباً للتدريب البليومتري ويمكن أن تنتقل في بداية البرنامج ويمكن أن تزيد قليلاً في الوحدات الأخيرة من البرنامج (بلواضح عماد، 2019، ص 13).

ويرى ديفيد كوهين (2001) DavidCohen أن عدد التكرارات المناسبة خلال التدريب البليومتري هي من 10-30 تكراراً ولا تزيد عدد المجموعات عن 3 خلال البرنامج على أن يراعى أنه قد يستخدم 5-10 تكرارات فقط في بداية البرنامج مع المستويات المبتدئة وفقاً للحالة التدريبية والسين وغير ذلك من المتغيرات التي يجب مراعاتها خلال تصميم البرنامج (بلواضح عماد، 2019، ص 13).

بينما يرى فيرن جامبيتا (1990) VernGambetta أن عدد من 2-5 مجموعات مناسباً خلال التدريب البليومتري وذلك وفقاً للشدة المستخدمة ومدى تركيب التمرين وتعقيده (بلواضح عماد، 2019، ص 13).

بينما يؤكد أندرو مادوكس (1998) AndrewMadox أن التدريب البليومتري يتطلب الإحماء بصورة كافية وتكون عدد المجموعات خلال الوحدة التدريبية ما بين 2-3 مجموعات على أن تستغرق كل مجموعة ما بين 30-90 ثا (بلواضح عماد، 2019، ص 13).

بينما يشير السيد عبد الحافظ (1996) أن عدد التكرارات يجب أن تكون 7-10 تكرارات على أن تكون عدد المجموعات لا تزيد بأي حال من الأحوال عن 6 مجموعات (بلواضح عماد، 2019، ص 13). ويؤكد مايكل ياسيس (2001) MichealYesis أن عدد المجموعات المستخدمة خلال التدريب البليومتري. تكون ما بين 2-4 مجموعات كافية على أن تكون التكرارات ما بين 8-10 تكرارات (بلواضح عماد، 2019، ص 13).

1-8-3- زمن الوحدة التدريبية:

يري دونالد شو (1999) Donlad-chu أن زمن الوحدة التدريبية يكون ما بين 40-60 دقيقة تشتمل على الإحماء والتهدئة بواقع 10-15 دقيقة ومن 20-30 دقيقة تدريبات بليومتري بخلاف التدريب على الأداء المهاري والمباراتي أي أن زمن الوحدة التدريبية قد يصل إلى 90 دقيقة (بلواضح عماد، 2019، ص 14).

بينما يتفق كلا من نجوي سليمان (1993) وأحمد كامل (1995) وأندر و مادكس (1998) أن زمن الوحدة التدريبية للتمرينات البليومترية يكون ما بين 50-60 دقيقة (نجوي سليمان ، 1993، ص 116).

ويؤكد السيد عبد المقصود (1996) أن زمن الوحدة التدريبية يكون ما بين 60-120 دقيقة تتضمن على 15 دقيقة للإحماء. (عبد المقصود، 1996، ص 22)

1-8-4- الراحة (استعادة الشفاء):

يتفق كلا من أندرو مادوكس (1998) ودونالد شو (1999) Donlad-chu إن استخدام راحة بينية ما بين 45-120 ثانية تعد ناجحة ومناسبة خلال استخدام التدريب البليومتري (بلواضح عماد، 2019، ص 14).

بينما يضيف دونالد شو (1999) أن الراحة يجب أن تكون مناسبة بين المجموعات حتى تسمح باستكمال التدريبات التالية وإن الراحة القصيرة قد لا تسمح باستعادة الشفاء للعضلات ومن ثم عدم الأداء بصورة جيدة، (بلواضح عماد، 2019، ص 14).

ويري السيد عبد الحافظ (1996) أن فترة الراحة البينية قد تكون ما بين 2-3 دقائق وقد تقل وفقاً لشدة الحمل الموجه خلال البرنامج (عبد الحافظ، 1996، ص 21).

بينما يؤكد ديك هائل أن استخدام فترة راحة بينية ما بين 1-2 دقيقة تكون مناسبة بين المجموعات. ويؤكد مات ورنكزك (1998) MattWoronezai أن الراحة البينية بين المجموعات ما بين 180-190 ثانية تكون مناسبة خلال التدريب البليومتري (بلواضح عماد، 2019، ص 14).

1-8-5- مدة البرنامج:

يتفق كلا من ناريمان الخطيب (1991) والسيد عبد المقصود (1996) وأندرو مادوكس (1998) أن مدة 8-12 أسبوع كافية للبرامج التدريبية الخاصة بالبليومتري (ناريمان الخطيب، 1991، ص 21).
بينما يرى دونالدشو (1999) إن برنامج التدريب البليومتريك يمكن أن يمتد ما بين 12 - 18 أسبوع وذلك لأحداث الميكانزم الخاص والتأثيرات الواضحة على الرياضيين والذي يتضح وينعكس من خلال مستوى الأداء. (بلواضح عماد، 2019، ص 14).

بينما يتفق كل من بوسكووبيتيرا (1982) Bosco&Pittera أن فترة 8 أسابيع تعد كافية لتطبيق البرنامج البليومتري (بلواضح عماد، 2019، ص 14).

1-9- مميزات التدريب البليومتري:

التدريب البليومتري يهدف إلى تطوير القدرة الانفجارية ويحسن تطور العلاقة بين القوة القصوى والقدرة الانفجارية.

التدريب البليومتري يعزز من تحمل العضلة لأحمال الإطالة المتزايدة وهذا التحمل المتزايد يعمل على تطوير الكفاءة لدورة الانقباض في الحركة العضلية.

تحسين التوافق داخل العضلة وبالتالي يؤدي إلى مكاسب سريعة في مستوى القوة دون زيادة في كتلة وزن الجسم .

ذو أهمية كبيرة في الأنشطة التي تلعب القوة المتفجرة دوراً هاماً .

يشكل محتوى تدريبي للاعب سرعة القوة من المستوى التدريبي العالي والذي يصعب التقدم بمستوى القوة لديهم .

يشكل تقسيم هذا النوع من التمرينات الى (صغيرة ومتوسطة وعالية) الشدة إلى إمكانية استخدامها لكل مستوى ومرحلة سنية بينما يتلاءم مع النشاط.

1-10- عيوب التدريب البليومتري :

تتمثل عيوب التدريب البليومتريك في ما يلي:

يمكن أن يؤدي التدريب البليومتري إلى حدوث إصابات في المفاصل والعضلات.

نظرا للحركة السريعة في تنفيذ التمارين البليومترية فإن أي الإحماء غير الكافي يؤدي إلى التعب العضلي.

عند وصول الرياضي إلى مستوى عالي من قدرة التوافق داخل العضلة و بين المجموعات العضلية لا توفر هذه التمرينات إلا إمكانيات قليلة لزيادة مستوى القوة وفي هذه الحالة يجبان يسبق هذا النوع من التمرينات تدريب عضلي بنائي.

لا يؤدي هذا النوع من التمرينات إلى النجاح المرموق إلا عند أدائه بصورة سليمة .

يتطلب تحضيراً مسبقاً وإعداد نفسي قبل الشروع في التدريب (صلاح الدين، 2022، ص 32).

1-11- الإرشادات التي يجب مراعاتها عند أداء تدريبات البليومتر:

الإحماء والتهدئة: نظراً إلى أن تدريبات البليومتر تحتاج إلى المرونة والرشاقة فيجب أن تسبق مجموعة التمرينات مدة كافية من الإحماء المناسب وكذلك بعد الأداء يتم استخدام حركات الترحية والجري بأشكاله.

الشدة العالية المناسبة: لا بد أن تؤدي تدريبات البليومتر بشدة عالية لتحقيق أفضل إنجاز من التدريبات كما أن أعظم إستجابة منعكسة تنجز عندما تعمل العضلة بسرعة، لأن التدريبات يجب أن تؤدي بشدة عالية ويجب أن يأخذ اللاعب مدة الراحة الكافية لأداء التدريبات.

الزيادة المتدرجة بالحمل: يجب أن تقوم برامج التدريب على مقاومة أعباء الحمل الزائد، فيجبر الحمل الزائد العضلات على العمل بشدة مرتفعة ويمكن التحكم فيها عن طريق التحكم في الارتفاعات التي يثب من فوقها اللاعب.

تعظيم القوة وتقدير الوقت: إن كل من القوة والتسارع في الحركة مهمان في تدريبات البليومتر في الحالات الحرجة والمهمة جميعها يستلزم الأمر السرعة لأنه يجب إخراج أقصى قوة في أقل زمن من خلال حركة الدفع فالأسرع في حدوث هذه الحركة هو الأعظم في توليد وإنجاز أطول مسافة كما في دفع الجلة.

أداء العدد الأمثل من التكرارات: في الغالب إن حدود التكرارات من (8-10) مع عدد قليل من التكرارات المزيد من إخراج التتابع والتتالي ومزيد من التكرارات في التمرين متضمنة أقل من ذلك، يجب أن يكون العدد المجموعات متغيراً ومطابقاً لها.

الراحة المناسبة اللائقة: إن مدة الراحة المناسبة من (1-2) دقيقة بين التكرارات وتكون غالباً كافية للجهاز العصبي المتعب من تدريبات البليومتري، وإن الراحة بين أيام تدريبات البليومتري أيضاً مهمة للإستشفاء المناسب للعضلات والأربطة وهي تميل إلى أن تكون من (2-3) أيام في الأسبوع للحصول على أفضل النتائج.

بناء التأسيس المدعم المناسب أولاً: إن برامج تدريب الأثقال يجب أن تصمم للإستكمال وليس للإمتداد والمفعول في تطوير القدرة الانفجارية فأساس بناء القدرة لا يحتاج إلى أداء البليومتري. الفردية في برامج التدريب : للحصول على أفضل النتائج سنقوم بتقرد برامج التدريب البليومتري التي تعني أنه يجب معرفة قابلية كل رياضي كمية التدريب المناسب له، فالقليل من الأبحاث هدفت إلى قياس قابلية الأشخاص وتحديد كمية التدريب المثالية، إلا أنه في العديد من المناطق وفي التدريب الرياضي الفردي فإن البرامج هي فن أكثر منها علم (حداش عبدالله، 2020، صفحة 43.42).

1-12- التدريب البليومتري و القوة الانفجارية :

يؤكد العديد من الباحثين أن اسلوب التدريب البليومتري موجه خصيصا تطوير القوة الانفجارية حيث : يقول محمد ابراهيم أن التدريب البليومتري عبارة عن تمارين خاصة تستعمل أداءات عالية الشدة لتحسين القدرة العضلية (القوة و السرعة).

حسب طلحة حسام الدين و آخرون التدريب البليومتري الديناميكي يساعد على الرفع من معدل بذل القوة في زمن قصير جدا و بالتالي يعمل على تنمية القدرة بالإضافة إلى الأداء بسرعات عالية و هذه السرعات تمثل أهمية كبيرة في كثير من الأداءات و بالتالي تقترب خصوصياتها من طبيعة النشاط الممارس فتحقق عائدا تدريبيا عاليا ، و تكرار التدريبات البليومتريية يطور من كفاءة دورة التمديد و التقصير مما يؤدي الى اعادة توزيع الطاقة بشكل أقصى من خلال الخصائص المرثة للعضلات ... كما يؤكد العديد من الباحثين أن التدريب البليومتري يطور صفة القوة الانفجارية أكثر من الطرق التدريبية الأخرى ، تهدف هذه الدراسة إلى التحقق من ذلك (حمزوي نريمان، 2022، ص43.42).

2- القوة العضلية:

2-1- تعريف القوة العضلية :

يعرفها زاسيورسكي بأنها المقدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها. ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة أو مجموعة عضلية في التغلب على المقاومات الخارجية بغض النظر عن حجمها وشكلها.

على الرغم من اختلاف التعاريف في الكلمات إلا أن الحقيقة تركز على نقطة واحدة وتعطي مفهوما واحدا للقوة ، وهو قوة العضلة في مقاومة الحمل الواقع عليها ، فاذا تمكنت العضلة من مقاومة النقل الواقع

عليها معنى ذلك ان العضلة تسير في تطوير مستواها . و تختلف نوع المقاومة التي ينبغي على العضلة التغلب عليها اعتمادا على نوع النشاط الرياضي الممارس و من أمثلة ذلك :
مقاومة ثقل خارجي معين كالكرات الطيبة التي تؤدي بها التمرينات البدنية المختلفة .
مقاومة ثقل الجسم كما هو الحال أثناء الوثب العالي الطويل ، أثناء الركض أو عند أداء حركات الجمباز المختلفة كالوقوف على اليدين .

مقاومة منافس عند أداء التمرينات الزوجية أو في رياضة المصارعة أو الجيدو . مقاومة الاحتكاك كالاحتكاك بالأرض كما في رياضة ركوب الدرجات أو مقاومة الماء في السباحة و التجديف .
يشير OSolin بأن القوة العضلية أحد الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة و هي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة و على الأداء و المطاولة و المهارة المطلوبة و يؤثر عدم الكفاية في القوة سلبا على مستوى إتقان و تطوير الأداء المهاري فضلا عن كونها عنصر أساسي يؤثر على الخصائص البدنية المحددة للأداء .

ترتبط قوة العضلات بالصحة العامة للفرد حيث تعمل على تطوير تناغم عضلات الجسم, بينما تعمل عضلات الظهر على وقاية الفرد من الانزلاق الغضروفي و عضلات البطن على مقاومة ضغط الأحشاء الداخلية مما يمنع ظهور الكرش أو التعرض للآلام أسفل الظهر. وتمتع الإنسان بدرجة جيدة من القوة العضلية يسهم في وقايته من التعرض للإصابات ويعطى الجسم شكل جيدا.
للحظة العضلية تأثير ملحوظ على الناحية النفسية للفرد. فهي تمنحه درجة جيدة من الثقة بالنفس.
وتضفي عليه نوعا من الاتزان الانفعالي، وتدعم لديه عناصر الشجاعة والجرأة.(حمزاوي نريمان،2022، ص48.47).

2-2- أهمية القوة العضلية :

القوة العضلية إحدى مكونات اللياقة البدنية ، يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية و توفرها يسمح للاعب بالوصول إلى أعلى مراتب الانجاز الرياضي و يرى إبراهيم حمادة و ماتيز أن هناك عدة أسباب تبين أهمية القوة :

- القوة احد مكونات اللياقة البدنية التي يعتمد عليها لأداء معظم الأنشطة البدنية و تسمح للرياضيين بتحقيق الوصول لأعلى المستويات الرياضية .
- تسهم في تقدير العناصر (الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة و التحمل والرشاقة ، لذا فهي لها مكانة كبيرة في برامج التدريب الرياضي .
- تعتبر عنصر هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات ..

- القوة ضرورية لحسن المظهر و هي أساسية لتأدية المهارات بدرجة ممتازة .(حمزاوي نريمان،2022، ص48.49).

2-3- تقسيمات القوة العضلية :

نظرا لأهمية القوة العضلية في مجال التدريب الرياضي فقد قسمت إلى عدة تقسيمات منها:
القوة الثابتة.

القوة المتحركة.

وكذلك تصنف القوة على أساس:

القوة العامة.

القوة الخاصة.

كما أن هناك تقسيم آخر للقوة حيث تم تصنيفها تبعا لما يلي:

القوة المطلقة.

القوة النسبية.

القوة الاحتياطية.

2-3-1- القوة الثابتة والقوة المتحركة:

أ- **القوة الثابتة:** هي قدرة الفرد على بذل أقصى جهد للقوة العضلية في فترة زمنية قصيرة حيث تبذل فيها القوة باستمرار حتى تصل إلى نهايتها العظمي و فيها تكون القوة ضد مقاومة ثابتة.

ب- **القوة المتحركة:** هي قدرة الفرد على تكرار حركة معينة أو الاحتفاظ بتثبيت وضع الجسم خلال فترة معينة، وقد أطلق عليها العلماء مصطلح (التحمل العضلي).

2-3-2- القوة العامة والقوة الخاصة:

أ- **القوة العامة:** هي المقدرة على التغلب على جميع أنواع المقاومات بطريقة مرضية، والقوة الأساس للقوة

الخاصة و يعتبر التدريب الدائري أسلوب فعال جدا للتممية والحفاظ العامة هي على القوة العامة ، وأنها

تختص بكل الأنظمة التي تعتبر أساسا لبرامج القوة العضلية، والتي نتم تميمتها خلال مرحلة الإعداد

الأولى أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب والمستوى المنخفض من القوة العامة يكون عامل

مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب.

ب- **القوة الخاصة:** ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعينة بالنشاط (العضلات المشتركة في الأداء) وترتبط بالتخصص في الأداء أي بنوع النشاط الرياضي، حيث يرتبط هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة مثل القوة الخاصة للاعب كرة اليد، ألعاب القوى ... الخ (عدة بوعلام، 2019، ص 29)

2-3-3- القوة النسبية والقوة المطلقة والقوة الاحتياطية:

أ- **القوة النسبية:** تعني القوة التي يمتلكها الرياضي بالارتباط بوزن جسمه وهو النسبة الناتجة من قسمة القوة القصوى على وزن الجسم وتظهر القوة النسبية بوضوح للرياضيين الذين يتطلب أداءهم نقل جسمهم مثل لاعبي الجمباز والوثب فالقوة النسبية تساوي القوة العضلية المطلقة مقسومة على وزن الجسم، وهناك بعض أنواع الرياضات تتطلب إخراج أكبر قوة ممكنة دون حاجة كبيرة لحركة الجسم أو التحكم فيها بدرجة كبيرة مثل (رفع الأثقال الرمي).

و يلاحظ أنه كلما زاد وزن الجسم استطاع الفرد الرياضي إنتاج قوة عضلية أكبر والتفوق في رياضته، كما أن هناك بعض الرياضات التي تتطلب إخراج قوة عضلية كبيرة، خلال التحكم في حركة الجسم مثل الوثب الطويل والقفز بالزانة (ويكون من الأهمية الموازنة بين إنتاج أكبر قوة عضلية و بين وزن الجسم حتى يمكن ضبط الأداء الحركي).

