الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة الليسانس في

التربية البدنية و الرياضية

تأثير إستخدام التمارين البليومترية لتنمية القوة المميزة بالسرعة على أداء لاعبي كرة اليد . صنف 16-19 سنة

إعداد الطالبان:

- دايم احمد
- حبيبي عبد اللطيف

تحت إشراف:

أ.د/ بن دحمان محمد نصر الدين

السنة الجامعية: 2016/2015

* قَالُوا سُبْحَانَكَ

لا عِلْمَ لَنَا إِلّا مَا

عَلَّمتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ

الْعَلِيمُ الْحَكِيم *

صَدَقَ الله العَظِيم

الإهـــــــــــــــداء

الحمد لله والشكر على توفيقه،و الصلاة والسلام على اشرف المرسلين وخاتمهم "محمد" صلى الله عليه وسلم.

إلى من حملتنني وهنا على وهن إلى أمي الحنون"ام الخير" أطال الله في عمرها. إلى من رعاني حتى صرت يافعا،و كرس حياته من اجلي إلى أبي العزيز"عبد الرحمان" أطال الله في عمره. إلى جدي الجيلالي وجدتي فاطنة وجدتي زوليخة، أطال الله في عمرهم ونفعنا ببركتهم. والى الأخ صهيب عنبة رحمه الله.

إلى اخوتي:مريم،بشير،ياسين،حسان،عبد الرحمن،محمد اطال الله في عمرهم ،والى عمي وعماتي،والى أخوالي وخالاتي، و إلى كل من يحمل لقب "دايم"و "شرفاوي".

إلى صديقي ورفيقي في الدراسة والمذكرة "عبد اللطيف".

إلى رفقائي في الموسم الجامعي:رضوان يعقوبي-زكريا-هواري-حسام-عبدو-حمادة-رضوان شرفاوي-يوشو-بوجمعة-يوسف شرفاوي-رايح-عبد الخالق-خشعي-أمين-شقراني علي-مراد-محمد-عبدو فيزازي-يوسف موساوي-الحاج-سليمان-ع الرحمان-حشيفة-تومان-ابوداود-جمال-يوسف خديم-عماد-دقي-حساني-عباس-شهرة أمين-لعابد احمد-عزيز العجال-سيف الدين-مكي حسام-براهيم-عبدالرحيم-ميلود-ياسين.

إلى كل من درس معي مند الطور الابتدائي حتى الجامعي،والى جميع طلبة معهد -ت-ب-ر- بمستغانم وخاصة دفعة التخرج2016.والى كل المقيمين بالإقامة الجامعية المجذوب وخاصة الجناح/D/3/12واقامة" بن يحيى بلقاسم" وخاصة سليمان بوسحابة.

إلى كل من عجز قلمي عن ذكرهم ووسعهم قلبي ولم تسعهم مذكرتي.

-احمد دايم-

الإهـــــــــــــداء

الحمد لله والشكر على توفيقه، و الصلاة والسلام على اشرف المرسلين وخاتمهم "محمد" صلى الله عليه وسلم.

إلى من حملتنني وهنا على وهن إلى أمي الحنون"يمينة" أطال الله في عمرها. إلى من رعاني حتى صرت يافعا، و كرس حياته من اجلي إلى أبي العزيز"محمد" و إلى أخي الأكبر"احمد" وجدي جلول رحمة الله عليهم. إلى جدي الشيخ وجدتي العالية وجدتي عائشة، أطال الله في عمرهم ونفعنا ببركتهم.

إلى جميع إخوتي:جمال،عبدالرحيم،خديجة،سمية،اسية، والى الكتاكيت:رندة-أمينة-أيمن-احمد،والى عمي وعماتي، والى أخوالي وخالاتي، و إلى كل من يحمل لقب "حبيبي"و "بن يوس".

إلى صديقي ورفيقي في الدراسة والمذكرة "احمد".

إلى رفقائي في الموسم الجامعي:رضوان يعقوبي-زكريا-هواري-حسام-عبدو-حمادة-رضوان شرفاوي-يوشو-بوجمعة-يوسف شرفاوي-رايح-عبد الخالق-خشعي-أمين-شقراني علي-مراد-جوداد-محمد- فيصل -عبدو فيزازي-يوسف موساوي-الحاج-سليمان-عبد الرحمان-حشيفة-تومان-بومدين-جمال-خديم يوسف-عماد-دقي-حساني-عباس-شهرة أمين-لعابد احمد-عزيز العجال-لطفي-رياض-محمد أمين زناسني-محمود-علي-حسام-عدنان-.والى جميع سكان "مغرار" ولاية النعامة.

إلى كل من درس معي مند الطور الابتدائي حتى الجامعي،والى جميع طلبة معهد -ت-ب-ر- بمستغانم وخاصة دفعة التخرج2016.والى كل المقيمين بالإقامة الجامعية المجذوب وخاصة الجناح/D/3/12.

إلى كل من عجز قلمي عن ذكرهم ووسعهم قلبي ولم تسعهم مذكرتي.

-عبد اللطيف-

شكر و تقدير

نحمد الله حمدا كثيرا بمنه وكرمه علينا وتوفيقه لنا بإتمام هذا البحث المتواضع ونسأله تعالى أن يوفقنا لما يحبه ويرضى.

إلى كل من أضاء بعلمه عقل غيره وأهدى بالجواب الشافي حيرة سائليه فأظهر بسماحته تواضع العلماء و برحابته سماحة العارفين.

نتقدم بأسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة، إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة

إلى الأستاذ والبروفيسور الذي تكرم بالإشراف على هذا البحث "بن دحمان محمد نصر الدين" والذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة حتى آخر نقطة في هذا البحث.

كما نتوجه بالشكر إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم

إلى مدرب فريق اتحاد كرة اليد بالعين الصفراء ولاية النعامة وكل أعضاء الفريق .

إلى الذين كانوا عونا لنا في بحثنا هذا و نورا يضيء الظلمة التي كانت تقف أحيانا في طريقنا، إلى الذين زرعوا التفاؤل في دربنا وقدموا لنا المساعدات و التسهيلات و الأفكار والمعلومات

ويبقى رجاؤنا من المولى عز وجل أن يلقى هذا البحث المتواضع القبول و النجاح إن شاء الله.

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة :

تأثير استخدام التمارين البليومترية لتنمية القوة المميزة بالسرعة على أداء لاعبي كرة اليد صنف 16-19 سنة .

تهدف الدراسة الى الكشف عن تأثير التمارين البليومترية على القوة المميزة بالسرعة و الأداء البدني عند لاعبي كرة اليد صنف أواسط (16-19 سنة) والغرض من هذا رفع المستوى البدني والقوة العضلية وذلك باستخدام التدريب البليومتري والذي يطور جانبيين في آن واحد .

