

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

فاعلية تدريب القوة في تحسين التصويب من الارتقاء في كرة اليد

(دراسة وصفية اجريت لمدربي كرة اليد في ولاية غليزان ومستغانم)

مذكرة لنيل شهادة الماستر في تخصص التحضير البدني الرياضي

الأستاذ المشرف:

من إعداد الطلبة:

أ. بن لكل منصور

• بن عثمان مروي

تاريخ المناقشة:

الأستاذ	الرتبة	الصفة	المؤسسة
أ.د مسالتي لخضر		رئيسا	
أ.د بن لكل منصور		مشرفا ومقررا	
أ.د مقدس مولاي إدريس		عضوا مناقشا	

السنة الجامعية: 2025-2026.



الشكر والتقدير

قال تعالى:

رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ
وَأَصْلِحْ لِي فِي دُرِّيَّتِي إِنَّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِيَّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ}

[سورة الأحقاف: 15]

وقال الرسول صلى الله عليه وسلم:

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع، كما نتوجه بالشكر
الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد، كما يشرفنا
أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى الأستاذ المشرف: أ.د. بن لكحل منصور، الذي
لم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث، ولا يفوتنا أن
نتقدم بالشكر الجزيل إلى مدير المعهد "د. كوتشوك" وإلى كل أساتذة معهد التربية البدنية
والرياضية بمستغانم.



الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾

(سورة الإسراء : 24)

إلى التي أوصاني بها المولى خيرًا وبرًا،

التي حملتني ووهنت على وهن، التي سهرت الليالي لتسهيل لي الشدائد بدعائها،

إلى أُمي الغالية رحمها الله.

إلى رمز العز والشموخ،

إلى الذي لم يبخل عليّ يومًا،

إلى أبي العزيز حفظه الله.

إلى إخوتي الذين ساندوني في هذا الطريق.

الطالبة: بن عثمان مروي



ملخص الدراسة:

تتناول هذه الدراسة: "فاعلية تدريب القوة في تحسين التصويب من الارتقاء في كرة اليد"، وتهدف إلى التعرف على مدى فاعلية تدريبات القوة في تحسين مهارة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد، إضافة إلى إبراز أهمية القوة في تنمية هذه المهارة الأساسية. وقد تم التطرق في الجانب النظري إلى مفهوم القوة وأهميتها في كرة اليد، إلى جانب التطرق لمهارة التصويب من الارتقاء وخصائصها الفنية.

واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، حيث أُجريت على عينة مكونة من 25 مدرباً لكرة اليد من ولايتي مستغانم وغليزان. وتمثلت أداة البحث في استبيان قُسم إلى محورين، وُجّه إلى مجموعة من مدربي كرة اليد، كما تم تحكيمه من طرف مجموعة من الأساتذة المختصين.

وقد أظهرت النتائج الإحصائية للاستبيان أن لتدريبات القوة دوراً فعالاً في تحسين التصويب من الارتقاء في كرة اليد. وفي ضوء هذه النتائج، أوصت الدراسة بضرورة إدراج تدريبات القوة ضمن البرامج التدريبية الخاصة بلاعبي كرة اليد لما لها من أهمية في تطوير فعالية التصويب من الارتقاء.

الكلمات المفتاحية: تدريب القوة-التصويب-الارتقاء - كرة اليد.

Résumé

Cette étude intitulée « L'efficacité de l'entraînement de la force dans l'amélioration du tir en suspension en handball » vise à connaître l'efficacité des entraînements de force dans l'amélioration de la compétence du tir en suspension chez les joueurs de handball, ainsi qu'à mettre en évidence l'importance de la force dans le développement de cette habileté fondamentale. Dans le cadre théorique, nous avons abordé le concept de la force et son importance en handball, ainsi que la technique du tir en suspension et ses caractéristiques techniques.

Cette étude s'est appuyée sur la méthode descriptive et a été réalisée sur un échantillon composé de 25 entraîneurs de handball des wilayas de Mostaganem et Relizane. L'outil utilisé dans cette recherche était un questionnaire réparti en deux axes, adressé à un groupe d'entraîneurs de handball et validé par un ensemble d'enseignants spécialisés.

Les résultats statistiques du questionnaire ont montré que les entraînements de force jouent un rôle efficace dans l'amélioration du tir en suspension en handball. À la lumière de ces résultats, l'étude recommande d'intégrer les exercices de force dans les programmes d'entraînement destinés aux joueurs de handball, en raison de leur importance dans le développement de l'efficacité du tir en suspension.

Mots clés : entraînement de la force- tir en suspension- détente verticale- handball

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
1.	يبين لنا سن المدربين	66
2.	يبين لنا الخبرة المهنية للمدربين	68
3.	يبين لنا الشهادة المتحصل عليها من طرف المدربين	69
4.	يمثل إجابة المدربين حول اعتبار مهارة التصويب من الارتقاء من اهم المهارات في كرة الي	71
5.	يمثل إجابة المدربين حول تقييم مستوى القوة عند اللاعبين	72
6.	يمثل إجابة المدربين حول برمجة التدريبات بالأنقال لتنمية القوة للاعبين	73
7.	يمثل إجابة المدربين حول استخدام برنامج محدد لتحسين قوة التصويب	75
8.	يوضح إجابة المدربين حول إذا كان اللاعب ضعيف البنية يمتلك تصويب قوي	76
9.	يوضح لنا إجابة المدربين حول العلاقة بين تدريب القوة والتصويب في كرة اليد	78
10.	يوضح اراء المدربين حول دور تدريب القوة في تحسين دقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد	79
11.	يوضح لنا إجابة المدربين حول استخدام تدريبات القوة الانفجارية كمتطلب سابق لتعليم مهارة التصويب من الارتقاء في كرة اليد	81
12.	يوضح لنا اراء المدربين حول تحكم اللاعبين بالكرة اثناء التصويب من الارتقاء	83

84	يوضح اراء المدربين حول تفوق اللاعبين ذوي القوة العضلية العالية في تجاوز حائط الصد اثناء الارتقاء في كرة اليد	13.
86	توزيع إجابات المدربين حول ملاحظة انخفاض التصويب من الارتقاء خلال الدقائق العشر الأخيرة من المباريات	14.
88	توزيع إجابات المدربين حول اعتبار التصويب من الارتقاء من اهم المهارات في كرة اليد	15.

قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
1.	أعمدة بيانية لسن المدربين	67
2.	يبين لنا الخبرة المهنية للمدربين	68
3.	يبين لنا لشهادة المتحصل عليها من طرف المدربين	70
4.	إجابة المدربين حول تحسين مهارات التصويب في كرة اليد	71
5.	إجابة المدربين حول تقييم القوة عند لاعبيهم	72
6.	يمثل إجابة المدربين حول برمجة التدريبات بالانتقال لتنمية القوة عند اللاعبين	74
7.	إجابة المدربين حول استخدام برنامج محدد لتحسين قوة التصويب.	73
8.	إجابة المدربين حول ما إذا كان اللاعب ضعيف البنية يمتلك تصويب قوي	77
9.	يوضح العلاقة بين تدريب القوة والتصويب في كرة اليد	78
10.	يوضح لنا آراء المدربين حول دور تدريب القوة في تحسين دقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد	80
11.	يوضح لنا ما إذا كانت تدريبات القوة الانفجارية تستخدم كمتطلب سابق لتعليم مهارة التصويب من الارتقاء في كرة اليد	81
12.	يوضح لنا آراء المدربين حول مدى تحكم اللاعبين بالكرة أثناء التصويب من الارتقاء في كرة اليد.	83
13.	يوضح آراء المدربين حول تفوق اللاعبين ذوي القوة العضلية العالية في تجاوز حائط الصد أثناء الارتقاء في كرة اليد	85
14.	لتوزيع البياني لإجابات المدربين حول انخفاض التصويب من الارتقاء في نهاية المباراة	87
15.	تمثيل بياني لإجابات المدربين حول أهمية مهارة التصويب من الارتقاء في كرة اليد	88

فهرس المحتويات:

	الشكر والتقدير
	الإهداء
	ملخص الدراسة:
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال:
	فهرس المحتويات
	التعريف بالبحث
2	1- مقدمة
5	2- مشكلة البحث
6	3- الفرضيات
6	4- أهداف البحث
7	5- أهمية البحث
7	6- تعريف مصطلحات البحث
9	7- الدراسات السابقة
12	8- التعليق على الدراسات
	الباب الأول: الجانب النظري
	الفصل الأول: تدريب القوة
15	تمهيد:

16	1-1 نبذة تاريخية عن التدريب الرياضي
19	2_1 الأهداف العامة للتدريب الرياضي:
20	3-1 متطلبات التدريب الرياضي:
20	4-1 مبادئ التدريب الرياضي
23	5-1 فترات التدريب
23	1-5-1 فترة الاعداد
24	2-5-1 فترة الإعداد العام الخاص
25	3-5-1 فترة المنافسات
25	4-5-1 المرحلة الانتقالية
26	6-1 تعريف اللياقة البدنية
27	7-1 عناصر اللياقة البدنية
27	1-7-1 التحمل
27	2-7-1 السرعة
27	3-7-1 المرونة:
27	4-7-1 الرشاقة
27	5-7-1 القوة
28	8-1 تعريف القوة:
28	9-1 المحاور الرئيسية لإعداد القوة في كرة اليد:
29	أ - المحور الاول:
29	ب - المحور الثاني:
29	ج - المحور الثالث:
29	10-1 أهمية القوة
30	11-1 تقسيمات القوة:
31	12_1 اهم أنواع القوة:

31	1-12-1 القوى القصوى او العظمى:
32	أ - خصائص القوة القصوى:
32	ب-كيفية تطوير القوة القصوى:
33	1-12-2 القوة المميزة بالسرعة:
33	أ -خصائص القوة المميزة بالسرعة:
33	ب-القوة المميزة بالسرعة وكرة اليد:
34	ج-كيفية تطوير القوة المميزة بالسرعة
34	1-12-3 تحمل القوة:
35	1-13 اهداف القوة العضلية:
36	الخلاصة

الفصل الثاني: التصويب من الارتقاء في كرة اليد

38	تمهيد:
39	2-1 لمحة تاريخية عن كرة اليد:
39	2-2 النشأة والتطور
40	2-3 تعريف كرة اليد:
40	2-4 أهمية كرة اليد:
41	2-4 المهارات الأساسية للعبة كرة اليد:
42	2-5 مميزات كرة اليد:
42	2-6 خصائص كرة اليد:
43	2-6-1 أرضية الميدان:
43	2-6-2 الكرة (المادة، الحجم):
43	2-6-3 المرمى:
44	2-7 خصائص لاعب كرة اليد:
44	2-7-1 الخصائص المورفولوجية:
44	2-7-2 الخصائص البدنية:

44	2-7-3 الخصائص الفيسيولوجية:
45	2-8 مفهوم التصويب:
46	2-9 التصويب في كرة اليد
46	2-9-1 التصويب البعيد
47	2-9-2 التصويب القريب
47	2-9-3 رمية الجزاء
47	2-9-4 الرمية الحرة المباشرة
47	2-10 اهم أنواع التصويبات
47	2-10-1 التصويبة الكراجية (تصويبة الكتف)
48	2-10-2 التصويبة الكراجية في مستوى الراس والكتف
48	2-10-2 التصويبة الكراجية في مستوى الحوض والركبة
49	2-10-4 التصويبة الكراجية مع ثني الذراع جانبا:
49	2-10-5 التصويب بالوثب:
50	2-10-6 التصويب بالوثب الطويل
50	2-10-7 التصويب بالوثب عاليا:
50	2-11 طريقة الأداء:
51	2-12 الارتقاء في كرة اليد:
51	2-13 التصويب من الارتقاء:
51	2-14 أنواع الارتقاء:
52	2-15 خطوات التصويب بالارتقاء:
54	الخلاصة:
55	خاتمة الباب

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: إجراءات البحث الميدانية

58	تمهيد:
----	--------

59	1-1 الدراسة الاستطلاعية:
59	2-1 مجتمع وعينة البحث:
60	3-1 تصميم الدراسة:
61	4-1 منهجية البحث:
61	5-1 أدوات البحث:
62	6-1 ضبط متغيرات البحث:
62	7-1 مجالات البحث:
62	8-1 إجراءات الدراسة:
63	9-1 الوسائل الإحصائية
	الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
65	تمهيد:
66	1-2 عرض نتائج الاستبيان:
90	2-2 مناقشة الفرضيات
90	1-2-2 الفرضية الأولى
91	2-2-2 الفرضية الثانية
91	3-2 استنتاج عام
92	4-2 الحلول والاقتراحات:
95	الخاتمة
97	قائمة المصادر والمراجع
101	الملاحق



التعريف بالبحث

1-مقدمة:

شهد التدريب الرياضي تطورا كبيرا في مختلف المستويات لما قدمته للعلوم الأساسية والبحث العلمي وأصبح هذا التطور بشتى أنواعه حافزا قويا للتطور في المجالات الرياضية، وتعد كرة اليد واحدة من اهم الالعاب الجماعية السريعة والديناميكية التي تتطلب مستوى عالي من التوافق العصبي العضلي، وهي من أحدث الألعاب التي استخدمت فيها الكرة وقد نشأت سنة 1915.

وهي من الالعاب القديمة التي مرت بمراحل عديدة وعن قواعدها فكان الفضل في ذلك لـ هولجر نيلسن في عام 1898، وقام بنشرها عام 1906 ولقد اخذت في الانتشار سريعا بسبب احتوائها على مهارات فنية، ولهذا كان من السهل تعلمها وممارستها لجميع الاعمار وللجنسين وأيضا سهولة التقدم فيها (منير جرجس إبراهيم ، 2004، صفحة 1).

وتعرف بانها رياضة يتنافس فيها فريقان فيما بينهم يتكون كل فريق من 16 لاعب (14 لاعب و2 حراس مرمى) والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، ويجرى الارسال (ضربة الانطلاق) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صافرة إشارة الانطلاق وزمن المباراة يختلف حسب السن، فالمباريات ما فوق 16 سنة تكون (30د-20) (منير جرجس، 1990، صفحة 17).

ويقول محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: ان كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل اهداف داخل مرمى الخصم وفقا للقوانين المعمول بها من طرف الفدرالية العالمية لكرة اليد (محمد صبحي حسانين و كمال عبد الحميد إسماعيل، 2001، صفحة 22).

ولقد تطورت كرة اليد منذ نشأتها الى حد الان تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة الى الاتحاد الدولي اذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة فلقد تطورت وأصبحت لعبة اولمبية تحتاج الى اعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية (منير جرجس إبراهيم ، 2004 ، صفحة 17).

وتعد كرة اليد من أبرز الرياضات التي تم فيها تسجيل ارقام ونتائج وقد بلغت فيها الفرق اعلى المستويات، ويرجع الفضل في ذلك الى الباحثين والمدربين الذين بحثوا في أسباب تطور هذه الرياضة وإضافة لذلك الاهتمام بإعداد اللاعبين والحكام اعدادا متكاملًا في جميع الجوانب بدنيا ومهاريا.

كما ان لاعبي كرة اليد لا يكتفون بالمتغيرات الوظيفية والصفات البدنية فقط بل يحتاجون الى متطلبات أخرى وهي المهارات الأساسية، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعبون، واداءها في إطار قانون كرة اليد يهدف للوصول الى أفضل النتائج اثناء التدريب والمباريات (درويش كمال وآخرون 1998 ص 23) ومن المهم اثناء التدريب التركيز على مهارات التمرير والتصويب والاستقبال والتنطيط وفقا لقدرات كل لاعب لهذا نرى جهود المدربين تنصب في محاولة تطوير هذه المهارات الأساسية اذ يجب على المدرب ان يكون ذا قدرة عالية على فهم علم التدريب وكيفية استخدام الطرق والأساليب و الإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم و توجيه اللاعبين. ويعد التصويب من الارتقاء الأداة الأكثر فعالية لتجاوز حائط الصد المكون من المدافعين، وكسب نقطة تصويب اعلى مما يزيد من التسجيل. ولا تقتصر هذه المهارات على الدقة والتحكم الفني فحسب بل هي نتائج لحركة مركبة تتطلب مزيجا متفجرا من القدرات البدنية، أبرزها القوة الانفجارية في الأطراف السفلية والجذع لتحقيق اعلى ارتقاء، والتصويب من الارتقاء يعد من اهم المهارات الهجومية حيث يتيح للاعب التغلب على حوائط الدفاع عبر القفز عاليا والتصويب في لحظة الذروة. ويعتمد الارتقاء على تقوية عضلات الرجلين

والظهر وتطوير القوة الانفجارية. اما عنصر القوة فهو من العناصر الأساسية للأداء البدني في رياضة كرة اليد فلها تأثير على الذراعين والرجلين اثناء التصويب وتتحدد هذه القوة بمقدار ما تستطيع ان تبذله العضلة من جهد ويرى طه إسماعيل وآخرون ان القوة هي أكثر مكونات اللياقة البدنية شيوعا وهي عبارة عن قدرة العضلة على بذل قوة قصوى ضد مقاومة ما (محمد صبحي حسانين و كمال عبد الحميد إسماعيل، 2001، صفحة 135).

كما انها تؤدي باللاعب للوصول الى مستويات عليا في الأنشطة الرياضية، تُعدّ القوة من أهم الصفات البدنية الأساسية في رياضة كرة اليد، لما لها من تأثير مباشر في تنفيذ المهارات الحركية المختلفة، وعلى رأسها مهارة التصويب من الارتقاء التي تُعد من أكثر المهارات الهجومية فعالية في تسجيل الأهداف. فهذه المهارة تتطلب من اللاعب قدرة عضلية عالية تمكّنه من الارتقاء عمودياً إلى أعلى مستوى ممكن، مع الحفاظ على التوازن والثبات في الهواء، ثم توجيه الكرة بسرعة ودقة نحو المرمى. ومن هذا المنطلق، فإن عنصر القوة يشكل أساساً مهماً في تحسين الأداء الفني لهذه المهارة، إذ يساهم في رفع قدرة العضلات العاملة، خاصة عضلات الأطراف السفلية المسؤولة عن الارتقاء، وعضلات الأطراف العلوية والجذع المسؤولة عن قوة الدفع وسرعة التصويب.

وتبرز أهمية القوة في التصويب من الارتقاء من خلال دورها في زيادة ارتفاع القفز، مما يمنح اللاعب أفضلية في تجاوز المدافعين والحصول على زاوية تصويب أوضح وأكثر فعالية، كما تساهم في زيادة سرعة انطلاق الكرة وقوة دفعها نحو المرمى، وهو ما يقلل من فرص تصدي حارس المرمى لها. إضافة إلى ذلك، تساعد القوة العضلية على تحقيق التوافق بين مراحل الأداء الحركي للمهارة، بداية من الاقتراب، ثم الارتقاء، فمرحلة الطيران، وصولاً إلى التصويب والهبوط، وهو ما ينعكس إيجاباً على دقة الأداء وانسيابيته. كما أن امتلاك اللاعب لمستوى جيد من القوة يساعده على مقاومة الضغط البدني الناتج عن الاحتكاك بالمنافسين

أثناء المباراة، ويمكنه من الحفاظ على فعالية التصويب حتى في ظل التعب أو السرعة العالية للعب، ونظرا لأهمية الارتقاء والقوة أثناء التصويب للاعبين كرة اليد، تكمن أهمية بحثنا في التعرف على:

فاعلية تدريب القوة على تحسين التصويب من الارتقاء في كرة اليد.

2- مشكلة البحث:

تعد رياضة كرة اليد من أبرز الرياضات الجماعية، فقد شهدت تطورا كبيرا في الأداء البدني ويرجع الفضل في ذلك الى الباحثين الذين ابتكروا أساليب جديدة واتبعوا الأسس العلمية الصحيحة في وضع المناهج التدريبية لرفع المستوى العام لفرقهم. فعملية التدريب الرياضي تساهم في وصول الفرد الى المستويات العالية والتي تتطلب توافق من جميع النواحي.

وتعتبر مهارة التصويب في كرة اليد من المهارات الأساسية للاعب كما انها تشترك فيها مجاميع عضلية تساعد على التصويب لكن هذه المهارة تتطلب أكثر من هذه المجاميع لأدائها وتنفيذها بالقوة المطلوبة، مما يتطلب نقل حركي يتم فيه نقل القوة بين أجزاء الجسم وتوظيفها بشكل يضمن ان تكون التصويبة اقوى. كما ان الارتقاء في كرة اليد لديه دور هام في عملية تصويب الأهداف. ويرى البعض انه لا توجد دراسات كافية تتناول فاعلية تدريب القوة على التصويب من الارتقاء في كرة اليد حيث أنه توجد بعض الصعوبات التي تواجه اللاعبين أثناء تدريب القوة لتنمية التصويب من الارتقاء لدى اللاعبين، ومن خلال ومن خلال المقابلة التي أجريناها مع مدربين كرة اليد في النوادي الرياضية لاحظنا ان هناك إهمال في توظيف برامج تدريب القوة في كرة اليد إلى جانب وجود قصور في التعاون بين المدربين والباحثين في مجال التطوير ودمج برامج لتدريب القوة والتصويب من الارتقاء في كرة اليد.