ب- **القوة المطلقة:** تعني القوة التي يمكن أن يخرجها الفرد الرياضي بصرف النظر عن وزن جسمه، فهي بمعنى أشمل قدرة اللاعب على بذل أقصى قوة بغض النظر عن وزن الجسم، ومن خلال هذا المفهوم فإن الوصول إلى المستويات العالية في رياضات (رفع الأثقال المصارعة، رمي الجلة) يتطلب إنجاز كبير من هذه القوة ويمكن قياسها من خلال استخدام الدينامومتر أو رفع الثقل لمرة واحدة، وترتبط الزيادة في هذا النوع من القوة بزيادة الوزن حيث يزيد معه المقطع الفيزيولوجي للعضلات.

ج- **القوة الاحتياطية:** لها علاقة وثيقة بالقوة المختلفة للاعب والمرتبطة بنوعية الرياضة التخصصية لها حيث تمثل أهمية قصوى لإنجاز مستويات عالية من الأداء خاصة في رياضات السباحة التجديف الرمي الوثب وتقاس بالفرق بين القوة القصوى والقوة المنتجة (عدة بوعلام، 2019، ص 30)

2-4- أنواع الانقباضات العضلية:

يتميز الانقباض العضلي بثلاثة خصائص تتمثل في:

الاختلاف في درجة القوة المنتجة من الانقباض العضلي

الاختلاف في سرعة الانقباض العضلي

الاختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي (زاير حميد، 2018، ص 53)

تستطيع العضلة إنتاج القوة عند محاولتها التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها وذلك عن طريق الانقباضات العضلية.

وهناك أنواع متعددة من الانقباضات العضلية يمكن استخدامها أثناء عملية التدريب لمحاولة تنمية القوة العضلية ومن أهم أنواع الانقباضات العضلية الرئيسية ما يلي:

الانقباض الايزوتوني (الانقباض الحركي).

الانقباض الايزومتري (الانقباض الثابت)

الانقباض البليومتري.

2-4-1- الانقباض الايزوتوني (الديناميكي)

هو الانقباض العضلي الذي تعمل ألياف العضلة

بالإطالة Eccentric-Contraction

والتقصير Concentric-Contraction

أ- الانقباض العضلي بالتقصير: يسمى بالانقباض العضلي المركزي ويتم هذا الانقباض عن طريق انقباض الألياف نحو مركز العضلة حيث يصل طول الألياف إلى النصف تقريبا.

ب- الانقباض العضلي بالإطالة: ويسمى بالانقباض العضلي اللامركزي أو الطرقي حيث إطالة في ألياف العضلة وبذلك يكون الانقباض عند طرفي ألياف العضلة، وتعتبر عملا حركيا معاكسا للانقباض المركزي (مداح رشيد، 2020، ص36).

2-4-2- الانقباض الثابت (الايزومتري):

يعتبر الانقباض العضلي الايزومتري (الثابت) أسلوب فعال في تنمية القوة العضلية القصوى حيث أثبتت تجارب كل من هيتنجر وهولمان تأثيره الايجابي على تنمية القوة القصوى حيث تنقبض العضلة بأكبر مجموعة من أليافها وذلك دون تغير في طول تلك الألياف وجدول التالي يبين قوة العضلة الثابتة بكل من شدة وتكرار وزمن دوام المثير للتدريب (مداح رشيد، 2020، ص36).

2-4-3- الانقباض العضلي البليومتري: contraction musculaire pliométrique

هو عبارة عن انقباض متحرك غير أنه يتكون من عمليتين متتاليتين في اتجاهين مختلفين حيث يبدأ الانقباض بحدوث مطاطية سريعة للعضلة كاستجابة لتحميل متحرك مما يؤدي في بداية الأمر إلى حدوث شد على العضلة لمواجهة المقاومة السريعة الواقعة عليها فيحدث نوع من المطاطية في العضلة مما ينبئ أعضاء الحين فيها فتقوم بعمل رد فعل العكاسي يحدث انقباض عضايا سريعا يتم بطريقة تلقائية ، ويحدث ذلك عند أداء الكثير من المهارات الرياضية كإثناء حركة الوثب للأعلى التي يقوم بها اللاعب ،

في مهارة حائط الصد في رياضة الكرة الطائرة أو حركات الارتقاء التي تسبق مهارات الوثب بأنواعه والرمي (زاير حميد، 2018، ص55).

2-5- أنواع القوة العضلية:

2-5-1- القوة العظمى (القوة القصوى):

هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي كمال جميل الرياضي، 2004، صفحة (39) ويعرفها احمد خاطر وعلى ألبيك 1985 بأنها أكبر قوة تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية عن طريق انقباض إرادي ضد مقاومة ثابتة (بسطويسي احمد، 2014، صفحة (69)

خصائص القوة القصوى:

تتراوح شدتها من 80% 100% من أقصى مستوى الفرد. عدد المجموعات داخل الوحدة التدريبية يتراوح من 3-5 مجموعات.

عدد مرات تكرار المجموعة الواحدة داخل الوحدة التدريبية يتراوح من 1-6 مرات. عدد مرات الوحدات التدريبية خلال الأسبوع تتراوح من 3-4 أيام في الأسبوع. فترات الراحة بين الوحدات التدريبية لا يقل عن 48 ساعة.

فترات الراحة بين المجموعات داخل الوحدة التدريبية يتراوح بين 180-300 ثانية.

عدد مرات تكرار التمرين الواحد لا يزيد عن 50% من أقصى عدد يستطيع الفرد تكرارها.

2-5-2- القوة المميزة بالسرعة: هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن كمال جميل الرياضي 2004 صفحة (40) ويعرفها هارا 1979 على أنها مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية البلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في اقل زمن ممكن (بسطويسي احمد 2008 صفحة (115)

خصائص القوة المميزة بالسرعة:

تتراوح شدتها من 40% - 80% من أقصى مستوى الفرد.

عدد مرات تكرار المجموعة الواحدة داخل الوحدة التدريبية يتراوح من 20 تكرار .

عند المجموعات يتراوح من 3-5 مجموعات

عدد مرات الوحدة التدريبية خلال الأسبوع تتراوح من 2-3 أيام في الأسبوع.

فترات الراحة بين المجموعات داخل الوحدة التدريبية تتراوح من 120 300 ثانية.

عدد مرات تكرار المجموعة الواحدة لا يزيد عن 60% من أقصى عند يستطيع الفرد تكرارها.

2-5-3- القوة التحمل: ويعرفه محمد حسن علاوى بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة الشعب أثناء

المجهودات المتواصلة الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية. (كمال جميل الرياضي، 2004، صفحة 42)

وتسمى في كثير من المراجع بالجلد العضلي أو التحمل العضلي على انه مقدرة الفرد في بذل جهد بدني مستمر مع وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعنية لأطول فترة ممكنة. (بسطويسي احمد، 2008، صفحة 117)

خصائص القوة التحمل:

تتراوح شدتها من 550 من أقصى مستوى للفرد.

زمن أداء التمرين لا يقل عن 20 ثانية.

عدد مرات التكرار التمرين الواحد داخل المجموعة الواحدة 15-30 تكرار .

عدد المجموعات يتراوح من 4-6 مجموعات

عدد مرات الوحدة التدريبية خلال الأسبوع تتراوح من 3-4 أيام في الأسبوع

فترات الراحة بين المجموعات داخل الوحدة التدريبية تتراوح من 60-120 ثانية

عدد مرات تكرار المجموعة الواحدة لا يزيد عن 75 % من أقصى عدد يستطيع الفرد تكرارها. (سيرجي وبوليفسكي ترجمة علاء الدين محمد عليوة 2010، صفحة 79)

2-4-5- القوة الانفجارية: بأعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرّة

واحدة. (بسطويسي احمد، 2008، صفحة 116)

خصائص القوة الانفجارية:

تتراوح شدتها من 80-95 % من أقصى مستوى للفرد.

عدد مرات التكرار التمرين الواحد داخل المجموعة الواحدة يتراوح 1-6 تكرار .

فترات الراحة بين المجموعات داخل الوحدة التدريبية تتراوح من 180 300 ثانية.

عدد مرات الوحدة التدريبية خلال الأسبوع تتراوح من 2-3 أيام في الأسبوع. عدد مرات تكرار المجموعة

الواحدة لا يزيد عن 50% من أقصى عدد يستطيع الفرد تكرارها. (سيرجي و بوليفسكي ترجمة علاء الدين

محمد عليوة، 2010، صفحة 79)

2-6- طرق تطوير القوة الانفجارية:

لتطوير صفة القوة الانفجارية أو القوة المميزة بالسرعة يجب العمل بأقصى سرعة ممكنة ومن قبل المقاومة

عن طريق اختيار أقل قوة من تلك التي تستخدم في تطوير القوة النقية. تمرين القوة سريع جدا ولديه ميزة

لتدريب الجهاز العضلي مما يساعد على تحسين قدرة التكيف في كل عضلة من العضلات على الأداء العالي الانقباض العضلي اللامركزي: حيث تتقبض العضلة أمام زيادة المقاومة. ووفقا لـ "بومبا Pomba فإن طرق تدريب القوة الانفجارية هي:

2-6-1- الطريقة الإيزوتونية: وهي واحدة من الطرق الكلاسيكية لتدريب القوة ويقصد به التدريب باستخدام الانقباض المتحرك حيث تطول العضلة وتقتصر ويمكن تقسيم هذه الطريقة إلى طريقتين مستقلتين أحدهما باستخدام:

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

- **الانقباض العضلي اللامركزي:** حيث تتقبض العضلة أمام زيادة المقاومة.

2-6-2- طريقة التدريب الباليستي: يستخدم للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي

بالأثقال، ويقوم المدربون في الألعاب التي تتميز مهارتها بالأداء الانفجاري وبطبيعتها القذفية بابتكار الوسائل التدريبية التي تعمل على تعزيز الأداء في تلك الرياضات ويهدف التدريب الباليستي إلى تنمية العضلات العامة والمقابلة والمثبتة.

2-6-3- طريقة التدريب البليومتري: يعد أحد الطرق الهامة التي تستخدم في التدريب لزيادة القدرة على زيادة السرعة في الأداء على التغيير الفجائي والتحركات السريعة خلال المباريات وزيادة مستوى القدرة والقوة الانفجارية المنتجة وقدرة العضلات على الانقباض السريع.

إن استخدام التدريب البليومتري يعتبر عاملا فعالا في الكثير من الفعاليات الرياضية التي يتطلب أدائها العام العالي 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. (حمزاوي نريمان، 2022، ص 60.61).

2-7- العوامل المؤثرة في تنمية القوة العضلية:

أولا: العوامل الوراثية

نوع الألياف العضلية.

مساحة المقطع العرضي للعضلة.

قدرة الجهاز العصبي على استثارة العضلات.

قدرة العضلة على الإطالة.

الزوجة الوسط المحيط بالعضلة.

ثانيا: العوامل الميكانيكية

نوع الرافعة التي تعمل عليها العضلة.

زاوية الشد العضلي

ثالثاً: النواحي الفنية

طرق وأساليب التدريب المناسبة.

التخطيط المقنن على مدار مواسم التدريب السنوية.

تقنين الأحمال التدريبية في كل وحدة على مدار السنة.

حسن انتقاء الموهوبين.

المدرّب المؤهل

رابعاً: النواحي الصحية

التغذية المناسبة.

النوم الكافي العميق (بسطويسي احمد، 2014، صفحة 162)

خلاصة:

حاولنا في هذا الفصل معرفة مراحل تطور تاريخي للتدريب البليومتري وكذلك القوة العضلية حيث قمنا بتحديد المفهوم الواسع للتدريب البليومتري وكذلك القوة العضلية، وتأثيرها على اللاعبين من الناحية البدنية و المهارية والعقلية والنفسية. وعليه يتضح أن التدريب الحقيقي للفرق الرياضية في مختلف الاختصاصات قادرين على تمثيل أحسن على مستوى الصعيد الدولي. ثم تطرقنا إلى خصائص ومراحل التدريب وطرق التدريب وكذلك مختلف الخصائص والقواعد الخاصة بالقوة وكذلك أنواع الألياف العضلية. تبين أن تطوير القوة الانفجارية من شأنها أن تصل بالرياضي إلى أعلى المستويات في أداء المهارات الخاصة باللعبة لذلك وجب على المدرب التركيز في التدريب على تطوير صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية وخاصة بالتدريب البليومتري وهذا من أجل تحقيق نتائج ايجابية وجيدة فهته الصفة تعتبر أهم عنصر بدني للاعب كرة اليد.

الفصل الرابع :

كرة اليد

و

خصائص فئة الأشبال

تمهيد:

تعد كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من كلى الجنسين، فرغم عمرها القصير نسبيا فإنها إستطاعت في السنوات الأخيرة أن تغفز إلى مكان الصدارة في عدد كبير من الدول، بالإضافة إلى إنتشارها كنشاط رياضي وترويحي في معظم دول العالم خاصة عند الشباب المراهقين. وإذا كنا بصدد التحدث عن من الأشبال في كرة اليد أو المرحلة الممتدة من 17-19 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة، حيث تتميز هذه المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والإنفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة.

ومن خلال هذا الفصل سنتناول موضوعين هما كرة اليد وفئة الأشبال، حيث سنتطرق لمفهوم كرة اليد ومميزاتها وأهمية ممارستها، كما سنتناول أيضا متطلبات الأداء للعبة كرة اليد من بدنية ومهارية وخطية ونفسية ومورفولوجية و فيزيولوجية)، ثم بعدها نقدم تعريفا لفئة الأشبال مع تحديد مميزات نمو لاعب فئة الأشبال والأزمات التي تعترضه في هذا السن ثم نتناول خصائص لاعب فئة الأشبال وكذا علاقته بالمحيط الرياضي.

5-1- مفهوم كرة اليد:

تعد كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين و(خمسة إحتياطيين)، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة (الزبيدي 2008، صفحة 200)

ويقول محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجري داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد (محمد صبحي حسانين 2001، صفحة 22).

5-2- مميزات كرة اليد الحديثة:

كرة اليد ككل الرياضات الجماعية الأخرى تحتاج إلى إستهلاك طاقي كبير، وإلى صفات ضرورية من أجل ممارستها كالسرعة والقوة والمداومة) من أجل الحفاظ على القدرات البدنية والمهارية خلال زمن المقابلة.

- يتم الأداء بسرعة في التحرك التمير والتصويب وبدرجة عالية في الفاعلية والإنجاز .

- كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية الي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وفهم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطعة.

- تحضير بدني عالي ما يعطي حركة كبيرة للمدافعين ويؤثر بصورة إيجابية على سمة العدوانية على حامل الكرة.

- تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والإستعداد الدائم للتصرف في كل موقف والتي تمتاز بتغيير مستمر للأحداث الفردية والجماعية واللعب الحر والمقيد.

- في كرة اليد الحديثة الملعب صغير نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتبرير والتصويب كل هذه المواقف تحكم الدقة والسرعة الإنجاز أفضل النتائج (حداش عبدالله، 2020، صفحة 90).

5-3- أهمية ممارسة كرة اليد:

تعمل كرة اليد شأنها في ذلك شأن باقي الألعاب والأنشطة الرياضية الأخرى والتي تساعد على تنمية وتطوير الصفات البدنية وكذلك ترقية وظائف الجسم الحيوية للاعبين وذلك لما تتطلبه من قدرات خلاقة

من ممارستها، فهي كنشاط رياضي يعمل على تعديل سلوك الفرد وتشكيله بما يتناسب متطلبات المجتمع الذي يعيش فيه، ونظرا لما تتميز به كرة اليد من بساطة وما لها من قيمة تربوية بدنية تجاملها فإنها من الألعاب المحببة للجنسين، كما تتميز كرة اليد بنواحي عديدة فإمكانياتها بسيطة وسهلة حيث يسهل تعلمها والتقدم بها. (حداش عبدالله، 2020، صفحة 90).

قانونها بسيط ويمارسها الجنسين في مختلف الأعمار وهي مشوقة لكل من اللاعب والمتفرج بالإضافة إلى فائدتها الشاملة لجميع أجزاء الجسم نتيجة لما تتطلبه من سرعة وكفاح مستمرين للمهاجم والمدافع، يشاركونهم في هذا الكفاح حارس المرمى عند التصدي للهجوم وبالتالي فهي من الألعاب الرياضية التي تكسب ممارستها مواصفات خاصة تؤدي إلى تغيير وتحسين كثيرا من العمليات الفسيولوجية مما ينتج عنه القدرة على الاحتفاظ بالمجهود التكليفي والقدرة على مقاومة التعب وذلك نتيجة التدريب المنتظم، ولما كانت كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتطلب عمل بمجموعات عضلية كثيرة بقوة ولفترة طويلة فإن هذا العمل يتطلب بالضرورة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وذلك لأن العضلات لا يمكن أن تعمل باستمرار دون أن تمد بالأكسجين اللازم لعملها، كذلك لإزالة الفضلات المتراكمة في العضلات أي أنه كلما زادت كفاءة هاتين الجهازين كلما أمكن القيام بعمل عضلي لفترات طويلة، إن كرة اليد توفر وسائل ممتازة تساعد على تربية اللاعبين على الإعتماد على النفس وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات السريعة أثناء المباريات.

كما تعمل على إكساب اللاعبين السمات الخلفية والإرادية وهي وسيلة ناجحة في تربية الأفراد على التفكير والتصرف الجماعي فكل فرد من أفراد الفريق يعمل من أجل الجماعة حيث يتبين أن اللعب الجماعي هو الطريق الوحيد لإحراز الفوز، أن كرة اليد لها تأثير على لياقة الفرد الوظيفية أي على كفاءة وحيوية وأجهزته المختلفة ولها أهمية بالغة في تكوين الشخصية حيث تنمي للاعبها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم بجانب إكسابها للاعبين التوافق الحركي الجيد (زكي محمد حسين، حماد أبو القاسم محمد علي، 2004، صفحة 88.89).

