

مقدمة :

قد حقق العلم قفزات نوعية كبيرة في الميدان الرياضي ولا يزال في تطور مستمر لتحقيق تقدم أفضل، حيث لعب طموح باحثيها دورا أساسيا في الاعتماد على العلوم الطبيعية ليكون منها المنطلق للتقدم و الرقي وكان تعلم التدريب الرياضي واحدة ممن اهتموا إليه من العلوم.

فمع ما وصل إليه تعلم التدريب الرياضي في ضل التطور التقني على المستوى العلمي علميا بدأ العلم من حيث ما لا انتهى إليه الآخرون بالخطوة الأولى في دولنا ، فان جمعنا للمواد العلمية من المصادر العلمية الجديدة يعد نبراسا للمتمكنين في علم التدريب الرياضي بصفة عامة ومدرسة لطلبة علم التدريب الرياضي في مجال تخصصات الألعاب والفعاليات الرياضية ويرتبط الإعداد البدني ويتحدد وفقا للمتطلبات البدنية الخاصة بكرة اليد .(عناصر اللياقة البدنية) حيث يحتاج لاعب الكرة إلى مستوى عال من اللياقة البدنية تسمح له بالاستفادة من المهارات بدرجة عالية وتنفيذ الواجبات الخططية بكفاءة عالية طوال زمن المباراة .

ولهذا تعتمد عملية التدريب المبدئي على نتائج الدراسات والبحوث الخاصة بتحليل النشاط الحركي لفرق المستويات العالية من واقع المباريات الفعلية لتحديد المتطلبات البدنية التي تمثل في حد ذاتها أسس عامة يتم على ضوئها وضع محتوى برامج التدريب نظرا لما يتطلبه نشاط كرة اليد من اللاعب من تحرك مستمر وبدرجات مختلفة من الشدة.

وتعد اللياقة البدنية من الأهداف العامة للتدريب الرياضي وعنصرا أساسيا في تحضير أي فريق للدخول في المنافسات الرسمية وهي عبارة عن مكون لمجموعة من العناصر الأساسية (السرعة ,القوة ,المرونة , الرشاقة ... الخ)وهي إحدى المتطلبات الضرورية للعب كرة اليد الحديثة ويعتبرها الخبراء والمحللون بأنها أحد الجوانب الرئيسية للفوز بالمباريات خلال محافظة الفريق على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة وتعتبر اللياقة البدنية مقياسا لنجاح أي فريق في جانبه التدريبي والإعدادي .

وهذا لا يأتي إلا من خلال التدريب الشاق على إتقان المهارات الفنية الخاصة بطبيعة اللعبة وتثبيتها والتي تعتمد على وجود مجموعة من الصفات (المداومة , السرعة , الرشاقة , المرونة الخ).

ومن أبرزها والتي نحن بصدد دراستها وهي السرعة لما لها من تأثير في مستوى اللياقة البدنية للاعب كرة اليد والسرعة تعتبر احد المكونات للياقة البدنية التي تحتاج لها معظم الأنشطة الرياضية فهي ذات أهمية كبيرة في الأداء الرياضي وتعتبر السرعة القدرة على أداء أي حركة أو مهارة باستجابة سريعة وكافية وفق أي من المؤثرات العصبية ومن خلال ذلك نرى أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل وقت ممكن. (Domérat et martin , 1993 , p , 83)

ولعل أهم ما يتطلبه أعداد لاعب كرة اليد هو تطوير بعض الصفات البدنية التي يمكن أن تساهم بشكل فعال وحاضر في إبراز مستواه و أدائه الفني والتكتيكي كصفة السرعة والقوة مثلا، وهي صفات ضرورية ويجب أن تطور لدى اللاعب كي يبرز بشكل بارز.

غير انه بالنظر إلى أن صفة القوة كصفة بدنية لا يمكن تطويرها إلا في سن 16 سنة والتي أثبتت حسب (ALUANM CKNEWEL) سنة 1995 حيث أشار إلى أن السن المناسب لتدريب القوة يبدأ من سن 14 سنة فما فوق (manuel , 1990 , p , 70)

في حين أن تدريب السرعة و تطويرها من الواجب أن يكون في مرحلة فترية معينة إلا وهي المرحلة السنة (13 إلى 15 سنة) ولا يمكن مرور اللاعبين على هذه المرحلة بدون التدريب على صفة السرعة ومحاولة تطويرها، وهذا ما يجعلنا نفكر في الفئة العمرية (من 13 إلى 15 سنة)، والتي هي مرحلة حساسة من مراحل النمو سواء البدني أو العقلي وعليه ركزنا حول هذه الفئة مما جعلنا نقوم ببحث حول دراسة ديناميكية نمو بعض القدرات البدنية (السرعة) عبر التدريب الرياضي لدى لاعبي كرة اليد (13 إلى 15 سنة) .

و للوصول إلى أهمية التدريب الرياضي لهاته الصفة إذ نستعمل الاختبارات مع مجموعتين في بحثنا، بحيث تكون إحداها تمارس برنامج تدريبي خاص بتطوير السرعة في كرة اليد وهي المجموعة التجريبية أما الثانية فتتدرب بشكل عادي مع المدرب وتعتبر المجموعة الضابطة .

ومن خلال بحثنا هذا تطرقنا إلى دراسة جانبين وهما الجانب النظري ويتكون من فصلين على النحو التالي :

الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة .

الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة .

أما الجانب التطبيقي فقد احتوى على فصلين هما :

الفصل الثالث : ويشمل الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع : ويضم عرض النتائج و تفسيرها

الفصل الخامس : ويضم استنتاجات واقتراحات