ومن خلال هذا نطرح التساؤل التالي:

التساؤل العام:

- ما مدى فاعلية تدريب القوة على تحسين التصويب من الارتقاء في كرة اليد؟

الأسئلة الفرعية:

- ما أهمية مهارة التصويب من الارتقاء في كرة اليد؟

- ما دور القوة العضلية في إتقان مهارة التصويب في كرة اليد؟

3-الفرضيات:

من خلال الاشكال الذي طرحناه قمنا بوضع الفرضيات التي من الممكن ان تكون تمهيدا لمعالجة بحثنا والتي تتمثل في:

الفرضية العامة:

(1) تعتبر القوة عنصرا أساسيا في تحسين التصويب في كرة اليد.

(2) تساهم تدريبات القوة في زيادة فعالية التصويب من الارتقاء في كرة اليد.

4-أهداف البحث:

يهدف البحث الى:

(1) التعرف على مدى فاعلية تدريبات القوة في تحسين التصويب لدى لاعبي كرة اليد.

(2) ابراز دور تدريبات القوة في تطوير مهارة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.

5- أهمية البحث:

ان مهارات التصويب في كرة اليد تعد من المهارات الأساسية التي تحقق الفوز للفريق إذا تم إتقانها بشكل صحيح وتعد القوة عامل أساسي في مهارات التصويب من الارتقاء مما تساعد في رمي الكرة بقوة أكبر وهذا بدوره يؤدي الى تحسين جودة اللعب وتعزيز التطور المستمر لرياضة كرة اليد ويمكن أيضا للاعبين والمدربين تصميم برامج تدريبية فعالة لتحسين مهارات التصويب من الارتقاء ورفع مستوى الأداء، ومن خلال هذا تكمن أهمية بحثنا في:

- إبراز دور تدريب القوة في تحسين التصويب في كرة اليد.
- توضيح وإبراز الدور الفعال للاعب والمدرّب في تحسين التصويب من الارتقاء.
- معرفة الخطوات والمراحل التي يمر بها اللاعب من أجل إتقان مهارة التصويب من الارتقاء.

6- تعريف مصطلحات البحث:

- كرة اليد:

-**اصطلاحا:** تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الجماعية التي استخدمت فيها الكرة وتتسم هذه الرياضة بالملاحظة المستمرة والتركيز اثناء اللعب والاستعداد دائما، تمتلئ بالتغيير المستمر بالأحداث الفردية والجماعية وضرورة احتكاك اللاعبين بالتمتع بالفوز والرغبة في رفع مستوى الأداء والحفاظ عليه بواسطة سرعة التنقل بالكرة باستخدام المهارات الأساسية اثناء اللعب.

-**اجرائي:** لعبة ذات شعبية عالية انتشرت في اوروبا قديما يلعب فيها فريقين متنافسين يتألف

كل واحد منها من 7 لاعبين.

-**التصويب:**

هو المحاولة الفعلية والجادة لإدخال الكرة لمرمى الخصم مستخدماً قابليته البدنية والنفسية والفنية ضمن إطار القانون الدولي لكرة اليد (حماد مفتي إبراهيم، 1993، صفحة 78).

-التصويب بالارتقاء:

يتم هذا النوع من التصويب بعد جري سليم، وارتقاء جيد على الرجل الهجومية وقذف الكرة أثناء المرحلة للارتقاء ويجب التركيز الجيد.

يكون مركز ثقل الجسم كله على الرجل الهجومية (رجل الارتكاز) أثناء الارتقاء وعند بداية إيقاع الجري ذو ثلاث أوقات تبدأ في تحريك ذراع القذف نحو الخلف واثناء مرحلة الارتقاء الديناميكي يبدأ الذراع في الحركة النهائية قبل القذف ولا يتم ذلك الا في قمة الارتقاء مع التركيز على ثني خفيف للرجل الثانية (عباس أبو زيدان، 2005، صفحة 91).

-الارتقاء في كرة اليد:

هو حركة فنية حركية تعتمد على دفع الجسم للأعلى والامام بقوة (قفزة) باستخدام قدم واحدة او القدمين، وتهدف أساساً لزيادة مدى التصويب، تجاوز المدافعين، او لقطع الكرة وتعد جزءاً حيويًا من مهارات التصويب القافز والارتقاء العالي لتسجيل الاهداف.

-القوة:

-اجرائيا: تسهم في كل أداء بدني رياضي، تعتبر المكون الأول لللياقة البدنية وأيضا

عنصر أساسي في القدرة الحركية واللياقة الحركية، وهي الأساس في اللياقة العضلية (محمد صبحي حسنين و كسرى، موسوعة التدريب الرياضي، 1998، صفحة 17).

-**اصطلاحاً:** هي قدرة العضلات على انتاج اقصى انقباض عضلي لعدد محدد من التكرارات او لفترة زمنية محددة وفقا لمتطلبات النشاط. ويمكن تعريفها على انها إمكانية العضلة او مجموعة عضلات في التغلب عليها ومقاومة او عدة مقاومات خارجية او مواجهتها.

7- الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة من اهم المحاور التي يركز عليها الباحث فهي مصدر اهتمام له مهما كان تخصصه، فكل بحث عبارة عن تكملة لبحوث أخرى و تمهيد لبحوث قادمة، كما تتيح للباحث فرصة الاستفادة منها فالاطلاع على الدراسات السابقة او المشابهة يكتسي أهمية كبيرة تساعد الباحث في بناء خطته على ضوء ما جمعه من معلومات و معارف، و يؤكد تركي رابح فيما يتعلق بأهمية الدراسات السابقة يقول: "من الضروري ربط المصادر الأساسية من دراسات و نظريات سابقة حتى تتمكن من تصنيف و تحليل معطيات البحث والربط بينها وبين الموضوع الوارد البحث فيه (تركي ، 1984، صفحة 123) .

فمن خلال قراءتنا واطلاعنا على العديد من البحوث ارتأينا الدراسات المشابهة التالية:

• الدراسة الأولى : حمداش رشيد 2014/2013

-**العنوان:** تعليم التصويب من الارتقاء عاليا في كرة اليد

هدفت هذه الدراسة الى:

أثر استخدام برنامج تدريبي لتعليم التصويب بالارتقاء لأطفال سن 10 سنة اصاغر وإمكانية التعرف على مدى توصل المتدربين بعد تقديم برنامج محدد للتدريب واعداد لاعبين قادرين على تحقيق نتائج إيجابية واعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي وشملت عينة بحثه أطفال في سن 10سنوات، ويوصي

الباحث في هذا البحث انه يجب الاهتمام والعمل الجاد وتهيئة كل الظروف والإمكانات في سبيل تعليم تقنية التصويب بالارتقاء اثناء هذه اللعبة.

• الدراسة الثانية : هشام مرابطي 2018/2017

العنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير التصويب بالارتقاء في كرة اليد صنف اشبال "دراسة ميدانية لبعض نوادي كرة اليد بولاية بسكرة"

هدفت هذه الدراسة الى:

كيفية تأثير برنامج تدريبي مقترح في تطوير التصويب من الارتقاء في كرة اليد لصنف اشبال. وقد استخدم الباحث في بحثه هذا على المنهجان المسحي والتجريبي، وقام بوضع الفرضيات التالية: الأسباب الرئيسية في ضعف تأدية التصويب بالارتقاء جيدا راجع الى جهل المدربين للأساليب العلمية في التدريب، هناك تفاوت في مستوى تطور التصويب بالارتقاء لعينة البحث وهي لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي. ضعف التصويب بالارتقاء راجع الى عدم الاهتمام به اثناء الحصص التدريبية.

فشملت عينة البحث للمنهج المسحي 10 مدربين معتمدين لكرة اليد صنف اشبال بولاية بسكرة ثم اختارهم بطريقة مقصودة وزعت عليهم استمارات الاستبيان.

وعينة البحث التجريبي شملت 28 لاعبا من اشبال من مجتمع عينة البحث الذي

ينشطون في بطولة كرة اليد بولاية بسكرة.

ومن اهم النتائج التي توصل اليها الباحث ان البرنامج التدريبي في كرة اليد هو عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية وتطوير المهارات الأساسية من خلال التخطيط للموسم التدريبي.

•الدراسة الثالثة : صالحى أسامة 2016/2015

-العنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين مهارة التصويب في كرة اليد (دراسة ميدانية على مستوى النادي الرياضي الهواة رائد بسكرة)

هدفت هذه الدراسة الى: التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين مهارة التصويب في كرة اليد لدى لاعبي فئة الاصاغر بالنادي الرياضي الهاوي رائد بسكرة، من خلال تطوير الجوانب البدنية و المهارية المرتبطة بالأداء، وقام الباحث بوضع الفرضيات التالية: للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين مهارة دقة التصويب في كرة اليد لدى اصاغر فريق رائد بسكرة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختيار القبلي و الاختيار البعدي في دقة التصويب من الارتقاء، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي في دقة التصويب من الارتقاء و لقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ومن اهم النتائج التي توصل اليها ان البرنامج التدريبي المقترح ه فعالية واضحة في تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد.

•الدراسة الرابعة : محمد جمال الدين

-عنوان الدراسة: برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية وتأثيره على مهارة التصويب بالوثب للأعلى لدى ناشئي كرة اليد.

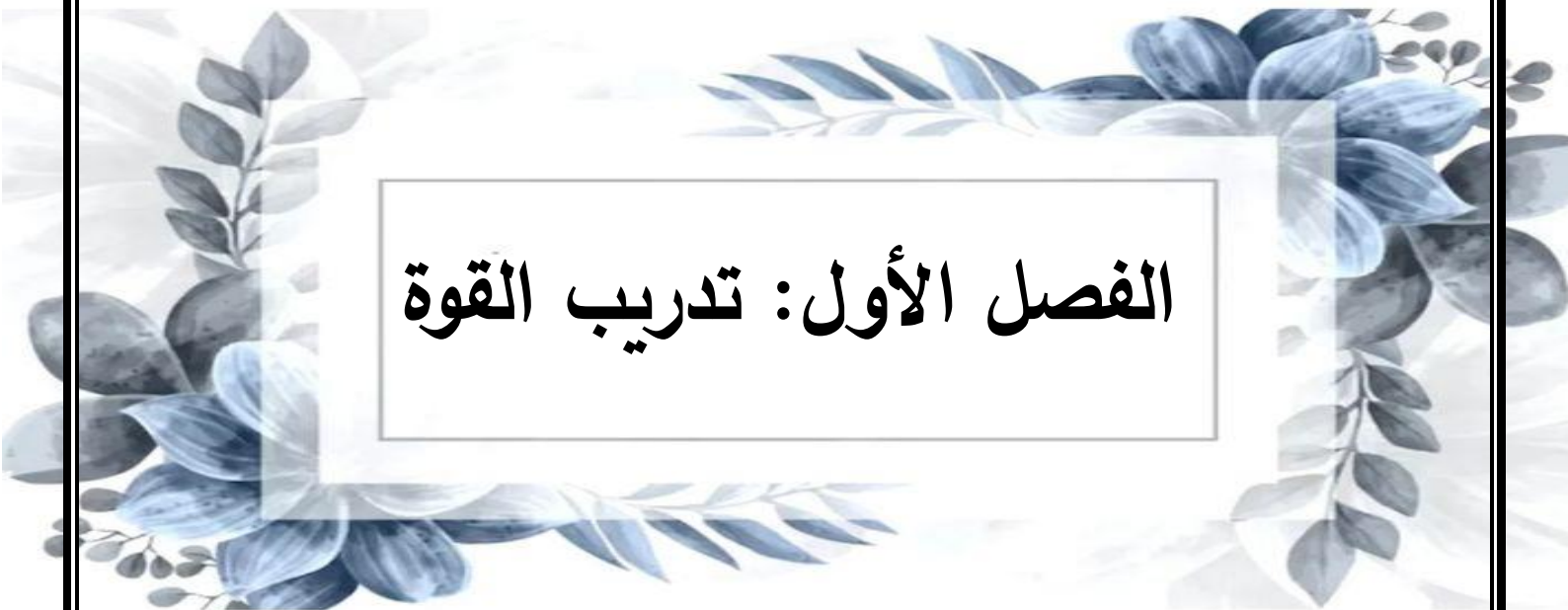
هدفت هذه الدراسة الى: كيفية اعداد برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية و تأثيره على مهارة التصويب بالوثب للأعلى لدى ناشئي كرة اليد وقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي وشملت عينة بحثه سبعة وثمانون لاعبا ومن النتائج التي توصل اليها: تنمية القدرة العضلية يؤدي الى زيادة فعالية مهارة التصويب من الوثب العالي، التدريب المركز للقدرة العضلية يساعد على زيادة التحسن بالنسبة للصفات البدنية الأخرى.

8- التعليق على الدراسات:

من خلال الدراسات السابقة يتضح لنا ان جميع الدراسات كانت خاصة برياضة معينة وجميعها متعلقة بكرة اليد. فدراسة حمداش رشيد تطرقت الى معرفة تأثير برنامج تدريبي لتعليم التصويب بالارتقاء في كرة اليد، ودراسة هشام مرابطي تطرقت الى معرفة كيفية تأثير برنامج تدريبي مقترح في تطوير التصويب من الارتقاء في كرة اليد، ودراسة أسامة تطرقت الى كيفية تحسين مهارة التصويب في كرة اليد من خلال برنامج تدريبي اما دراسة محمد فكانت حول كيفية اعداد برنامج لتنمية القدرة العضلية وتأثيره على مهارة التصويب في كرة اليد ولقد اتفق الباحثون في استخدام المنهج التجريبي غير ان هشام اعتمد على كلا المنهجين الوصفي والتجريبي. كما اختلف الباحثون في اختيار عينة البحث. وقد تمت هذه الدراسات في المجال التدريبي. وعلى هذا الأساس قد كانت الاستفادة من هذه الدراسات معرفة جميع العراقيين التي واجهها الباحثون، وكذلك اخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثون وهذا ما يسمح لنا بضبط متغيرات الدراسة، والتعرف على أنواع مختلفة من الدراسات التي تناولت مواضيع مشابهة للموضوع الحالي وقد أفادت هذه الدراسات أيضا فيما يلي: الوصول الى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة وكذا أدوات الدراسة وكذلك تحديد المنهج المناسب لها.



الباب الأول: الجانب النظري



الفصل الأول: تدريب القوة

تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته، والذي يهدف الى إمداد المدرب بالعلوم والمعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع اللاعبين من خلال استخدام افضل الطرق والاساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهزيته للأداء الرياضي. وتعتبر القوة مهمة في كرة اليد وهذا ما يتفق عليها العلماء والمدربين وعليه قمنا بتعريف هذه الصفة والمهارة من جميع الجوانب اذ يعتبر تطوير صفة القوة من اهم الواجبات لمواجهة متطلبات الحياة بصورة عامة، وان تهيئة الفرد

لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي أحد الواجبات الرئيسة لعملية التدريب الرياضي، والتي تؤدي الى التقدم بالحالة التدريبية للفرد للوصول به الى المستويات العالية في النشاط الممارس (عصام عبد الخالق، 2003، صفحة 83).

1-1 نبذة تاريخية عن التدريب الرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الانسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي، حيث كان يؤدي المهارات الاساسية تلقائيا وعفويا ودون قصد أو إعداد، متمثلة في الجري وراء فريسة ليقتضيها أو سباحة مجرى مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها..... الخ، تلك المهارات الاساسية بهدف كسب قوته، مما تقدم نجد ان التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية الفطرية، والتي كان يزاولها الانسان البدائي كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الاساسية كالقوة، والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، بتطور الانسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسؤولا عن الدفاع، وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها (بسطوسي، 1999، صفحة 19).

ومن هنا أصبح التدريب البدني أمرا ملحا وضروريا لكل فرد للإعداد للحرب أو الوصول إلى الزعامة وكان هذا التدريب البدني يخص المقاتل، رجل أو امرأة

صغيرا أو كبيرا بطريقة عنيفة متعددة الجوانب، ولذلك انشأت القاعات والساحات

الخاصة في كل مكان وفي متناول كل فرد وفي بلاد المشرق القديم قبل ثلاثة إلى

أربعة الاف سنة قبل الميلاد اهتم المصريون القدماء والبابليون سكان وادي الرافدين، وكذلك بلاد فارس والهند والصين بالتدريب البدني كمظهر من مظاهر الحياة العامة والذي ظهر على شكل ألعاب مختلفة ومهارات رياضية متعددة وبذلك بدا التدريب البدني والرياضي يأخذ مظهرها حضاريا لتلك الأمم حيث مهد للألعاب الاولمبية القديمة بشبه الجزيرة اليونانية سنة 772 قبل الميلاد واهتم الاغريق القدماء بالتدريب البدني والرياضي بشكل خاص اصبح يمثل حاجة ضرورية لحياة كل فرد فكان من واجب الاثينيين والاسبرطيون (قاسم حسن حسين و علي نصيف، 1987، صفحة 83).

وإذا ما نظرنا الى (الاميرنمين ساكني) "لاكت ونيا" في ذلك الوقت كان كل همه

إعداد الفرد ليكون مقاتلا بهدف التوسع والاستعمار فكان شعار كل أم

اسبوطية تودع ابنها إلى ساحة القتال "عد بدرعك أو محمولا عليه" وبذلك

اهتم قدماء الاغريق بالتدريب البدني والرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف والتي

كانوا يسمونها "باليسيوم" أما الصبيان والفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمى "الباسترا"،

وبذلك انتعشت الرياضة عند الاغريق القدماء قدرها عندهم، ومنذ الخمسينات في القرن العشرين وحتى

الان والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث نهج نهجا علميا سليما، مستفيدا من العلوم الطبيعية الاساسية

كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا والكيمياء بأنواعها، والعلوم الانسانية التربوية المختلفة.....الخ.

تلك العلوم الاخرى التي أثرت تأثيرا ايجابيا على أسس ونظريات التدريب البدني الرياضي الحديث

ويرجع الفضل الى العلماء والباحثين من الشرق والغرب أمثال زاو "سيور سكي"، "ازولين"،

"ماتيفيف"، "هارا"، "فشر"، "هتجر"، وامتد ذلك الحين والارقام والمستويات الرياضية المختلفة في

تطور مستمر. ولقد كان في تلك السنوات التدريب كل فاعلية ومسابقة أو لعبة رياضية على حدى حيث

تناولها الكثير من علماء الغرب "الو، م، أ" بالكتابة فخرجت بشكل منفصل عن بعضها البعض ولم توضع

لها تلك الأسس والنظريات العلمية بالشكل الحالي الا بفضل علماء الاتحاد السوفياتي وألانيا الديمقراطية،

(فران سيور، ماتيفيق، وهار) هؤلاء وضعوا أسس ونظريات التدريب الرياضي ويرجع الفضل لهم جميعا

في جمع تلك الاسس والنظريات وتقديمها في شكل مدخل لنظريات التدريب البدني الذي يمكن تطبيقه

على جميع الفعاليات الرياضية الفردية أو الجماعية، حيث سخرت المدرسة الشرقية جل إمكانياتها في

إنشاء الاكاديميات الرياضية بأعلى مستوى تقني وألحقت بهم مراكز البحوث الرياضية والتدريبية وكانت

تباهي العالم في الدورات الاولمبية بإبطالها الممتازين، وبذلك كان التنافس بين الكتلتين الشرقية بقيادة

الاتحاد السوفياتي والغربية بزعامة الو.م. أ، وبعد انهيار الاتحاد السوفياتي تأثر المستوى الرياضي بالناحية

الشرقية في العالم ودول العالم الثالث التي تسانده، وقل التعاون الرياضي والثقافي بينهما بصفة عامة إلى حد كبير، وانفراد الولايات م ا وحلفائها بالسيطرة في العديد من الرياضات، ولا ننسى انه كان الفضل للاتحاد السوفياتي في إثراء التدريبات الرياضية العلوم المختلفة وتطويرها (قاسم حسن حسين و علي نصيف، 1987، صفحة 85).

لا يرتبط مفهوم التدريب "entrainemet" بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي، كالمجالات الحرفية، أو التجارية وغيرها من المواقف التي تعترض الفرد في حياته المهنية، فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرن أو يعود على فعل شيء ما (البساطي، 1998، صفحة 12).

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

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

ومن هذا يشار لنا أن هناك اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي

تبعاً للهدف ومجال التخصص، فمن وجهة نظر الفسيولوجية، يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق

مستوى عالي من الانجاز الرياضي والارتقاء بمستوى عمل الاجهزة الوظيفية لجسم الانسان، والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذا التكيف المرفولوجي.

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

1_2 الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في:

- الارتقاء بمستوى عمل الاجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الايجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الانجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على ان الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا (البساطي، 1998، صفحة 54).

1-3 متطلبات التدريب الرياضي:

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة، والتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الالعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا

عن إمكانياتهم في مواجهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة (وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد، 2002، صفحة 59).

1-4 مبادئ التدريب الرياضي:

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوا لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، وتهتم ببرامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك

تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتلخص مبادئ التدريب في:

- 1_ أن الجسم قادر على التكيف مع احمال التدريب.
- 2_ أن احمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي الى زيادة استعادة الشفاء.
- 3_ أن الزيادة التدريجية في احمال التدريب تؤدي الى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
- 4_ ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار او كانت احمال التدريب على فترات متباعدة (عادل عبد البصير، 1999، صفحة 158).
- 5_ أن التدريب الزائد او التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون احمال التدريب كبيرة جدا او متقاربة جدا.