5-4- متطلبات الأداء للاعب كرة اليد:

5-4-1- 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 اليومية، والأسبوعية، والفترية والسنوية، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية،

حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات، ولذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخطئية، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري والخططي للعبة، وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام، وصفات بدنية للإعداد البدني الخاص، حيث يهدف إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد، بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد، وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخطئية على أن يكون مرتبط بالأداء البدني العام ارتباطا 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 أنيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها إستنفاد دائم لطاقات اللاعبين، والتي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات (محمد حسن علاوي، 2002 ،صفحة 29)

❖ التحمل:

لا شك أن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا وعملا متواصل طوال فترة وجوده باللعب سواء في الهجوم أو الدفاع 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 بدايتها.

وتعد صفة التحمل من الصفات البدنية الحيوية التي لاتقل أهمية عن صفة القوة والسرعة والمرونة والرشاقة كونها تتداخل معها بشكل كبير لتسهم في رفع قدرة الرياضي في الحفاظ على مستواه البدني والوظيفي طيلة فترة المباراة أو فترة المنافسات لتحقيق الإنجاز المطلوب (أمين خزعل عبده ، 2013 ،صفحة 65).

يعرف مفتي إبراهيم حمادة التحمل أنه مقدرة الفرد الرياضي على الإستمرار في الأداء بفعالية دون هبوط في كفاءة أو مقدرة الرياضي على مقاومة الشعب (مفتي إبراهيم حماد، 1990، ص 145).

ويقول "حنفي محمود مختار" التحمل عامة أن اللاعب يستطيع أن يستمر طول زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والخطية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقه عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة (مختار، 1984، صفحة 63)

ويعرف "تاكستون Thuxton" التحمل العضلي بأنه: قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على أداء انقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت أو المحافظة على الإنقباض الإيزومتري لأطول فترة زمنية (أبو العلاء عبد الفتاح، 1999، صفحة 141)

❖ المرونة:

يقصد بالمرونة المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح (مفتي إبراهيم حماد، 2009، صفحة 52).

وهي القدرة أو الصفة التي تأهل الرياضي للقيام بحركات لمدى واسع بنفسه أو يدافع قوة خارجية، ويرى العلماء المتخصصون في هذا المجال أن المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم وهي تختلف من شخص الآخر طبقاً للإمكانيات الفيزيولوجية المميزة، وتتوقف على قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الإستطالة و الإمتطاط.

تلعب المرونة دوراً مهماً في تحديد المستوى الرياضي في أغلب الفعاليات والألعاب الرياضية حيث يتوقف عليها أداء معظم الحركات، فضلاً عن كونها عنصراً من عناصر اللياقة البدنية حيث تختلف متطلباتها من فعالية إلى أخرى (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 268)

وتظهر أهمية المرونة الحارس المرمى في أنها أساس المهارات وفي صد الكرات المصوبة من الزوايا المختلفة وتساعد في التغيير المفاجئ للإتجاهات خاصة عند القيام المصوب بعمل خداع أثناء القيام بالتصويب (رائد عبد الأمير المشهدي 2014 صفحة 161).

❖ الرشاقة:

تعنى الرشاقة القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو إتجاهه بسرعة وبدقة وبتوقيت سليم، سواء كان ذلك بكل الجسم أو بجزء منه على الأرض أو في الهواء (مهند حسن البشتاوي 2010، صفحة 340)

كما يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التفوق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدن أو القدم أو الرأس (كمال جمال الريضي، 2004، صفحة 95).

وتعني كذلك القدرة على أداء حركات ناجحة في إتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد من كفاءة وسرعة (أحمد بسطويسي 2008، صفحة 256).

يحتاج لاعب كرة اليد إلى الرشاقة كمهارة لها تأثير على المواقف المتغيرة في المباراة كما في السرعة التغيير من أداء إلى أداء آخر أو ربط المهارات مع بعضها البعض وكذا تغيير اللاعب سرعته واتجاهاته أو التوقف أو التصويب بعد مراوغة أو الجري للهروب من الخصم الإستلام الكرة والسيطرة عليها بإنسيابية في أقل وقت وجهد، حيث أنها صفة أساسية لحارس المرمى فبدونها لا يمكن أن يطمئن على قدرته على الأداء السليم في المواقف الصعبة بل السيئة أيضا (مفتي إبراهيم حماد، 1990، صفحة 200)

❖ القوة:

تعرف القوة بأنها قدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة وتكون هذه المقاومات هي جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الإحتكاك مع المنافس أم أرضية الملعب.

كما يعرفها العديد من الباحثين ومن بينهم "جونسون" بأنها القدرة على بذل القوة العضلية وإمكانية إستخدامها، كما تعتبر من بين الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة، فالقوة العضلية ترتبط بالسرعة أو القوة المتفجرة.

والمقصود بها تنمية القوة العضلية وخاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم أثناء اللعب، كتتمية 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.

ومن أهم متطلبات حركة لاعب كرة اليد أن تكون قوية وسريعة سواء في الدفاع أو الهجوم أو في الوثب عاليا لغرض التصويب نحو الهدف من فوق الجدار الدفاعي أو الكفاح المستمر لإستخلاص الكرة من اللاعب المنافس وهذا كله يحتاج إلى قوة كبيرة ومجهود عضلي قوي (أحمد عربي عودة 2014، صفحة 119).

وتعتبر القوة واحدة من العوامل الفعالة لممارسة رياضة كرة اليد وقد يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول إلى المستويات العالية كما أنها تمثل المكون الأول في اللياقة البدنية وأحد المكونات الأساسية في اللياقة الحركية والقدرة الحركية والأداء البدني بصفة عامة.

❖ السرعة:

يمكن تعريفها بأنها كفاءة الفرد على إنهاء عمل حركي تحت الظروف المعطاة في أقصر وقت ممكن. وتلعب السرعة دورا كبيرا في الكثير من ألوان النشاطات المختلفة، والسرعة لها أهميتها في الأنشطة التي تحتاج إلى مستوى عالي من قوة التحمل وتفترزة قصيرة كما في الألعاب المنظمة.

أما "أسامة كامل راتب" فيقول: السرعة تغلب مقدرة الطفل على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أفضل زمن ممكن سواء صاحب ذلك إنتقال أو عدم انتقاله (اسامة كامل راتب 1994، صفحة 244). يتفق العلماء في أن السرعة من المكونات الأساسية للأداء الحركي في لعبة كرة اليد، بالإضافة إلى أن توافر عصر السرعة في لعبة كرة اليد يمكن اللاعب من أداء المهارات الأساسية بسرعة مناسبة، كما يمكن من التحرك والإنتقال داخل حدود الملعب سواء أثناء العمليات الهجومية أو الدفاعية.

كما أنه في لعبة كرة اليد الحديثة أصبحت سرعة الإنتقال أو العدو من أهم مميزات لاعب كرة اليد الحديث، وتظهر في مقدرة اللاعب على البدء السريع في أي موقف من مواقف اللعب (فتحي أحمد هادي السقاف، 2010، صفحة 103.99)

5-4-2- المتطلبات المهارية: المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

❖ المتطلبات المهارية الدفاعية: الدفاع في كرة اليد هو الجناح الثاني المكمل لنجاح الفريق ولا يقل

أهمية الهجوم، وتبدأ مرحلة الدفاع منذ اللحظة التي يفقد فيها الفريق الكرة فينقلب الفريق المهاجم مدافعا وبالتالي يصبح الفريق المنافع مهاجما.

فالتفاعل الديناميكي المستمر والدائم طوال شوطي المباراة يجعل من الصعب في بعض لحظات المباراة تحديد أي مهاجما وأيها مدافعا إذا كان الدفاع لا يرتبط بمكان التواجد في الملعب وإنما يرتبط بلحظة فقدان الكرة، ولا شك أن الخطأ في الدفاع يعني تسجيل إصابة في مرمى الفريق، لذا يجب أن تولي المهارات والعمليات الدفاعية قدرا كبيرا من الإهتمام وفسحة طويلة في زمن التدريبات، وقد يحتاج الدفاع

إلى وقت قريب يركز واجباته نحو الإهتمام بالكرة وحدها ثم تطور فإهتم بجسم اللاعب مع الكرة (خالد حمودة، جلال كمال سالم، 2008، صفحة 307)

❖ **المتطلبات المهارية الهجومية:** إن طبيعة الأداء في كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية الهجومية بالكرة أو بدونها، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي وتختلف طبيعة الأداء في كرة اليد وتتنوع ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها إلى الجري والتوقف وترجع عمليات التغيير في الأداء الخططي إلى طبيعة سير المباراة حيث تخضع رياضة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء المهاري والأداء الخططي تبعا لإمكانيات الفريق المنافس وقدراته المهارية والبدنية والخططية. تتضمن المهارات الأساسية للمهاجم في كرة اليد إيجاد إستقبال الكرة من الأسفل ومن الأعلى، والتصويب على المرمى من الزوايا جميعها بما في ذلك طرائف الدخول العالية مع التدريب على التصويب مع الخداع، وتشكل المهارات اللازمة للمهاجم تدريب على طريقة لف الشراع للخلف ومن ثم التصويب وإجراء الحجز القانوني للخصم بطريقة الحجز الأمامي أو الأمامي المتحرك وتسقيط الكرة للاعب الحاجز وما إلى ذلك من المهارات الأخرى (طارق محمد رحاب 2008، صفحة 22)

5-4-3- المتطلبات الخططية: عندما تتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد، فإننا نعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافس ويمكن حصرها في:

❖ المتطلبات الخططية الهجومية:

-خطط هجومية فردية - جماعية - خطط هجومية للفريق - خطط هجومية للحالات الخاصة.

❖ المتطلبات الخططية الدفاعية:

-خطط دفاعية فردية - جماعية - خطط دفاعية للفريق - خطط دفاعية للحالات الخاصة.

5-4-4- المتطلبات النفسية: إن الوصول باللاعبين للمستويات العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقا للأسس والمبادئ العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء لأعلى المستويات الرياضية .

فنظرا للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الدولية والإقليمية و العالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على

الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي . فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس والثقة، والتوتر، والخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى دورا هاما ورئيسيا في حسم نتائج بعض المباريات . فنظرا للتطور الكبير في كرة اليد و الذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين و الفرق خلال المباريات والتطور في الاداءات المهارية والخططية سواء في الهجوم أو الدفاع فقد ظهر بوضوح الدور الذي يقوم به الجانب النفسي بالنسبة للاعبين و الفريق، وبذلك أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني والمهاري والخططي جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب اللاعبين وإعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية، ولذلك أصبح لزاما على المدربين والمتخصصين وخبراء وأعضاء اللجان الفنية للإتحادات الأهلية والإتحاد الدولي تطوير الفكر العلمية للجوانب و الموضوعات المختلفة والمرتبطة بلعبة كرة اليد . و يعتبر الجانب النفسي للاعبين والفريق ككل أحد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين والفرق في المستويات العالية والتي يقع فيها اللاعبين والفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلبا على مستوياتهم الفنية خلال المباريات

❖ الإنسجام النفسي مطلب أساسي وضروري للاعبين وفريق كرة اليد: وتشرح تحته العديد من

العوامل:

- عامل المزوجة الوظيفية والنفسية (التطابق النفسي والتوافق بين اللاعبين).
- عامل تكوين العلاقات الشخصية المتبادلة بين لاعبي الفريق (توحيد الأهداف والإيمان بها).
- عامل الإنسجام النفسي الجماعي للتفكير الميداني عند اللاعبين (جماعية الفكر من بداية التعب إلى نهايته).
- تحديد وضع اللاعب داخل الفريق (الحالة النفسية).

❖ والصفات النفسية للاعبين كرة اليد هي:

- الهادفة والمثابرة.
- الحسم.
- رباطة الجأش والتحكم في النفس.
- المبادرة.
- النظام والطاعة (محمد حسن علاوي 2002، سلمة 40.39)

5-4-5- المتطلبات المورفولوجية : للمورفولوجيا دور هام جدا في كرة اليد الحديثة تتوقف عليها الكثير من نتائج الفرق خاصة عند فرق المستوى العالي حيث أصبح الإهتمام أكثر بالرياضيين ذوي القامات الطويلة، حيث يتميز لاعب كرة اليد ببنية قوية وقياسات جسمية معتبرة ومناسبة لهذا النشاط، مثل طول الأطراف وخاصة الذراعين واليد الواسعة وسلاميات الأصابع الطويلة نسبيا التي تتناسب مع طبيعة كرة اليد، ويندرج تحت المتطلبات المورفولوجية التالي:

❖ **النمط الجسماني:** إن أنسب الأنماط الجسمانية لكرة اليد هو النمط العضلي ولكن هذا لا يكفي بل يجب أن يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع لأن هذا يختم السيطرة على الكرة مع قوة التصويب (كمال عبد الحميد, 1997, صفحة 25).

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

❖ **الطول:** هو أحد المميزات الأساسية التي يجب توفرها في لاعب كرة اليد لما له من أهمية في تسجيل الأهداف وزيادة ذروته، كالإرتقاء أثناء التصويب في الهجوم وضد إسترجاع الكرة في الدفاع، فمثلا متوسط الطول في بطولة العالم بالدانمارك سنة 1978 كان 188 سم وقد فاق طول بعض اللاعبين 2 متر في الإتحاد السوفياتي انذاك.

❖ **الوزن:** هو أحد المؤشرات الأساسية على حركة اللاعب لما له من تأثيرات على خفة اللاعب لصالح سرعة الإنطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومي والدفاعي، وعادة يحسب الوزن المناسب للاعب يطرح 100 من طول اللاعب (كمال درويش وآخرون، 1999، صفحته 156).

5-4-6- المتطلبات الفسيولوجية: يحتاج اللاعب عند ممارسته لرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني وللطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية اللاهوائية (في غياب الأكسجين) وهي الطاقة الناتجة عن بداية المجهود في التدريب أو المباريات ولفترة وجيزة زمنية ثم تليها مباشرة الطاقة الحيوية الهوائية وتستمر في فترات التدريب والمباريات وتعتمد على وجود الأكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم.

كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والقوة العضلية للاعب والسرعة والتوافق العضلي العصبي من أهم المتطلبات الفسيولوجية للاعب كرة اليد، حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الهوائية وبدرجات كبيرة نسبية بإعتبار أن كرة اليد من رياضات الجهاز الدوري التنفسي، وتأتي هنا أهمية الإختبارات الفسيولوجية خاصة إختبار تحديد أقصى إستهلاك الأكسجين للاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة اليد بصورة نسبية كما تستطيع التفريق بين اللاعبين لإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية

العامة والتي تعيد المدرب والإداري والنادي والإتحاد وتساعدهم في إنتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي ، كما أنها تشير أيضا لأهمية الإرتقاء بمستوى العمليات الكيميائية الحيوية واللاهوائية بالجسم والإختبارات اللازمة لمعرفة مثل إختبار لتحديد كيفية حامض اللبنيك في الدم حيث يفيد أيضا في التعرف على لياقة اللاعب في كرة اليد (اسامة رياض، 1999، صفحة 90.89)

6-1- التعريف بفئة الأشبال:

يصنف فريق كرة اليد إلى خمسة فئات وهي: الأصغر الأشبال الأواسط الأمل الأكبر والفئة الثانية هي فئة الأشبال المحددة بالمرحلة العمرية الممتدة بين 17-19 سنة اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا يتجه فيها الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والإنطواء تحت لواء الجماعة (نوري الحافظ 1990، صفحة 48)

2-2- خصائص النمو عند فئة الأشبال:

يتميز نمو لاعب فئة الأشبال بعدة خصائص، جسمية، إنفعالية ونفسية واجتماعية وكذا خلقية والتي لها الأثر الكبير في تكوين شخصية اللاعب المرافق، وعلى مدى تكيفه في المحيط الذي يعيش فيه وخصائص نمو لاعب فئة الأشبال هي نفسها خصائص النمو في مرحلة المراهقة.

6-2-1- النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، ويشمل مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده، ويمثل ذلك بوجه الخاص النمو في الغدد الجنسية، أما النمو العضوي فيتمثل في الأبعاد الخارجية كالطول، الوزن والعرض، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كغ في السنة، 29 سم بالنسبة للطول، ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية، لما تحمله من أهمية في التوافق الإجتماعي، وإذا لاحظ المراهق أي إنحراف في مظهره الشخصي فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وهو يؤدي ذلك إلى الإنطواء والانسحاب.(زاير

حميد، 2018، ص 101-102

6-2-2- النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية، من مظاهره تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه وقوته وتزداد سرعة زمن الرجوع، وهو الزمن الذي يسير بين مثير وبين إستجابة لهذا المثير كما أن النمو الحركي يتفق معناه إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات التابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الإختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات (حامد 2000، صفحة 30.29).

6-2-3- النمو النفسي:

في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية أو الإحباط النفسي، حيث يظهر غالباً إهتمامات مجردة ومثالية ودينية، ومن ناحية أخرى يعتبر الباحثون المراهقة من الإيمان العفوي ومن الدقة والفضول ويمكن إنكار الأفكار على العقل المفاهيم الأساسية وعشق المجردات.

كما أن المراهقة تعتبر من أصعب المراحل من الناحية النفسية، حيث أن الرغبة في التقرب من الجنس الآخر دون تفكير في حصرها في شخص واحد معين تزداد تحت سلطان الحاجة المتزايدة فتتولد الإهتمامات الدينية على العكس مع الارتباك الداخلي والحاجة إلى العون، تلك الحاجة التي تدخل في صراع مع المتطلبات أو المطالب المتزايدة للعقل والنفس

6-2-4- النمو الإجتماعي والأخلاقي:

من المظاهر الأساسية للنمو الاجتماعي في هذه المرحلة التحرر من سلطة الأسرة، وتأكيد الذات ومحاولة إشعار الآخرين بالمكانة الاجتماعية، كما يلاحظ إتساع العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات كما يبدأ شعور المراهق بالمسؤولية نحو مجتمعه والاهتمام به ومشاركته لأحداثه، كما تشير إلى ارتباطه بمجموعة محدودة يتبادل مع أفرادها النصح والمعرفة ويميل إلى التعاون مع الآخرين للقيام ببعض الخدمات تأكيداً للمكانة الاجتماعية، كما أن المراهقة تعرف بأنها مرحلة الإبطال فهو يكيف سلوكه بما يتناسب مع سلوك البطل الذي اتخذه نموذجاً لنفسه.