واشتملت عينة البحث على مجموعة لاعبين من فريق العين الصفراء لكرة اليد الناشط بولاية النعامة ، حيث أجريت بطريقة علمية بعد ضبط المتغيرات .

واستخدم الباحثان اختبارات بدنية مرشحة من طرف أساتذة مختصين واستمارات لتسجيل النتائج .

وتمثلت أهم الاستنتاجات فيما يلي :

استعمال التمارين البليومترية يؤثر بشكل فعال في تنمية القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) عند لاعبي كرة اليد صنف أواسط .

كما اقترح الباحثان:

لاستخدام التمرينات البليومترية يجب اقتناء التمارين التي تناسب المستويات الحركية في الجانب البدني .

- فهرس الصور -

الرقم	العنوان	الصفحة
01	شكل(1) عبارة عن صورة توضح اختبار الوثب من التبات.	50
02	شكل(2) عبارة عن صورة توضح اختبار دفع الجلة.	52
03	شكل(3) عبارة عن صورة توضح اختبار القفز العمودي.	54

-قائمة الجداول-

الرقم	العنوان	الصفحة
01	النتائج القبلية والبعدية لاختبار الوثب من التبات للعينة الضابطة .	70
02	النتائج القبلية والبعدية لاختبار دفع الكرة الطبية للعينة الضابطة.	73
03	النتائج القبلية والبعدية لاختبار القفز العمودي للعينة الضابطة.	76
04	النتائج القبلية والبعدية لاختبار الوثب من التبات للعينة التجريبية.	78
05	النتائج القبلية والبعدية لاختبار دفع الكرة الطبية للعينة التجريبية.	80
06	النتائج القبلية والبعدية لاختبار القفز العمودي للعينة التجريبية.	82
07	مقارنة النتائج البعدية لاختبار الوثب من التبات للعينة الضابطة والتجريبية.	84
08	مقارنة النتائج البعدية لاختبار دفع الكرة الطبية للعينة الضابطة والتجريبية.	87
09	مقارنة النتائج البعدية لاختبار القفز العمودي للعينة الضابطة والتجريبية.	90

-قائمة الأشكال-

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة لاختبار الوثب من الثبات.	**72**
02	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة لاختبار دفع الكرة الطبية.	**75**
03	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة لاختبار القفز العمودي.	**77**
04	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية لاختبار الوثب من الثبات.	**79**
05	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية لاختبار دفع الكرة الطبية.	**81**
06	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية لاختبار القفز العمودي.	**83**
07	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار البعدي للعينة الضابطة و البعدي للعينة التجريبية لاختبار الوثب من التبات.	**86**
08	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار البعدي للعينة الضابطة و البعدي للعينة التجريبية لاختبار دفع الكرة الطبية.	**89**
09	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار البعدي للعينة الضابطة و البعدي للعينة التجريبية لاختبار القفز العمودي.	**92**

محتوى البحث:

إهداء:.....ج
شكر و تقدير:.....د
ملخص البحث .
قائمة الجداول:.....ط
قائمة الأشكال:.....ي

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث:

1-مقدمة.....02
2- مشكلة الدراسة:.....03
3- فرضيات البحث..... .04
4- مصطلحات البحث.....04
5- الدراسات المشابهة.....05
خاتمة.....08

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: التدريب البليومتري

تمهيد:.....11
1-1-1-مفهوم التدريب البليومتري..... 12
1-1-2-مراحل العمل البليومتري 12
1-1-3-أسس العمل البليومتري.....14
1-1-3-1-الأسس الفيزيائية.....14
1-1-3-2-الأسس الميكانيكية.....14
1-1-3-3-الأسس النفسية..... 14
1-1-4-أنواع التمارين في البليومتري 15

1-1-4-1-التمارين حسب أشكال التنفيذ.....15
1-1-4-2 -التمارين حسب معالم التنفيذ.....16
1-1-5-عوامل نجاح التدريب البلومتري.....16
1-1-5-1- حمل التدريب 16
1-1-5-2-القوة الأساسية.....17
1-1-5-3-الأسس الميكانيكية.....17
1-1-5-4-الاسس النفسية.....17
خاتمة.....18

الفصل الثاني:القوة المميزة بالسرعة وكرة اليد

تمهيد:.....21
1-2-1- مفهوم القوة العضلية.....22
1-2-2-أشكال الانقباض العضلي.....22
1-2-2-1-الانقباض العضلي التابت..... 22
1-2-2-2-الانقباض العضلي الديناميكي..... 23
1-2-2-3-الانقباض العضلي الثابت الايزومتري..... 23
1-2-2-4-الانقباض العضلي بالتطويل.....23
1-2-2-5-الانقباض العضلي بالتقصير.....23
1-2-2-6-الانقباض العضلي المطي المعكوس.....24
1-2-2-7-الانقباض العضلي الايزوكتنك.....24
1-2-3- أنواع القوة العضلية.....25
1-2-3-1-القوة القصوى.....25
1-2-3-2-القوة الانفجارية..... 25
1-2-3-3-القوة المميزة بالسرعة..... 25
1-2-3-4-القوة المميزة بالمطاولة.....25
1-2-3-4-1-القوة العامة.....25

1-2-3-4-2-القوة الخاصة.....25
1-2-3-4-3-القوة المطلقة.....25
1-2-3-4-4-القوة النسبية.....26
1-2-3-4-5-القوة الاحتياطية.... 26
1-2-3-5-القوة الانفجارية..... 26
1-2-3-6القوة المميزة بالسرعة.....27
1-2-4-أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية..... 28
1-2-5- تعريف كرة اليد.....29
1-2-6-خصائص كرة اليد.....30
1-2-7-مميزات كرة اليد.....31
1-2-8-خصائص لاعب كرة اليد.....32
1-2-8-1-الخصائص المورفولوجية.....32
1-2-8-2-النمط الجسمي.....32
1-2-8-3-الطول.....32
1-2-8-4-الوزن.....33
خاتمة.....34

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث

تمهيد.....37
2-1-1-منهج البحث.....38
2-1-2-مجتمع و عينة البحث:.....38
2-1-2-1-مجتمع البحث.....38
2-1-2-2-عينة البحث.....38
2-1-3-متغيرات البحث.....38
2-1-3-1-المتغير المستقل.....38

2-1-3-2-المتغير التابع.....38
2-1-4-مجالات البحث.....39
2-1-4-1-المجال البشري.....39
2-1-4-2-المجال المكاني.....39
2-1-4-3-المجال الزماني.....39
2-1-5-أدوات البحث :.....40
2-1-6- الأسس العلمية للاختبار المستخدمة:.....41
2-1-7- الدراسات الإحصائية:..... .47
2-1-8-صعوبات البحث.....50
خاتمة.....51

الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج

2-2-عرض ومناقشة نتائج الدراسة:.....53
2-2-1- عرض ومناقشة نتائج العينة الضابطة:.....53
2-2-1-1- اختبار الوثب من التبات:.....53
2-2-1-2-اختبار دفع الكرة الطبية:.....56
2-2-1-3-اختبار القفز العمودي.....59

2-2- 2-عرض ومناقشة نتائج العينة المجموعة
التجريبية.....61
2-2-1- اختبار الوثب من التبات:.....61
2-2-2- اختبار دفع الكرة الطبية:.....63
2-2-3- اختبار القفز العمودي:.....65

2-2-3-مقارنة النتائج:.....68

2-3-1-مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية لاختبار الوثب من الثبات.....68
2-3-2- مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية لاختبار دفع الكرة الطبية.....71
2-3-3- مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية لاختبار القفز العمودي.....74
2-2-4- الاستنتاجات:.....77
2-2-5- مناقشة الفرضيات:.....79
2-2-6- اقتراحات.....80
2-2-7- خلاصة عامة.....81
قائمة المراجع.....83
الملاحق.

1-مقدمــة:

شهد هذا العصر تطور ملحوظا في كرة اليد، حيث أصبح لها اليوم مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستمد مبادئها ونظريتها وطرق ممارستها من البحوث العلمية التي تعود على الرياضي بفوائد عدة تمكنه من تقديم أفضل مردود له.

إن الكثير من العلماء و المختصين في المجال الرياضي يقفون على ما يتصف به جسم الإنسان من خصائص يطلق عليها الخصائص البدنية للرفع من المستوى البدني في كرة اليد يجب أن يعتمد على قواعد و خصوصيات تطبق بكل إتقان،لما لها من أهمية بالغة في تطوير تنمية القدرات البدنية لكل رياضة، ومكونات للياقة البدنية وهي (التحمل، السرعة ، القوة المرونة ، الرشاقة) وهي مواصفات معينة ومحددة تجعل كل ممارس لرياضة ما مميزا عن الأخرين.

ومن بين أهم الصفات البدنية للاعبي كرة اليد التي تحظى باهتمام خاص في البرنامج البليومتري نجد صفتي السرعة و القوة اللتان لا تظهر نتائجهما إلا إذا تم إخضاعهما لعمل جاد على مستوى الأصناف الشبابية وصقلها جيدا بطريقة تساهم في تكوين اللاعبين الكبار حيث تعتبر هذه الفئة المخزون الخام الذي يمكن الاعتماد عليه للوصول إلى الأهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل وطرق منهجية ، وبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية، أثناء مرحلة التدريب والتهيئة ، وهذا ما جعلنا نفكر بشكل جدي في دراسة هاتين الصفتين لنبين مدى تأثير برنامج بليومتري لتنمية بعض الصفات البدنية (القوة و السرعة) للرفع من المستوى الأدائي للاعبي كرة اليد صنف أواسط (16-19سنة)،معتمدين على مجموعة من الخطوات في الدراسة .

حيث شملت هذه الدراسة على اختبارات وبرامج تدريبية الخاضعة لمعايير علمية حديثة تمكننا من الخروج بنتائج تساعدنا على الرقى بالرياضة الجزائرية في مجال كرة اليد.

ولقيام بهذه العملية يجب أخذ برنامج تدريبي متضمن تمارين بليومترية والقيام ببعض الاختبارات وتمكننا من تكوين لاعبين في المستوى المطلوب.

2-مشكلة البحث:

عرفت كرة اليد تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية و المهارية و الخططية، و ذلك بما عرف اللعب الحديث بالسرعة و القوة في الأداء الفني الدقيق ،وهذا راجع إلى اهتمام المدربين بالتكوين الجيد للاعبين خلال مرحلة الناشئين على مستوى مختلف الجوانب لتطوير جميع التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة.

المستوى لا يزال منخفض وضعيف في المحافل الدولية من حيث سرعة والقوة البدنية للاعبين وهذا النقص في القدرات البدنية له انعكاس سلبي على الجوانب المهارية والخططية.

ومنه توجد لدينا دراسة للباحث محمد عجمي تحت عنوان برنامج تدريبي بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم ".

والتي تمحور هدفها حول معرفة تأثير التدريب بالأثقال على القوة المميزة بالسرعة بشكل كبير .

فهذه الدراسة كان محور هدفها تحسين المستوى وتكوين فئات شبانية تليق بالحافل الدولية أداءا و مهارة.

وهذا راجع لعدم التكوين الجيد للاعبين خلال مراحل التكوين للفئات الشبانية و ذلك لعدم استخدام المدربين لبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية في تطوير الصفات البدنية وكذا الجوانب الخططية والمهارية خلال المراحل التكوينية.

ومن خلال مشاهدتنا للعديد من اللاعبين ومستوى اللعب بالنسبة لفئات الناشئين لمسنا نقصا في المستوى البدني عند اللاعبين هذا النقص يقلص في فعاليتهم في أداء مختلف المهارات والخطط الرياضية مما يؤثر سلبا على مردود اللاعبين.

جل هذه المشاكل دفعتنا إلى طرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- هل تؤثر التمارين البليومترية في تنمية القوة الميزة بالسرعة على أداء لاعبي كرة اليد؟

التساؤلات الجزئية:

- ✓ هل تؤثر التمارين البليومترية في تنمية صفة القوة الانفجارية للاعبي كرة اليد؟
- ✓ هل تؤثر التمارين البليومترية في تنمية صفة السرعة على المستوى المهاري للاعبي كرة اليد؟
- ✓ هل تؤثر التمارين البليومترية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة اليد؟

3-اهداف البحث:

الهدف العام:

معرفة تأثير التمارين البليومترية في تنمية القوة الميزة بالسرعة على أداء لاعبي كرة اليد

الأهداف الجزئية:

ـ معرفة تأثير التمارين البليومترية في تنمية صفة القوة الانفجارية للاعبي كرة اليد.

ـ معرفة تأثير التمارين البليومترية في تنمية صفة السرعة على المستوى المهاري للاعبي كرة اليد.

ـ معرفة تأثير التمارين البليومترية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة اليد.

4-فرضيات البحث:

أ/الفرضية العامة:

تؤثر التمارين البليومترية في تنمية القوة المميزة بالسرعة على أداء لاعبي كرة اليد.

ب-الفرضيات الجزئية:

ـ التمارين البليومترية تؤثر في تنمية صفة القوة الانفجارية للاعبي كرة اليد.