6_ يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص. بالإضافة الى ما ذكره في أعلاه فهناك القوانين الاساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص).

وفي كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الاعداد (العام، الخاص والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل..... الخ.

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

وتقسم عملية التدريب إلى تقسيمات خلال السنة وتعتبر عدد من الفترات التي تختلف

وتتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول باللاعب والفريق إلى حالة تدريبية عادية (الفورمة الرياضية) في نهاية فترات الاعداد، والاحتفاظ بها بقدر الامكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

وتنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاث فترات:

_فترة الاعداد (préparation).

_فترة المباريات (comptions).

_فترة الانتقال (transition).

وتختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها، وأهدافها ومحتوياتها كل منها وتخطيط الاحمال التدريبية وتشكيلها، كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما تقسم الاسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية فعلية التدريب السنوي ليست عملية سهلة، حيث تتطلب من المدرب التخطيط لبرامجها اختيار وتحديد التنقل النسبي للمكونات الخاصة بكل فترة من الفترات للموسم التدريبي بالشكل الامثل كذلك اختيار انسب الوسائل والظروف لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء الصغرية أو المتوسطة أو الكبيرة داخل المراحل و فترات الموسم الرياضي، وذلك بهدف وصول اللعب إلى حالة تدريب عالية وقبل أن نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضي من حيث استمرارها و أهدافها ومحتوياتها كل منها و الاحمال التدريبية بها، سوف تقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التي يهدف المدرب إلى

وصول اللاعبين لها والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

1-5 فترات التدريب:

1-5-1 فترة الاعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب على المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالاً طيباً يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلى مستوى عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهارية، الخطئية، النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات (قاسم حسن حسين و علي نصيف، 1987، صفحة 135).

ويجب أن يتفهم أن واجبات الاعداد الخاص بتحقيق خلال فترة الاعداد بكاملها، وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الاعداد على أساس أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الاعداد العام، سواء

البدنية أو الفنية حيث يتطلب الاعداد الحديث لاعبي كرة اليد التركيز منذ البداية علي التدريبات الخاصة التي تعتمد على أنها الاساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية.

وتنقسم فترة الاعداد الى:

- فترة الاعداد العام

- فترة الاعداد الخاص

- فترة الاعداد العام:

وفيها يعمل المدرب على رفع مستوى الاعداد البدني العام، وتطوير إمكانيات

الاجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخطئية، ويشير

"علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلى التأثير المحدد لرفع

كفاءة إمكانيات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية، وكذا النمو

المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوى القدرة القصوى وكذلك الارتقاء

بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الاولى من فترة

الاعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الاحمال التدريبية التخصصية الكبيرة

الكبيرة (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، صفحة 18).

1-5-2 فترة الاعداد العام والخاص:

تهدف هذه الفترة الى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية (

كرة اليد) في جميع جوانب الاعداد، فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الاعداد الخاص الدور الرئيسي بينما

الاعداد العام يشكل الاساس أو القاعدة للحفاظ على الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك

الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقا لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب، وديناميكية الاحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز على الإعداد المهاري للوصول إلى الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلى تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباريات (عباس أبو زيدان، 2005، صفحة 99).

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

1-5-3 فترة المنافسات:

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

1-5-4 المرحلة الانتقالية:

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

ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الاحمال التدريبية، ومحتوى البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوى أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوى البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ على استمرار مستوى الحالة البدنية له نسبيا، (عادل عبد البصير، 1999، صفحة 162) وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الاعداد (للموسم الجديد) يجب على المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الاعداد العام.

1-6 تعريف اللياقة البدنية:

تناول العديد من الباحثين مصطلح اللياقة البدنية من جوانب ومظاهر مختلفة منها الجوانب الفسيولوجية والحركية والنفسية، فتحت مصطلح اللياقة البدنية يفهم المرء قابلية تحديد الانجاز البدني والانتقال به إلى حيز التنفيذ فضال عن استخدام الصفات الشخصية (كالإرادة والانفعال). وعرفها كمال عبد الحميد بأنها "القدرة على مدى تحمل الجسم في مواجهة متطلبات العمل واحتياجاته والطرق المختلفة التي يسلكها في حياته، ومدى تكيفه الضروري لملائمة والمواقف الطارئة (كمال عبد الحميد و و اخرون، 1978، صفحة

332) لذلك اللياقة البدنية والحركية للإنسان مهمة، ويمكن للرياضي تنميتها والعناية بها فالفشل في الوصول إلى اللياقة البدنية يادي إلى ضغوط اجتماعية، ويؤثر على تفهم الفرد لذاته

وصورته عن جسمه ومعلوماته عن الامكانيات الحركية والبدنية المتاحة له خلال جسمه، ويظهر أن اللياقة البدنية بعدها الانفعالي الذي يتأثر بها. ولقد عرفها ماريو بأنها (قدرة الشخص على العمل بفضل ما فيه من قدرات جسمية وعقلية وروحية). (حلمي حسين، 1980، صفحة 13).

وتعني اللياقة البدنية قدرة الفرد على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب مع توافر جهد كافي للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومواجهة الظروف غير المتوقعة وبالتالي قدرته على أداء عمل معين لفترة طويلة لمقاومة التعب مع توافر جهد كافي يستخدمه في مزاولة النشاط الرياضي.

1-7 عناصر اللياقة البدنية:

1-7-1 التحمل:

هو القدرة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل مجهود بشدة منخفضة نسبيا لأطول فترة ممكنة (عباس أبو زيدان، 2005، صفحة 258)

1-7-2 السرعة:

هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصى زمن (محمد صبحي حسانين و كسرى، موسوعة التدريب الرياضي، 1998، صفحة 57).

1-7-3 المرونة:

هي أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين ويمكن تعريفها كفاءة الفرد على أداء حركة لاوس مدى (عصام عبد الخالق، 2003، صفحة 173).

1-7-4 الرشاقة:

الرشاقة هي القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي (عصام عبد الخالق، 2003، صفحة 179).

1-7-5 القوة:

لا يوجد اختلاف في مفهوم القوة بين علماء الغرب أمثال لارسون ويورك وفليشمان وكيورتين وغيرهم، وبين علماء الشرق أمثال هارة وماتيفيف وزاتسورسكي وغيرهم، حيث يرى علماء الغرب ان القوة تعني قدرة العضلة على مواجهة مقاومات مرتفعة الشدة، ويتفق معهم في ذلك علماء الشرق فيما يتعلق بالقوة العظمى. كما ان علماء الشرق يقسمون القوة الى تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة كما هو الحال لدى علماء الغرب، الذين يرون ان تحمل القوة بالنسبة لهم هي الجلد العضلي **Muscular Enduran** ، وهو عنصر مستقل عن القوة العظمى كما انهم يطلقون على القوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة) اسم القدرة **Power** او القوة المتفجرة **Explosive Strength** وهو عنصر مركب من القوة والسرعة (كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين، 1997، صفحة 60).

1-8 تعريف القوة:

تتطلب حركات لاعب كرة اليد أن يكون قويا في التصويب نحو المرمى أو لتخطي الدفاع.

من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها: المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد له (مفتي إبراهيم، 2002، صفحة 15).

كما أشار عصام عبد الخالق عن هذا بأنها "قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبيا أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم (عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، نظريات _تطبيقات ، 2003، صفحة 129).

1-9 المحاور الرئيسية لإعداد القوة في كرة اليد:

ان تقوية العضلات في اختصاص كرة اليد يتم وفق ثلاثة محاور رئيسية هي:

أ - المحور الاول:

-العمل مع الجزء العلوي للجسم: يتم خلاله تطوير:

-القوة العضلية للذراعين

-القدرة على التصويب

-تقوية عضلات الظهر

-تقوية عضلات الكتفين لتقادي الإصابات

ب - المحور الثاني:

- العمل على الاطراف السفلية للجسم يتم خلالها تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

ج - المحور الثالث:

- العمل من اجل الوقاية من الاصابات : باستخدام تمرينات الغيناج (gainage) لمنطقة أسفل الظهر وعضلات البطن والعضلات المائلة.

10-1 أهمية القوة:

من المعروف انه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات والجليكوجين، كما تربي لدى اللاعب الصفات الارادية المطلوبة للعب كرة اليد وخاصة الشجاعة والجرأة والعزيمة، وكذلك:

- تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الاداء .

- تعتبر محددا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات (حماد مفتي إبراهيم، 2002، صفحة 167).

-تسهم في تقدير العناصر (الصفات البدنية) الاخرى مثل السرعة و التحمل و الرشاقة لهذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.

ويشير ماتيويز الى ان القوة ضرورية لحسن المظهر وتأدية المهارات بدرجة جيدة كما انها تعتبر أحد اهم المؤشرات الهامة لحالة اللياقة البدنية وهي أيضا احد وسائل العلاج من التشوهات البدنية.

11-1 تقسيمات القوة:

يقسمها فليشمانا(1964) الى:

- قوة متحركة (ديناميكية) Dynamic stretch
- قوة ثابتة (استاتيكية) Static strength
- قوة متفجرة (انطالقية) Explosive strength

ويقسمها جاكسون (1971) الى:

- قوة عظمى Maximum strength
- قوة متفجرة Explosive strength
- قوة ثابتة استاتيكية Static strength
- قوة متحركة ديناميكية Dynamic strength
- تحمل القوة Stamina endurance strength

1-12 أهم أنواع القوة:

لقد تناول الكثير من الباحثين والمختصين تقسيم اشكال القوة اذ اختلف الكثير منهم على مختلف اختصاصاتهم في تقسيم وتوزيع اشكال القوة العضلية ولهذا تطرقنا الى أهمها فقد قسمها الكثير من الباحثين الى ثلاثة اقسام وهي:

- القوة القصوى

- القوة المميزة بالسرعة

- تحمل القوة

1-12-1 القوى القصوى او العظمى:

هي أكبر قوة يتمكن اللاعب من بذلها بأقصى جهد رياضي (شحاته، 2003، صفحة 205).

وأشار إليها طلحة حسام الدين، نقلا عن احمد خاطر وعلي البيك (1980م) بأنها "أكبر قوة تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية عن طريق انقباض إرادي أيزو متري ثابت" وتعرف بأنها "مقدار ما يمكن ان تنتجه العضلة من عزم ضد مقاومة خلال أداء تمارين لمرة واحدة".

-وتقاس هذه القوة ب:

-قياس قوة القبضة (بجهاز المانو متر او الدينامو متر)

-قياس قوة عضلة الرجلين (بجهاز الدينامومتر)

-قياس عضلات الظهر (بجهاز الدينامو متر)

-قياس العضلات المختلفة (بأجهزة الدينامو متر متعدد القياسات) (طلحة ، 1997 ، صفحة 15).

أ - خصائص القوة القصوى:

الانقباض الذي يحدث خلالها يكون ناتج عن أكبر عدد ممكن من الالياف العضلية المستشارة في العضلة او مجموعة عضلية.

-سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد أو الثبات.

-زمن استمرار الانقباض العضلي يتراوح ما بين 15:1 ثانية.

ب-كيفية تطوير القوة القصوى:

-يمكن تطويرها عن طريق استخدام الانتقال، وهنا يجب ان نشير الى انه لاكتساب القوة القصوى المطلوبة فانه من الاهمية ان يتم تكرار الحركة بسرعة عن طريق ثقل مرتفع الشدة من (70_80) من أقصى ثقل.

- يستطيع اللاعب قهره أي التغلب عليه حسب طبيعة الحركة المؤداة.

- ويجب على المدرب تطبيق الشروط الاتية عند تطوير القوة العظمي.
- ان تعطي الجرعات الخاصة بها فارق (48) ساعة بين الجرعة الاخرى.
- ان يسبقها احماء جيد حتى لا تحدث إصابة.
- أن تعطي خلال تكرارالمجموعة المختلفة تمرينات مرونة قصيرة للمجموعة العضلية التي قامت بالعمل.
- لا يبدأ إعطائها إلا بعد تمهيد لمدة لا تقل عن أسبوع من تمرينات تحمل القوة (عباس أبو زيدان، 2005، صفحة 296).

1-12-2 القوة المميزة بالسرعة:

- هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية العضلية (علاوي ، 1994، صفحة 65).
- هي مقدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن (بسليت، 1999، صفحة 89).
- المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كلا من السرعة والقوة في الحركة (المجيد، ر. خ ، 1989، صفحة 163).

أ -خصائص القوة المميزة بالسرعة:

- عدد مرات تكرار المجموعة الواحدة داخل الوحدة التدريبية يتراوح من 6-20 تكرار
- عدد المجموعات يتراوح من 3-5مجموعات.
- عدد مرات الوحدات التدريبية خلال الاسبوع يتراوح من 2-3 أيام في الاسبوع.

- فترات الراحة بين المجموعات داخل الوحدة التدريبية تتراوح من 120-300 ثانية.
- عدد مرات تكرار المجموعة الواحدة لا يزيد عن 60% من أقصى عدد يستطيع الفرد تكرارها (بوفليفسكي، س، صفحة 78).

ب-القوة المميزة بالسرعة وكرة اليد:

يحتاج لاعب كرة اليد إلى سرعة القوة عند أداء حركة التصويب نحو المرمى وعند أدائها لحركات الوثب، كذلك فهو يحتاج إلى قدرة القوة المميزة بالسرعة وكلما ارتفع مستوى اللاعب كلما ارتفعت معه مستويات سرعة عالية (الفتاح، 1979، صفحة 172).

ج-كيفية تطوير القوة المميزة بالسرعة:

توصلت العديد من الدراسات إلى حقائق على درجة عالية من الأهمية في تدريب و استخدام المقاومات ب هدف تطوير و تنمية القوة العضلية الا أن مجال القوة المميزة بالسرعة مازال من المجالات التي لا تتوفر فيها العديد من الدراسات ولم تستوف حقها من البحث العلمي، وقد تطورت خلال السنوات القليلة الماضية تدريبات المقاومات على بعض الحالات من لاعبي الرياضة التي تحتاج إلى قدرة عالية وقد حدث هذا التطور باستخدام تمرينات المقاومات في تنمية القوة العضلية مع إجراء تعديلات عليها بحيث تناسب تنمية القوة المميزة بالسرعة ومتطلبات الأداء، ولتحقيق ذلك هناك عديد من الادوات على سبيل المثال الاثقال الحرة التي تستخدم أثقال عالية نسبيا لعدد مرات تكرار كبيرة نسبيا حيث يكون الاتساع والفرملة للجسم والعضلات المستهدفة بالمقاومات الخارجية ممثلا لعبء البدني الواقع على الجسم بالرغم من تنوع الاجهزة والطرق التدريبية التي يمكن استخدامها في تنمية القوة المميزة بالسرعة (طلحة ، 1997، صفحة 78).

1-12-3 تحمل القوة:

ويعرفها محمد إبراهيم شحاتة بأنها " هي المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة." وتعرف أيضا بأنها "قدرة مقاومة الجسم للتعب العضلي عند انجاز حركات القوة التي تستمر لفترة طويلة." ويقصد بها مقدرة العضلة أو المجموعة العضلية على الوقوف ضد التعب اثناء الانقباضات العضلية المتكررة، أو الوقوف ضد مقاومات خارجية لفترة زمنية طويلة (شحاتة، 2003، صفحة 250).

ويعرفها قاسم حسن حسين بأنها "قدرة الجسم واجهزته الحيوية الداخلية على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فترة الاداء النسبي فيه وبعلاقته القوية بمستوى القوة العضلية" وهي "مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع وجود مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة. (حسن حسين ، 1998، صفحة 20)

أ -خصائص تحمل القوة:

- الانقباض العضلي الحدث خلاها يكون ناتج عن عدد قليل من الالياف العضلية ويقبل عن ذلك العدد المنقبض عادة في حالة القوة المميزة بالسرعة.
- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالمتوسط.
- الانقباض العضلي يكوف مستمر ولزمن يتراوح ما بين (45 ثانية الى عدد كبير من الدقائق).

1-13 اهداف القوة العضلية:

- زيادة الكتلة العضلية النشطة.
- تقوية الانسجة الضامة والجهاز العظمي.
- تنمية الصفات البدنية الاخرى في شكل متوازن مثل السرعة والمرونة والتوافق.

- رفع مقدرة الرياضي على الاستخدام الافضل للقوة في نشاط رياضي معين (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997، صفحة 97).

الخلاصة:

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



الفصل الثاني: التصويب من الارتقاء في كرة اليد

تمهيد:

تعتبر كرة اليد كأى لعبة من الألعاب لها مبادئ أساسية متعددة، والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الاسلوب السليم في طرق التدريب، وأن نجاح أي فريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، أما كرة اليد، شأنها شأن بعض الرياضات الأخرى، فلا يمكن للاعب أن يتخصص في مركزين سواء في الدفاع أو الهجوم أو التوزيع ولذلك فإن كرة اليد تتطلب إعداد اللاعبين من جميع الجوانب، ولهذا سنقوم في هذا الفصل بعرض ما يخص نشاط كرة اليد وطريقة تعامل اللاعبين مع هذا النشاط.

2-1 لمحة تاريخية عن كرة اليد:

كرة اليد تعتبر لعبة حديثة بالنسبة للألعاب الرياضية الأخرى التي ظهرت في النصف الثاني من القرن التاسع عشر، ونجد ان رياضة كرة اليد تسير بخطى حديثة لتصبح قبل مضي وقت طويل من اكثر الالعاب شعبية نظرا للتأهل الهائل الذي حصلت عليه خلال مدة قصيرة من انتشارها، ولقد كانت كرة اليد تمارس بواسطة الجنسين أيام الفراعنة وقد كانوا في ذلك الوقت يستعملون الكرات من الجلد و القش ويقول اميل هورل اول رئيس لجنة فنية بالاتحاد الدولي ان الفرد في بداية نشأته استخدم يديه قبل قدميه ولهذا تعتبر كرة اليد اقدم الأنشطة التي مارسها الانسان حتى قبل كرة القدم ولهذا لا نستطيع التحقق من صحة المعلومات التاريخية الخاصة بلعبة كرة اليد على وجه اليقين وهذا هو الحال في معظم الالعاب الرياضية الأخرى.

2-2 النشأة والتطور:

كرة اليد من أقدم الال عاب وهي تعتبر أيضا من أحدث الالعاب التي استخدمت فيها الكرة، ولقد كانت تنسب جميع العاب الكرة الى سوتيكيا بنت الملك اونياس ملك ابس من بلاد الاغريق حيث كانت تلعب كرة اليد مع مربيتها ذلك لان لعب الكرة الصغيرة والكبيرة كانت تمارس لكلا الجنسين قديما، ومن المحتمل جدا ان كرة اليد في مرحلة تطورها الاول ظهرت في نفس الوقت في عدد من البلدان ولكن بصورة متنوعة، فقد أدرج معلم الجيمباز الدنماركي هولبر فلسن سنة 1898 في برنامج عمله المدرسي لتلاميذ مدرسته لعبة تشبه كرة اليد الحالية، وبعد تسع سنوات أصدر فلسن كتيباً عن اللعبة والتي كانت تسمى (هاند بول) وكما كانت تشيكوسلوفاكيا قد مارست لعبة كرة اليد سنة 1905. اما دخول كرة اليد في صورتها الحالية فقد كان عام 1930.

وفي عام 1928 وضعت القواعد الرسمية لكرة اليد، وحتى هذا التاريخ كان هناك اختلاف في قواعد اللعبة بين الرجال والنساء، وفي 24 أغسطس عام 1928 أثناء إقامة دورة الألعاب الاولمبية بامستردام، انعقدت جمعية تأسيسية لدول اتحاد هواة كرة اليد، وأصبحت برلين كمقر لهذا الاتحاد بحضور عدة دول، وفي نفس العام وحدت قواعد اللعبة بين الرجال والنساء ماعدا وقت اللعب، وفي عام 1928 طبعت قواعد اللعبة باللغات الالمانية والفرنسية مع نشر اللعبة وتوحيد طريقة لعبها بين مختلف الدول. (المحاسنة، 2006، صفحة 223).

2-3 تعريف كرة اليد:

هي رياضة جماعية تلعب باليد، تجرى في ملعب خاص او صالة مغلقة ويتقابل فيها فريقان يتنافسان في الاستحواذ على الكرة مانعين الخصم من الوصول الى مرماهم، ويحاولون تسجيل أكبر عدد من الاهداف في مرمى الخصم، وتعتبر من احدث الالعاب التي استخدمت فيها الكرة حيث تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز الدائم، وتمتلى بالتغيير المستمر بالأحداث الفردية والجماعية والرغبة في رفع مستوى الأداء والحفاظ عليه بواسطة سرعة التنقل بالكرة الى منطقة الخصم باستخدام المهارات الاساسية كالتمرير الاستقبال والتخطيط والتصويب.

2-4 أهمية كرة اليد:

لقد اكتسبت رياضة كرة اليد اعداد كبير بين الناس لذلك تعتبر احد أنواع الأنشطة الرياضية الهامة في نظام ثقافتها الرياضية، لما لها من أهمية كبيرة للجسم ووظائفه الحيوية وما تتطلبه من قدرات وفي غضون عشرات السنين القليلة الماضية لتطور رياضة كرة اليد اتسع نطاق انتشارها لتشمل بلادا عديدة في جميع انحاء العالم، بالإضافة الى ادراجها الى ضمن برامج الالعاب الاولمبية لعام 1972م كانت هناك منافسات لكرة اليد في الدورة الاولمبية لعام 1936م واكتسب الاتحاد الاولمبي لكرة اليد عن طريق لاعبيه وإدارية سمعة

طيبة لدى الاتحاد الالمانى لكرة اليد (محمد صبحي حسانين و كمال عبد الحميد إسماعيل ، 1986، صفحة 02).