6-2-5- النمو العقلي:

تتميز هذه المرحلة بالإهتمامات التكتيكية الإطلاعية أو العقلية، وتخضع هي أيضا لنوع من التصعيد وتتحول إلى إهتمامات عقلية مجردة تدفع المراهق إلى البحث عن الإشكالية الأولى للحياة الثقافية التي يستطيع بلوعها فيتوجه إلى دراسة التاريخ ويوسع نظرتة إلى الوجود بأن يضيف إلى المكان بعدا آخر هو الزمان.

كما أن المراهق يعطى عناية كبيرة للمجال الأدبي والشعري، والفنون ثم الموسيقى وأمام الكون يغدو قادرا على تصور العلاقات المجردة العامة وعلى استخدامها حتى يصل إلى العلاقات الرياضية وتنشأ له فكرة القانون الطبيعي، وفي جميع الميادين يصبو إلى منظومات من الحقائق النهائية تمنحه مهادا ومتكأ لشعوره بشخصيته الخاصة (مصطفى غالب، 1979، صفحة 29:30)

6-2-6- النمو الإنفعالي:

إن التغيرات الجسمية الجنسية التي تظهر أثناء المراهقة تؤثر على نفسية وعلى سلوك المراهق وتفكيره وتصرفاته ولذا هناك نمو إنفعالي يميز المراهق منه:

- شدة الحساسية والخجل والشعور الحاد بالذنب في كل ما يفعله والهروب إلى التدين المتمتت خوفا من العقاب ويخرج من المبادئ الدينية والخلقية.
- المراهق يميل التمرد على تعاليم الأسرة والمدرسة خلافا للطفل الذي يميل للواء الأسرة، كما يختلف المراهق عن الطفل في الميل الشديد لتحسين المظهر الشخصي في الشكل والملبس وطريقة الكلام والعناية بشعره والحرص على إثبات الرجولة في معظم تصرفاته.
- يريد المراهق الدخول في عالم الكبار والتشبه بهم وهذا التكيف للأوضاع الجديدة والتخلي عن العادات القديمة مرتبطا بالتوتر الإنفعالي واحتمال الفشل.
- كما أن هناك عدم استقرار إنفعالي ناتج عن الدوافع الجنسية والتغيرات الفيزيولوجية التي تحتاج إلى فهم وتقدير، إلا أن المجتمع يعتبرها من الموضوعات التي لا يمكن مناقشتها.
- ولكن الممنوع غالبا مرغوب فيه ويلجأ بالتالي المرافق إلى مغامرات جنسية طائشة، ولذا يظهر في مرحلة المراهقة خصوصا أعراضا عصبية مثل القلق العصبي، توهم المرض، الأفكار والأفعال القهرية أو المخاوف المرضية التي تكون بدون سبب.
- وفي دراسة لـ 82 حالة أضواء على نفسية المراهق المصري، لصامويل مغاريوس سمات المراهقة الإنسحابية التي تتسم بالإنطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور الحاد بالنقص وأحلام اليقظة والمثالية التي تقترب من التصرف وكانت جملة هذه الأنماط الإنسحابية في حالة الـ 82 حالة.

أما نمط المراهقة المتمردة فتقسم بأنواع السلوك العدوانية عند الأسرة والمدرسة، وهناك المراهقة المنحرفة التي تتصف بالسلوك الشاذ مثل السرقة الكذب والغش والهروب من المنزل، إلى جانب ذلك هناك حالات كثيرة من المراهقة المتكيفة وتتصف هذه بالسلوك السوي والأخلاق الحميدة والصادقة والهدوء في الحياة الإجتماعية، ولكن يبدو أن الإستجابة السلبية أكثر من الإستجابة الإيجابية في مجتمع المراهقين (مالك سليمان، 1994، صفحة 277)

6-3- أزمات فئة الأشبال:

يواجه لاعب فئة الأشبال أزمات تعيق نموه النفسي والاجتماعي وحتى الأخلاقي خاصة في مثل هاته الفترة الحرجة من العمر ونعني مرحلة المراهقة، والسبب يعود إلى المحيط الاجتماعي نفسه من الأسرة والمدرسة والنادي، كل هذه المنظمات لها علاقة بهذه الفئة ولهذا سنطرح مختلف الأزمات التي يتعرض لها لاعب فئة الأشبال أو بصفة أعم اللاعب المراهق.

6-3-1- الأزمات النفسية: تقف أمام تطورات اللاعب المراهق نحو التجديد والإستقبال أزمات نفسية تعيق هذا التطور ويمكن تقسيمها إلى أزمات إنفعالية ورغبات جنسية ونزعات عدوانية.

❖ الأزمات الإنفعالية:

تتميز إنفعالات المراهق بالتغيير وعدم الثبات، حيث تجده ينقلب من إنفعال إلى آخر في مدى قصير فهو ينقلب من حالة الزهو والفرح إلى القنوط واليأس وهناك ميزة أخرى هي تحكم المراهق في إنفعال الغضب يصرخ ويضرب ويكسر الأواني، وكذلك عند إنفعال الفرح يفعل نفس الشيء وهذا ما يدل على الإلتزان الإنفعالي حركات هستيرية كما تتميز هذه المرحلة في الوقت نفسه بتكوين العواطف الشخصية عواطف نحو الذات تأخذ المظاهر التالية: الإعتناء بالنفس العناية بالهندام وبطريقة الجلوس والكلام ويحس المراهق بأنه لم يعد طفلا صغيرا لا يؤخذ له برأي.

❖ الرغبات الجنسية :

يشعر المراهق أنه كبر واكتمل من الناحية الجنسية، وأنه يريد أن يصبر عن تلك الدوافع الجامحة في نفسه بالزواج إلا أنه يصطدم بالواقع، فالقصور في المواد المادية يقف بينه وبين ما ينشد إليه من إستقلال والتعبير عن دوافعه الفطرية وهنا تزداد حدة التوتر الإنفعالي، وبالرغم من أن هذه العملية طبيعية إلا أنها بالنسبة للكثير من الفتيان المراهقين كابوس يمسك بثيابه، فهم يعتبرونه خطيئة ثم إن الجهلة وأدعياء

المعرفة من الآباء غالبا ما يزيدون الطين بلة، ويتقلون على كواهل أبنائهم نتيجة سوء الفهم والتقدير (مصطفى غالب، 1979، صفحة 33).

❖ النزعة العدوانية:

من الأزمات النفسية الشائعة عند المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم، وعلى الرغم من أن النزعة تشكل أزمة واحدة، إلا أن أعراضها تختلف من مرافق إلى آخر مثلا الإعتداء بالضرب والشم على زملاء الإعتداء بالسرقة، إلقاء التهم على زملاء.

6-3-2- الأزمات الإجتماعية:

❖ علاقة اللاعب المراهق بالأسرة:

يدرك المراهق عندما يتقدم به السن قليلا أن طريقة معاملته لا تناسب ما وصل إليه من نضج، ولا نقر رجولته كفرد له ذاتيته، ويضر المرافق كل مساعدة من قبل والديه على أنها تدخل في أموره وأن المقصود من هذا التدخل إساءة معاملته والتقليل من شأنه، ويأخذ الاعتراض على سلوك والديه أشكالا متعددة أهمها العناد والسلبية وعدم الاستقرار واللجوء إلى بيئات أخرى قد يجد فيها منفذ للتعبير عن حريته المكبوتة.

❖ الإختلاف في المستوى:

من جملة الأسباب التي تعمل على إضطرابه وعدم استقراره الإنفعالي وعجزه المالي الذي يقف دون تحقيق رغباته ويجعله دائما مرتبطا بالعائلة، وقد يجد المراهق نفسه في وسط جماعة من رفاقه يتفقون عن سعته وهو في الوقت ذاته عاجز عن محاورتهم أو الإشتراك معهم وكل ذلك يسبب له الصيق والشعور بعدم الطمانينة.

6-3-3- الأزمات البدنية:

أولا: أزمات حركية:

في مرحلة المراهقة يزداد وزن الجسم وطوله بزيادة نمو العضلات والعظام، وتكون القدرة على العمل المتزن ضئيلة ويتضح ذلك من فقدان عنصر الرشاقة وعدم القدرة على ضبط متغيرات الحركات وظهور علامات التعب بسرعة حيث يرى العالم "هامبورجر" بأن مرحلة المراهقة هي فترة إرتباك بالنسبة للنواحي الحركية، ومن هذا يمكن تلخيص أهم الإضطرابات الحركية في ما يلي:

❖ الإفتقار إلى الرشاقة: إن حركات المراهق تفتقر إلى صفات الرشاقة ويتضح ذلك جليا بالنسبة

لتلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق من مختلف أجزاء الجسم.

- ❖ **الزيادة المفرطة في التحركات:** كثيرا ما تجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة، وتعني تلك الزيادة الواضحة في حركاته وعدم قدرته على الإقتماد الحركي ونقص في هادفية الحركات.
- ❖ **نقص القدرة على التحكم:** يجد المراهق صعوبة في إكتساب المهارات الحركية الجديدة ونادرا ما تجد التعلم من أول وهلة كما يظهر كذلك الخوف الذي يساهم في إعاقة إكتساب و استعاب الحركات الجديدة.
- ❖ **التعارض في السلوك الحركي العام:** يتميز سلوك المراهق بعدم الإستقرار الحركي والذي يظهر في القيام بمختلف الحركات الغير مقصودة فتجده دائم الحركة وفي بعض الأحيان تلاحظ أن حركاته تتسم بالفطور والتثاقل التي تصادفها كثيرا في حصص التربية الرياضية خاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة التي تتطلب زيادة الفعالية وبذل الجهد (حداش عبدالله، 2020، ص 100-101) **ثانيا : أزمات صحية:**

إن المتاعب العرضية التي يتعرض لها الشباب في مرحلة المراهقة هي السمنة (البدانة) إذ يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة لكن إذا كانت السمنة كبيرة يجب عليه تنظيم الأكل والعرض على الأطباء الأخصائيين، فقد تكون وزانها إضطرابات شديدة في الغدد كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب لمعرفة متاعبهم (ميخائيل خليل معوض، 1971 صفحة 76).

6-4- خصائص لاعب فئة الأشبال:

- 6-4-1- **سرعة الإستجابة:** هي سرعة أداء اللاعب للمهارة بالسرعة والدقة والتكامل تحت ضغط المنافس خاصة عند التصويب بدقة.
- 6-4-2- **القوة:** هي القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها بالتوتر العضلي، وتؤثر تأثيرا كبيرا في الصفات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة وتظهر أهميتها في المزامنة للإستحواذ على الكرة بين اللاعبين.
- 6-4-3- **القوة المميزة بالسرعة:** يجب التدريب عليها يوميا، وتتمثل في القدرة على المرور على منافس أو أكثر وتتطلب سلامة في أداء الحركات سواء المراوغات في الأرض أو في الهواء.
- 6-4-4- **المرونة:** لكي تؤدي المهارة بطريقة سليمة يجب أن تأخذ المفاصل في الجسم الزوايا الصحيحة وعليه يجب أن تكون مرنة لذلك فإن مرونة العمود الفقري لها دور هام في إنسيابية الحركات.

6-4-5- المداومة والتحمل: التحمل جزء هام من اللياقة البدنية حيث أنه يتوقف على إستخدام مجموعة كبيرة من العضلات ولمدة طويلة فهو عامل هام يساعد على تحسين اللياقة البدنية، ونعني بالتحمل القدرة على الإستمرار في أداء متطلبات المباراة بدون هبوط المستوى وهو ما يسمى بتحمل الأثناء خاصة في الدقائق الأخيرة فكلما زادت قدرته على تحمل الأداء تأثرت صفاته الإرادية مثل العزيمة والإصرار والعمل على النصر والثقة بالنفس للإستحواذ على الكرة.

6-4-6- التوافق: بين أجزاء جسم اللاعب عند أداء المهارات هام جدا لدقة أداء اللاعب والتوافق مع الكرة هو العامل الفيصل في إتقان المهارة، فإن لم يمن هناك توافق بين نظر اللاعب والكرة وأجزاء الجسم تتعدم قدرة اللاعب على الحكم في الكرة، لذلك كانت كل تمارينات الكرة تعمل على توافق نظر اللاعب وجسمه والكرة من هذا كانت أهمية إختبارات التوافق لتحديد مدى قدرة اللاعب على التوافق (حنفي محمود مختار، 2001، صفحة 144).

6-5- حاجات لاعب فئة الأشبال:

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين، فأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد، ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية في ما يلي:

6-5-1- الحاجة إلى الأمن: وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي أي الصحة التامة، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية.

6-5-2- الحاجة إلى مكانة الذات: تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق الحاجة إلى المركز والقيمة الإجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة الحاجة إلى الإعتراف والتقبل من الآخرين الحاجة إلى القيادة الحاجة إلى تقليد الآخرين الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية الحاجة إلى تجنب اللوم. والحاجة إلى الإمتلاك..

6-5-3- الحاجة إلى الحب والقبول: تتضمن الحاجة إلى المحبة والقبول والتقبل الإجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء والحاجة إلى الإنتماء للجماعات.

6-5-4- الحاجة إلى الإشباع الجنسي: تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحيه الحاجة إلى التخلص من التوتر والحاجة إلى التوافق الجنسي.

6-5-5- الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار: وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها الحاجة إلى خيارات جديدة ومتنوعة، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل الحاجة إلى إكتساب المعلومات ونمو القدرات والحاجة إلى الإرشاد التربوي والمهني.

6-5-6- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات: وتتضمن الحاجة إلى النمو العادي والسوي، الحاجة إلى العمل من أجل تحقيق أهداف شخصية معينة، الحاجة إلى معارضته للآخرين، والحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها (محمود عبد الرحمان حمودة. 1991، صفحة 436-437).

6-6- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والإنفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأعراض، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق إحتياجاته البدنية، مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم إنتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الإنسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية، أما من الناحية الاجتماعية في وجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من إكتسابهم الكثير من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلفية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسايرة للمجموعة التي ينتمي إليها، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على إكتساب الطفل للمواصفات الحسنة، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث النشأة الاجتماعية للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ، وكذا الإحترام وكيفية إتخاذ القرارات الاجتماعية وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة (بوقلجة غياب، 1983، صفحة 37).

6-7- بعض التوجيهات للتعامل مع المراهقين:

- تنمية النضج والمرونة لحل مشكلة المراهقة.
- إشباع حاجات المراهق حيث يرى "علي بن سليمان الحناكي" أن الأمن الأخلاقي بتلاشى عند عدم إشباع حاجات المراهقين النفسية والاجتماعية.
- تكييف الإرشاد الديني والأخذ بمبادئ التربية الإسلامية مع الإبتعاد عن الوعظ العابر وتوظيف تأملات المراهقين الروحية في توجيه سلوك الوجهة الإسلامية.
- تمكينهم من التغلب على خجلهم ومخاوفهم بغرس الثقة بأنفسهم وتعويدهم حسن المناقشة والإتصال
- تعزيز صفة التعاون بدلا من النزعة الفردية من خلال روح الفريق والمجموعة.
- مناقشة المراهقين وتقدير حساباتهم النفسية واستخدام تشجيع ورفع معنوياتهم والتقرب إليهم وحوارهم.
- غرس المواطنة والقيم الصالحة في نفوسهم ليشاركوا في التنمية الإيجابية (زمام ، 2012 ، صفحة

(96.95)

خلاصة:

يمكن القول أنه من خلال هذا الفصل إستطعنا أن نعطي صورة واضحة للقارئ وذلك من خلال تناولنا لموضوعين مترابطين مع بعضهما البعض هما كرة اليد وفئة الأشبال والتي يطلق عليها بمرحلة المراهقة.

إذ تعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يغلب عليها طابع الاحتكاك والاندفاع البدني ، كما أنها تتطلب تركيز جيدا في الهجوم والدفاع، إضافة إلى أن كرة اليد هي رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبيرا ، حيث تعتمد في هجماتها على السرعة في التنفيذ والقوة في القذف والتسديد نحو المرمى لبلوغ الهدف وهذا لا يكون إلا بالتحضير الجيد على المستوى البدني والتقني والتكتيكي.

كما أن مرحلة المراهقة هي مرحلة حساسة للغاية وأصعبها في حياة الفرد وذلك راجع لعدة تغيرات عقلية وجسمية ونفسية ...إلخ، حيث وصف (ستانلي) هذه التغيرات بأنها العواصف والتوتر وشدة الصراعات النفسية تسودها معاناة وإحباط وقلق ومشكلات وصعوبة التوافق.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس :

المنهجية

و

الإجراءات الميدانية

للدراسة

تمهيد :

إن موضوع البحث الذي نسعى الى دراسته يستلزم التأكد من الفرضيات من خلال تحديد تحقق أو عدم تحقق هذه الفرضيات التي كانت كحلول مؤقتة مما يتطلب القيام بالدراسة النظرية والميدانية من خلال تحديد الاجراءات الميدانية من المنهج المعتمد في الدراسة وتحديد عينة الدراسة والادوات المستخدمة في جمع البيانات وكذا التعرف على الاساليب الاحصائية وكيفية تطبيق الدراسة، والقيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذو قيمة.

1/ الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية هي تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية، فنحدد مجتمع الدراسة الأصلي، ومفرداته أو نوعية الإختبار، وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة. (سلطاني صلاح الدين، 2022، ص 54).

وبناء على هذا قمنا بدراسة استطلاعية كان الهدف منها هو :

- ❖ تحديد الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث.
- ❖ الاتصال بالطاقم الإداري والتدريبي للنادي قصد اطلاعهم على موضوع البحث ومعرفة بعض النقاط المهمة

- ❖ التأكد من قابلية القيام بالدراسة على أفراد العينة.
- ❖ التأكد من سهولة الاختبارات و ملاءمتها .
- ❖ التأكد من مدى تنفيذ الدراسة و ملاءمتها.
- ❖ اختيار التمرينات التي يجب أن نهتم بها في الوحدات التدريبية.
- ❖ تحديد أنسب الإختبارات لجمع البيانات اللازمة.
- ❖ تصنيف أفراد العينة إلى مجموعتين متجانستين.
- ❖ الحصول على الإذن من إدارة الفريق للقيام بهذه الدراسة .
- ❖ التعرف على الظروف و الوسائل و الوقت المستغرق عند تطبيق الوحدات التدريبية.