ـ التمارين البليومترية تؤثر في تنمية صفة السرعة على المستوى المهاري للاعبي كرة اليد.

ـ التمارين البليومترية تؤثر في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة اليد.

5-مصطلحات البحث:

5-1 التدريب البليومتري:

أنشطة تتضمن دورة مد وانقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناتجة عن تأثير الإطالة مما يؤدي إلى القوة وسرعة اكبر في الأداء.

5-2 القوة المميزة بالسرعة:

هي صفة مركبة من القوة والسرعة وتعرف بأنها القدرة على إظهار القوة بأسرع وقت ممكن.(weinec, 1992)

5-3 كرة اليد:

هي إحدى الألعاب الرياضية التي تمارس بالكرة وقد نشأت في القرن التاسع عشر، وهي تتكون من سبعة لاعبين بما فيهم الحارس وتلعب باليد وتأخذ ميدان طوله 40م وعرضه 20م وتسير من طرف حكمين، وتلعب بشوطين كل شوط مدته 30د تفصلهما 10د للاسترجاع والراحة. (علاوي، 1985، صفحة 26)

6-الدراسات والبحوث المشابهة:

الدراسة الأولى: محمد عجمي

نوع الدراسة والسنة:ماجيستر 1988

عنوان الدراسة: " برنامج تدريبي بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم ".

هدف الدراسة: معرفة تأثير التدريب بالأثقال على القوة المميزة بالسرعة وعلى قوة ودقة التصويب.

الإجراءات:

منهج البحث:

المنهج التدريبي تصميم المجموعة الواحدة مع (قياس قبلي، بعدي).

عينة البحث:30 لاعب من لاعبي كرة القدم تحث 16 سنة.

مدة البرنامج:5 أسابيع، 3 وحدات تدريبية في الأسبوع.

المعالجات الإحصائية: اختبار –ت–، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء.

أهم النتائج: التدريب بالاتقال يؤدي إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة على قوة ودقة التصويب.

الدراسة الثانية:

اسم الباحث:طيف إبراهيم طبانة.

نوع الدراسة:ماجيستر.

السنة:2010م.

عنوان الدراسة:علاقة بعض القدرات البدنية بانجاز سباحة (50)م حرة.

هدف الدراسة:دراسة العلاقة بين القدرات البدنية وانجاز 50 م حرة.

كان الهدف من البحث دراسة العلاقة بين القدرات البدنية وانجاز 50م حرة،وفرض البحث وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات البدنية وانجاز سباحة 50م حرة.

عينة البحث:08 سباحين أعمارهم بين 8و10 سنة، أجريت الدراسة في مسبح الشعب الدولي بتاريخ30مارس2010م إلى غاية6افريل2010م.

استنتاج:

هناك علاقة ارتباط ضعيفة بين القوة الانفجارية وانجاز سباحة 50م حرة.

هناك علاقة ارتباط معنوية بين صفات (قوة مميزة بالسرعة،مطاولة القوة والسرعة) وانجاز 50م حرة.

التوصيات:

- التأكيد على تطوير القوة البدنية(القوة المميزة بالسرعة،مطاولة القوة،السرعة القصوى)في انجاز سباحة50م حرة.
- التأكيد على إجراء بعض الاختبارات الفسيولوجية على عينة البحث ودراسة مدى علاقتها بانجاز سباحة 50م حرة.

- إجراء اختبارات على سباحين بأعمار مغايرة لقياس قدراتهم البدنية والحركية ومدى ارتباطها لعينة البحث.

دراسة الثالثة:

دراسة 'الصوفي' "عناء جرجيسا"(1999) موضوعها:دراسة مقارنة لأثر استخدام تدريبات البليومترك و تدريبات الأثقال على الإنجاز بالوثب الطويل و بعض الصفات البدنية و الأنتروبومترية.

هدف الدراسة:

_التعرف على أثر التدريبات البليومترك على الإنجاز بالوثب الطويل بعض الصفات البدنية و الأنتروبومترية.

عينة البحث:

طلبة الصف الثاني في كلية التربية الرياضية _جامعة الموصل:و البالغ عددهم(26) طالبا و انقسموا إلى مجموعتين متساويتين استخدمت إحدى المجموعتين تدريبات البليومترك و استخدمت المجموعة الثانية تدريبات الأثقال.

منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لطبيعة إشكالية البحث.

اختبارات البحث: اختبارات بدنية لقياس القوة الانفجارية للقوة المميزة بالسرعة.

النتائج:

_ وجود ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية الناتجة من أثر استخدام تدريبات البليومترك للمتغيرات(القوة المميزة بالسرعة لإنجاز الوثب الطويل ، القوة الانفجارية للرجلين)

خاتمة :

أظهرت كل الدراسات المعلنة باختلاف نتائجها المحققة وبتنوع مناهج دراستها إلى دراسة المتمثلة في دور تمارين التدريب البليومتري في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد بالاعتماد على نوع التمارين المقترحة بالإضافة إلى مدى تحكم المدرب بأساليب التدريب الحديث.

تمهيد:

إن التدريب البليومتري يعد من أشهر الأساليب حاليا في تنمية القدرة العضلية ويعتمد على تنمية القوة والسرعة معا، وهناك أنشطة عديدة تستخدم البليومتري لتحسين الأداء به، إذ يزيد القوة والسرعة بدرجة أكبر من أساليب المعتادة مع الاحتفاظ بدرجة عالية من السرعة.

إن التدريب البليومتري أسلوب أو وسيلة تتم بها تنمية وتطوير القوة العضلية والسرعة وهاتان الميزتان تعدان من العناصر الأساسية للياقة البدنية، ونحن نعلم أن امتلاك القوة والسرعة يؤدي إلى تطوير وتنمية القدرة أو القوة المميزة بالسرعة، وهذه الخاصية تعد مهمة جدا في جميع الألعاب الرياضية مثل كرة.

1-1-1: مفهوم البليومتري:

تشير أداء كبار علماء التدريب إلى هذه الكلمة أو هذا اللفظ انه أسلوب تدريبي فقط، أما البعض منه فيدقق ويقول انه أسلوب التقوية للمجموعات العضلية المختلفة سواء العاملة على الطرف العلوي أو السفلي، كما يطلق عليه مخزون الطاقة داخل العضلة ومن خلال العرض لأراء العديد من العلماء يمكننا القول بان البليومترك نعني به انه أسلوب عملي بأقصى أداء من الشخص لتدريبات الوثب أو (حسنين، 2004) الدفع من أقصى وضع أو اثر (حسنين، 2004، صفحة 60).