وكرة اليد لها العديد من المشاكل التي تحت الخبراء على وضع انسب الحلول لهذه المشاكل والقضايا، ومن واقع اهتمام المختصين العاملين في مجال كرة اليد سواء في المجال العلمي او التطبيقي كمدرسين مستوى البطولات (درويش و عباس، 1998، صفحة 7). ونظرا الى ان رياضة كرة اليد تتميز بالبساطة ومالها من قيمة تربوية وبدنية لا يمكن تجاهلها فان هذه اللعبة تعد من الالعاب المحببة للشباب. وتعتبر هذه الرياضة مجالا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه من قدرة على الالمام بقواعد اللعبة وخطتها وطرق اللعب فيها. (كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين ، القياس في كرة اليد ، 1980، صفحة 21).

2-4 المهارات الأساسية للعبة كرة اليد:

-حيث نكتفي هنا إلى الإشارة إلى أهم تلك المبادئ الاساسية وهي كما يلي: (حسين عبد الجواد، 1982، صفحة 227)

-مسك الكرة

- تمرير الكرة
- استقبال الكرة
- المحاورة بالكرة
- حركات القدمين
- التصويب
- الخداع

- الرمية
- الجانبية
- حراسة المرمى

2-5 مميزات كرة اليد:

تتميز ب:

- لاعب كرة اليد مثله مثل أي لاعب في رياضة جماعية أخرى تحتاج الى بعض الصفات البدنية الضرورية كالسرعة والقوة والمداومة كما تحتاج الى استهلاك طاقتي كبير من اجل القدرة على إتمام الوقت المحدد للمباراة، متطلبات الاداء في كرة اليد (درويش ، عماد الدين عباس سامي ، و محمد علي، 1988، صفحة 59)

- تعتبر من الالعاب الجماعية التي يتميز السلوك فيها بالتنوع والتعدد.

- التحضير البدني الجيد لتحسين مستوى الاداء اثناء المنافسة.

2-6 خصائص كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحدث الالعاب الكبرية التي استخدمت فيها الكرة، حيث تتسم بالملاحظة والتركيز والاستعداد الدائم، وتتميز بالتغير المستمر ب الاحداث الفردية والجماعية ورفع مستوى الاداء والحفاظ عليه بواسطة سرعة تنقل الكرة الى منطقة الخصم، باستخدام المهارات الاساسية كالتمرير والاستقبال، التنطيط، التصويب. تتمثل هذه الخصائص في:

2-6-1 أرضية الميدان:

تلعب كرة اليد على ميدان ذو أرضية مسطحة طو لها 40م وعرضها 20م بخطوط جانبية بيضاء، سمكها 5 سم مقسمة الى منطقتين متساويتين كل منطقة تحتوي على مرمى يبعد بـ 06 أمتار عن المنطقة المحرمة ولا يسمح لاي لاعب مهاجم كان أو مدافعا بالدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب وتليها إشارة 07 أمتار المعروفة بمنطقة تنفيذ الرمية الحرة ثم منطقة 09 أمتار المعروفة بمنطقة تنفيذ الاخطاء بالإضافة الى منطقة دخول وخروج اللاعبين المحددة بـ 4.5 متر من منتصف الملعب.

2-6-2 الكرة (المادة، الحجم):

تكون كرة اليد مستديرة الشكل ومصنوعة من الجلد او مادة صناعية مماثلة ولا يجب ان يكون سطحها املس او شديد اللمعان، ويكون محيطها من 58 الى 60 سم ووزنها يكون من 450 الى 470غ بالنسبة للرجال، اما بالنسبة للإناث فالمحيط يكون من 45 الى 50 سم ووزنها من 325 الى 400 غ (منير جرجس إبراهيم ، كرة اليد للجميع، 1994، صفحة 03)

2-6-3 المرمى:

يجب ان يكون المرمى في منتصف كل من خطي المرمى ويتكون من قائمين رئيسيين بارتفاع مترين بارتفاع 02 متر وباتساع 03 أمتار من الداخل وعلى بعدين متساويين من ركني الملعب بحيث يجب أن يثبت القائمان بالأرض ويتصلان من الاعلى بعارضة أفقية يجب ان يكون الخط الخلفي للقائمين منطبقا على الحد الخلفي لخط المرمى، ويجب أن يكون القائمان والعارضة بسمك 08 سم×08سم مربع مقطع، ومصنوعة من الخشب أو معدن خفيف أو أي مادة صناعية مشاهبة وتطلى من جميع جوانبها بلونين مختلفين تماما عن لون الأرضية الخلفية للملعب، وتطلى زوايا المرمى عند اتصال القائمين بالعارضة بنفس اللون ويكون طول كل مستطيل 28سم وطول المستطيلات الاخرى 20سم، يزود المرمى بشبكة

تركب بطريقة ما بحيث لا تسمح بارتداد الكرة مباشرة عند التصويب.

2-7 خصائص لاعب كرة اليد:

يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص التي تتناسب مع طبيعة اللعب وتساهم في إعطاء فعالية كبيرة لأداء حركي مميز ومن بين هذه الخصائص:

2-7-1 الخصائص المورفولوجية:

للخصائص المورفولوجية دور هام جدا تتوقف عليه الكثير من نتائج الفرق خاصة عند فرق المستوى العالي، حيث أصبح الاهتمام أكثر بالرياضي ذوي القامات الطويلة، وكرة اليد من الرياضات التي تهتم بطول اللاعب ووزنه، حيث يتميز لاعب كرة اليد ببنية قوية وطول القامة وكذلك طول الاطراف وخاصة الذراعين واليد الواسعة السلاميات والاصابع الطويلة نسبيا التي تتناسب مع طبيعة كرة اليد.

2-7-2 الخصائص البدنية:

بما ان كرة اليد تتطلب ان يكون اللاعب ذو لياقة بدنية عالية فان الصفات البدنية الاساسية للاعب كرة اليد يجب ان تكون في مستوى الاداء الجيد. ان كرة اليد الحديثة تتميز بالسرعة في اللعب والمهارات في الاداء الفني والخططي والقاعدة الاساسية لبلوغ اللاعب للميزات التي تؤهله لذلك في تنمية الصفات البدنية.

2-7-3 الخصائص الفيسيولوجية:

يتميز اللاعب ذو المستوى العالي من الجانب الرياضي والفيسيولوجي ب سرعة التنفيذ وقوة التمرير والتصويب وتكيف مختلف أجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة اللعب نمو تطور الجهازين التنفسي والدوري الدموي ان يكون قادر على إيجاد مصدر الطاقة.

2-8 مفهوم التصويب:

تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة، بل إن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف. هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يحبها كل من اللاعب وكذا المتفرج، وتجذبهم أكثر من المهارات الأخرى. فالتصويب هو تسجيل الأهداف والفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف.

2-9 التصويب في كرة اليد:

إن التطور السريع الذي طرأ على فعالية كرة اليد في السنوات الأخيرة أعطى التصويب حيزاً كبيراً ومهما لهذه المهارة من دور كبير وفعال لترجمة جهود أعضاء الفريق في المباريات حيث أن ضبط التكنيك والتكتيك في اللعب ما هو إلا لخدمة التصويب ونجاحها ووصول أحد لاعبي الفريق المهاجم إلى المركز الذي يسهل منه التصويب لتحقيق الإصابة كما أن إمكانية التصويب وأجادته للاعب الفريق تعطي إمكانية ارتفاع معنوي للاعب والثقة بالنفس وروح الانفعال واثار الدوافع لبذل الجهد والكفاح من أجل الفوز وتسجيل أفضل النتائج إذ يعتبر التصويب قمة اللعب وإن نوعيته ومستواه هو الذي يحدد الفوز أو الخسارة لذا ينبغي إنجازها أو أدائه بتركيز عالي ودقة جيدة. وأكد (سعد محسن) أن " النجاح في إحراز الأهداف يتوقف على اختيار نوع التصويب الذي تناسب مع المكان الذي سيؤدي اللاعب منه التصويب وموقف اللاعب المدافع وحارس المرمى.

وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يكون هدفها الأساسي إصابة الهدف المنافس ويعد التصويب من المهارات الحركية في كل حركات الهجوم إلى الانتهاء بالتصويب على مرمى الفريق الخصم الأساسية المهمة في لعبة كرة اليد بحيث الخصم وهذا من أهم الواجبات المهمة في ممارسة كرة اليد إذ تتوقف نتيجة

المباريات على دقة الاداء الفني لهذه المهارة وأكد تلك الالهمية محمد توفيق فقد ذكر ان " كل المبادئ الاولى والخطة المدروسة تصبح عديمة الفائدة إذ هي لم تتوج بالنهاية بإصابة الهدف."

(منير جرجس، 1985، صفحة 81).

لذا " فان التصويب من المهارات الاساسية والمهمة التي بواسطتها تتحدد نتيجة المباراة، كما ان إصابة الهدف تعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم وتبث روح الحماس فيهم وتدفع اللاعبين الى بذل مجهود كبيرو التعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز."

2-9-1 التصويب البعيد:

ويقصد به التصويب أمام مدافع أو في حدود خط 9 أمتار أو خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس، ويجب أن يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التصويب، لإمكان التغلب على المدافع وحارس المرمى كما يجب مراعاة عامل التغير بالنسبة لاختيار مكان توجيه التصويبة مما يساهم في مفاجأة حارس المرمى.

وتعتبر التصويبات العالية وخاصة في الزوايا العليا للمرمى من أفضل أماكن التوجيه بالنسبة لهذا النوع من التصويب، ويساعد على زيادة فرص نجاح هذه التصويبات استغلال المهاجم لحظة وقوف أحد المدافعين أمام حارس المرمى وحجب رؤية الكرة عنه للتصويب.

ويعتمد التصويب بعيد المدى على مدى إجادة المهاجم لمختلف أنواع التصويبات ومدى حسن استخدامه لها وخاصة بعد ارتباطها ببعض حركات الخداع، وعلى المهاجم مراعاة أداء التصويب من الجري وليس من الارتكاز ولا يشترط أن يكون اقترابه دائما في اتجاه الهدف.

2-9-2 التصويب القريب:

وهو الذي يؤدي بالقرب من دائرة الهدف، كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة أو في حالة الهجوم الخاطف أو قطع المهاجم في اتجاه الدائرة وتمرير الكرة إليه للتصويب، ومن المستحسن في هذه الحالة قيامه بالوثب أو بالسقوط لإمكان التخلص من المدافع وأهم ما يتميز به هذا النوع هو حسن توجيهه وليس قوة التصويب، ولذا يجب مراعاة موقف حارس المرمى عند توجيه التصويبة.

2-9-3 رمية الجزء:

وهي عبارة عن مواجهة بين الرامي وحارس المرمى والتي يلعب فيها عامل القدرة على التركيز وقوة الاعصاب بالنسبة للرامي دورا هاما ويتحدد اختيار الزاوية التي يجب التصويب إليها وكذا ارتفاع التصويبة طبقا لخبرة الرامي وسلوك حارس المرمى.

2-9-4 الرمية الحرة المباشرة:

نادرا ما تتجح هذه الرمية في إصابة الهدف وخاصة في حالة قيام المدافعين بعمل أو خلق حائط دفاعي الى عقب بعض حركات الخداع أو بعض الحالات المفاجأة، وعلى سبيل المثال قبل انتظام حارس المرمى أو حائط الصد ومما يساعد على ذلك أن الرمية الحرة بأدائها حاليا دون إشارة الحكم.

2-10 اهم أنواع التصويبات:

2-10-1 التصويبة الكراجية (تصويبة الكتف):

وتؤدي هذه التصويبة من الجري وكذا من الارتكاز ويتوقف استخدامها على المسافة بين الرامي والمدافع وكذلك على الوقت الذي تتم فيه التصويبة.

ويمتاز التصويب من الجري بالسرعة ولكنه يفتقر إلى سرعة النوع السابق فإنه يمتاز بالقوة ودقة التوجيه مع القدرة على التنوع في طريقة الاداء، ولذا تعتبر التصويبة الكراجية من الارتكاز انسب الانواع وأكثرها شيوعا وهي تؤدي في المستويات الاتية:

2-10-2 التصويبة الكراجية في مستوى الراس والكتف:

وتستخدم هذه التصويبة في حالة عدم وجود عائق في طريق الكرة إلى المرمى مما يسمح بالتصويب بدرجة كبيرة من القوة، ويمكن أداء هذه التصويبة كما في التمريرة الكراجية من الارتكاز.

2-10-2 التصويبة الكراجية في مستوى الحوض و الركبة:

نادرا ما تسمح فرصة التصويب للمهاجم دون وجود عائق أي مدافع، وغالبا ما يواجه المهاجم المدافعين على مسافة تتراوح بين متر إلى مترين تقريبا وفي تلك الحالة لا يتسنى للمهاجم إحراز الاهداف إلا بمحاولة التصويب في مستوى الحوض أو الركبة مما يصعب على المدافع متابعته، ويتم التصويب من جانب المدافع وعند أداء هذه التصويبة يتحرك المهاجم بناحية الذراع التي سنقوم بالتصويب مع الارتكاز على القدم اليسرى للرامي الايمن وذلك لسرعة القيام بأداء الحركة التمهيدية للتصويب وعندئذ يقوم بالتصويب على الهدف حيث يكون وضع الكرة قبل التصويب في مستوى الحوض سواء بالنسبة له أو بالنسبة للمدافع ويسبق الكوع رسغ اليد كما في رمي الرمح.

وهناك إمكانيات متعددة بالنسبة لهذا النوع من التصويبات يمكن تلخيصها فيما يلي:

-التصويب مع الاحتفاظ باستقامة أعلى الجذع مما يمنح التصويبة المزيد من عنصر المفاجأة بالرغم من افتقارها إلى عنصر القوة.

-التصويب مع ميل الجذع ناحية الذراع الرامية مما يساهم في اكساب التصويبة قوة اكثر.

-التصويب على الهدف حيث تكون الكرة قريبة من الجسم أو بعيدة نوعا ما ويسبق الكوع رسغ اليد.

-التصويب مع زيادة ميل الجذع ناحية الذراع الرامية مع مراعاة مد الذراع واليد بالكرة في مستوى الركبة أو

اقل (منير جرجس إبراهيم ، كرة اليد للجميع، 1994، صفحة 109).

2-10-4 التصويبة الكراباجية مع ثني الجذع جانبا:

هذه التصويبة عبارة عن كراباجية من الارتكاز في مستوى أعلى الرأس مع ثني الجذع للناحية المضادة للذراع الرامية، وهذه التصويبة تسمح للمهاجم الايمن بالتصويب من ناحيته اليسرى والعكس، وتشبه الحركة التمهيدية لها كما في التصويبة الكراباجية في مستوى الرأس، ثم يقوم الرامي بثني أعلى الجذع من منطقة الحوض بدرجة كبيرة يمينا ناحية الجانب المضاد للذراع الرامية للمهاجم مع سحب نفس الذراع خلف الرأس ودوران الكتف للخلف. عند التصويب يقوم الرامي بتحريك الكرة فوق الرأس نحو الامام لكي يستطيع زيادة مساحة المنطقة المكتسبة كنتيجة الانثناء الجانبي لأعلى الجذع. ويتحدد اتجاه التصويبة خلال الذراع ودوران رسغ اليد مما يساعد الرامي على حسن توجيه التصويبة للمكان الذي يحدده في مرمى المنافس، عقب التصويب تقوم الساق اليمنى الممتدة أماما ناحية اليسار بإيقاف حركة الجسم.

2-10-5 التصويب بالوثب:

التصويب بالوثب عبارة عن تصويبة كراباجية تؤدي مع الوثب بطريقتين:

التصويب بالوثب الطويل.

التصويب بالوثب عاليا.

2-10-6 التصويب بالوثب الطويل:

يهدف هذا النوع من التصويب إلى محاولة التخلص من المدافع، حتى يستطيع التصويب على الهدف دون إعاقة، وغالبا ما تؤدي هذه التصويبة خلال ثغرة بين المدافعين في حدود منطقة دائرة المرمى، وكذا في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى، مما يساهم في زيادة الاقتراب من المرمى مع زيادة استعداد وتهيئة أفضل للتصويب.

الاقتراب - الارتقاء - الطيران في الهواء - وأخيرا الهبوط.

2-10-7 التصويب بالوثب عاليا:

التصويب بالوثب عاليا عبارة عن تصويبة كراجية من ارتفاع على مستوى أعلى الرأس مع أداء حركة الوثب عاليا كمحاولة الرامي للتصويب من فوق المدافع، وتكمن مزايا هذه التصويبة في توقيتها المفاجئ وعدم قدرة حارس المرمى على إدراك سرعتها، وتعتبر هذه التصويبة من انجح وأقوى التصويبات تأثيرا على المدافع وحارس المرمى.

2-11 طريقة الأداء:

عند محاولة الوثب بالذراع الايمن يقوم الرامي بالاقتراب مائلا تجاه خط المرمى مع الارتقاء بالقدم العكسية وهي اليسرى ومراعاة طول خطوات الاقتراب الاخيرة والقيام بالوثب عاليا إلى أعلى نقطة ممكنة وعندئذ يقوم الرامي بالتصويب بالذراع الممتدة عاليا، ثم يهبط على نفس قدم الارتقاء. وهناك مهارتين استحدثتا من التصويب بالارتقاء عاليا

وهما:

- التصويبة في مستوى الوسط بالوثب عاليا.

- التصويبة مع ثني الجذع جانبا بالوثب عاليا.

2-12 الارتقاء في كرة اليد:

هو مهارة حركية هجومية أساسية تعتمد على نقل الجسم من وضع الثبات أو الحركة الى الأعلى (الوثب) باستخدام قدم واحدة أو القدمين معا، بهدف التصويب على المرمى أو تمرير الكرة من مسافة بعيدة عن مدافعي الخصم والهدف منه تأمين التصويب بعيدا عن المجال الدفاعي، وزيادة زاوية التصويب خاصة للاعبين الاجنحة أو اثناء الهجوم الخاطف.

2-13 التصويب من الارتقاء:

يتم هذا النوع من التصويب بعد جري سليم، وارتقاء جيد على الرجل الهجومية وقذف الكرة اثناء المرحلة للارتقاء ويجب التركيز الجيد.

يكوف مركز ثقل الجسم كله على الرجل الهجومية (رجل الارتكاز) أثناء الارتقاء وعند بداية إيقاع الجري ذو ثلاث أوقات تبدأ في تحريك ذراع القذف نحو الخلف وأثناء مرحلة الارتقاء الديناميكي يبدأ الذراع في الحركة النهائية قبل القذف ولا يتم ذلك الا في قمة الارتقاء مع التركيز على ثني خفيف للرجل الثانية (عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت، و الشافعي، 2008، صفحة 91).

2-14 أنواع الارتقاء:

- الارتقاء بالقدم: يتم في التصويب بالوثب اماما أو عاليا.

- الارتقاء الطائر: قفزة افقية أو عمودية لتجاوز المدافعين.

2-15 خطوات التصويب بالارتقاء :

- الاقتراب:

تعتبر مرحلة الاقتراب بالنسبة لتقنية التصويب بالارتقاء مرحلة تمهيدية حيث تتمثل بذلك مرحلة اكتساب السرعة للاعب في مرحلة الارتقاء، وبذلك تعتبر مرحلة هامة من مراحل التصويب بالارتقاء في كرة اليد، كما يوجد هناك ارتباط بين مستوى السرعة ومستوى الارتقاء للاعب في كرة اليد، فلاعب كرة اليد لا يستخدم سرعته القصوى في الاقتراب حيث مسافة الاقتراب لا تمكنه من ذلك من ناحية ومن ناحية أخرى يكفي سرعة متوسطة ليتمكن تحويلها من سرعة أفقية إلى سرعة رأسية لحظة الارتقاء كما أن للسرعة العالية والتي لها تأثير إيجابي على قوة الوثب أهمية كبيرة في اكتساب النغمة العضلية والتي تتمثل في تحسين إيقاع خطوات الاقتراب الأخيرة وسرعة رد الفعل في الارتقاء أيضا...

- الارتقاء:

من جهة علوم الحركة تعتبر مرحلة الارتقاء أهم مرحلة من مراحل الاداء الحركي، كما تعتبر مرحلة معقدة حيث ينتج في تلك المرحلة القوة الدافعة للارتقاء وهي عبارة عن محصلة عمل كبير من المجموعات الحركية في الجسم وخصوصا عمل كل العضلات المانحة لرجل الارتقاء والعضلات العاملة على مرجعة الرجل الحرة والذراعين أثناء الارتقاء، ولكي يكون الارتقاء مؤثرا يجب أن تكون قوة مقاومة الارض وقوة الاحتكاك على الاكثر أقل من محصلة رد فعل الارض لقوة العضلات العاملة، وبذلك تلعب زاوية الارتقاء دورا إيجابيا في عملية توجيه الجسم.