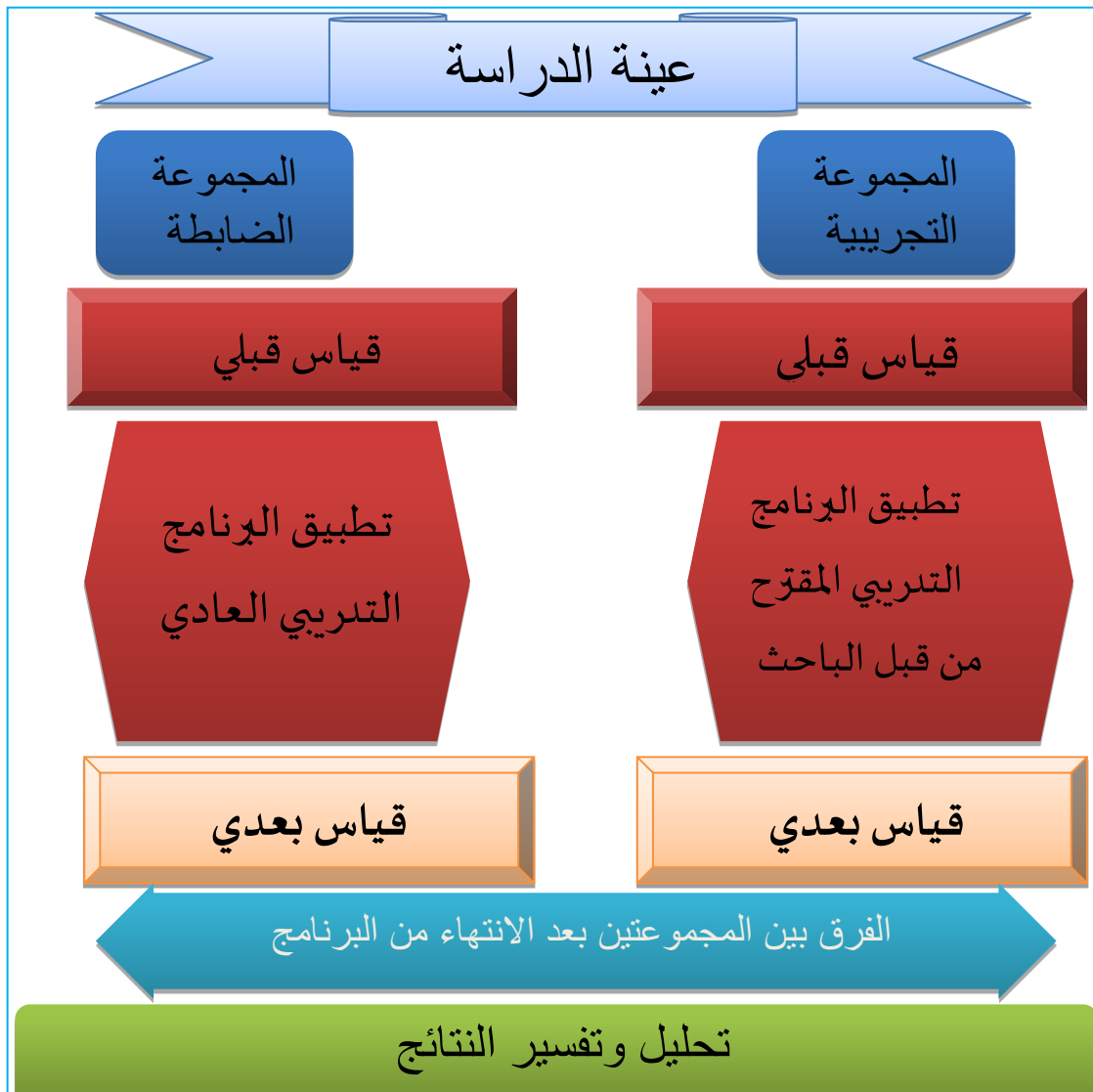
1.1/ نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- ◀ استجابة أفراد العينة.
- ◀ تحديد مكان وتوقيت الإختبارات والبرنامج التدريبي.
- ◀ توفير الوسائل.
- ◀ حذف وتعديل بعض التمارين.
- ◀ الإختبارات سهلة وملائمة.
- ◀ الإختبارات المستخدمة تتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية.
- ◀ تحديد مجتمع الدراسة.
- ◀ التأكد من صلاحية وسائل البحث.
- ◀ ملاءمة الإختبارات المستخدمة لمستوى العينة.
- ◀ المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية.

2/المنهج المستخدم:

يمثل المنهج الطريق الذي يسلكه الباحث في بحثه وفقا لأسس ومبادئ تمكنه من الوصول إلى حل المشكلة، وانطلاقا من موضوع الدراسة ومن خلال أهداف ونوعية الدراسة، فقد اعتمد الطالب على تطبيق المنهج التجريبي و بإتباع طريقة المجموعتين المتكافئتين حيث كانت لدي مجموعتين (ضابطة و تجريبية) لهذا يعتبر المنهج التجريبي نوع من البحوث الذي يستخدم التجربة في إختبار فرض يقرر علاقة بين عاملين أو متغيرين وذلك عن طريق الدراسة للمواقف المتقابلة التي ضبطت كل المتغيرات ما عدا المتغير الذي يهتم الباحث بدراسة تأثيره، حيث يرى جابر عبد الحميد " أن المنهج التجريبي متغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة و ملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها" (سلطاني صلاح الدين ، 2022 ،ص 56).

1.2/التصميم التجريبي المستخدم في البحث :



شكل رقم (1) إجراءات الدراسة من البداية إلى النهاية.

3/ مجتمع وعينة الدراسة :

1.3/ مجتمع الدراسة: هو الجزء الذي يمثل مجتمع الأصلي أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه"، و هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة، ويطلق على المجتمع الإحصائي ، ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا هذا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث الأصلي خاص بفرق ولاية ميلة صنف أقل من 19 سنة.

2.3/ عينة الدراسة :

باعتبار العينة هي حجر الأساس في أي دراسة ميدانية، حيث العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وفي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية، تكون في أشخاص والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين". (صلاح الدين سلطاني ، 2022 ، ص 56).

وفي بحثنا هذا شملت جزءا من المجتمع الأصلي للدراسة وهو فريق "نادي شلغوم العيد " و فريق "وداد واد العثمانية " فئة أقل من 19 سنة، وقد تم اختيار العينة بطريقة مقصودة، حيث اشتملت العينة على 16 لاعب (08 لاعبين من فريق نادي شلغوم العيد و 08 لاعبين من فريق واد العثمانية)، وتم تقسيمها كما يلي:

المجموعة الضابطة: تحتوي على (08) لاعبين من فريق واد العثمانية.

المجموعة التجريبية: تحتوي على (08) لاعب من فريق نادي شلغوم العيد.

4/التكافؤ في متغيرات الدراسة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية :

1.4/التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في معدلات النمو:

الجدول رقم (01): يمثل مدى تكافؤ المجموعتين من حيث الخصائص المرفولوجية و العمر:

القرارات الإحصائية	القيمة الاحتمالية SIG	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
			sd	\bar{x}	sd	\bar{x}	
لا توجد فروق	0.744	0.333	0.744	18.375	0.755	18.50	العمر
دالة احصائية	0.060	-2.043	0.054	1.838	0.057	1.781	الطول

	0.536	0.635	8.749	74.962	10.927	78.106	الوزن
درجة الحرية = 14				مستوى الدلالة = 0.05			

من خلال نتائج الجدول رقم (01): الذي يمثل مدى تجانس المجموعتين التجريبتين في الخصائص المرفولوجية حيث تبين:

من خلال الخانة رقم 01 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس المجموعتين من حيث العمر: بلغت قيمة f (0.001) عند القيمة المعنوية sig (0.744) بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة (0.744 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية إذا يوجد تكافؤ بين المجموعتين.

من خلال الخانة رقم 02 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث الطول: بلغت قيمة f (2.673) عند القيمة المعنوية sig (0.060) بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة (0.060 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية إذا يوجد تكافؤ بين المجموعتين.

من خلال الخانة رقم 03 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث الوزن: بلغت قيمة f (0.360) عند القيمة المعنوية sig (0.536) بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة (0.536 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية إذا يوجد تكافؤ بين المجموعتين.

2.4/ التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير القوة الانفجارية:

الجدول رقم (02): يمثل مدى تكافؤ المجموعتين من حيث متغير القوة الانفجارية

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت" المحسوبة	القيمة الاحتمالية SIG	القرار الاحصائي
	sd	\bar{x}	sd	\bar{x}			
اختبار ميكروالطبية	0.50	5.900	0.47	6.068	0.684	0.505	لا توجد فروق دالة احصائية
اختبار وضعية المضخة	4.86	19.37	4.92	21.37	0.817	0.428	
	7	5	6	5	-		
مستوى الدلالة = 0.05				درجة الحرية = 14			

من خلال نتائج الجدول رقم (02) : بلغت قيمة f 1.507 عند القيمة الاحتمالية 0.505 بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة 0.505 < 0.05 اي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية إذا يوجد تكافؤ بين المجموعتين.

من خلال نتائج الجدول رقم (03) : بلغت قيمة f 1.467 عند القيمة الاحتمالية 0.428 مستوى الدلالة 0.05 و القيمة 0.428 < 0.05 اي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية إذا يوجد تكافؤ بين المجموعتين.
5/متغيرات الدراسة:

إستنادا لفرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع، وهما كالتالي:

1.5/ المتغير المستقل: هو المغير الذي نقيس أثره على المتغير التابع وهو العامل المسؤول عن حدوث

الظاهرة. حيث كان المتغير المستقل في دراستنا هو البرنامج المقترح (التدريب البليومتري)

2.5/ المتغير التابع: هو المتغير الذي يحدث نتيجة تغيير أحدثناه في المتغير المستقل، وكان المتغير

التابع في دراستنا هو (القوة الانفجارية)

6/ أدوات الدراسة:

1.6/ الاختبارات البدنية: تعطى لنا الاختبارات قاعدة لتطوير استراتيجيات التدريب الأمثل، ويجب أن

يكون التقييم بعد إجراء برنامج خاصا بالأهداف التي تم التأثير بها في هذا التدريب، من بين الاختبارات

المنجزة في دراستنا الخاصة بالقوة الانفجارية : رمي الكرة الطبية 3كلغ على مستوى الصدر، اختبار

المضخة.

1.1.6/ إختبار القوة الانفجارية (رمي الكرة الطبية 3كلغ على مستوى الصدر) :

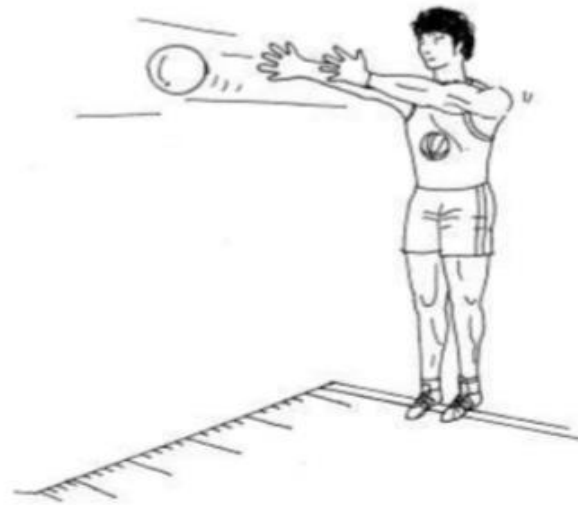
👉 الغرض منه: قياس قوة عضلات الدراعين

👉 الأدوات : كرة طبية بوزن 3 كلغ + شريط قياس

👉 طريقة الأداء : يقف اللاعب ممسكا الكرة الطبية باليدين أمام الصدر القدمان على الأرض، يتم

رمي الكرة من على مستوى الصدر لأبعد مسافة ممكنة.

👉 التسجيل: تعطى لكل لاعب ثلاث محاولات وتؤخذ أحسن محاولة



2.1.6/إختبار القوة الانفجارية (اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين) :

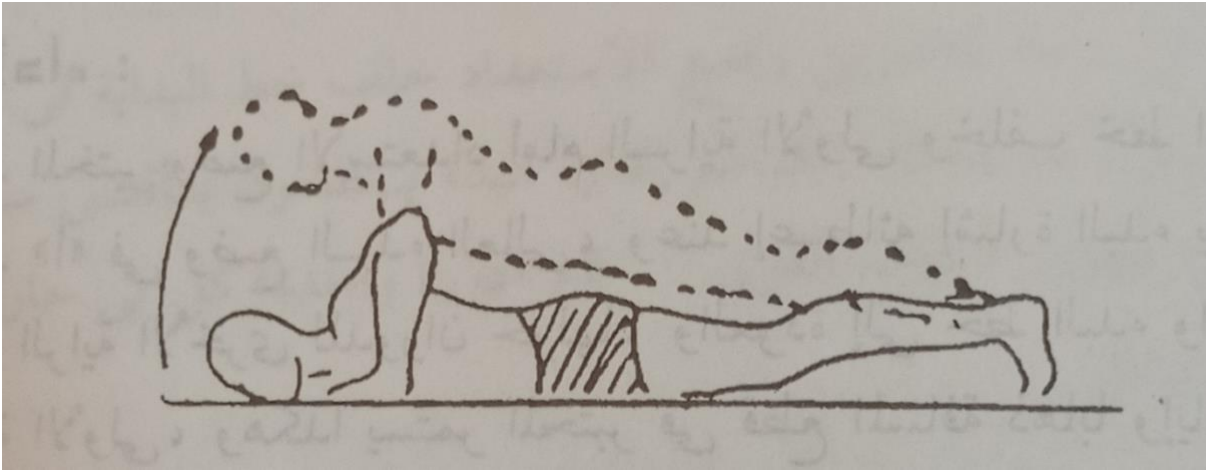
☞ الغرض من الاختبار: قياس قوة (جلد) عضلات الذراعين والمنكبين .

☞ الأدوات:ساعة توقيت.

☞ مواصفات الأداء: من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض

بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل الذي مدته 30 ثانية.

☞ التسجيل: يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.



7/الأسس العلمية للاختبارات :

1.7/ الثبات: يمثل ثبات الإختبار مدى الحصول على نفس النتائج تقريبا عند القيام بالاختبار وإعادة الاختبار.

الجدول رقم (03):يمثل ثبات الإختبارات

الاختبار	العينة	معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1- ن)	مستوى الدلالة
إختبارالوثب العمودي	04	0.997	0.878	03	0.05
إختبار الوثب الطويل من الثبات		0.993			

2.7/الصدق: هو أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه

الصدق = جذر الثبات

الجدول رقم (04): يمثل الصدق الذاتي للاختبارات

الاختبار	العينة	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1-ن)	مستوى الدلالة
اختبار الوثب العمودي	04	0.997	0.878	03	0.05
اختبار الوثب الطويل من الثبات		0.993			

من خلال الجدول رقم (04): نجد أن قيمة معامل الصدق لجميع الاختبارات قد بلغت (0.997-0.993) كلها أكبر من القيمة الجدولية المقدر ب0.878 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 0.03. 8/الاساليب الإحصائية المستخدمة:

هذه الطريقة تسمح لنا بتقديم وتفسير أهداف و نتائج هذه الدراسة نقوم بحساب المعطيات ، حيث تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، وقد تم استخدام الاختبارات الإحصائية التالية:

لـ معامل الارتباط بيرسون.

لـ اختبار (T) للفروق بين مجموعتين مستقلتين.

لـ اختبار (T) للفروق بين مجموعتين مترابطتين.

9/ الإجراءات التطبيقية الميدانية:

تم القيام ب إجراء الاختبارات القبلية بين المجموعة الضابطة و التجريبية، ثم قمنا بتطبيق الوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري على المجموعة التجريبية حيث تتضمن هذه الوحدات التدريبية تمارينات شاملة لطرف العلوي، حيث مع التقدم في التطبيق نترج في التمارين السهل الى الصعب وكذا من حيث الشدة، أما المجموعة الضابطة فقد كانت تتدرب حسب تمرين اتوتدريبات المدربون إخضاعها لهذا النوع من التدريب، وبعد 8 أسابيع من التطبيق تما لقيام بإجراء الاختبارات البدنية البعدية بنفس التوقيت وتحت نفس الظروف الإجرائية.

1.9/ المجال المكاني: لقد تمت هذه الدراسة في القاعة المتعددة الرياضات 1000 مقعد شلغوم العيد، ميلة.

2.9/المجال الزمني:

شمل المجال الزمني للدراسة للموسم الرياضي 2022-2023 وكانت الدراسة كآلاتي:

- ◀ بداية تطبيق الدراسة الاستطلاعية : يوم 2023/01/01 وإعادة الإختبار يوم 2023 /01/04.
- ◀ إجراء الإختبارات القبليّة يومي : 2023/01/16-15.
- ◀ تطبيق الوحدات التدريبية من 2023/01/29 إلى غاية :2023/03/22.
- ◀ إجراء الإختبار البعدي يومي: 2023/03/28-27 .

خلاصة:

تكمن أهمية هذا الفصل في إعطاء نظرة شاملة للجانب التطبيقي وكيف تمت طريقة العمل من البداية إلى النهاية حيث يركز الجانب التطبيقي على المنهجية المتبعة بحيث يمكننا من تحليل النتائج وتفسيرها . في هذا الفصل تم التطرق إلى منهجية الدراسة وإجراءات الدراسة الميدانية من خلال تحديد المنهج المتبع مع تقديم بعض التعاريف للمنهج و عرض الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية مع تبيين وسائل جمع البيانات (المراجع والمصادر الاختبارات ..) في الأخير بيننا المعالجة الإحصائية وماهي الوسائل الإحصائية التي تم استخدامها من اجل حساب الفرق .