1-1-2: مراحل العمل البليومتري:

يمر العمل البليومترك عند أداء التمرينات بمراحل على حسب أراء كل من:(تشو1989, chu) و (فيروتشانسكي1989, Verkhoïansk) إذ تمر العضلات تحت تأثير العمل البليومتري بمراحل متتالية متداخلة وكما يأتي:

تقسيم تشو(chu):

يقسم تشو(chu) العمل البليومتري على ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى:(مرحلة الإطالة اللامركزية)

هي المرحلة التي تقع على كاهل العضلات إذ تستثار ألياف العضلة وتعمل على إطالتها، وتتوقف تلك الإطالة على شدة المثير، وكلما زادت الإطالة والعكس صحيح وبذلك يكون الانقباض طرفيا عند منشأ واندغام العضلة.

المرحلة الثانية: (مرحلة الاستعداد)

وهي مرحلة قصيرة جدا ولا يمكن ملاحظتها بسهولة، حيث تفصل بين الاستعداد والانقباض العضلة اللامركزية والانقباض الرئيس المركزي.

المرحلة الثالثة: (مرحلة الانقباض المركزي)

هي المرحلة التي تظهر من خلال قدرة العضلة في مخزونها للطاقة الكافية والتي بفضل الانقباض البليومتري تتحول إلى الطاقة الحركية وهي دلالة العمل البليومتري. (chu, 1983, pp. 3-4)

تقسيم وفيرتشانسكي(Verkhoïansk)

يقسم وفيروتشانسكي(Verkhoïansk) العمل البليومتري إلى مرحلتين:

المرحلة الأولى:

تقابل المرحلة الأولى من مراحل العمل البليومتري(تشو).

المرحلة الثانية:

تقابل المرحلة الثالثة ل.(تشو).

وبذلك نرى أن المرحلة الوسطية ل.(تشو) مرحلة انتقالية غير ملحوظة أو محسوبة وبذلك يرى فارنتوس(varentinos) أن تقسيم وفيروتشانسكي هو أقرب إلى العمل البليومتري من حيث أن العمل البليومتري يمثل دورة إطالة excentrique في المرحلة الأولى ودورة تقصير concentrique في المرحلة الثانية. (احمد، 1999، صفحة 295)

1-1-3 : أسس العمل البليومتري:

يعتمد العمل البليومتري في مجال التدريب على أسس ثلاثة رئيسية، أسس فيزيائية وميكانيكية ونفسية، تمثل الأسس الفيزيائية العناصر البنائية للجسم كالقوة العضلية وحجم العضلات والسرعة وإطالة العضلات ومرونة المفاصل، أما الأسس الميكانيكية فتتمثل في نظام العمل الميكانيكي للعظام والعضلات والشعل والروافع والعجلة...الخ. تؤثر هده الأسس في العمل البليومتري، أما الأسس النفسية فتمثل الإدارة والتصميم والمثابرة على التدريب والتي في غيابها لا يمكن لمثلث الأسس الثلاثة الرئيسة للعمل البليومتري أن تؤتى ثمارها، وهذا ما أكده (بطويسي) بالنسبة للعوامل النفسية(1). (احمد، 1999، صفحة 299)

1-1-3-1: الأسس الفيزيائية:

تمثلها العناصر البنائية(البدنية) لجسم الإنسان كالقوة العضلية والسرعة الحركية ومطاطية العضلات ومرونة المفاصل.

1-1-3-2: الأسس الميكانيكية:

والمتمثلة بنظام العمل الميكانيكي الذي يعتمد على كل من الشغل والروافع والعجلة...الخ، من تلك العناصر التي يعتمد عليها علم البايوميكانيك.

1-1-3-3: الأسس النفسية :

يمثلها الإعداد النفسي للاعبين سواء كان إعداد طويل المدى أم قصير المدى.

وفي ضوء ما تقدم بين (روبرت فارنتوس) أهمية الإعداد النفسي ضمن العلاقة المتبادلة بين الأسس الثلاثة (الفيزيائية والميكانيكية والنفسية) ومدى تأثير ذلك

للاستفادة من تأثير التمرينات البليومترية إذ لا يمكن أن تعطي ثمارها في مجال التدريب في غياب إرادة اللاعب وتصميمه وأقلمته على جو المنافسات وظروفها وإعداده إعدادا متعدد الجوانب على مدار السنة التدريبية. (احمد، 1999، صفحة 44)

1-1-4: أنواع التمارين في البليومتري:

توجد مجموعة كبيرة من التمارين تختلف حسب درجة الصعوبة في التدريب البليومتري من القفز البسيط bondissement إلى القفز نحو الأسفل saut au contrebas سوف نتطرق باختصار إلى مختلف أنواع القفز حسب الأشكال والإعدادات التي يمكن تغييرها.

1-1-4-1: التمارين حسب أشكال التنفيذ:

هناك نوعين من القفز: الوثب الأفقي والوثب العمودي كما يمكن أن نغير في أدوات التمرين

- العمل بحبل القفز.la corde
- العمل بالشواخص أو الحواجز المنخفضة.plot et haie basse
- العمل بالحواجز المرتفعة.les haies hautes
- العمل بالمقاعد والمصطبات.les bancs et les plinthes
- العمل بالحبل المطاطي.élastique
- العمل بالإطارات والألواح.les cerceaux et les lattes

كما يمكن أن تنفذ القفزات حسب دوافع متغيرة ونوعية الاستثارة فنجد:

- الخطوات العملاقة على اليمين وعلى اليسار.
- القدمين مجتمعين.

- التخطي بين شيئين إلى الأمام والى الخلف.skipping
- الصدع الجانبي والأمامي.
- القدمين متباعدتين.

1-1-4-2: التمارين حسب معالم التنفيذ:

هناك ثلاث أنواع:

- النوع الأول: هو التغيير في طريقة الانتقال: ثابت أو تنتقل صغير أو تنقل كبير.
- النوع الثاني: هو تنفيذ التمارين بانتقالات مختلفة: انثناء على رجل، قرفصاء أو نصف قرفصاء.
- النوع الثالث: هو التغيير في إيقاع التمرين إما في الحجم أو في التردد. (delpech, 2004, p. 19)

كما يمكن أن نصنف تمارين البليومترك حسب شدة الاستثارة ومنها:

- تمارين ذات شدة ضعيفة:(القفزات بين الشواخص والألواح والإطارات ...).
- تمارين ذات شدة متوسطة: (القفز بين الحواجز والمقاعد والمصطبات ...).
- تمارين ذات شدة عالية: (المصطبات العالية plinthes haut).
- تمارين الأثقال الكبيرة على الشكل البليومتري مع وجود وقت نابض.ressort

1-1-5 عوامل نجاح التدريب البليومتري:

1-1-5-1حمل التدريب:

إن العامل الأساسي في التدريب البليومتري هو تحديد أحمال التدريب الملائمة و المناسبة و با النسبة للناشئين فإن تفاوت درجة النضج و درجة الخبرة

تشكلان طرفي المشكلة في نوعية التدريب و إن حجم اللتدريب بصفة أساسية يمكن أن يكون عاليا إذا كانت شدة التدريب منخفضة.