- الطيران في الهواء:

من خلال القوة الناتجة عن رد فعل قوة الارتقاء تتحلل تلك القوة لتنتج لنا قوة التصويب وفي نفس الوقت يكون هناك اتزان للاعب للمحافظة على مركز ثقل الجسم في مساره الحركي فكلما زادت مسافة الطيران في

الهواء عند الارتقاء وهذا يدل على الامتداد الكامل في مفاصل رجل الارتقاء لإعطاء الوقت اللازم لليد الضاربة، وتعتبر مرحلة الطيران في الهواء آخر مرحلة من مراحل الارتقاء، حيث تتفاوت مسافة الطيران في الهواء من لاعب لآخر، وهذا راجع إلى الفارق في الطول في الساقين.

- الهبوط:

تعتبر عملية الهبوط بالنسبة للاعب كرة اليد آخر مرحلة من مراحل الاداء الحركي لتقنية التصويب من الارتقاء في كرة اليد، حيث يجب أن يكون الهبوط بحذر واسترخاء حتى يتجنب اللاعب أي أضرار قد تحدث وكلما كانت عملية الهبوط سليمة كان الاداء الحركي جيدا لعملية التصويب بالارتقاء في كرة اليد. (بسطوطي ، 1999، الصفحات 261-265).

الخلاصة:

إن تطرقنا لهذا الفصل من البحث النظري ما هو إلا إشارة للتعريف بتاريخ كرة اليد على الصعيد العالمي والوطني حيث تعد من الألعاب الجماعية التي يغلب عليها طابع الاحتكاك والاندفاع البدني، ويمكن القول أن كرة اليد التي مرت بتحويلات عدة من نشأتها إلى الآن وهذا من أجل تحسينها وتطويرها كلعبة رياضية مقننة، فكل المراحل التي مرت بها ساعدتها على فرض مكانتها

ضمن حضيرة الرياضات وأخذت مكانة مرموقة بينها. كما أن شعبيتها تجعلها محل دراسة للعديد من الباحثين ومحل اهتمام العديد من البلدان لتبنيها ضمن مجالاتها الرياضية، وفي قوانينها وخصوصية لعبها المعروف بالجري وسرعة التنقل حيث أصبحت منتشرة في أغلبية بلدان العالم، والقت إقبالا جماهيريا كثيرا عليها، كما أنها اخذت مكان أولي من حيث التتويجات والاهتمام.

خاتمة الباب:

لقد تطرقنا في هذا الباب الى مختلف المفاهيم والمصطلحات الأساسية المرتبطة بالجانب النظري وذلك من خلال تقسيمه الى فصلين:

حيث خصص الفصل الأول للتدريب الرياضي والقوة العضلية وكل ما يتعلق بهما، اما الفصل الثاني فقد تناول كرة اليد وتاريخها بالإضافة الى مهارة التصويب من الارتقاء.



الباب الثاني: الجانب التطبيقي



الفصل الأول: إجراءات البحث الميدانية

تمهيد:

ان تقديم أي بحث يقاس بدرجة الدقة التي يصل اليها الباحث في تحديد مفاهيمه وفي دقة الادوات المستخدمة، ولا يمكن للباحث ان يقوم بدراسة ظاهرة دون ان تكون له الاداة المناسبة لقياس هذه الظاهرة. وفي هذا الفصل سنوضح اهم الاجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة، ومن اجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبار انها نتائج موضوعية، كما هو معروف فان الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق الا إذا اتبعنا منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1-1 الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية، هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها... إلخ (ناصر ثابت، 1984، صفحة 74).

فضبط سؤال الاشكالية وصياغة الفرضيات هو أساس انطلاق الدراسة واما أدوات البحث المناسبة فهي الأساس في انجاز الجانب الميداني الذي يعطي مصداقية للإشكالية و الاستبيان هو أحد الأدوات المعتمد عليها في انجاز بحثنا فكانت بداية البحث منذ توجيه وإرشاد الأستاذ المشرف وبعدها قمت بزيارة لمجموعة من الاندية الرياضية لولايتين (غليزان - مستغانم) وقبل التطبيق النهائي لأدوات البحث قمت بزيارة ميدانية وهذا بهدف التعرف على ميدان البحث، و ذلك ما مكّني من الاطلاع على عمل بعض المدربين وطرح بعض الاسئلة عليهم بخصوص فاعلية تدريب القوة في تحسين التصويب من الارتقاء في كرة اليد والغرض منها هو إيضاح بعض المفاهيم المتعلقة بموضوعنا.

2-1 مجتمع وعينة البحث:

أ- عينة البحث:

إن الهدف من اختيار العينة الحصول على معلومات من المجتمع الاصلي للبحث، فالعينة هي انتقاء عدد الافراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجدير للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له (إخلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى باهي، 2000، صفحة 129).

وفي بحثي هذا قمت بتحديد عينة لهذه الدراسة تكون مماثلة للمجتمع الاصلي وهذا ما يخول لي الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس.

ومن خلال مجتمع البحث قمنا بانتقاء 25 مدرب لكرة اليد ليمثلوا عينة بحثنا.

أ- مجتمع البحث:

يتكون مجتمع بحثنا في هذه الدراسة من 42 مدرب كرة اليد، وهم موزعين على نوادي رياضية في ولاية (مستغانم _ غليزان).

1-3 تصميم الدراسة:

من اجل القيام بهذه الدراسة قمنا باستعمال استمارة الاستبيان الموجهة للمدربين، لان الدراسة الوصفية غالبا ما يتم تجميعها من خلال الاستبيانات وأساليب المشاهدة حيث أصبحت الاستبيانات من أكبر دعائم البحوث في هذه العلوم، وهي من اهم وسائل تطورها.

- اختبار الصدق:

يعد الاختبار صادقا إذا كان يقيس فعلا ما اعد لقياسه، والا فلن تنطبق عليه صفة الصدق ويمكن حساب درجة الصدق عن طريق حساب نسبة الاتفاق بين المحكمين فكلما زاد عدد المحكمين دل ذلك على ان نسب الصدق الظاهري عالية. ولقد قمنا بدراسة تجريبية أولية حيث وزعنا الاستبيان على عينة تتكون من 4 مدربين ومن خلال المناقشة لاحظنا ان هؤلاء المدربين وجدو معظم العبارات في الاستبيان واضحة ومفهومة وبذلك تأكدنا من الصدق الظاهري للاستبيان، ولقد حكم من طرف 6 محكمين هم

أستاذة بدرجة الدكتوراه بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بولاية مستغانم.

- اختبار الثبات:

تم تجريب الاستبيان على مجموعة مكونة من 4 مدربين وبعد أيام تم توزيع على مجموعة أخرى من المدربين وتم الحصول على نفس النتائج مما يدل على ان الاختبار ثابت.

1-4 منهجية البحث:

اعتمدنا في موضوعنا على المنهج الوصفي الذي اجري على مدربي كرة اليد في ولاية غليزان ومستغانم ويعرف ب: هو تصوير دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتصور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية...الخ (ريسان خريط و إبراهيم رحمة محمد، 1990، صفحة 219).

1-5 أدوات البحث:

وتتمثل فيما يلي:

أ- الدراسة النظرية: وتتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من الكتب والمذكرات التي يدر محتواها حول موضوع دراستنا.

ب- الاستبيان: يعتبر الاستبيان أحد وسائل البحث العلمي المستعملة في نطاق واسع من اجل الحصول على بيانات او معلومات فهو يعرف على انه أداة عملية ويحتوي على مجموعة من الاسئلة تم صياغتها لاختبار صحة فروض هذه الدراسة واهداف البحث، وتكون هذه الاسئلة على شكل أسئلة مفتوحة او أسئلة مغلقة.

1-6 ضبط متغيرات البحث:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر أساسي في أي دراسة ميدانية، وهذا لغرض التحكم فيها بحيث يكون هذا الضبط مساعداً على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في عراقيل وقد جاء ضبط متغيرات البحث كما يلي:

• **المتغير المستقل:** ويتمثل في تدريب القوة.

• **المتغير التابع:** يتمثل في تحسين التصويب من الارتقاء في كرة اليد.

1-7 مجالات البحث:

أ- **المجال الزمني:** بدأنا العمل على هذا البحث في بداية شهر نوفمبر بدأت بجمع المعلومات المتعلقة بالجانب النظري للبحث، ثم قمت بتوزيع الاستبيان على أفراد العينة (المدرّبين) 2026/4/6 و أنهينا جمع الاستبيانات بتاريخ 2026/4/16 وبعد استرجاعه تم مباشرة الشروع في العمل التطبيقي.

ب- **المجال المكاني:** لقد أجريت الدراسة الميدانية على مستوى بعض الملاعب والنوادي لكرة اليد في بعض الولايات (مستغانم - غليزان).

ج- **المجال البشري:** تمثّل في 25 مدرب لرياضة كرة اليد على مستوى ملاعب وندية الولايات.

1-8 إجراءات الدراسة:

قمنا بتسليم الاستمارات الى مدرّبين كرة اليد، وقد تم جمع هذه الاستمارات في 10 ايام بمساعدة بعض الزملاء من المدرّبين وتم استرجاعها كلها، وبعد عملية التفريغ وافقنا على جميع هذه الاستمارات.

1-9 الوسائل الإحصائية:

عند القيام بأي بحث لا يمكننا الاستغناء عن الطرق والاساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات فقط فالإحصاء يساعده في الوصول الى النتائج الصحيحة. وفي بحثنا هذا قمنا باستعمال الاساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي - الوسيط - التكرارات - النسبة المئوية.



الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

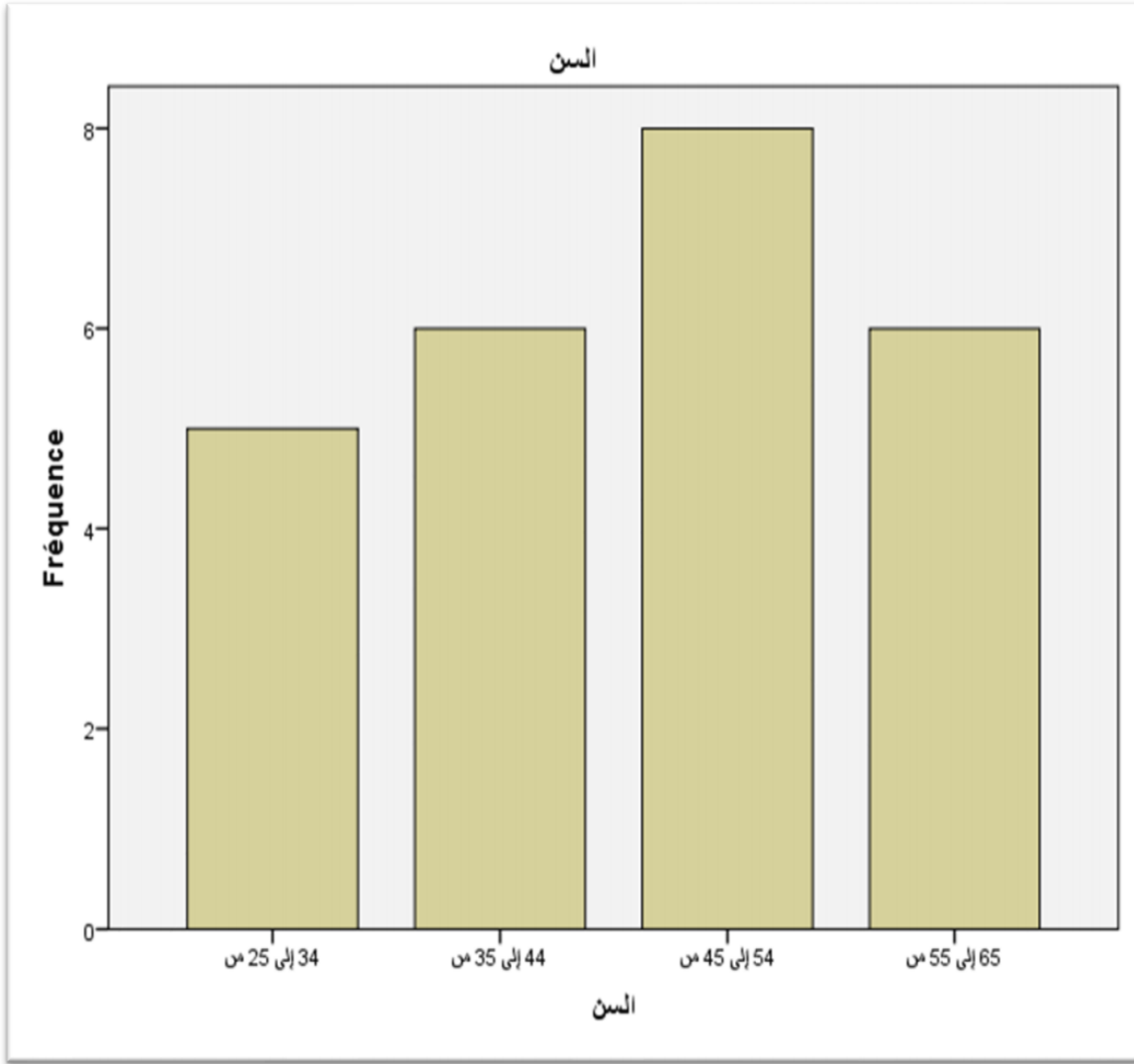
تمهيد:

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج مناقشتها حيث يمثل هذا الفصل الاساس في عملية اختبار فروض البحث والبرهنة، لذلك فان عرض البيانات بدون تفسيرها وتحليلها يجعل البحث عملا عاديا اكثر من كونه عملا علميا، وعلى هذا الاساس اقتضى الامر عرض وتحليل النتائج حسب طبيعة الدراسة الحالية.

1-2 عرض نتائج الاستبيان:

جدول 1 يبين لنا سن المدربين

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide من 25 إلى 34	5	20.0	20.0	20.0
من 35 إلى 44	6	24.0	24.0	44.0
من 45 إلى 54	8	32.0	32.0	76.0
من 55 إلى 65	6	24.0	24.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



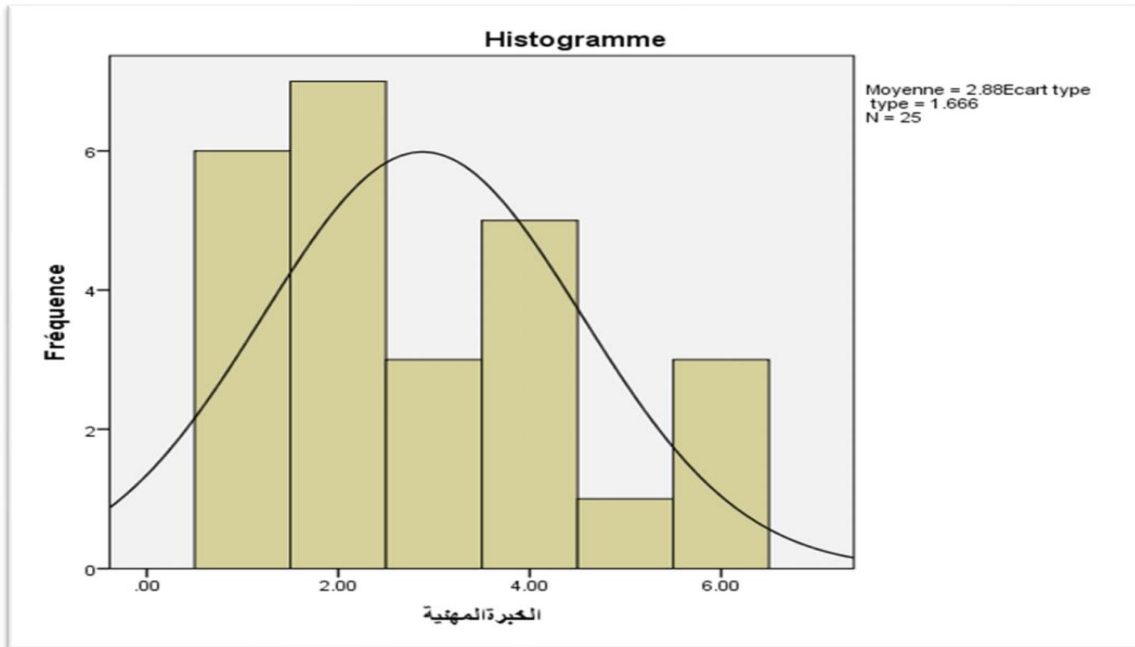
الشكل 1 أعمدة بيانية لسن المدربين

- تحليل ومناقشة النتائج:

يبين لنا الجدول رقم 1 سن المدربين حيث نلاحظ ان 5 مدربين اجابوا على الاقتراح الأول الذي يتعلق ب 25-34 سنة أي ما يعادل 20 % من مجموع النسب الاجمالية و6 مدربين اجابوا على الاقتراح الثاني المتعلق ب 35-44 سنة أي ما يقدر ب 24% من مجموع النسب الاجمالية و8 مدربين اجابوا على الاقتراح الثالث المتعلق ب 45-54 سنة أي ما يقدر ب 32% من مجموع النسب الاجمالية و6 مدربين اجابوا على الاقتراح الرابع المتعلق ب 55-65 سنة أي ما يقدر ب 24% من مجموع النسب المئوية.

جدول 2 يبين لنا الخبرة المهنية للمدربين

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide من سنة 1 إلى 5	6	24.0	24.0	24.0
من 6 سنة إلى سنوات 10	7	28.0	28.0	52.0
من 11 سنة إلى 15 سنة	3	12.0	12.0	64.0
من 16 سنة إلى 20 سنة	5	20.0	20.0	84.0
من 21 سنة إلى 25 سنة	1	4.0	4.0	88.0
من 26 سنة فما فوق	3	12.0	12.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



الشكل 2 يبين لنا الخبرة المهنية للمدربين

- تحليل ومناقشة النتائج:

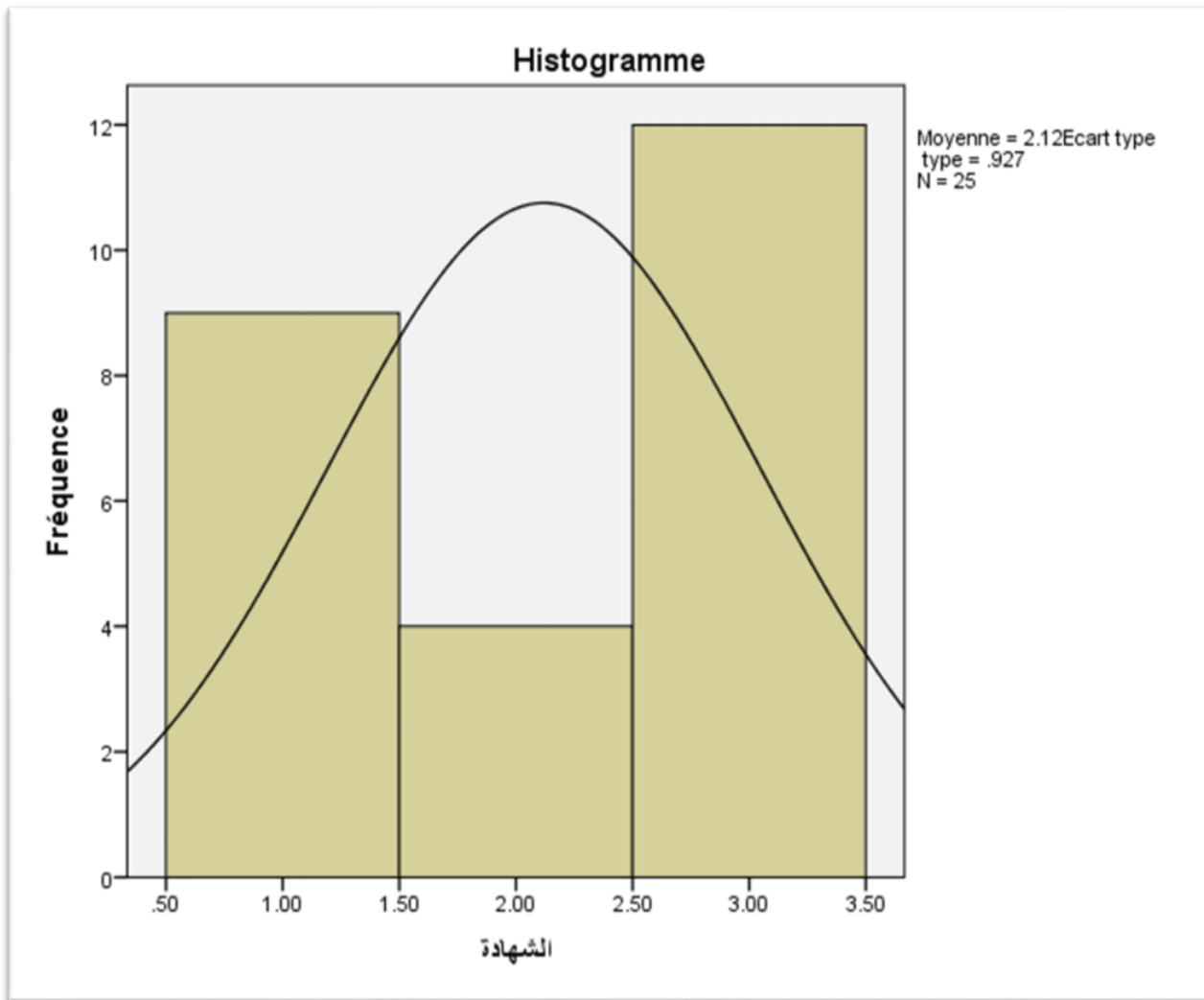
نلاحظ من خلال الجدول رقم 2 ان 6 مدربين تتراوح خبرتهم من سنة 1 الى 5 سنوات بنسبة % 24 اما من 6 سنوات الى 10 سنوات فيوجد 7 مدربين بنسبة % 28، ومن 11 سنة الى 15 سنة خبرة يوجد 3 مدربين فقط بنسبة % 12 ومن 16 سنة خبرة الى 20 يوجد 5 مدربين بنسبة % 20 اما من 21 سنة الى

25 فيوجد مدرب واحد بنسبة % 4 ومن 26 سنة خبرة فما فوق يوجد 3 مدربين بنسبة % 12 من مجموع النسب المئوية.