الفصل السادس :

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

1/ المؤشرات الوصفية لمتغيرات الدراسة:

الجدول رقم (5) يمثل الإحصاء الوصفي لنتائج المجموعة الضابطة في القياس القبلي لمتغيرات الدراسة

المتغيرات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
اختبار رمي كرة الطبية	5.90	0.507	0.076
اختبار وضعية المضخة	19.37	4.867	-0.314

يلاحظ من الجدول اعلاه قيم المؤشرات الوصفية الخاصة بالقياس القبلي للمجموعة الضابطة في اختبائي رمي كرة الطبية واختبار وضعية المضخة حيث كانت قيم المتوسط الحسابي ضمن المجالين (5.90-19.37) وبانحراف معياري قدره (0.507-4.867) على التوالي لكلا الاختبارين، حيث تعطينا هذه البيانات دلالة واضحة المعالم عن كل القيم المتعلقة بمقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، كما نلاحظ أن قيمة معامل الالتواء هي ضمن المجال النظري و بالتالي يمكن أن نقول أن البيانات معتدلة.

الجدول رقم (6) يمثل الإحصاء الوصفي لنتائج المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمتغيرات الدراسة

المتغيرات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
اختبار رمي كرة الطبية	5.800	0.583	-0.213
اختبار وضعية المضخة	21.75	2.915	-0.317

يلاحظ من الجدول اعلاه قيم المؤشرات الوصفية الخاصة بالقياس القبلي للمجموعة الضابطة في اختبائي رمي كرة الطبية واختبار وضعية المضخة حيث كانت قيم المتوسط الحسابي ضمن المجالين (5.800-21.75) وبانحراف معياري قدره (0.583-2.915) على التوالي لكلا الاختبارين، حيث تعطينا هذه البيانات دلالة واضحة المعالم عن كل القيم المتعلقة بمقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، كما نلاحظ أن قيمة معامل الالتواء هي ضمن المجال النظري و بالتالي يمكن أن نقول أن البيانات معتدلة.

الجدول رقم (7) يمثل الإحصاء الوصفي لنتائج المجموعة التجريبية في القياس القبلي لمتغيرات الدراسة

المتغيرات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
اختبار رمي كرة الطبية	6.06	0.478	0.257
اختبار وضعية المضخة	21.37	4.296	0.025

يلاحظ من الجدول اعلاه قيم المؤشرات الوصفية الخاصة بالقياس القبلي للمجموعة التجريبية في اختبائي رمي كرة الطبية واختبار وضعية المضخة حيث كانت قيم المتوسط الحسابي ضمن المجالين (6.06-21.37) وبانحراف معياري قدره (0.478-4.296) على التوالي لكلا الاختبارين، حيث تعطينا هذه البيانات دلالة واضحة المعالم عن كل القيم المتعلقة بمقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، كما نلاحظ

أن قيمة معامل الالتواء هي ضمن المجال النظري و بالتالي يمكن أن نقول أن البيانات معتدلة الجدول رقم(8) يمثل الإحصاء الوصفي لنتائج المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمتغيرات الدراسة

المتغيرات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
اختبار رمي كرة الطبية	6.20	0.634	-0.188
اختبار وضعية المضخة	26.62	3.502	-0.089

يلاحظ من الجدول اعلاه قيم المؤشرات الوصفية الخاصة بالقياس القبلي للمجموعة التجريبية في اختبائي رمي كرة الطبية واختبار وضعية المضخة حيث كانت قيم المتوسط الحسابي ضمن المجالين (-6.20- 26.62) وبانحراف معياري قدره (3.502-0.634) على التوالي لكلا الاختبارين
2/ عرض نتائج اختبار "ت" للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبار رمي كرة الطبية لدى المجموعة التجريبية:

الجدول رقم(9) يمثل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار رمي كرة الطبية لدى المجموعة التجريبية

القرار الاحصائي	القيمة الاحتمالية SIG	قيمة "ت" المحسوبة	المتوسط الحسابي		المتغيرات
			القياس القبلي	القياس البعدي	
لا توجد فروق دالة إحصائية	0.681	-0.429	6.20	6.06	اختبار رمي كرة الطبية
درجة الحرية = 7			مستوى الدلالة = 0.05		

توضح نتائج الفروق اعلاه بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار رمي كرة الطبية إلى عدم وجود فروقات ذات دلالة احصائية، حيث كانت القيمة الاحتمالية sig (0.681) اكبر من مستوى الدلالة (0.05) و بالتالي عدم وجود فروق دالة بين القياس القبلي والبعدي للاختبار اعلاه، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة (-0.429) غير دالة، كما يشير الباحث في هذا الصدد أن استخدام البرنامج لمقترح لم يؤثر في مستوى العينة في نتائج اختبار رمي كرة الطبية.

3/ عرض نتائج اختبار "ت" للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبار وضعية المضخة لدى المجموعة التجريبية:

الجدول رقم(10) يمثل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار وضعية المضخة لدى المجموعة التجريبية

القرار الاحصائي	القيمة الاحتمالية SIG	قيمة "ت" المحسوبة	المتوسط الحسابي		المتغيرات
			القياس البعدي	القياس القبلي	
توجد فروق دالة احصائيا	0.014	-3.235	26.62	21.37	اختبار وضعية المضخة
درجة الحرية = 7			مستوى الدلالة = 0.05		

توضح نتائج لفروق اعلاه بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار وضعية المضخة إلى وجود فروقات ذات دلالة إحصائية ،حيث كانت القيمة الاحتمالية sig (0.014) أقل من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي هناك فروق دالة في المتغير لصالح القياس البعدي حيث كان الفرق دال بين المتوسطين وهذا بالنظر لقيمة "ت" المحسوبة (-3.235) وما الإشارة السالبة إلا دليل على الفرق ولصالح القياس البعدي ،كما يشير الباحث في هذا الصدد أنا استخدام البرنامج لمقترح قد أثر على مستوى العينة في نتائج اختبار وضعية المضخة.

4/ عرض نتائج الفروق في القياس البعدي لاختبار رمي كرة الطبية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية :

الجدول رقم(11) يمثل نتائج الفروق في القياس البعدي لاختبار رمي كرة الطبية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

القرار الاحصائي	القيمة الاحتمالية SIG	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
			sd	\bar{x}	sd	\bar{x}	
لا توجد فروق دالة احصائيا	0.210	-1.313	0.634	6.20	0.583	5.800	اختبار رمي كرة الطبية
درجة الحرية = 14			مستوى الدلالة = 0.05				

إن الملاحظ للجدول اعلاه والخاص بنتائج الفروق في القياس البعدي لاختبار رمي كرة الطبية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية يلاحظ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في تحسين الاختبار اعلاه ،حيث كانت القيمة الاحتمالية 0.210 أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي عدم وجود الدلالة الاحصائية بين قيم المتوسطين الحسابين (5.800) و (6.20) ،كما كانت قيمة "ت" المحسوبة (-1.313) غير دالة على مؤشر الدلالة الاحصائية وهذا يرجعه الباحث إلى خصائص ومتغيرات كثيرة مرتبطة بالجوانب البدنية للاعبين في حد ذاتهم، وتعتبر القيمة الاحتمالية SIG لنتائج الاختبار البعدي بين

المجموعتين غير الدالة إحصائياً المحك للبرهنة على ان الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين لا ترجع إلى البرنامج الأساسي المطبق كما تفسر عدم الدلالة بين المجموعتين إلى القيم المرجعية للمتغيرات الإحصائية لكل مجموعة وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

5/ عرض نتائج الفروق في القياس البعدي لاختبار وضعية المضخة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية :

الجدول رقم(12) يمثل نتائج الفروق في القياس البعدي لاختبار وضعية المضخة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

القرار الاحصائي	القيمة الاحتمالية SIG	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
			sd	\bar{x}	sd	\bar{x}	
توجد فروق دالة احصائياً	0.009	-3.026	3.502	26.62	2.915	21.75	اختبار وضعية المضخة
درجة الحرية = 14				مستوى الدلالة = 0.05			

إن الملاحظ للجدول اعلاه والخاص بنتائج الفروق في القياس البعدي لاختبار وضعية المضخة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية يلاحظ وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في تحسين الاختبار اعلاه ولصالح المجموعة التجريبية ،حيث كانت القيمة الاحتمالية 0.009 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي وجود الدلالة الاحصائية بين قيم المتوسطين الحسابين (21.75) و (26.62) للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على التوالي، كما كانت قيمة "ت" المحسوبة (-3.026) وتعتبر قيمة القيمة الاحتمالية SIG لنتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين لاختبار وضعية المضخة والدالة إحصائياً المحك الحقيقي للبرهنة على أن استخدام البرنامج المقترح قد حسن واثر على المجموعة التجريبية وهذا مما يؤكد على الدلالة الإحصائية و البرهانية وأن الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين ترجع إلى البرنامج المقترح ولصالحه بمستوى دلالة 0.05 ومستوى ثقة 95%، كما ترجع الدلالة بين المجموعتين إلى القيم المرجعية للمتغيرات الإحصائية لكل مجموعة و أن قيم و نتائج المجموعة التجريبية أفضل منها في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.

مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

من خلال بحثنا الذي يتطرق إلى دراسة : " أثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري على تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال " .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من خلال مناقشة الجداول التي تم عرضها سابقا قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث و كانت النتائج كالآتي:

الفرضية الجزئية الأولى: والتي نصت على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة " .

في ضوء النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (05-06) وفي ضل المعالجة الإحصائية التي توضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في اختبارات رمي الكرة الطبية و الانبطاح المائل بثني الذراعين عند مستوى الدلالة 0.05، حيث يرى الباحث أن عدم تحسن هذه المجموعة راجع إلى طبيعة التدريبات التي كانت تمارسها المجموعة الضابطة وفقا لوحدات المدرب الرياضي.

من خلال النتائج المحصل عليها يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.

الفرضية الجزئية الثانية: والتي نصت على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية" ولصالح الإختبار البعدي.

في ضوء النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (09-10) والتي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية وكانت هذه الفروق لصالح الإختبارات البعدية عند مستوى الدلالة 0.05. و تحقيق نتائج أفضل في اختبار المضخة (الانبطاح المائل بثني الذراعين).

يرى الباحث أن التنمية الحاصلة في صفة القوة الانفجارية راجعة إلى طبيعة التدريب الذي خضعت له المجموعة التجريبية حيث أن حصولها على نتائج إيجابية في اختبارات هذه الصفة يرجع إلى الوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري.

وهذا ما أكدته نتائج دراسة مداح رشيد (2020) بعنوان إستعمال بعض التمرينات الخاصة بالطريقة البليومترية في تنمية (القوة الانفجارية، القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال حيث أسفرت النتائج أنه هناك علاقة بين التدريب البليومتري والقوة العضلية لدى لاعبي كرة اليد

أي أن طريقة التدريب البليومتري لها أثر ايجابي على تطوير القوة القصور والانفجارية والقوة المميزة بالسرعة .

كذلك دراسة درويش محمد (2013-2014) بعنوان تأثير تدريب القوة البليومتري و الایزومتري على بعض العناصر البدنية و الدموية لدى لاعبي كرة اليد ،وكانت النتائج أن التدريب البليومتري يحسن من القوة الانفجارية للأطراف العلوية مقارنة بالتدريب الایزومتري.

من خلال النتائج المحصل عليها يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

الفرضية الجزئية الثالثة: والتي نصت أنه : " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين كل من المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الإختبار البعدي.

في ضوء النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (11-12) اللذان يوضحان الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية و من خلال المعالجة الاحصائية التي توضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة والتجريبية وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0.05 التي سجلت نتائج أحسن في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين من المجموعة الضابطة التي مارست تدرجاتها بشكل عادي .

لهذا يرى الباحث أن التقدم الحاصل في صفة القوة الانفجارية لدى العينة التجريبية راجع الى طبيعة التدريب البليومتري الذي اثر ايجابيا على مستوى اللاعبين من الجانب البدني وبذلك يكون فيه زيادة و الارتقاء بالمستوى البدني لدى لاعبي كرة اليد التي يحتاجونها في مختلف المواقف التي تحدث في المنافسة الرياضية.

كما تشير دراسة مغتات عبدالعزيز (2013-2014) بعنوان تأثير التدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية الخاصة بمهارة التصويب بالوثب في كرة اليد صنف اواسط 17-19 سنة إلى أن التدريب البليومتري يطور القوة الانفجارية.

و دراسة سيف الاسلام بن يكون (2017-2018) بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية و السفلية لدى رياضيي الكراتي دو للفئة العمرية 15-17 سنة حيث اسفرت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري له تأثير على تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية.

كذلك دراسة حمزاوي نريمان، دراعة شروق (2021-2022) بعنوان تأثير التدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبات كرة اليد صنف اواسط u20

وهدفت الدراسة الى معرفة تأثير التدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبات كرة اليد صنف اواسط u20 وكانت النتائج ايجابية ولصالح المجموعة التجريبية وذلك بأن التدريب البليومتري يؤثر على تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية لدى لاعبات كرة اليد

من خلال النتائج المحصل عليها يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت

من خلال تحقيق نتائج الفرضيات الجزئية والتي أثبتت أن الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب البليومتري أثرت بشكل مباشر في تحسين صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية للمجموعة التجريبية وعلى ضوء هذا تتضح صحة الفرضية العامة التي تنص على أنه " للوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري أثر تنمية على القوة الانفجارية للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال " .

وأن التدريب البليومتري يؤثر على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال 17-19 سنة".

وهذا ما أكدته دراسة زاير حميد بعنوان فعالية برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية على فريق حمزاوية عين بسام أقل من 19 سنة"، حيث أسفرت النتائج على أن المجموعة التجريبية التي مارست البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب البليومتري والذي أعده وقام على تطبيقه الباحث والمتضمن وحدتين تدريبيتين في الأسبوع وهذا ما ظهر جليا في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البدنية.

كما تشير أيضا دراسة عدة بوعلام، بن عيسى عبد القادر بعنوان " أثر وحدات تدريبية باستعمال الطريقة البليومترية على تحسين قوة الذراعين أثناء التصويب لدى لاعبي كرة اليد" 16 - 17 سنة الذي توصل إلى ان الوحدات التدريبية باستعمال الطريقة البليومترية حققت تحسنا ايجابيا في نتائج الإختبارات القبيلة والبعديّة لصالح الإختبارات البعدية وهذا ما دل على أن الوحدات التدريبية باستعمال الطريقة البليومترية تأثر على تحسين قوة الذراعين أثناء التصويب لدى لاعبي كرة اليد.

وأفادت أيضا نتائج دراسة سلطاني صلاح الدين (2022) بعنوان "أثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري فوق الرمال على تنمية القدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة" على أن البرنامج التدريبي

المقترح له تأثير ايجابي على تطوير القدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة أي أن التدريب على الرمال له تأثير ايجابي لهذه الصفات البدنية.

الفصل السابع :

الإستنتاجات

و

الإقتراحات

الاستنتاج العام :

من خلال ما تم عرضه في كل من جانبي البحث النظري والتطبيقي ومن خلال الدراسة الميدانية وعرض النتائج وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية ومن ثم مناقشتها، وفي حدود المنهج العلمي المتبع والعينة التي قمنا بتطبيق الاختبارات عليها وصل الباحث إلى جملة من الاستنتاجات نذكرها كالآتي:

✚ للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب البليومتري تأثير على تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال .

✚ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

✚ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي.

✚ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

من خلال هذا التحليل الإحصائي نلاحظ انه يتطابق مع نتائج الأبحاث والدراسات السابقة والمشابهة على أن التدريب بطريقة البليومتري لها تأثير ايجابي على زيادة القوة الانفجارية وتطويرها

الإقتراحات و التوصيات:

لعل أن خير أثر يتركه الباحث في دراسته هو تركه المجال مفتوح للبحث واقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي وتدعمه، وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها والمستخلصة من موضوع البحث والدراسات النظرية السابقة والمشابهة قمت بصياغة مجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي آمل أن تكون بناء وتعمل على مساعدة العاملين في المجال الرياضي وبالخصوص في ميدان التدريب الرياضي وكذا الارتقاء بمستوى البحث العلمي، ويمكن حصرها في ما يلي:

✚ ضرورة اعتماد المدربين على الاختبارات البدنية أثناء عملية التدريب وعدم الاكتفاء بالملاحظة للاعبين كرة اليد.

✚ أهمية وجود سجل خاص بكل اللاعب تسجل فيه القياسات المورفولوجية، الفسيولوجية، البدنية، والتقنية والرجوع إليها عند التخطيط للبرامج التدريبية الخاصة.

✚ استخدام طريقة التدريب البليومتري من أجل تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية.

- ✚ أن يتم إجراء القياسات البدنية قبل أثناء وبعد الموسم الرياضي لمعرفة مدى تأثير البرامج التدريبية وتسهيل عملية تقنين الأحمال التدريبية .
- ✚ إجراء دراسات أخرى لتنمية القوة الانفجارية بطرق تدريبية مختلفة و أساليب متعددة.
- ✚ ضرورة توفير الوسائل البيداغوجية والأجهزة الخاصة بالاختبارات والقياسات وكذلك وسائل التدريب الحديثة.
- ✚ يوصي الباحث بإجراء المزيد من الدراسات حول استعمال التدريب البليومتري في تنمية القوة لدي لاعبي كرة اليد.
- ✚ يستحسن الاعتماد بشكل واضح على عنصر التخطيط والبرمجة في التدريب لضمان نجاح العملية التدريبية.
- ✚ إقامة ملتقيات وتريجات وطنية ودولية للمدربين من أجل تجديد المعلومات و المعارف خاصة مع تطور العلمي الحديث في المجال الرياضي .
- ✚ ادخال المدربين وفي تربصات ودورات تكوينية وملتقيات علمية من أجل مواكبة التطور العلمي الحديث في المجال الرياضي ورفع كفاءتهم العلمية والتدريبية.

الآفاق المستقبلية للدراسة:

- إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة من السن والجنس.
- زيادة الإهتمام بتطوير صفة القوة الانفجارية لدى مختلف الفئات العمرية.
- اجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب البليومتري على تطوير مختلف أنواع القوة
- إجراء بحوث مشابهة على عينات مختلفة من حيث نوع النشاط البدني التخصصي.
- إجراء دراسات مشابهة في فترة الإعداد أو ما قبل المنافسة.
- ضرورة استخدام المدربين للتمارين وضع برامج تدريبية باستخدام التمارين البليومترية بطريقة علمية وسليمة.
- توفير الأجهزة الخاصة بهذا النوع من التدريب سواء للأطراف العلوية أو السفلية لتسهيل عمل المدرب مما يساهم في تحسين مستوى الرياضيين.