1-1-5-2 القوة الأساسية:

يرى (جامبيتا) أنه عند البدء بالتدريب البليومتري فإن هناك مستويات أساسية مبنية للقوة تعد أمرا ضروريا ، إن القوة الأساسية التي كان يعتمد أنها ضرورية كان مبالغا فيها تماما و لقد غير (جامبيتا) وجهة نضره حول هذا الموضوع اعتمادا على خبرته العلمية و الأسس النفسية لتدريب البليومتري ، و لا يعني هذا أن القوة ليست مهمة ، بل إنها واحدة من العوامل التي يجب مراعاتها قبل البدء في التدريب البليومتري .

1-1-5-3-الأسس الميكانيكية :

و المتمثلة بنظام العمل الميكانيكي الذي يعتمد على كل من الشغل و الروافع و العجلة....الخ، من تلك العناصر التي يعتمد عليها علم البيوميكانيك.

1-1-5-4-الأسس النفسية :

يمثلها الإعداد النفسي للاعبين سواء كان إعداد طويل المدى أو قصير المدى و في ضوء ما تقدم بين (روبرت فارتنوس) أهمية الإعداد النفسي ضمن العلاقة المتبادلة بين الأسس الفيزيائية ،.الميكانيكية و النفسية و مدى تأثير ذالك للاستفادة من تأثير التمرينات البليومترية إذ لا يمكن أن نعطي ثمارها في مجال التدريب في غياب إرادة اللاعب و تصميمه و مثابرته و أقلمته على جو المنافسات و ظروفها و إعدادها إعداد متعدد للجوانب على مدار السنة التدريبية. (احمد ب.، 1996)

خاتمة:

تطرقنا إلى هذا الفصل للتعرف أكثر على التدريب البليومتري للإشارة إلى خصائصه وأهميته و خاصة الحمل التدريبي المناسب له،لان ذلك يعتبر احد عوامل نجاح التدريب. فتطوير الجوانب تعتمد على التعلم والأداء الحركي والتكنيك.

فالوحدة التدريبية تعتبر من أهم طرق تعليم الأفراد جميع المهارات الأساسية في جميع الرياضات. إذ على أي مدرب أن يعطي اهتماما كبيرا للوحدة التدريبية وخططها من اجل نجاح المسار التدريبي في حياة الفرد.

تمهيد:

تلعب القوة دورا بالغا في انجاز أداء لاعب كرة اليد خلال المباراة ،و يتضح ذالك في احتياج اللاعب لها في كثير من مواقف اللعب و عند أداء مختلف المهارات بالقوة و السرعة المناسبة و يحتاج اللاعب إليها أيضا فيما تتطلبه المباراة من الكفاح و الاحتكاك المستمر مع الخصم لاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التعاون على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.

1-2-1-مفهوم القوة العضلية:

تعد من الصفات البدنية المهمة التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي إذ ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى ويذكر (سيد عبد جواد) بان القوة العضلية ضمن العناصر البدنية الهامة التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى المراتب في البطولة كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة في تنمية الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة.

كما أن القوة العضلية تكون ذات أهمية بالوصول إلى الإنجاز الرياضي إذ تؤثر بدرجات متفاوتة في الفعاليات الرياضية من فعالية لأخرى وبمقدار مختلف في كل منها.

والقوة العضلية من وجهة نظر الباحث هي مقدرة الفرد في التغلب على مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها ومحاولة التصدي لها باستخدام الجهد العضلي.

1-2-2-أشكال الانقباض العضلي:

لقد حاول الكثير من المختصين والخبراء أن يوضحوا أشكال الانقباض العضلي، إذ أن كل واحد منهم حاول إيجاد أشكال ثابتة ومحددة قد تختلف عن الآخر وعلى الرغم من ذلك فان هذه التقسيمات فيها الكثير من التشابه إذ نجد أن (عادل)قد بين أن أشكال الانقباض العضلي تتضمن الآتي:

1-2-2-1-الانقباض العضلي الثابت:

حيث تتعادل فيه القوة الخارجية مع القوة الداخلية وتعرف القوة الناتجة عن ذال كبا القوة الثابتة كما أن في هذا النوع من الانقباض لا يحدث تغيير في طول العضلة ومن العضلة ومن الأمثلة عل ذالك هو عند محاولة أي شخص رفع ثقل بحيث لا يستطيع تحريكه.

1-2-2-2-الانقباض العضلي الديناميكي:

إن القوة الناتجة عن هذا الانقباض هي القوة العضلية الديناميكية حيث تتضمن شكلين من العمل فيكون إما مركزي أو لا مركزي وهذا الاختلاف ناتج عن مقدار القوة الخارجية وقدرة القوة الداخلية في التغلب عليها فيحدث أما قصر في العضلة (مركزي)ويحدث إطالة في العضلة (لامركزي).

أما(مفتي) فقد وضع أشكال الانقباض العضلي كما يلي. (ابراهيم، صفحة 55)

1-2-2-3-الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري):

حيث يشير هذا النوع إلى حدوث كمية من التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل أي أن العضلة تنقبض دون حدوث تغير في طولها.

1-2-2-4-الانقباض العضلي بالتطويل (الايزوتوني- اللامركزي):

هو نوع من الانقباض العضلي المتحرك حيث تنقبض العضلة وهي تطول بعيدا عن مركزها، ويحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة التي تستطيع إنتاجها. حيث نجد في هذه الحالة أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب في النهاية ويحدث بالتالي ازدياد في طول العضلة.

1-2-2-5-الانقباض العضلي بالتقصير (الايزوتوني-المركزي):

هو أيضا ضمن الانقباض العضلي المتحرك ولكن العضلة تقصر في اتجاه مركزها والسبب في ذلك أن قوة العضلة أكبر من المقاومة بحيث تستطيع التغلب عليها ويؤدي إلى قصر في طول العضلة.

1-2-2-6-الانقباض العضلي المطي المعكوس (البليومتري):

يعتبر من أنواع الانقباض المتحرك حيث يبدأ من انقباض مركب أي من عضلي بالتطويل (لامركزي) يزداد تدريجيا إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي بتقصير (مركزي) ومن أمثلة أي نوع من أنواع الوثب المتبوع مباشرة بعده بوثبة مرة أخرى.