من خلال الجدول والاعمة البيانات نستنتج ان معظم المدربين لديهم خبرة تتراوح ما بين سنة الى 10 سنوات.

جدول 3 يبين لنا الشهادة المتحصل عليها من طرف المدربين

الشهادة					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ليسانس	9	36.0	36.0	36.0
	ماستر	4	16.0	16.0	52.0
	درجة أولى كرة اليد	12	48.0	48.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	



الشكل رقم (3) يبين لنا الشهادة المتحصل عليها من طرف المدربين.

الشكل 3 يبين لنا لشهادة المتحصل عليها من طرف المدربين

- تحليل ومناقشة النتائج:

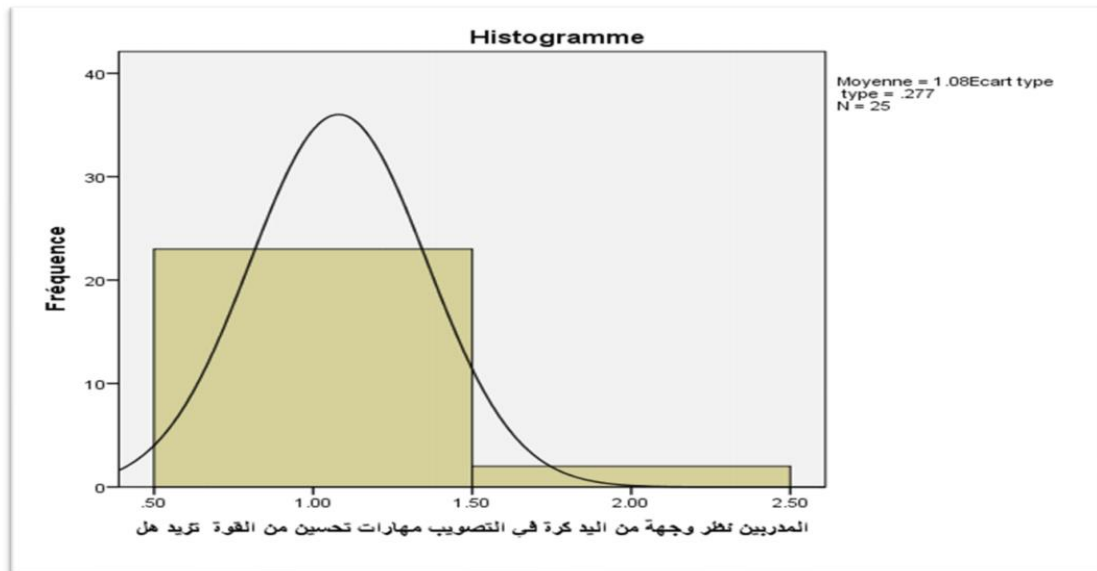
من خلال الجدول رقم 3 نلاحظ نسبة كبيرة من المدربين وتقدر ب 48% لديهم تخصص درجة لولى في كرة اليد. ثم تليها النسبة الثانية المقدرة ب 36% لديهم شهادة ليسانس ثم يأتي في الأخير نسبة 16% تخصص ماستر. نستنتج من خلال الجدول والاعمدة البيانية ان معظم المدربين لديهم شهادة درجة أولى في كرة اليد.

المحور الأول: قوة التصويب

س1- هل تزيد القوة من تحسين مهارات التصويب في كرة اليد؟

جدول 4 يمثل إجابة المدربين حول اعتبار مهارة التصويب من الارتقاء من اهم المهارات في كرة اليد

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	23	92.0	92.0	92.0
لا	2	8.0	8.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



-الشكل رقم (4) إجابة المدربين حول تحسين مهارات التصويب في كرة اليد

الشكل 4 إجابة المدربين حول تحسين مهارات التصويب في كرة اليد

- تحليل ومناقشة النتائج:

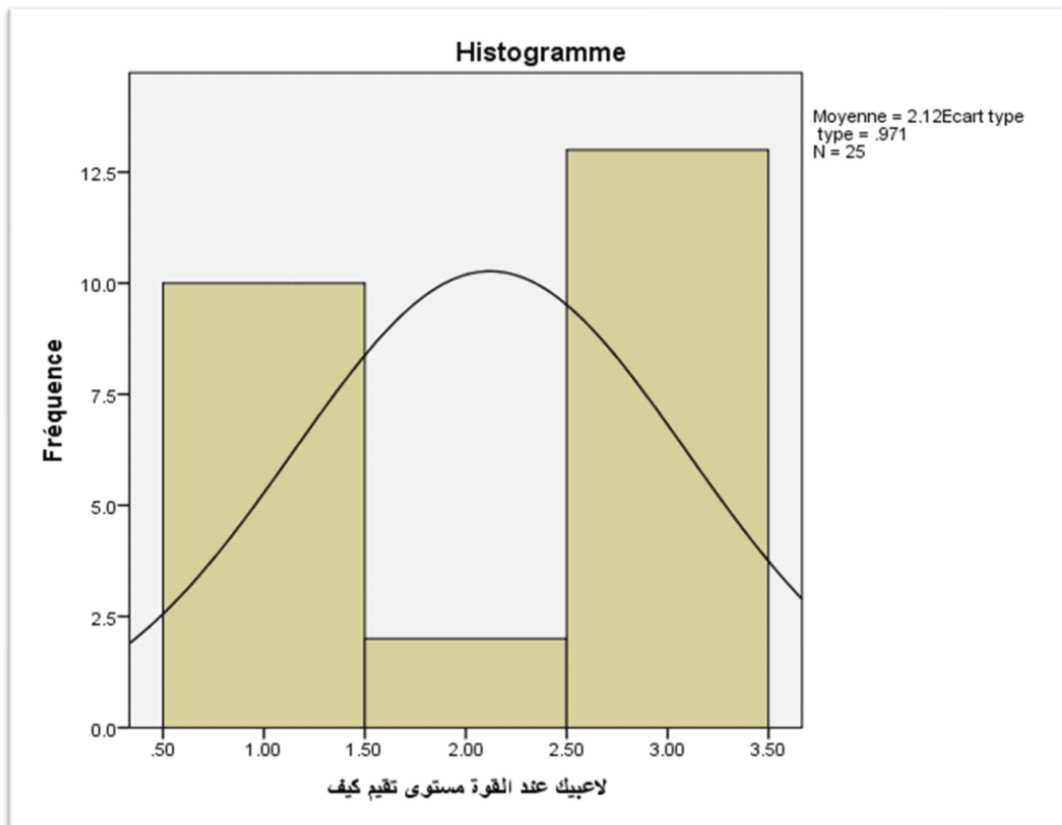
من خلال الجدول رقم 4 يتضح لنا ان نسبة 92 % من المدربين اجابوا بان القوة تزيد من تحسين مهارات التصويب في كرة اليد. بينما نسبة 8% منهم اجابت بعدم زيادة القوة من تحسين مهارات التصويب من الارتقاء في كرة اليد. فعند تحليل هذه النتائج يتبين لنا ان 23 مدرب كانت اجابتهم بنعم و هذا يدل

على ان هناك نسبة كبيرة من المدربين يقومون باستعمال القوة كعنصر أساسي لتحسين مهارات التصويب في كرة اليد بينما 2 فقط كانت اجابتهم عكس ذلك.

س2 - كيف تقيم مستوى القوة عند لاعبيك؟

جدول 5 يمثل إجابة المدربين حول تقييم مستوى القوة عند اللاعبين

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide جيد	10	40.0	40.0	40.0
جيد جدا	2	8.0	8.0	48.0
متوسط	13	52.0	52.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



-الشكل رقم (5) إجابة المدربين حول تقييم مستوى القوة عند لاعبيهم

الشكل 5 إجابة المدربين حول تقييم القوة عند لاعبيهم

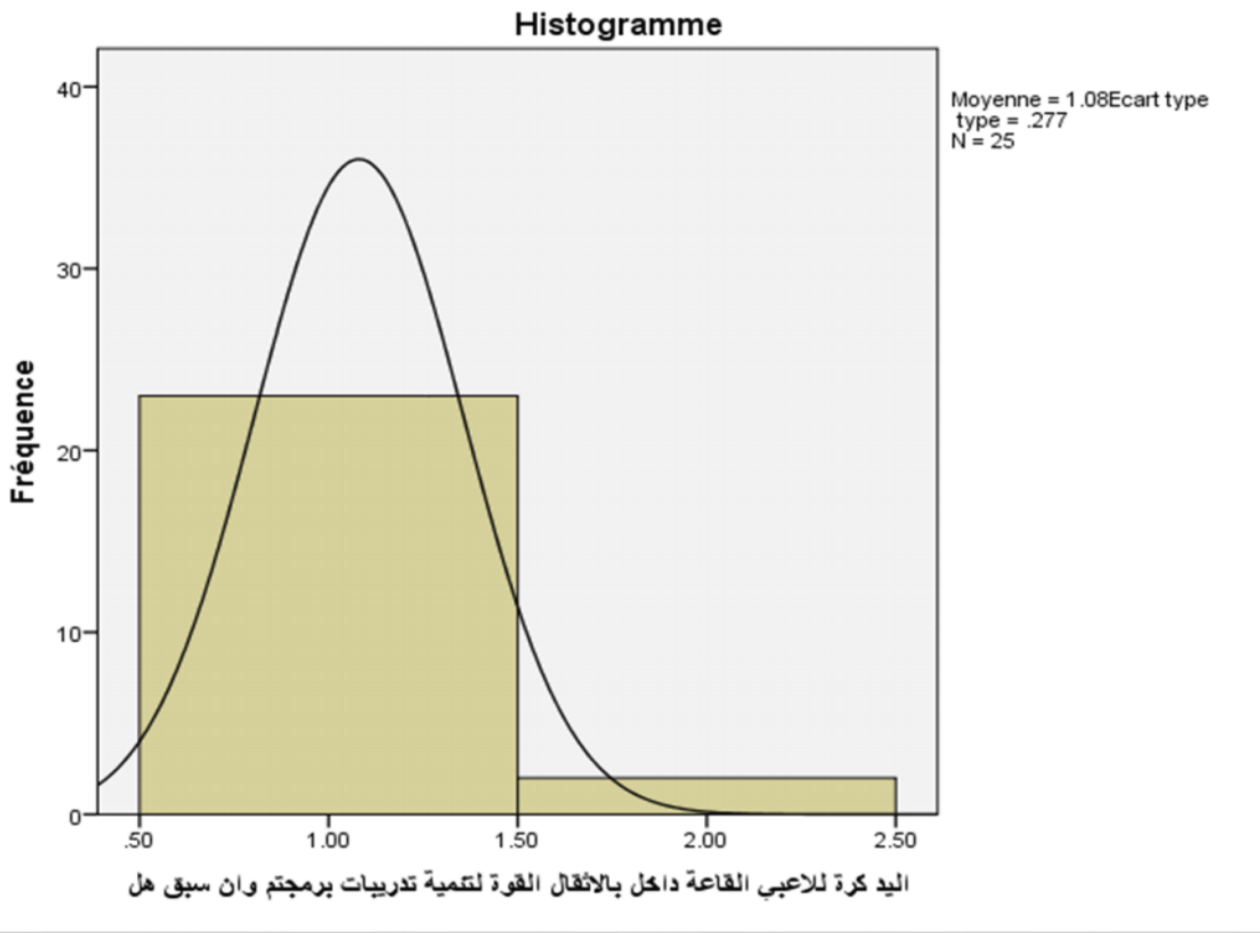
-تحليل ومناقشة النتائج: يبين الجدول رقم 5 تقييم المدربين لمستوى القوة لدى اللاعبين، حيث بلغ عدد افراد العينة 25 مدرباً.

وتشير النتائج الى ان اغلب المدربين قيمو مستوى القوة لدى اللاعبين بأنه متوسط بنسبة 52% وبعدد تكرارات قدره 13 وهي اعلى نسبة في الجدول مما يدل على ان مستوى القوة عند اللاعبين يحتاج الى المزيد من التطوير والتحسين للوصول الى مستويات أفضل، كما أظهرت النتائج ان نسبة 40% من المدربين أي ما يعادل 10 مدربين، يرون ان مستوى القوة جيد، وهذا يعكس وجود فئة من اللاعبين تمتلك مستوى مقبولا من القوة البدنية في حين جاءت فئة جيد جدا في المرتبة الأخيرة بنسبة 8 % فقط وبعد تكرارات 2، ما يشير الى ان عدد اللاعبين الذين يتمتعون بمستوى علي من القوة قليل نسبيا، وعليه نقول ان مستوى القوة لدى اللاعبين يتجه نحو المستوى المتوسط.

س3 -هل سبق وان برمجتم تدريبات لتنمية القوة بالأنقال داخل القاعة للاعبي كرة اليد؟

جدول 6 يمثل إجابة المدربين حول برمجة التدريبات بالأنقال لتنمية القوة للاعبين

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	23	92.0	92.0	92.0
لا	2	8.0	8.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



الشكل رقم (6) إجابة المدربين حول برمجة تدريبات بالانقال لتنمية القوة عند اللاعبين

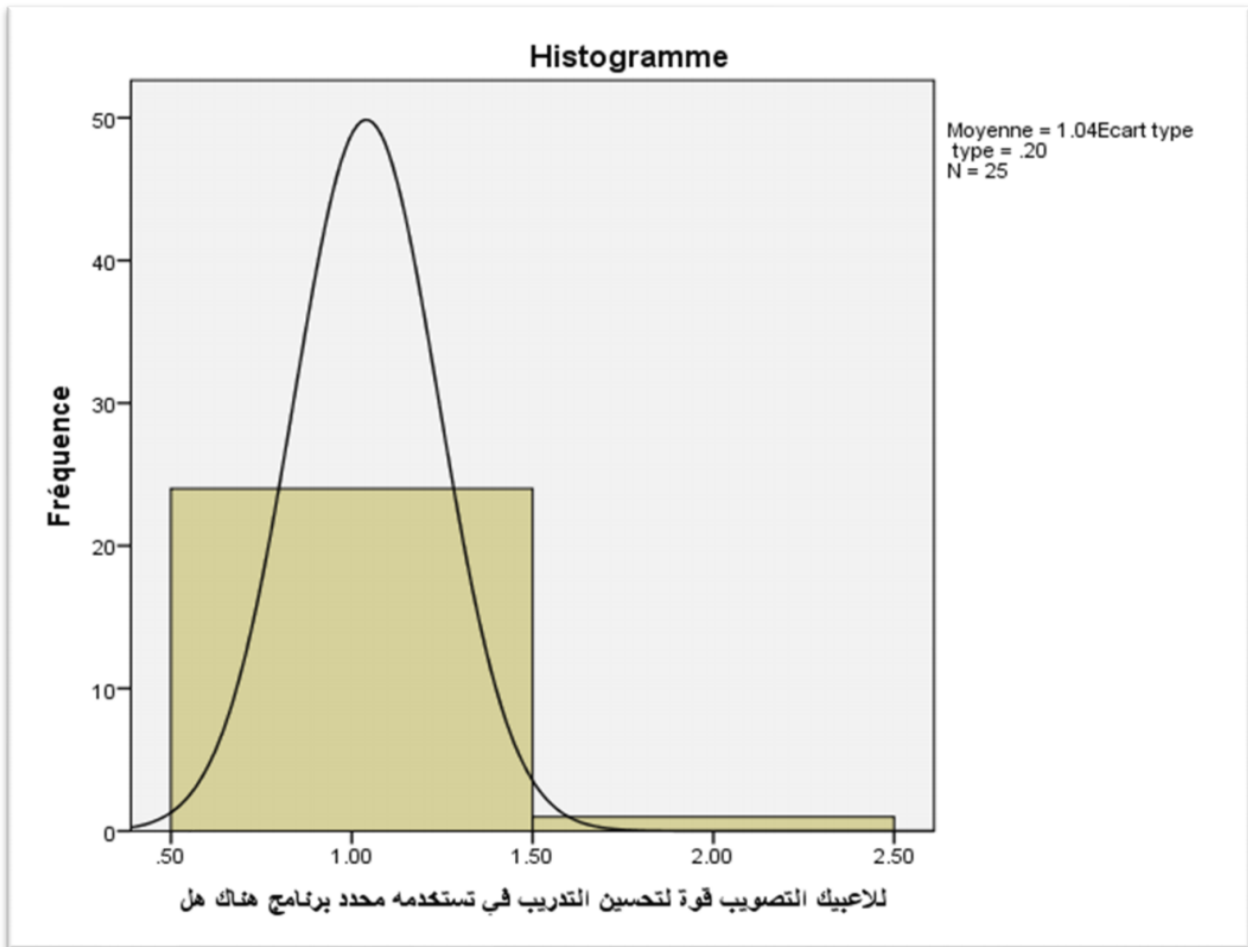
الشكل 6 يمثل إجابة المدربين حول برمجة التدريبات بالانقال لتنمية القوة عند اللاعبين

- **تحليل ومناقشة النتائج:** يبين الجدول رقم 6 إجابات المدربين حول ما إذا كانوا قد سبق لهم برمجة تدريبات بالانقال لتنمية القوة للاعبي كرة اليد داخل القاعة، حيث بلغ عدد افراد العينة 25 مدرباً، وتوضح ان اغلب النتائج ان اغلبية المدربين احابوا ب نعم بنسبة مرتفعة بلغت 92% بعدد التكرارات قدره 23 مدرباً، في حين أجاب مدربان فقط ب لا بنسبة 8 % وتدل هذه النتائج على وجود وعي كبير لدى المدربين بأهمية تدريبات الانقال في تنمية القوة البدنية لدى لاعبي كرة اليد.

س4 - هل هناك برنامج محدد تستخدمه في التدريب لتحسين قوة التصويب للاعبين؟

جدول 7 يمثل إجابة المدربين حول استخدام برنامج محدد لتحسين قوة التصويب

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نعم	24	96.0	96.0	96.0
	لا	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	



الشكل رقم (7) إجابة المدربين حول استخدام برنامج محدد لتحسين قوة التصويب

الشكل 7 إجابة المدربين حول استخدام برنامج محدد لتحسين قوة التصويب.

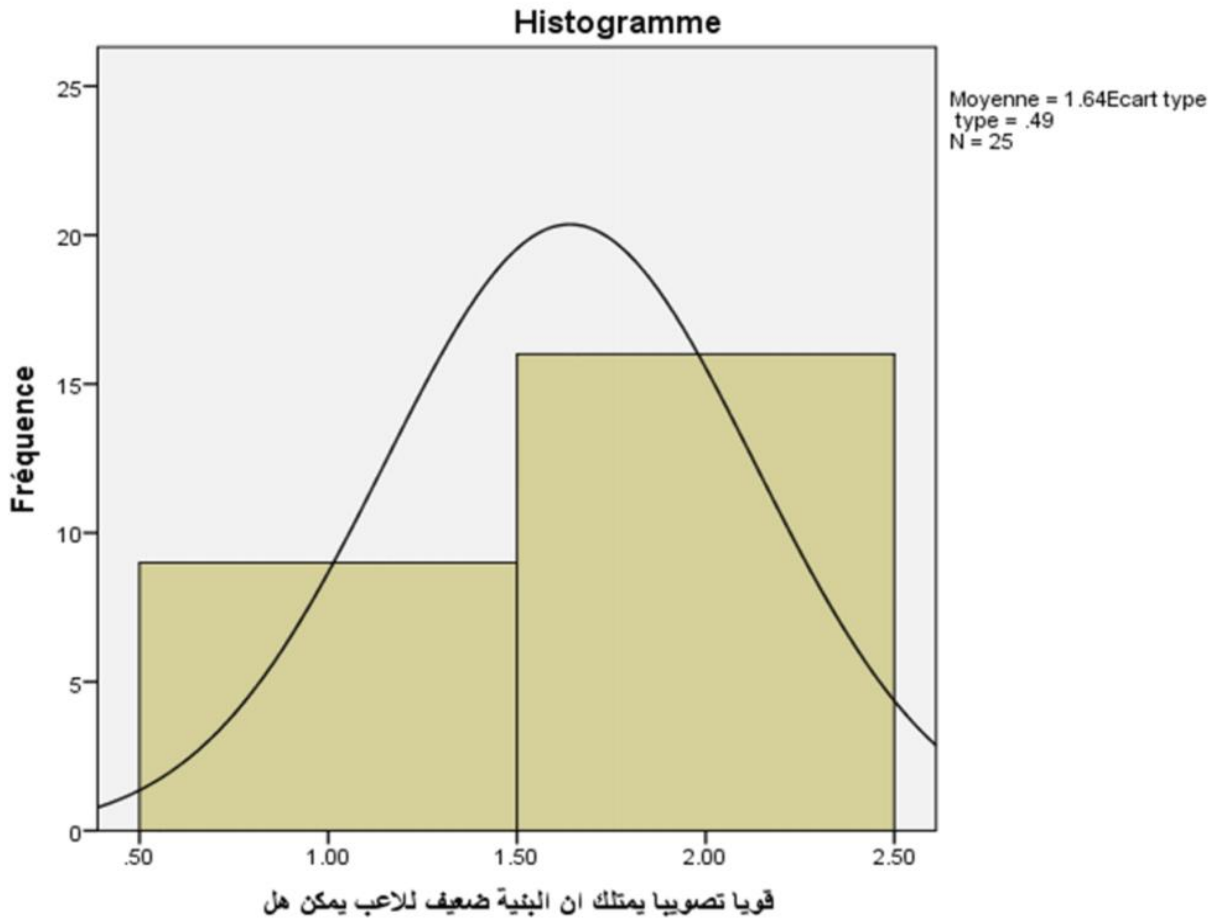
- تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 7 تبين لنا ان 24 مدرب كانت اجابتهم بنعم أي انهم يقومون باستخدام برنامج محدد في التدريب لتحسين قوة التصويب عند لاعبيهم، وتقدر نسبتهم ب 96% اما نسبة أخرى من نفس العينة المدروسة والمقدرة بنسبة 4% اجابت بانها لا تستخدم برنامج محدد في التدريب لتحسين قوة التصويب عند اللاعبين. ومن خلال هذه النتائج تبين لنا النسبة التي اجابت بلا لا يولون أهمية في استخدام برامج تساعد في تحسين القوة.