خاتمة

من خلال ما تناولته دراستنا من ناحية النظرية والتطبيقية التي تم توضيحها في مختلف جوانب هذا البحث، وانطلاقاً من المشكلة المطروحة، وبعد عرض النتائج وتحليلها بخصوص موضوع أثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري على تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة اليد والذي تمثلت عينة البحث في فئة الأشبال (17-19) سنة ، فقد أصبح الإعداد البدني الجيد له أهمية كبيرة في الوصول إلى أفضل الانجازات الرياضية عن طريق التخطيط للبرنامج التدريبي بالطرق الحديثة وأصبح يعتمد على الأسس العلمية من حيث التمارين والوسائل العلمية والأجهزة حسب نوع الرياضة وكذلك الفئة العمرية. إن كرة اليد الجزائرية أصبحت تعاني وهذا ما نلاحظه من خلال النتائج المحققة في أوانه الأخيرة عكس أعوام الثمانينات وهذا من خلال عدم مواكبة التطور السريع الذي يشهده العالم، لان كرة اليد تتطلب القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة عالية خلال مدة المباراة لأداء واجبات دفاعية وهجومية ومن أجل الإعداد جيد للاعب كرة اليد يجب أن يكون هناك تخطيط منظم ومدروس لتطوير الصفات البدنية اللازمة ، كذلك في استخدام الطرق التدريب التي تناسب كل فئة وكل جنس كما أن لعملية التدريب من خلال القيام بالاختبارات البدنية والوظيفية و القياسات المرفولوجية لها دور هام في معرفة المستوى البدني للاعب كرة اليد من خلال العلاقة بين القدرات البدنية والنتائج المحققة.

ومن خلال ما سبق فان عملية التدريب الجيد ستسمح بتوفير أفضل النتائج من خلال الاختبارات المطبقة على اللاعبين لتحديد المستوى البدني الحقيقي، وبما أن نتائج كانت جيدة في القوة العضلية. حيث أن جل النوادي الرياضية لا يمتلكون الوسائل الحديثة للتدريب، لأن كرة اليد تحتاج إلى قوة بدنية عالية دون نسيان الصفات البدنية الأخرى من أجل القيام بواجبات الدفاعية والهجومية وكذلك قوة جسمانية كبيرة من اجل الاحتكاك مع الخصم بالإضافة إلى قدرة اللاعب على إصدار الإشارات العصبية المناسبة لنوع الانقباض العضلي المطلوب للأداء سواء البدني أو المهاري أو الخططي.

ولكن الملاحظ من النتائج المتوصل إليها بان مدربي كرة اليد لا يعتمدون على أسس علمية في تقييم القدرات البدنية، كما أن لاعبي كرة اليد أشبال ينقصهم الإعداد البدني الجيد للوصول إلى المستوى العالي ومن هنا يؤكد الباحث على ضرورة الاعتماد على الاختبارات البدنية في مرحلة التحضير البدني للموسم الرياضي.

ومنه تستطيع القول أن التدريب المنظم والتخطيط الجيد يؤدي حتما إلى التطور في مختلف الجوانب الخاصة بالرياضة.

المصادر والمراجع:

المصادر:

- القرآن الكريم:

سورة الإسراء الآية 42

سورة النمل الآية 19

المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم أحمد سلامة (2000)، المدخل التطبيقي في القياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 2- أبو العلاء احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين السيد(2003)، فسيولوجيا اللياقة البدنية دار الفكر العربي القاهرة .
- 3- أحمد نصر الدين السيد (2003)، فسيولوجيا الرياضية نظريات وتطبيقات، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4- أحمد عربي عودة،(2014)،الإعداد البدني في كرة اليد،مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع،عمان.
- 5- أسامة رياض،(1999)، الطب الرياضي وكرة اليد، ط1، مركز الكتاب للنشر و التوزيع، القاهرة.
- 6- أسامة كامل راتب(1994)، النمو الحركي في الطفولة والمراهقة،ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 7- إسماعيل طه وآخرون(1996)، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 8- اشرف محمود(2016)، الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، دار من المحيط الى الخليج للنشر والتوزيع، عمان.
- 9- أمر الله أحمد البساطي(1998)، قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية،
- 10- بسطوسي أحمد(1999)، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر .
- 11- بسطويسي احمد،(2014)،أسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والألعاب الرياضية ،ط1، مركز الكتاب الحديث للنشر،القاهرة.
- 12- بزار علي جوكل،(2014)،فسلجة التدريب في كرة اليد،دار الدجلة، الاردن.
- 13- جمال صبري فرج(2012)، القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، دار دجلة، عمان.
- 14- حامد عبدالسلام زهران،(2000)،علم النفس"الطفولة والمراهقة"،ط4،عالم الكتب،القاهرة.

- 15- حسام الدين، طلحة وآخرون (1997) الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (القوة، القدرة، عمل القوة، المرونة 300 تمرين مصور ، ط1، مركز الكتاب للنشر.
- 16- حنفي محمود مختار (2001)، "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر
- 17- خالد تميم الحاج (2017)، أساسيات التدريب الرياضي، ط01، الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان.
- 18- خالد حمودة، جلال كمال سالم، (2008)، الهجوم والدفاع في كرة اليد، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 19- رائد عبدالأمير المشهدي، (2014)، سايكولوجية كرة اليد، دار دجلة، عمان.
- 20- رشيد زرواتي (2007)، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر.
- 21- زكي محمد حسين، حماد أبو القاسم محمد علي، (2004)، مركز التحكم في الألعاب الجماعية، المكتبة المصرية، مصر.
- 22- صالح محمد أبو جادو (2011)، علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة، ط13، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان..
- 23- صبحي احمد قبلان (2012)، كرة اليد (مهارات -تدريب- تدريبات -إصابات)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.
- 24- طارق محمد رحاب، (2008)، الأداء الخططي الهجومي قبل وبعد الوقت المستقطع وعلاقته بنتائج مباريات كرة اليد، ط1، دار الفكر العربي، الإسكندرية.
- 25- طلحة حسام الدين وآخرون (1997)، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط01، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 26- عبد العالي نصيف (1988)، مبادئ التدريب الرياضي، بغداد ،
- 27- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (1996)، تدريب الأثقال، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، ط01، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،
- 28- فتحي أحمد هادي السقاف، (2010)، التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد، مؤسسة حورس الدولية، الإسكندرية.
- 29- قاسم حسن حسين (1998)، التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر، ط1، عمان، الأردن.
- 30- كمال جمال الريضي، (2004)، التدريب الرياضي للقرن 21، عمان.

- 31- كمال عبدالحميد، (1997)، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، مصر.
- 32- كمال درويش وآخرون، (1999)، الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 33- مالك سليمان مخول، (1994)، علم النفس "المراهقة والطفولة"، مطابع مؤسسة الوحدة، دمشق.
- 34- محمد حسن علاوي، (2002)، الإعداد النفسي في كرة اليد، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،
- 35- محمد حسن علاوي (1990)، علم التدريب الرياضي، ط11، دار المعارف، القاهرة.
- 36- محمد صبحي حسانين وكمال عبدالحميد اسماعيل (2001)، رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، القاهرة، مصر.
- 37- مفتي إبراهيم حماد (1997)، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 38- مفتي إبراهيم حماد (2001)، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة،
- 39- مفتي إبراهيم حماد (2009)، التدريب الرياضي للناشئين والمدرّب الناجح، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 40- مصطفى غالب، (1979)، سيكولوجية الطفولة و المراهقة، مكتبة الهلال، بيروت.
- 41- نوال مهدي العبيدي وآخرون، (2009)، التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
- 42- نوري الحافظ، (1990)، المراهقة، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، الإسكندرية.
- 43- ياسر محمد حسن دبور، (1996)، كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- المراجع باللغة الأجنبية :

Alford : Plyometric, U. S.A. Round tab e »by L.A.A.F., Magazine Rome, Marc , 989.

Schwartz ,Linda (2012) . The American C'uncil on Exercise :

Plyometrics :controlled Impact/Maximum Power

Moura, N.A :plyometric training Introduction to physiological and

Méthodological Basics and effects of training international

contribution,Brazil,jon,1988.

Chu,Donald : plyometrics, the link between strength and speed,National strength and condition association,Journal,1983

المذكرات:

- 1- دراسة غواس خالد (2017)، أثر وحدات تدريبية لتنمية صفة سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة اليد فئة 15-17 سنة ،رسالة ماستر ، جامعة محمد بوضياف المسيلة ، الجزائر .
- 2- دراسة حداش عبد الله (2020)،برنامج تدريبي مقترح بتمرينات البليومتريك لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين أداء مهارة التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد U19، أطروحة دكتوراه، جامعة آكلي محند أولحاج، البويرة،الجزائر .
- 3- دراسة سلطاني صلاح الدين (2022) بعنوان " أثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري فوق الرمال على تنمية القدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف المسيلة ،الجزائر .
- 4- دراسة زاير حميد(2018)،فعالية برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم،أطروحة دكتوراه،جامعة آكلي محند أولحاج، البويرة،الجزائر
- 5- دراسة بلواضح عماد الدين (2018-2019)، تأثير وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لمهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة، جامعة محمد بوضياف المسيلة ، الجزائر
- 6- دراسة مداح رشيد (2020)،استعمال بعض التمرينات الخاصة بالطريقة البليومترية في تنمية القوة الانفجارية ،القصوى،والمميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد أقل من 19 سنة - دراسة ميدانية لبعض نوادي ولاية الشلف،أطروحة دكتوراه،جامعة محمد اولحاج بالبويرة .
- 7- دراسة حمزاوي نريمان،دراعة شروق(2022)،تأثير التدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبات كرة اليد. (دراسة ميدانية على فريق اتحاد فتيات سكيكدة صنف أواسطU20).،مذكر ماستر،جامعة جامعة محمد الصديق بن يحي،جيجل.
- 8- دراسة بلواضح عماد الدين (2019) بعنوان " تأثير التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لمهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم "فئة أقل من 19 سنة"، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،رسالة ماستر غ م،جامعة محمد بوضياف المسيلة

- 9- دراسة مغتات عبدالعزيز (2013-2014)، تأثير التدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية الخاصة بمهارة التصويب بالوثب في كرة اليد صنف أواسط (17-19 سنة)، مذكرة ماستر، جامعة عبدالحميد بن باديس مستغانم.
- 10- دراسة سيف الإسلام بن يطو (2017-2018)، أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى رياضيي الكراتي دو للفئة العمرية من 15 إلى 17 سنة، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- 11- دراسة ركبي خالد (2019-2020)، اقتراح وحدات تدريبية بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة باستعمال تمارين بليومترية وأثرها على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- 12- بقلي طارق، بقلي فيصل (2014-2015)، تأثير التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد (16-18 سنة)، مذكرة ماستر، جامعة العربي بن مهدي ام البواقي.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

Ministère de l'Enseignement supérieur
et de la Recherche scientifique
Université Mohamed Boudiaf de M'sila
Institut Des Sciences Et Techniques
Des Activités Physiques Sportive



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة مسعد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التروب الرياضي

المسيلة في: / /

الرقم: ل.ق.ت.ر/2023

الى السيد المحترم:

عيسى شمالي

الموضوع: تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد.

في إطار إجراء التريصات الميدانية لطلبة السنة الثانية ماستر و انجاز مذكرة التخرج للتمس

من سيادتكم تسهيل مهمة الطالب: مرياي عبداللطيف

للقيام باعماله على مستوى مؤسستكم المحترمة في حدود ما يسمح به القانون.

نشكر حسن تعاونكم مسبقا، ووفقكم الله لخدمة ما فيه خير للعباد والبلاد.



أ.د. حرزي عبد الهادي



رئيس النادي
عيسى شمالي



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



القسم: التدريب الرياضي

الشعبة : تحضير بدني.

المستوى : سنة ثانية ماستر

يشرفني أن اضع بين ايديكم هذا البرنامج التدريبي بغرض تحكيمه قصد مذكرة ماستر في التدريب الرياضي بعنوان

أثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري على تنمية القوة الانفجارية
للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة اليد صنف اشبال 19/17 سنة

قائمة الأساتذة المحكمين

الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	القرار
بوساق بدر الدين	أستاذ محاضر 'أ'	جامعة المسيلة	مقبول
حمادو بشير	أستاذ مساعد 'أ'	جامعة المسيلة	مقبول
سعد سديرة		جامعة المسيلة	قابل للتطبيق مع التعديل
بن يونس أيمن	أستاذ محاضر 'ب'	جامعة سطيف	مقبول مع التعديل
غلاب حكيم	أستاذ مساعد 'ب'	جامعة قسنطينة 02	مقبول مع التعديل

إشراف الأستاذ :

د/والي عبدالنور

- إعداد الطالب :

مرياي عبد اللطيف

السنة الجامعية : 2022 - 2023



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



استمارة استطلاع رأي الاساتذة المحكمين

الاستاذ الدكتور/تحية طيبة وبعد

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن إستطلاع رأيكم في تحكيم إختبارات القوة الانفجارية للأطراف العلوية و الوحدات التدريبية المقترحة لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال 17-19 سنة
اننا نشكركم مسبقا بتفضلكم بالتعاون العلمي في بناء القائمة المنشودة واثراء البحث في مجال التدريب الرياضي و التحضير البدني .

عنوان البحث : أثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري على تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة اليد صنف اشبال 17/19 سنة

(دراسة ميدانية على اشبال نادي شلغوم العيد لكرة اليد)

الطالب: مرياي عبداللطيف

الدرجة العلمية : ماستر 2

الاستاد المشرف الدكتور: والي عبدالنور

الهدف من الاستطلاع الرأي : تحكيم الاختبارات (اختبار رمي كرة الطبية 3 كغ / اختبار المضخة) و الوحدات التدريبية التي استعملتها كطالب باحث لتوظيفها في البحث .

ونأمل من سيادتكم المساعدة وإبداء رأيكم في ما هو مقترح

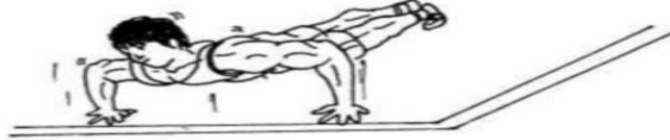
-اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين :

الغرض منه : قياس قوة عضلات الذراعين والكتفين

الأدوات : مقياتي + أرض مستوية + صافرة

طريقة الأداء : يقوم المختبر بوضعية الانبطاح المائل وبعد سماع الإشارة يقوم بثني ومد الذراعين خلال 30 ثانية .

ملاحظة : يجب على المختبر عند مد الذراعين ان يكون الجسم في وضع مستقيم وليس به تقوس لأسفل أو أعلى .1



الشكل رقم 03 يوضح اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين

1 د. كمال الدين عبد الرحمن درويش , القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد , نظريات - تطبيقات, مركز الكتاب للنشر ط1 سنة 2002 ,

-اختبار رمي الكرة الطبية 3كلغ :

الغرض منه : قياس قوة عضلات الذراعين

الأدوات :كرة طبية بوزن 3 كلغ + شريط قياس

طريقة الأداء يقف اللاعب ممسكا الكرة الطبية باليدين أمام الصدر , القدمان على الأرض , يتم رمي الكرة من على مستوى الصدر لأبعد مسافة ممكنة .