1-2-2-7-الانقباض العضلي الايزوكنتك:

يعد من ضمن الانقباض المتحرك حيث يتم من خلاله أداء الحركة بسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء ويستلزم الأجهزة الخاصة التي تسمح بإخراج المقاومة القصوى عند اللزوم.

أما (محمود) فقد بين أن الانقباض العضلي يتضمن عدة أشكال وهي:

1. الانقباض العضلي المتحرك.
2. الانقباض العضلي الثابت.
3. الانقباض العضلي اللامركزي.
4. الانقباض العضلي ثابت التحرك (السرعة).

فالشكل الأخير وهو الانقباض ثابت التحرك تكون فيه القوة في أقصى معدلاتها عند جميع زوايا المفصل وخلال المدى الحركي الكامل للحركة ومثال على ذلك ضربات الذراع أثناء السباحة بالطريقة الحرة، وهذا الانقباض المتحرك يعدان من أشكال الانقباض المركزي الذي يشمل التقصير في طول العضلة ولكن هناك اختلاف بسيط بينهما هو أن القوة القصوى تنتج خلال المدى الكامل للحركة أثناء الانقباض الثابت التحرك وليس الانقباض المتحرك. (علي، 1993، صفحة 62)

وعليه فان الباحث يجد أن الانقباض العضلي يتكون من شكلين رئيسيين هما:

1.الانقباض العضلي المتحرك.

2.الانقباض العضلي الثابت.

إضافة إلى فروع أخرى لكل شكل من هذان الشكلان، حيث نجد أن الانقباض المتحرك يتضمن (المركزي، اللامركزي، ثابت التحرك، البليومتري، الايزوكنتك)، أما الانقباض العضلي الثابت فيتضمن الانقباض الايزومتري.

1-2-3-أنواع القوة العضلية:

لقد تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار البعض إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر وقدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة وتحمل القوة حيث نجد أن علي البيك (البيك، 1992، صفحة 15) قد قسمها إلى أربعة أنواع وهي:

1-2-3-1-القوة القصوى:

وتعرف بأنها ""القوة "" التي تستطيع العضلة استخراجها في حالة أقصى انقباض إرادي. (احمد، 2001، صفحة 37)

1-2-3-2-القوة الانفجارية:

هي عبارة عن " القدرة على تفجير أقصى قوة في اقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد".

1-2-3-3-القوة المميزة بالسرعة:

وتعرف على أنها " المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة".

1-2-3-4-القوة المميزة بالمطاولة:

هي عبارة عن " قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عند استخدام مستوى معين من القوة ولفترة طويلة نسبيا".

في حين نجد أن عويس)الجبالي(2000, p. 253 , قد قسم أنواع القوة إلى ثلاثة أقسام، فالقسم الأول يتضمن نوعين وهما:

1-2-3-4-1-القوة العامة:

وهي التي تختص بكل الأنظمة والتي تعد أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأولي أو السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب.

1-2-3-4-2-القوة الخاصة:

حيث يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعينة في النشاط والمشتركة في الأداء وترتبط بالتخصص في الأداء أي نوع الرياضة حيث يتصل هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة ليست واردة لذا فان أي تنمية للقوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص.

أما التقسيم الثاني للقوة تتضمن ثلاثة أنواع وهي:

1.القوة القصوى.

2.التحمل العضلي.

3.القدرة (القوة السريعة).

في حين تضمن التقسيم الثالث ثلاثة أنواع للقوة هي:

1-2-3-5-1-القوة المطلقة:

ويرمز لها بالرمز(FA)حيث نعني بهذه القوة بقدرة اللاعب على بذل أقصى قوة بغض النظر عن وزن الجسم ومن خلال هذا المفهوم فان الوصول إلى المستويات العالية في

الرياضات المختلفة يتطلب قدرا كبيرا من هذه القوة.

1-2-3-5-2-القوة النسبية:

ويرمز لها بالرمز (FR) في العلاقة بين قوة اللاعب المطلقة ووزن الجسم ومكن تقسيم هذا النوع من القوة تبعا لأوزان اللاعبين والتفاوت بين مستويات القوة.

1-2-3-5-3-القوة الاحتياطية:

فهي تمثل الفرق بين القوة القصوى والقوة المنتجة، كما يرتبط مفهومها بنوعية الرياضة ويمثل أهمية كبرى لإنجاز مستوى عالي من الأداء.

وعليه يجد الباحث أن القوة الانفجارية وهي موضوع البحث تعد نوعا منفصل بحد ذاته ما أشار إليه (سعد وعلي) إذ يتفق الباحث معهما في هذا التقسيم قد أعطى للقوة الانفجارية خصوصية بصورة منفصلة عن الأنواع الأخرى أما الأنواع والتقسيمات التي ذكرت فإنها قد تتضمن القوة الانفجارية في مضمونها ولكن ليس بصورة منفصلة ومبتعدة عن بقية التقسيمات في ناحية العمل العضلي.

1-2-3-5-4-القوة الانفجارية:

لقد ظهرت تعار يف كثيرة للقوة الانفجارية كونها احد عناصر القوة العضلية فقد عرفها (المندلاوي و احمد) على أنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية". (قاسم المندلاوي، 1979، صفحة 45)

أما(سليمان) فقد عرفها على أنها " استخدام القوة في اقل زمن لإنتاج الحركة"، حيث نجد أن الرياضي الذي له "القابلية على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت ممكن له المقدرة

اللحظية على رفع وزن جسمه أفقيا أو عموديا بهدف حمله إلى ابعد مسافة أو أعلى ارتفاع ممكن". (الحسن، 1983، صفحة 280)

أما (المندلاوي والشاطئ) فقد عرفاها على أنها "المقدرة في إعطاء القوة بالسرعة القصوى". (قاسم المندلاوي م.، 1987، الصفحات 85-86)

وعليه فالباحث يجد أن القوة الانفجارية تعني قدرة الفرد في إنتاج أقصى قوة وبأقل وقت ممكن خلال الأداء الحركي.

1-2-3-6-القوة المميزة بالسرعة:

تعد هذه الصفة من الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية مثل كرة القدم وهي من أكثر أنواع القوة المستخدمة، وتظهر مثل هذه القوة في حالات التهديف القوي السريع والارتقاء بالرأس، وفي سرعة أداء الرميات الجانبية والمباغتة السريعة في المراوغة والانطلاق السريع وكذلك القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة، ونظرا لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة القدم فانه يحتل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في المناهج التدريبية نظرا لتميز أداء اللاعب بهذا النوع من النشاط، تؤدي صفة القوة المميزة بالسرعة دورا مهما بوصفها إحدى الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية. (كاظم، 2000، صفحة 17)

ويعرف عبد الخالق صفة القوة المميزة بالسرعة إنها "كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايديه عالية وسرعة حركية مرتفعة" في حين عرفها علي البيك «"أنها القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مختلفة"".