س5- هل يمكن للاعب ضعيف البنية ان يمتلك تصويبا قويا؟

جدول 8 يوضح إجابة المدربين حول اذا كان اللاعب ضعيف البنية يمتلك تصويب قوي

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	9	36.0	36.0	36.0
لا	16	64.0	64.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



الشكل رقم (8) إجابة المدربين حول ما اذا كان لاعب ضعيف البنية يمتلك تصويب قوي

الشكل 8 إجابة المدربين حول ما إذا كان اللاعب ضعيف البنية يمتلك تصويب قوي

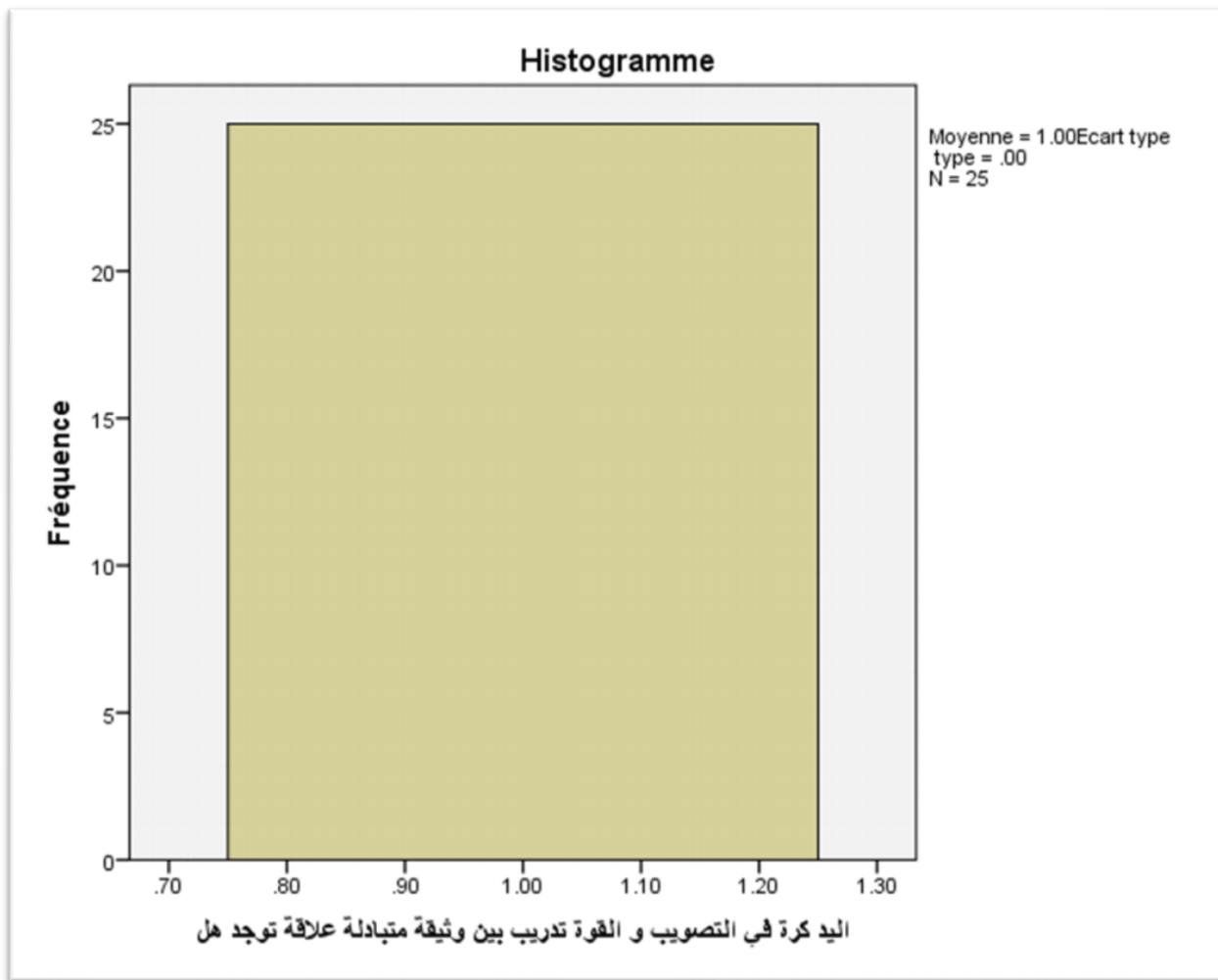
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول يتبين لنا ان نسبة كبيرة من المدربين والمقدرة ب 64%، أجابوا بانه لا يمكن للاعب ضعيف البنية ان يملك تصويب قوي، اما نسبة أخرى من نفس العينة المدروسة والتي تقدر ب 36% ترى عكس ذلك اذ يرون ان لاعب ضعيف البنية يمكن ان يمتلك تصويب قوي. ومن خلال النتائج المتحصل عليها يتبين لنا الشخص الذي يكون ضعيف البنية لا يمكن ان يمتلك تصويب قوي.

س6- هل توجد علاقة متبادلة وثيقة بين تدريب القوة والتصويب في كرة اليد؟

جدول 9 يوضح لنا إجابة المدربين حول العلاقة بين تدريب القوة والتصويب في كرة اليد

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	25	100.0	100.0	100.0



الشكل رقم (9) يوضح العلاقة بين تدريب القوة و التصويب في كرة اليد

الشكل 9 يوضح العلاقة بين تدريب القوة والتصويب في كرة اليد

- تحليل ومناقشة النتائج: يبين الجدول رقم 9 إجابات المدربين حول العلاقة بين تدريب القوة والتصويب

في كرة اليد، حيث بلغ عدد افراد العينة 25 مدربا. وقد أظهرت النتائج ان جميع افراد العينة اجابوا بنعم بنسبة 100%، وهو ما يعكس اجماعا كاملا من المدربين على وجود علاقة مباشرة بيت تدريب القوة وتحسين مهارة التصويب في كرة اليد وعليه نستنتج ان تدريب القوة يمثل عاملا أساسيا ومؤثرا بشكل مباشر في تطوير مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد، الامر الذي يفرض على المدربين ضرورة ادماج تدريبات القوة ضمن البرامج التدريبية بشكل منظم ومخطط لتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

المحور الثاني: التصويب من الارتقاء

س1: هل تدريب القوة يمكن ان يحسن من دقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد؟

جدول 10 يوضح اراء المدربين حول دور تدريب القوة في تحسين دقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	19	76.0	76.0	76.0
لا	6	24.0	24.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



الشكل 10 يوضح لنا اراء المدربين حول دور تدريب القوة في تحسين دقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد

- **تحليل ومناقشة النتائج:** يبين الجدول رقم 10 اراء المدربين حول إمكانيات تحسين دقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد من خلال تدريب القوة حيث بلغ عدد افراد العينة 25 مدربا. وقد أظهرت النتائج ان اغلبية المدربين اجابوا ب نعم بنسبة بلغت 76% وبعدها تكرارات قدره 19 مدربا، في حين أجاب 6 مدربين ب لا 24 % وتشير هذه النتائج ان معظم المدربين يؤمنون بوجود تأثير إيجابي لتدريبات القوة على دقة التصويب من الارتقاء باعتبار ان القوة العضلية تساعد اللاعب على التحكم الأفضل في الجسم اثناء الارتقاء والتصويب. وعليه فان تدريب القوة يعد عاملا مهما في تحسين دقة التصويب من الارتقاء في كرة لكنه يحتاج الى التكامل مع التدريب المهاري والتقني لتحقيق أفضل مستوى من الأداء.

س2: هل تستخدم تدريبات القوة الانفجارية كمتطلب سابق لتعليم مهارات التصويب من الارتقاء؟

جدول 11 يوضح لنا إجابة المدربين حول استخدام تدريبات القوة الانفجارية كمتطلب سابق لتعليم مهارة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	17	68.0	68.0	68.0
لا	8	32.0	32.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



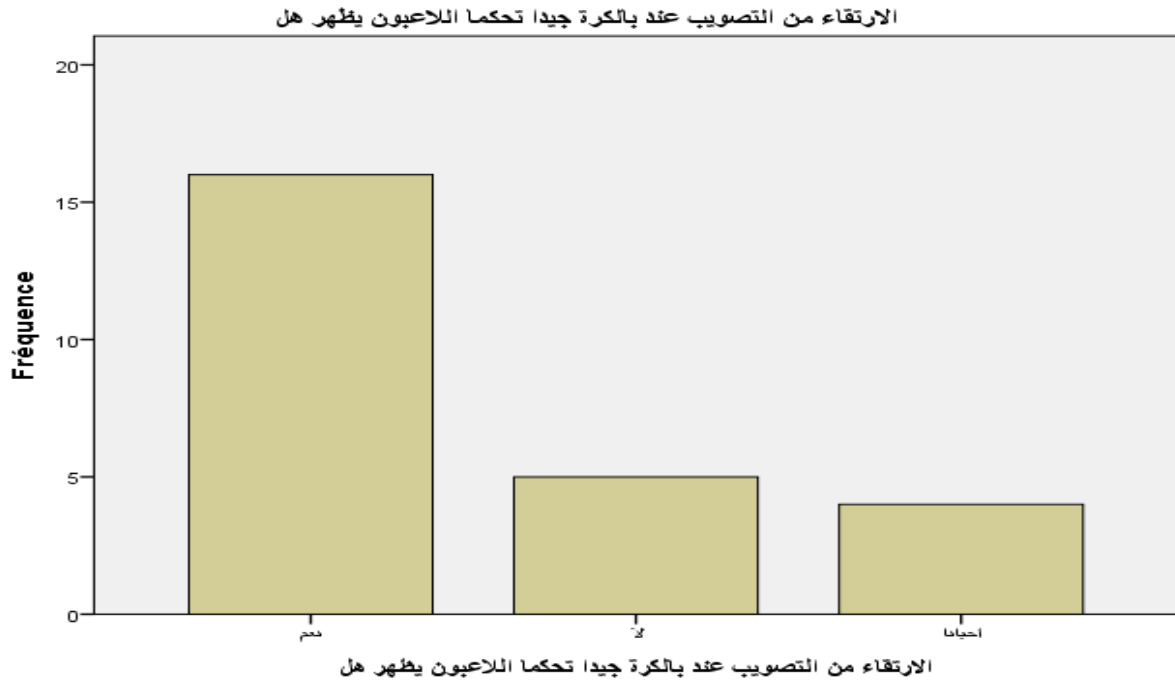
الشكل 11 يوضح لنا ما اذا كانت تدريبات القوة الانفجارية تستخدم كمتطلب سابق لتعليم مهارة التصويب من الارتقاء في كرة اليد

- **تحليل ومناقشة النتائج:** من خلال الجدول رقم 11 يتبين لنا اراء المدربين حول استخدام تدريبات القوة الانفجارية كمتطلب سابق لتعليم مهارة التصويب من الارتقاء في كرة اليد، حيث بلغ عدد افراد العينة 25 مدربا. وقد أظهرت النتائج ان اغلبية المدربين اجابوا ب نعم بنسبة 68% وبعدد تكرارات قدره 17 مدربا، بينما أجاب 8 مدربين ب لا بنسبة 32%. وهذا يعني ان تدريبات القوة الانفجارية تعد من المتطلبات المهمة التي تساعد في تعليم وتطوير مهارة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.

س3: هل يظهر اللاعبون تحكما جيدا بالكرة عند التصويب من الارتقاء في كرة اليد؟

جدول 12 يوضح لنا اراء المدربين حول تحكم اللاعبين بالكرة اثناء التصويب من الارتقاء

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage Cumulé
Valide نعم	16	64.0	64.0	64.0
لا	5	20.0	20.0	84.0
أحيانا	4	16.0	16.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



الشكل 12: يوضح لنا آراء المدربين حول مدى تحكم اللاعبين بالكرة أثناء التصويب من الارتقاء في كرة اليد.

- تحليل ومناقشة النتائج: يبين الجدول رقم 12 آراء المدربين حول مدى تحكم اللاعبين بالكرة أثناء التصويب من الارتقاء في كرة اليد حيث بلغ عدد أفراد العينة 25 مدرباً وقد أظهرت النتائج أن أغلبية المدربين أجابوا بـ نعم بنسبة بلغت 64% وبعد تكرار تقديره 16 مدرباً، بينما أجاب 5 مدربين بـ لا بنسبة 20% في حين اختار 4 مدربين إجابة أحيانا بنسبة 16% وتشير هذه النتائج إلى أن أغلب اللاعبين يمتلكون قدرة جيدة على التحكم بالكرة أثناء التصويب من الارتقاء كما تدل نسبة 64% على أهمية التدريب المستمر على المهارات الأساسية في كرة اليد.

س4: هل تلاحظ تفوق اللاعبين ذو القوة العضلية العالية في تجاوز حائط الصد أثناء الارتقاء؟

جدول 13: يوضح آراء المدربين حول تفوق اللاعبين ذوي القوة العضلية العالية في تجاوز حائط الصد أثناء الارتقاء في كرة اليد

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	15	60.0	60.0	60.0
لا	5	20.0	20.0	80.0
أحيانا	5	20.0	20.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



الشكل 13 يوضح اراء المدربين حول تفوق اللاعبين ذوي القوة العضلية العالية في تجاوز حائط الصد اثناء الارتقاء في كرة اليد

- تحليل ومناقشة النتائج: يتضح من خلال الجدول رقم 13 ان اغلبية المدربين بنسبة 60% يرون ان اللاعبين ذوي القوة العضلية العالية يمتلكون قدرة أفضل على تجاوز حائط الصد اثناء الارتقاء. وهذا يدل على وجود علاقة إيجابية بين القوة العضلية والأداء المهاري في مواقف اللعب الهجومي، خاصة اثناء تنفيذ الضربات الساحقة او القفز فوق حائط الصد. اما نسبة 20% الذين اجابوا ب أحيانا فنعكس ان القوة العضلية ليست العامل الوحيد المؤثر بل توجد عوامل أخرى في حين 20% الذين اجابوا ب لا قد تشير الى اعتقاد بعض المدربين ان النجاح في تجاوز حائط الصد يعتمد بدرجة أكبر على الجوانب المهارية والخططية وليس فقط العضلية. تؤكد هذه النتائج أهمية القوة العضلية كعامل أساسي في تحسين الأداء الرياضي.

س5: هل تلاحظ انخفاضاً في التصويب من الارتقاء في الدقائق العشر الأخيرة من المباراة؟

جدول 14 توزيع إجابات المدربين حول ملاحظة انخفاض التصويب من الارتقاء خلال الدقائق العشر الأخيرة من المباريات

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valides نعم	15	60.0	60.0	60.0
لا	5	20.0	20.0	80.0
أحيانا	5	20.0	20.0	100.0

Total	25	100.0	100.0
-------	----	-------	-------



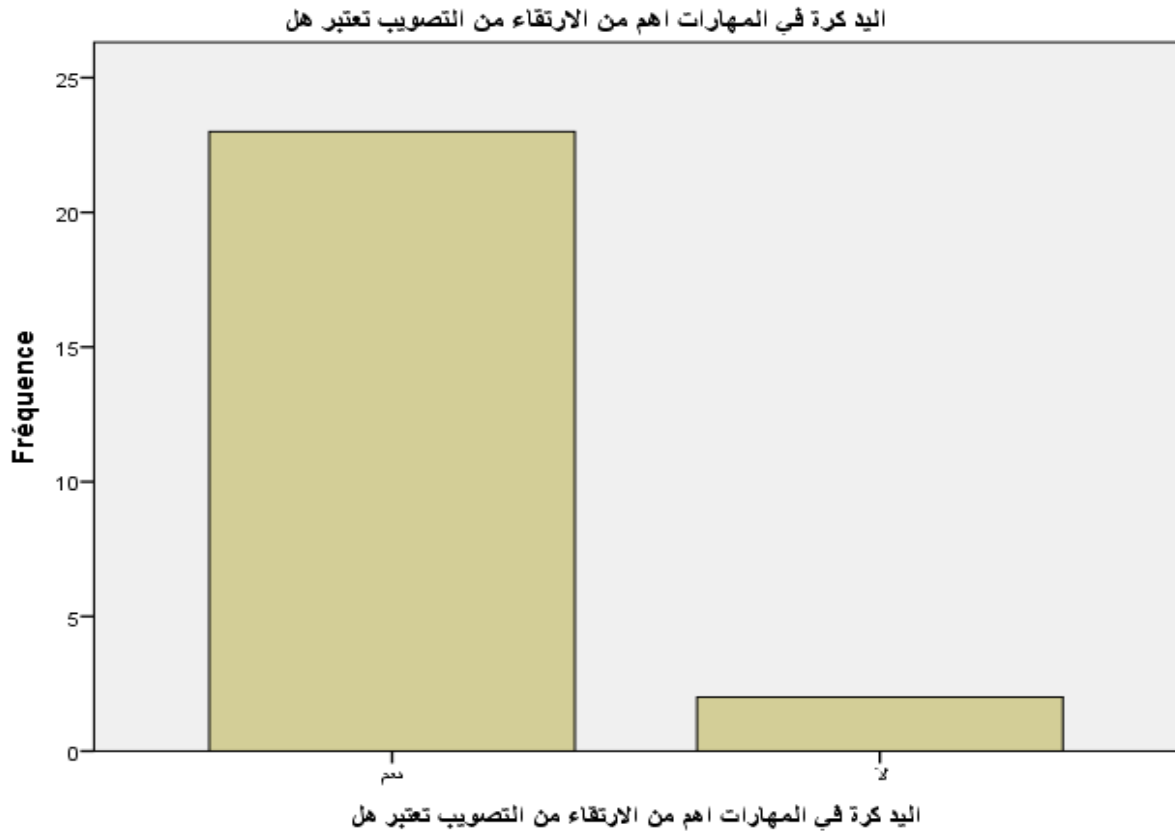
الشكل 14 التوزيع البياني لاجابات المدربين حول انخفاض التصويب من الارتقاء في نهاية المباراة

- تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم 14 تؤكد النتائج ان التعب الناتج عن المجهود البدني المستمر خلال المباراة يؤثر بشكل واضح على الأداء المهاري، وخاصة مهارة التصويب من الارتقاء التي تحتاج الى قوة عضلية فمع اقتراب نهاية المباراة ينخفض المخزون الطاقوي للاعبين وتظهر علامات الاجهاد مما يؤدي الى ضعف الارتقاء وقلة الدقة في تنفيذ التصويبات، ومن جهة أخرى فان وجود بعض الإجابات ب لا وأحيانا يشير الى ان التأثير يختلف حسب مستوى الاعداد البدني و الخططي للاعبين.

س6: هل تعتبر التصويب من الارتقاء من اهم المهارات في كرة اليد؟

جدول 15 توزيع إجابات المدربين حول اعتبار التصويب من الارتقاء من اهم المهارات في كرة اليد

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	23	92.0	92.0	92.0
لا	2	8.0	8.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



الشكل 15 تمثيل بياني لاجابات المدربين حول أهمية مهارة التصويب من الارتقاء في كرة اليد

- **تحليل ومناقشة النتائج:** تؤكد نتائج الجدول رقم 15 الأهمية الكبيرة لمهارة التصويب من الارتقاء في كرة اليد باعتبارها من اكثر المهارات استخداما و تأثيرا في حسم نتائج المباريات و تتفق هذه النتائج مع المبادئ الحديثة في التدريب الرياضي التي تؤكد ان نجاح الأداء الهجومي في كرة اليد يعتمد بدرجة كبيرة على اتقان مهارة التصويب من الارتقاء خاصة في ظل التطور السريع للخطط الدفاعية و ارتفاع المستوى البدني للاعبين ومن جهة أخرى فان النسبة الضئيلة التي لم تعتبر هذه المهارة من اهم المهارات قد تعكس اختلافا في فلسفة التدريب حيث يرى بعض المدربين ان النجاح في كرة اليد يعتمد على تكامل جميع المهارات الفردية والجماعية وليس على مهارة واحدة.