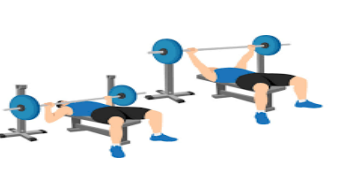

التسجيل :تعطى لكل لاعب ثلاث محاولات وتؤخذ أحسن محاولة. 1

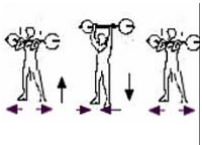
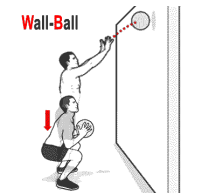




الشكل رقم 02 يمثل اختبار دفع الكرة الطبية وزن 3 كلغ

1 محمد صبحي حسنين طرق بناء وتقويم الاختبارات , ط2 , دار الفكر العربي , القاهرة سنة 1987 ص 33

U 19	الصف	2023-2022	الموسم الرياضي
د 25	زمن الوحدة التدريبية	القاعة المتعددة الرياضات 1000 مقعد شلغوم العيد	مكان التدريب
07	رقم الوحدة التدريبية	19:30-18:00	وقت التدريب
حبل مطاطي - مقاتية- صفارة - بار- ديسك	الوسائل المستعملة	تنمية القوة الانفجارية (التدريب البليومتري)	الهدف التدريبي

التشكيلات	الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين		حجم التمرين		زمن الأداء	الشدة	تفاصيل الوحدة التدريبية	زمن المرحلة	المرحلة
		المجموعات	التكرارات	المجموعات	التكرارات					
										التحضيرية
	د 8	ثا 180	ثا 30	6	/	ثا 20	95%	التمرين الأول: Une main et jambe opposés devant عمل عضلات الكتف بالحبل المطاطي باليد اليمنى ثم اعادة الكرة باليد اليسرى بحيث تكون رجل الإرتكاز معاكسة لليد التي تعمل	د 25	الرئيسية
	د 4	ثا 180	ثا 30	3	/	ثا 20		التمرين الثاني: Mouvement synchro des 2 mains نفس التمرين السابق ولكن العمل يكون بكلتا اليدين .		
	د 7	ثا 240	ثا 45	3	05	ثا 15		التمرين الثالث: Développement couché إنزال البار ببطئ ثم الرفع بأقصى قوة		
	د 5.75	ثا 180	ثا 45	3	05	ثا 15		التمرين الرابع: وضعية المضخة بالتصفيق		

U 19		الصف		2023-2022				الموسم الرياضي		
20 د		زمن الوحدة التدريبية		القاعة المتعددة الرياضات 1000 مقعد شلغوم العيد				مكان التدريب		
08		رقم الوحدة التدريبية		19:30-18:00				وقت التدريب		
مقاتية - صفارة - كرات طبية.		الوسائل المستعملة		تنمية القوة الانفجارية بالتدريب الفترتي 15/15				الهدف التدريبي		
التشكيلات	الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين		حجم التمرين		زمن الأداء	الشدة	تفاصيل الوحدة التدريبية	زمن المرحلة	المرحلة
		المجموعات	التكرارات	المجموعات	التكرارات					
	5 د	180 ثا	15 ثا	2	/	15 ثا	95%	الورشة 01: " Varju" القفز عن طريق فتح الرجلين للجانب مع رفع البار (10 كغ) الأيدي ممدودة جيدا.	20 د	الرئيسية
	5 د	180 ثا	15 ثا	2	/	15 ثا		الورشة 02: رمي الكرة الطبية الى أعلى و أمام مع ثني الساقين		
	5 د	180 ثا	15 ثا	2	/	15 ثا		الورشة 03: دفع الكرة الطبية (3 كغ) الى أقصى ارتفاع من وضع الرقود		
	5 د	180 ثا	15 ثا	2	/	15 ثا		الورشة 04: Exercice de Burpees		

U 19		الصف		2023-2022				الموسم الرياضي		
30 د		زمن الوحدة التدريبية		القاعة المتعددة الرياضات 1000 مقعد شلغوم العيد				مكان التدريب		
09		رقم الوحدة التدريبية		19:30-18:00				وقت التدريب		
ميقاتية- صفارة- كرات طبية- صناديق		الوسائل المستعملة		تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية				الهدف التدريبي		
التشكيلات	الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين		حجم التمرين		زمن الأداء	الشدة	تفاصيل الوحدة التدريبية	زمن المرحلة	المرحلة
		المجموعات	التكرارات	المجموعات	التكرارات					
										التحضيرية
	6.25 د	150 ثا	45 ثا	3	/	30 ثا	85%	التمرين الأول: لمس الكتف من وضع المضخة من وضع المضخة لمس الكتف اليمنى باليد اليسرى ثم العكس هكذا و دواليك	30 د	الرئيسية
	7 د	180 ثا	45 ثا	3	8	20 ثا		التمرين الثاني: Pompe explosive		
	8.5 د	180 ثا	45 ثا	6	5	10 ثا		التمرين الثالث: رمي الكرة الطبية (3 كغ) بكلتا اليدين على الجانب (5مرات لكل جانب)		
	8.25 د	180 ثا	45 ثا	6	/	30 ثا		التمرين الرابع: Gainage et lombaire		
										الختامية
U 19		الصف		2023-2022				الموسم الرياضي		

العينة الإستطلاعية: (نادي شلغوم العيد)

القياسات الأنثروبومترية

الرقم	الإسم واللقب	العمر	الوزن(كغ)	الطول (م)
01	زعرورالحسين	19	80.95	1.90
02	براهم إسلام	19	72.85	1.83
03	مصباح إسلام	18	62.10	1.87
04	بن عبد القادر سراج منير	17	75.90	1.84

الإختبارات البدنية

اختبار و ضعية المضخة		اختبار رمي كرة الطبية		الإسم واللقب
اعادة الإختبار	الإختبار	اعادة الإختبار	الإختبار	
29	28	7.00	6.90	زعرورالحسين
23	23	6.10	6.15	براهم إسلام
19	18	5.10	5.10	مصباح إسلام
28	28	6.50	6.40	بن عبد القادر سراج منير

المجموعة الضابطة (وفاق واد العثمانية)

الرقم	الإسم واللقب	العمر	الطول	الوزن
01	سوفي طارق	19	1.79	64.90
02	طالب مهند	19	1.82	74.00
03	شعبي محمد	19	1.73	73.50
04	حملوي منذر	19	1.70	65.70
05	فردى محمد	19	1.88	79.95
06	دالو زين الدين	18	1.76	85.00
07	عبيش ضياء	18	1.82	84.15
08	بن ضية صهيب	17	1.75	97.65

المجموعة التجريبية (نادي شلغوم العبد)

الرقم	الإسم واللقب	العمر	الطول	الوزن
01	زعرور الحسن	19	1.88	75.95
02	سليماني عبد الصمد	19	1.88	85.20
03	مرياي عبدالناصر	19	1.83	62.00
04	جبايلي خالد	19	1.83	85.00
05	مغلاوي عبدالرؤوف	18	1.90	71.75
06	بلخير يونس	18	1.77	76.00
07	طايبى إسلام	18	1.87	80.00
08	شمالي رزيم	17	1.75	63.80

نتائج الاختبار القبلي

المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
اختبار و ضعية المضخة	اختبار رمي كرة الطبية	اللاعب	اختبار و ضعية المضخة	اختبار رمي كرة الطبية	اللاعب
24	6.00	زعرور الحسن	25	5.50	سوفي طارق
20	6.20	سليماني عبد الصمد	22	6.50	طالب مهند
23	5.00	مرياي عبدالناصر	25	5.40	شعبي محمد
20	5.90	جبايلي خالد	21	5.70	حملوي منذر
17	5.60	مغلاوي رؤوف	15	6.00	فردى محمد
25	6.70	بلخير يونس	20	5.25	دلالو زين الدين
20	6.00	طايبى اسلام	15	6.50	عبيش ضياء
25	5.00	شمالي رزيم	12	6.35	بن ضية صهيب

نتائج اختبار البعدى

المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
اختبار و ضعية المضخة	اختبار رمي كرة الطبية	اللاعب	اختبار و ضعية المضخة	اختبار رمي كرة الطبية	اللاعب
31	6.70	زعرور الحسن	29	5.70	سوفي طارق
25	7.00	سليماني عبد الصمد	24	6.70	طالب مهند
29	5.60	مرياي عبدالناصر	25	5.70	شعبي محمد
23	6.20	جبايلي خالد	22	5.70	حملوي منذر
22	6.00	مغلاوي رؤوف	16	6.15	فردى محمد
29	6.90	بلخير يونس	23	5.50	دلالو زين الدين
24	6.00	طايبى اسلام	17	6.60	عبيش ضياء
30	5.20	شمالي رزيم	15	6.50	بن ضية صهيب

معامل الثبات لاختبار رمي الكرة الطبية			
		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Pearson Correlation	1	.997**
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	4	4
VAR00002	Pearson Correlation	.997**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	4	4

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

معامل الثبات لاختبار وضعية المضخة			
		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Pearson Correlation	1	.993**
	Sig. (2-tailed)		.007
	N	4	4
VAR00002	Pearson Correlation	.993**	1
	Sig. (2-tailed)	.007	
	N	4	4

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

المجموعة التجريبية							
	N	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
العمر	8	18.3750	.74402	-.824-	.752	-.152-	1.481
الطول	8	1.8387	.05463	-.730-	.752	-.849-	1.481
الوزن	8	74.9625	8.74997	-.395-	.752	-1.060-	1.481
الطبية الكرة رمي اختبار القبلي القياس	8	6.0688	.47879	.257	.752	-2.074-	1.481
الطبية الكرة رمي اختبار البعدي القياس	8	6.2000	.63471	-.188-	.752	-1.002-	1.481
المضخة وضعية اختبار القبلي القياس	8	21.3750	4.92624	.025	.752	-1.139-	1.481
المضخة وضعية البعدي القياس	8	26.6250	3.50255	-.089-	.752	-2.065-	1.481
Valid N (listwise)	8						

المجموعة الضابطة

	N	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
العمر	8	18.5000	.75593	-1.323-	.752	.875	1.481
الطول	8	1.7813	.05793	.362	.752	-.294-	1.481
الوزن	8	78.1063	10.92708	.531	.752	.014	1.481
الطبية الكرة رمي اختبار القبلي القياس	8	5.9000	.50780	.076	.752	-1.968-	1.481
الطبية الكرة رمي اختبار البعدي القياس	8	5.8000	.58310	-.213-	.752	-.434-	1.481
المضخة وضعية اختبار القبلي القياس	8	19.3750	4.86790	-.314-	.752	-1.390-	1.481
المضخة وضعية البعدي القياس	8	21.7500	2.91548	-.317-	.752	-1.159-	1.481
Valid N (listwise)	8						

Group Statistics

	المجموعتين	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
العمر	الضابطة المجموعة	8	18.5000	.75593	.26726
	التجريبية المجموعة	8	18.3750	.74402	.26305
الطول	الضابطة المجموعة	8	1.7813	.05793	.02048
	التجريبية المجموعة	8	1.8388	.05463	.01931
الوزن	الضابطة المجموعة	8	78.1063	10.92708	3.86331
	التجريبية المجموعة	8	74.9625	8.74997	3.09358
الطبية الكرة رمي اختبار القبلي القياس	الضابطة المجموعة	8	5.9000	.50780	.17953
	التجريبية المجموعة	8	6.0688	.47879	.16928
المضخة وضعية اختبار القبلي القياس	الضابطة المجموعة	8	19.3750	4.86790	1.72106
	التجريبية المجموعة	8	21.3750	4.92624	1.74169

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
العمر	Equal variances assumed	.000	1.000	.333	14	.744	.12500	.37500	-.67930-	.92930
	Equal variances not assumed			.333	13.996	.744	.12500	.37500	-.67931-	.92931
الطول	Equal variances assumed	.029	.867	-2.043-	14	.060	-.05750-	.02815	-.11788-	.00288
	Equal variances not assumed			-2.043-	13.952	.060	-.05750-	.02815	-.11789-	.00289
الوزن	Equal variances assumed	.418	.528	.635	14	.536	3.14375	4.94928	-7.47140-	13.75890
	Equal variances not assumed			.635	13.361	.536	3.14375	4.94928	-7.51919-	13.80669
الطبية الكرة رمي اختبار القبلي القياس	Equal variances assumed	.041	.842	-.684-	14	.505	-.16875-	.24675	-.69798-	.36048
	Equal variances not assumed			-.684-	13.952	.505	-.16875-	.24675	-.69815-	.36065
المضخة وضعية اختبار القبلي القياس	Equal variances assumed	.000	1.000	-.817-	14	.428	-2.00000-	2.44858	-7.25168-	3.25168
	Equal variances not assumed			-.817-	13.998	.428	-2.00000-	2.44858	-7.25175-	3.25175

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	القياس القبلي اختبار رمي الكرة الطبية	6.0688	8	.47879	.16928
	القياس البعدي اختبار رمي الكرة الطبية	6.2000	8	.63471	.22440
Pair 2	القياس القبلي اختبار وضعية المضخة	21.3750	8	4.92624	1.74169
	القياس البعدي وضعية المضخة	26.6250	8	3.50255	1.23834

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	القياس القبلي اختبار رمي الكرة الطبية & القياس البعدي اختبار رمي الكرة الطبية	8	-.193-	.647
Pair 2	القياس القبلي اختبار وضعية المضخة & القياس البعدي وضعية المضخة	8	.448	.265

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	القياس القبلي اختبار رمي الكرة الطبية - القياس البعدي اختبار رمي الكرة الطبية	-.13125-	.86559	.30603	-.85490-	.59240	-.429-	7	.681
Pair 2	القياس القبلي اختبار وضعية المضخة - القياس البعدي وضعية المضخة	-5.25000-	4.59036	1.62294	-9.08764-	-1.41236-	-3.235-	7	.014

Group Statistics					
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
القياس البعدي اختبار رمي الكرة الطبية	المجموعتين	8	5.8000	.58310	.20616
	المجموعة الضابطة	8	6.2000	.63471	.22440
القياس البعدي وضعية المضخة	المجموعتين	8	21.7500	2.91548	1.03078
	المجموعة التجريبية	8	26.6250	3.50255	1.23834

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الطبية الكرة رمي اختبار البعدي القياس	Equal variances assumed	.089	.770	-1.313	14	.210	-.40000	.30472	-1.05357	.25357
	Equal variances not assumed			-1.313	13.900	.211	-.40000	.30472	-1.05401	.25401
المضخة وضعية البعدي القياس	Equal variances assumed	1.268	.279	-3.026	14	.009	-4.87500	1.61121	-8.33069	-1.41931
	Equal variances not assumed			-3.026	13.554	.009	-4.87500	1.61121	-8.34139	-1.40861





FEDERATION ALGERIENNE DE HAND-BALL

الاتحادية الجزائرية لكرة اليد

Ligue mileviénne de handball

الرابطة الولائية لكرة اليد ميليلة



الرابطة الولائية لكرة اليد
الترتيب النهائي للبطولة
فئة أقل من 19 سنة

فئة أقل من 19 سنة

المرتبة	الفريق	لعب	فاز	تعادل	خسر	له	عليه	الفارق	النقاط
01	WOA	11	10	00	01	245	183	+62	19
02	RSM	11	07	01	03	225	206	+19	15
03	CRBM	11	04	01	06	175	170	+05	09
04	CCL	11	02	00	09	158	222	-64	03
05	UJCF	04	00	00	04	42	94	-52	00



SIEGE SOCIAL : STADE BELAID BELKACEM TEL 031 481 00 31 EMAIL: MILA.HANDBALL@OUTLOOK.FR



الاتحادية الجزائرية لكرة اليد Fédération Algérienne de Handball



CATEGORIE D'AGE

Pour la saison 2022-2023, les catégories d'âge telles qu'édictées par l'IHF sont comme suit :

CATEGORIES MASCULINES		CATEGORIES FEMININES	
Seniors	2001 et moins	Seniors	2002 et moins
U21	2002-2003	U20	2003-2004
U19	2004-2005	U18	2005-2006
U17	2006-2007	U16	2007-2008
U15	2008-2009	U14	2009-2010
U13	2010-2011	U12	2011-2012
U11 - ECOLE	2012-2013-2014-2015	U10 - ECOLE	2013-2014-2015-2016

TYPE DE BALLONS

Pour la saison 2022-2023, le type de ballon par catégorie tel qu'édicté par l'IHF sont comme suit :

CATEGORIES MASCULINES			CATEGORIES FEMININES		
Seniors	TOP 3	58-60 CM – 425-475 Gr	Seniors	TOP 2	54-56 CM – 325-375 Gr
U21	TOP 3	58-60 CM – 425-475 Gr	U20	TOP 2	54-56 CM – 325-375 Gr
U19	TOP 3	58-60 CM – 425-475 Gr	U18	TOP 2	54-56 CM – 325-375 Gr
U17	TOP 3	58-60 CM – 425-475 Gr	U16	TOP 2	54-56 CM – 325-375 Gr
U15	TOP 2	54-56 CM – 325-375 Gr	U14	TOP 1	50-52 CM – 290-330 Gr
U13	TOP 2	54-56 CM – 325-375 Gr	U12	TOP 1	50-52 CM – 290-330 Gr
U11 - ECOLE	TOP 1	50-52 CM – 290-330 Gr	U10 - ECOLE	TOP 1	50-52 CM – 290-330 Gr

TEMPS DE JEU

Pour la saison 2022-2023, le temps de jeu par catégorie telle qu'édicté par l'IHF sont comme suit :

CATEGORIES MASCULINES		CATEGORIES FEMININES	
Seniors	2 X 30 MN - 10 MN PAUSE	Seniors	2 X 30 MN - 10 MN PAUSE
U21	2 X 30 MN - 10 MN PAUSE	U20	2 X 30 MN - 10 MN PAUSE
U19	2 X 30 MN - 10 MN PAUSE	U18	2 X 30 MN - 10 MN PAUSE
U17	2 X 30 MN - 10 MN PAUSE	U16	2 X 25 MN - 10 MN PAUSE
U15	2 X 25 MN - 10 MN PAUSE	U14	2 X 25 MN - 10 MN PAUSE
U13	2 X 20 MN - 10 MN PAUSE	U12	2 X 20 MN - 10 MN PAUSE
U11 - ECOLE	2 X 20 MN - 10 MN PAUSE	U10 - ECOLE	2 X 20 MN - 10 MN PAUSE



ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة : أثر وحدات تدريبية بالتدريب البليومتري على تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال 17-19 سنة

أهداف الدراسة:

- إعداد برنامج تدريبي يحتوي على تمرينات بليومتريه يهدف إلى تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال
- التعرف على تأثير التدريب البليومتري على القوة الانفجارية للاعبين كرة اليد.
- الكشف على نسب التطور بين التدريب البليومتري و التدريب العادي.
- التعرف على اهمية استخدام التدريب البليومتري في كرة اليد.
- التعرف على طرق تخطيط البرامج التدريبية .
- التعرف على كيفية تطبيق التدريب البليومتري.
- الوقوف على الإمكانيات المادية و البشرية و مدى تحقيقها للبرامج التدريبية.
- لفت إنتباه المدربين والمختصين لأهمية الإعتماد على طرق التدريب العلمية خلال التدريبات ومن بينها التدريب البليومتري.

مشكلة الدراسة :

هل للوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري أثر على تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال ؟

فرضيات الدراسة :

- للوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري أثرعلى تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال

الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين كل من العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار البعدي

إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة :كانت العينة16 لاعب

4 عينة استطلاعية و 8عينة تجريبية من فريق نادي شلغوم العيد.

8 لاعبين من فريق و داد واد العثمانية.

المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج التجريبي

الأدوات المستعملة : الإختبارات البدنية(اختبار رمي الكرة الطبية-إختبار الإنبطاح المائل على الذراعين)

الإستنتاج العام: أسفرت نتائج الدراسة على أن للوحدات التدريبية بالتدريب البليومتري أثر على تنمية القوة الانفجارية

للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال 17-19 سنة

الإقتراحات:

- استخدام التمارين البليومترية من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة عندما يتعلق الأمر بالقوة الانفجارية.
- يستحسن الاعتماد بشكل واضح على عنصر التخطيط والبرمجة في التدريب لضمان نجاح العملية التدريبية.
- يرجى اعتماد طرق التدريب المناسبة والتي تتمثل في طريقة البليومتري من أجل تنمية صفة القوة الانفجارية .
- ضرورة اعتماد المدربين على الاختبارات البدنية أثناء عملية التدريب وعدم الاكتفاء بالملاحظة للاعبي كرة اليد.