س رقم 7: ماهي الوسيلة الأكثر فاعلية لتحسين قوة الرمية اثناء الارتقاء (الكرات الطبية -الاربطة المطاطية- الانتقال التقليدية)

- **تحليل ومناقشة النتائج:** من خلال إجابة المدربين حول الوسيلة الأكثر فاعلية لتحسين قوة الرمية اثناء الارتقاء تبين ان هناك اختلاف في الآراء وهو ما يعكس تنوع الأساليب التدريبية المعتمدة في تنمية القوة الخاصة بلاعبي كرة اليد غير ان معظم المدربين اختاروا الإجابة الأولى الكرات الطبية حيث تساعد اللاعبين على تحسين قوة الذراعين والجذع بطريقة مشابهة للأداء المهاري اثناء التصويب.

س رقم 8: ماهي التمارين التي تستخدمها لتحسين التصويب من الارتقاء للاعبين

-**مناقشة وتحليل النتائج:** لقد كانت إجابات المدربين مختلفة عن بعضها ولكن جميعهم اتفقوا على ان هناك العديد من التمارين لتحسين مهارة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد وذلك بهدف تطوير القوة والدقة والتوافق الحركي اثناء الأداء .

س رقم 9: بماذا تنصح لاعبيك لتحسين التصويب من الارتقاء

-**تحليل ومناقشة النتائج:** أردنا من خلال هذا السؤال المفتوح منح فرصة للمدربين للإدلاء ما يروه مناسب من اجل تحسين التصويب من الارتقاء في كرة اليد وتقديم نصائح للاعبين حول ذلك. فكانت معظم إجابات المدربين متشابهة وقريبة من بعضها حيث هناك من يرى بانه يجب على اللاعب الثقة بالنفس والقيام بتكرار التمارين والمثابرة في التدريبات وهناك من يرى انه يجب التحضير البدني الجيد وهناك من ينصح بالتمارين المتواصل ومن خلال هذه الإجابات وما توصلنا اليه من نتائج نلاحظ ان في هذا السؤال الذي كان عبارة عن تقديم المدرب نصائح للاعبين ان جميع الأجوبة متشابهة ومن هذا نستنتج انه من اجل تحسين التصويب من الارتقاء يجب على اللاعب الاهتمام بالتدريب المنتظم واتباع تعليمات المدرب.

2-2 مناقشة الفرضيات:

1-2-2 الفرضية الأولى:

- من خلال الفرضية الأولى والتي تفترض ان القوة تعد عنصرا مهما ومساهما في تحسين التصويب في كرة اليد، تبين لنا ان النتائج كانت إيجابية، حيث لاحظنا ان نسبة كبيرة من المدربين يربطون بين تدريب القوة والتصويب في كرة اليد. ويعود ذلك الى ادراكهم لأهمية هذه الصفة في تطوير الأداء المهاري للاعبين.

ومن خلال تحليل الجداول، تبين ان معظم المدربين يتفقون على فعالية تدريب القوة في تحسين مهارة التصويب، كما يعتمدون برامج تدريبية محددة تهدف الى تطوير هذه المهارة لدى اللاعبين. ومن اجل تنمية صفة التصويب الدقيق ينبغي استخدام تدريبات خاصة بالقوة تتناسب مع متطلبات لاعبي كرة اليد.

2-2-2 الفرضية الثانية:

- من خلال هذه الفرضية، التي تفترض ان تدريب القوة يساهم في زيادة فعالية التصويب من الارتقاء في كرة اليد، تبين ان النتائج كانت إيجابية. فقد أظهرت إجابات السؤال رقم 1 في المحور الأول ان اغلب المدربين يرون ان القوة تساهم بشكل كبير في تحسين مهارات التصويب في كرة اليد.

كما اكدت اغلبية الإجابات ان للقوة دور هام في تطوير التصويب من الارتقاء، حيث اتفق المدربون على فعالية تدريب القوة واعتبارها عنصر اساسي في تحسين أداء التصويب.

وهذا ما يؤكد صحة الفرضية، باعتبار ان القوة تعد عنصرا مهما مساهما في تطوير أداء اللاعبين وزيادة فعالية التصويب من الارتقاء في كرة اليد.

2-3 استنتاج عام:

من خلال هذه الدراسة التي تناولت فاعلية تدريب القوة في تحسين التصويب من الارتقاء في كرة اليد، وبالاعتماد على النتائج المتحصل عليها، تبين مايلي:

أكدت نتائج الفرضية الأولى ان القوة تعد عنصرا هاما أساسيا ومهما في تحسين مهارة التصويب من الارتقاء في كرة اليد، حيث أظهرت إجابات المدربين وجود علاقة وثيقة بين تدريب القوة والتصويب، كما اتفق أغلبهم على أهمية الدمج بين تدريبات القوة ومهارات التصويب لتحقيق أداء أفضل لدى اللاعبين.

أما فيما يخص الفرضية الثانية، فقد أظهرت نتائج البحث ان تدريبات القوة تساهم في زيادة فاعلية التصويب من الارتقاء في كرة اليد.. كما بينت إجابات المدربين ان اعتماد برامج تدريبية قائمة على تنمية القوة يساهم بشكل واضح في تحسين دقة التصويب وفعاليتها اثناء الأداء.

ومن خلال هذه النتائج، نستنتج ان المعلومات والمعطيات المستخلصة من الدراسة الميدانية التطبيقية جاءت متوافقة مع الفرضيات المطروحة في هذه الدراسة، وهو ما يؤكد أهمية تدريب القوة في تطوير مهارة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد وتحسين مردودهم الفني اثناء المنافسة.

2-4 الحلول والاقتراحات:

من خلال النتائج المتوصل اليها في هذا البحث تم الخروج بتوصيات واقتراحات ندرجها كما يلي:

- أولا: التوصيات

- 1- ضرورة الاهتمام بتدريبات القوة ضمن البرامج التدريبية الخاصة بلاعبي كرة اليد.
- 2- ادمج تدريبات القوة مع تدريبات التصويب من الارتقاء لتحسين الأداء المهاري والفني للاعبين.
- 3- اعتماد برامج تدريبية علمية ومخططة تتناسب مع الفئات العمرية والمستوى البدني للاعبين.

4- التركيز على تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية والعلوية لما لها من دور كبير في

فعالية التصويب.

5- توفير الوسائل والتجهيزات الرياضية المناسبة التي تساعد على تطبيق تدريبات القوة بشكل فعال وامن.

ثانيا: الاقتراحات

1- اجراء دراسات مشابهة حول تأثير تدريبات القوة على مهارات أخرى في كرة اليد مثل التمرير او الدفاع.

2- دراسة أثر أنواع مختلفة من القوة (القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية) على الأداء

المهاري.

3- اجراء بحوث مقارنة بين فئات عمرية مختلفة لمعرفة مدى تأثير تدريب القوة حسب السن.

4- توسيع عينة الدراسة لتشمل اندية ومستويات تنافسية مختلفة للحصول على نتائج أكثر دقة وشمولية.

5- اقتراح برامج تدريبية حديثة تعتمد على الأساليب العلمية والتكنولوجية في تطوير التصويب من الارتقاء.

الخاتمة

الخاتمة:

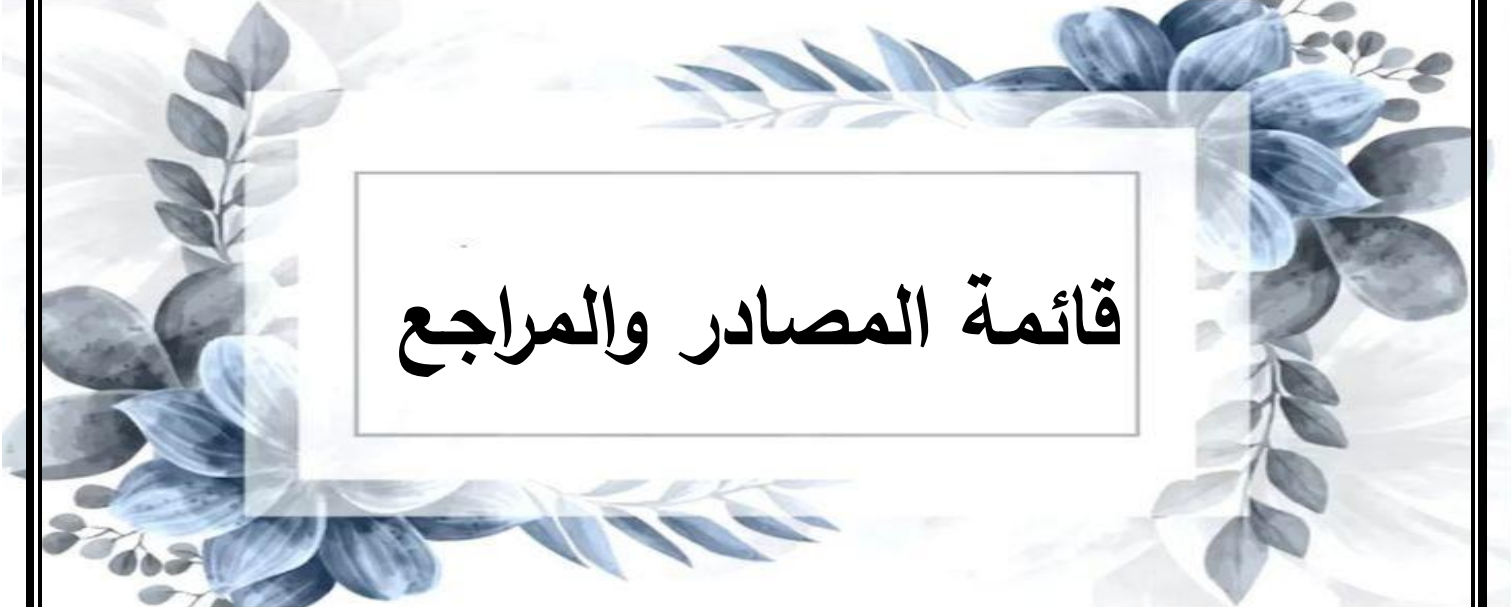
ان لكل بداية نهاية، ولكل عمل هدف يسعى الى تحقيقه، ومن هذا المنطبق بداننا هذا البحث بجمع المعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة، والاطلاع على مختلف الدراسات المرتبطة به في مجال كرة اليد، ثم قمنا بطرح الأسئلة وتحليلها ومحاولة الإجابة عنها. وكان الهدف

الأساسي من هذه الدراسة هو التعرف على مدى فاعلية تدريب القوة في تحسين التصويب من الارتقاء في كرة اليد.

ومن خلال المراحل التي مر بها هذا البحث، سواء في الجانب النظري او التطبيقي، تمكنا من التعرف على أهمية تدريبات القوة ودورها الفعال في تطوير مهارة التصويب. كما ساهمت الدراسة التطبيقية في تأكيد الفرضيات التي انطلقت منها الدراسة، والتي بينت وجود علاقة ارتباطية بين تدريبات القوة وتحسين الأداء المهاري في التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد.

وقد وصلنا من خلال نتائج الدراسة الى ان اغلب المدربين يولون اهتماما كبيرا لتدريبات القوة لما لها من تأثير إيجابي في تطوير الأداء الرياضي ورفع مستوى اللاعبين، وهو ما يؤكد صحة الفرضيات التي بنيت عليها هذه الدراسة.

وفي الأخير، نرجو ان تكون هذه الدراسة مرجعا مفيدا للباحثين والمدربين والرياضيين، وان تساهم في زيادة الاهتمام بتدريبات القوة ودمجها ضمن البرامج التدريبية بهدف تحسين مهارة التصويب من الارتقاء والرفع من كفاءة أداء لاعبي كرة اليد.



قائمة المصادر والمراجع

1. قائمة المراجع:

2. البساطي, ا. (1998). *أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف*. الاسكندرية, مصر.
3. حسن حسين . (1998). *تعلم قواعد اللياقة البدنية*. عمان: دار الفكر.
4. رايح تركي . (1984). *مناهج البحث في العلوم التربوية و علم النفس* . الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
5. محمد صبحي حسانين ، و كمال عبد الحميد إسماعيل. (2001). *رباعية كرة اليد الحديث*.
6. محمد صبحي حسانين، و أحمد كسرى. (1998). *موسوعة التدريب الرياضي (ط1)*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
7. أ.ع الفتاح. (1979). *التدريب الرياضي، الأسس الفيسيولوجية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
8. إبراهيم محمد المحاسنة. (2006). *تعليم التربية الرياضية (ط1)*. عمان: دار جرير للنشر والتوزي.
9. إبراهيم منير جرجس. (1990). *كرة اليد للجميع مصر*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
10. أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (1997). *التدريب الرياضي، الأسس الفيسيولوجية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
11. أحمد بسطوسي. (1999). *أسس ونظريات التدريب الرياضي*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
12. أحمد بسطوطي . (1999). *أسس ونظريات التدريب الرياضي*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

13. إخلاص محمد عبد الحفيظ ، و مصطفى باهي. (2000). طرق البحث العلمي و التحليل
الاحصائي . مصر : مركز الكتاب للنشر.
14. المجيد، ر. خ . (1989). القياس والاختيارات في التربية البدنية، الجزء الأول. بغداد:
الجامعة.
15. بوفليفسكي ،س. (بلا تاريخ). ترجمة علاء الدين محمد عليوة،التمرينات البدنية. الإسكندرية،
جامعة المنصورة : ماهي للنشر و التوزيع.
16. حسام الدين طلحة . (1997). الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي. القاهرة: مركز
الكتاب للنشر.
17. حسين عبد الجواد .(1982) كرة اليد (ط4). ed.). بيروت: دار العلم للملايين.
18. حلمي حسين. (1980). اللياقة البدنية ،مكوناتها و العوامل المؤثرة عليها . القاهرة: دار
المتبني.
19. حماد مفتي إبراهيم. (1993). التدريب الرياضي الحديث . مصر .
20. حماد مفتي إبراهيم. (2002). المهارات الرياضية :أسس التعلم و التدريب و الدليل المصور
. دار الفكر.
21. ريسان خريط ، و إبراهيم رحمة محمد. (1990). طرق اختيار الرياضيين . دار العلم
للملايين.
22. عادل عبد البصير. (1999). التدريب الرياضي والنكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة،
مصر: مركز الكتاب للنشر.

23. عصام عبد الخالق. (2003). *التدريب الرياضي، نظريات-تطبيقات* . القاهرة: دار الفكر العربي.
24. عصام عبد الخالق. (2003). *التدريب الرياضي، نظريات _تطبيقات* . القاهرة: دار الفكر العربي.
25. علاوي ، م . (1994). *علم التدريب الرياضي* . القاهرة: دار الفكر العربي.
26. عماد الدين عباس أبو زيدان. (2005). *التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية ،نظريات،تطبيقات* . القاهرة.
27. عماد الدين عباس أبو زيد، محمود مدحت، و عبد العالي الشافعي. (2008). *تطبيقات الهجوم في كرة اليد (الإصدار ط1)*. مصر.
28. قاسم حسن حسين، و علي نصيف. (1987). *علم التدريب الرياضي* . العراق: دار الكتب للطبع والنشر.
29. كريم أحمد بسليت. (1999). *أسس ونظريات التدريب الرياضي* . دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
30. كمال درويش ، عماد الدين عباس سامي ، و محمد علي. (1988). *الأسس الفيسيولوجية لتدريب كرة اليد* . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
31. كمال عبد الحميد ، و محمد صبحي حسانين. (1997). *اللياقة البدنية ومكوناتها ،الأسس _الإعداد البدني _ طرق القياس _* . القاهرة: دار الفكر العربي.

32. كمال عبد الحميد ، و محمد صبحي حسانين . (1980). *القياس في كرة اليد* . دار الفكر العربي.
33. كمال عبد الحميد، و و اخرون. (1978). *،اللياقة البدنية و مكوناتها الفاخرة*. دار الفكر العربي.
34. كمال عبد الرحمان درويش، و عماد الدين عباس. (1998). *الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد (نظريات تطبيقات)*. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
35. محمد إبراهيم شحاته. (2003). *تدريب الجمناز المعاصر* . القاهرة: دار الفكر المعاصر.
36. محمد صبحي حسانين، و كمال عبد الحميد إسماعيل . (1986). *كرة اليد (ط5)*. القاهرة: دار المعارف.
37. مفتي إبراهيم. (2002). *أسس تنمية القوة العضلية المقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
38. مفتي إبراهيم حمادة. (2001). *التدريب الرياضي الحديث*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
39. منير جرجس. (1985). *كرة اليد للجميع (ط2)*. جامعة حلوان.
40. منير جرجس إبراهيم . (1994). *كرة اليد للجميع (ط1)*. مصر: دار الفكر العربي.
41. منير جرجس إبراهيم . (2004). *كرة اليد للجميع التدريب الشامل و التميز المهاري* . دار الفكر العربي.

42. ناصر ثابت. (1984). *اضواء على الدراسة الميدانية* (ط1). مكتبة الفلاح الكونية.
43. وجدي مصطفى الفاتح ، و محمد لطفي السيد. (2002). *الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب*. القاهرة، مصر: دار الهدف للنشر والتوزيع.



الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: تدريب رياضي تنافسي

التخصص: تحضير بدني

استبيان خاص بالمدرسين:

يشرفني ان اضع بين ايديكم هذه الاستمارة راجيا منكم الاجابة على الاسئلة الموجودة فيها قصد مساعدتنا في انجاز هذا البحث من اجل اثراء البحث العلمي ولكم جزيل الشكر والتقدير.

موضوع البحث: فاعلية تدريب القوة في تحسين التصويب من الارتقاء في كرة اليد

ملاحظة: ضع علامة (x) في مكان الاجابة ولكم منا فائق الشكر والاحترام

تحت اشراف: د.بن لكحل منصور

اعداد الطالبة: بن عثمان مروى

- الخبرة المهنية:

- الشهادة المتحصل عليها:

- السن:

- الفريق:

المحور الأول: قوة التصويب

س1- هل تزيد القوة من تحسين مهارات التصويب في كرة اليد؟

☐
☐

نعم لا

س2- كيف تقيم مستوى القوة عند لاعبيك؟

☐

ضعيف

☐

متوسط

☐

جيد جدا

☐

جيد

س3 - هل سبق وان برمجتم تدريبات لتنمية القوة بالانتقال داخل القاعة للاعبي كرة اليد؟

☐
☐

نعم لا

س4 - هل هناك برنامج محدد تستخدمه في التدريب لتحسين قوة التصويب للاعبين؟

☐
☐

نعم لا

س5- هل يمكن للاعب ضعيف البنية ان يمتلك تصويبا قويا؟

☐
☐

نعم لا

س6- هل توجد علاقة متبادلة وثيقة بين تدريب القوة والتصويب من الارتقاء في كرة اليد؟

☐

لا

☐

نعم

-المحور الثاني: التصويب من الارتقاء

س1- هل تدريب القوة يمكن ان يحسن من دقة التصويب من الارتقاء في كرة

اليد؟

☐

لا

☐

نعم

س2- ماهي الأخطاء الفنية الأكثر شيوعا التي يقع فيها اللاعبون عند محاولة دمج القوة البدنية مع دقة التصويب من الارتقاء؟

.....

.....

س3- هل تستخدم تدريبات القوة الانفجارية كمتطلب سابق لتعليم مهارة التصويب من الارتقاء؟

☐
☐

نعم لا

س4- هل يظهر اللاعبون تحكما جيدا بالكرة عند التصويب من الارتقاء؟

☐

احيانا

☐

لا

☐

نعم

س5- هل تلاحظ تفوق اللاعبين ذو القوة العضلية العالية في تجاوز حائط الصد اثناء الارتقاء؟

☐

احيانا

☐

لا

☐

نعم

س6- هل تلاحظ انخفاضاً في التصويب من الارتقاء في الدقائق العشر الأخيرة من المباريات؟

☐

لا

☐

نعم

س7- هل تعتبر التصويب من الارتقاء من اهم المهارات في كرة اليد ولماذا؟

☐

لا

☐

نعم

.....

س8- ماهي الوسيلة التدريبية الأكثر فاعلية لتحسين قوة الرمية اثناء الارتقاء؟

☐

الانتقال التقليدي

☐

الارتباط المطاطية

☐

الكرات الطبية

س9- ماهي التمارين التي تستخدمها لتحسين التصويب من الارتقاء للاعبك؟

.....

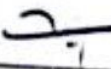
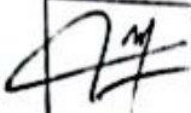
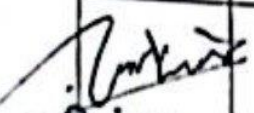
.....

10- بماذا تتصح لاعبك لتحسين التصويب من الارتقاء؟

.....

.....

القائمة الاسمية للخبراء

الترتيب	الاسم واللقب	الدرجة	التخصص	العضوية	الامضاء
1	بن ثوبان ملك	استاذ البنيان العمار	ديكور الزجاج	مستشار	
2	محمد حجار	استاذ تعليم مالي	علوم التدريس	مستشار	
3	فهد بن مسعود	..	..	..	
4	حماد بن دليم	..	ت /	..	
5	مسألة الخبز	..	ت /	..	
6	بن بركة عثمان	..	ت.ع.ر	مستشار	