ويعرفها أبو العلاء احمد على أنها "القوة التي تجدها في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء المتكرر السريع والتي تتميز بالربط بين القوة والسرعة"

وتتميز هذه الصفة بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة وخصائص السرعة تتماشى مع طبيعة الأداء للمهارة في النشاط الممارس بحيث تضمن أعلى فاعلية لهذا الأداء تحت ظروف وشروط المسابقة.

وفي "أثناء ارتباط القوة بالسرعة يعني بحصول الرياضي على صفة مميزة تسمى سرعة القوة (القوة المميزة بالسرعة) وهي ذات أهمية في الأداء الحركي وتعتبر خاصية بدنية مركبة. (الفتاح، صفحة 93)

وبناء على ما سبق يرى الباحث أن صفة القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم تعد مهمة جدا في المهارات والحركات التي تحتاج إلى انقباضات عضلية سريعة وقوية والتي يكون فيها الدور المهم والأكبر للجهاز العصبي العضلي في إخراج هذه الانقباضات.

وعلى المدرب عند تدريب القوة ملاحظة عدد من النقاط التي ربما يؤدي إهماله إلى إصابة اللاعب وابتعاده عن الملاعب ومنها التسخين الجيد ولجميع عضلات الجسم، والعناية بفترة الراحة بين تمرين وأخر وإعطاء تمارين الاسترخاء فيها، ويجب أيضا ملاحظة تناسب التمارين مع الإمكانية الحقيقية للاعبين.

1-2-4-أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية:

حسب **schmidtbleicher** فان إنتاج القوة العضلية اللازمة لأي جهد عضلي يخضع لتدخل العوامل الآتية:

1.نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء.

2.مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة.

3.القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية.

4. زوايا الشد في العضلة.

5. حالة العضلة قبل الانقباض.

6. درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل.

7. تكنيك الأداء.

8. العامل النفسي (قوة الإرادة).

9. السن والجنس.

10. طبيعة التدريب واتجاهه فضلا عن العوامل البيئية والوراثية والحالة الغذائية وطبيعة العمل.

11. فترة الانقباض العضلي

1-2-5-تعريف كرة اليد:

تعتبر لعبة كرة اليد من احدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة حيث تتسم بالملاحظة والتركيز والاستعداد الدائم ، وتمتلئ بالتغير المستمر بالأحداق الفردية والجماعية وضرورة احتكاك اللاعبين للتمتع بنشوة الفوز والرغبة فيرفع مستوى الأداء والحفاظ عليه بواسطة سرعة التنقل،وتلعب كرة اليد على ميدان دو أرضية مسطحة طوله أربعين (40)متر وعرضها عشرين (20) متر محدد بخطوط جانبية سمكها خمسة (5)

سم منقسم إلى منطقتين متساويتين كل منطقة تحتوي على مرمى محاط بستة 6 أمتار، يتكون كل فريق من 12 لاعب منهم 6 لاعبين وحارس داخل الميدان و5 احتياطيين يلعبون حلال مدة زمنية مقدرة بشرطين بينهما فترة راحة مدتها 10 دقائق ووقت مستقطع في أيدي المدربين مقدر ب 1 دقيقة بالإضافة إلى تميزها بمجموعة من اللاعبين. (sport, 1966)

1-2-6- خصائص كرة اليد :

إن اكتساب كرة اليد لشعبية كبيرة و احتلالها مكانة مرموقة بين مختلف الرياضات المنتشرة الأخرى على المستوى العالمي وازدياد عدد ممارسيها،ما كان ليحصل اولا تميزها بالعديد من الخصائص المختلفة. (دبور، 1996، صفحة 19)

- إن كرة اليد تتطلب إمكانيات بسيطة.
- بساطة قوانينها وسهولة تعلمها.
- السلوك الحركي في كرة اليد يتميز بالتناسق والتسلسل والدقة والتوقيت حسب مختلف الظروف.

كرة اليد تحتوي على مهارات فنية بسيطة خالية من التعقيد

- الحركات في كرة اليد تتم بشكل سريع وتحت ضغوط من اللاعب المنافس في بعض الأحيان فانه من الواجب على اللاعبين القدرة على التكيف السريع المناسب للموقف (ابراهيم م.، 2004، صفحة 279)
- كرة اليد تحسن العادات الأخلاقية والنفسية للتلاميذ أتناء اللعب وذلكم يؤدي بهم إلى الخروج من عادة التراجع ويجعلهم يكتسبون صفة الانفتاح والوضوح. (دبور، 1996، صفحة 19)

- رياضة كرة اليد تجعل من اللاعب إنسانا متسما في تصرفاته بأساليب السلوك الاجتماعي بالإضافة إلى ما تطوره فيه من سمات تكون شخصيته إلى قدر كبير. (الحميد، 1997، صفحة 134)

1-2-7-مميزات كرة اليد:

تمتاز كرة اليد بما يلي:

- لاعب كرة اليد مثله مثل أي لاعب في رياضة جماعية أخرى تحتاج إلى بعض الصفات البدنية الضرورية كالسرعة والقوة والمداومة، كما يحتاج إلى استهلاك طاقوي كبير من اجل القدرة على إتمام الوقت المحدد للمباراة.
- تكيف الأجهزة الوظيفية لمتطلبات الأداء في كرة اليد. (دكتور كمال درويش عماد الدين، 1998، صفحة 59)
- كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتميز السلوك فيها بالتنوع والتعدد.
- التحضير البدني الجيد لتحسين المستوى الأداء أثناء المنافسة .
- النجاح في كرة اليد يتطلب تنمية عوامل التحضير البدني التقني والتكتيكي منها:

_ حجم تدريب مرتفع.

_ شدة التمارين من خلال حصص التدريب العالية.

_ إيجاد تكامل بين التدريب والنشاط الاجتماعي للرياضي من خلال تنظيم متكامل.

_ إطارات تقنية مؤهلة . (دبور، 1996، صفحة 20)

1-2-8- خصائص لاعب كرة اليد:

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

1-2-8-1-**الخصائص المورفولوجية :**

للخصائص المورفولوجية دور هام يتحكم في نتائج فرق المستوى العالي حيث ان هذه اللعبة تهتم بالجانب المورفولوجي للاعب بشكل كبير كالطول والوزن والبنية القوية وكل ما يتناسب مع كرة اليد.

1-2-8-2-النمط الجسمي:

إن انسب الأنماط الجسمانية لكرة اليد هو النمط العضلي ، ولكن هذا لا يكفي بل يجب أن يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلميات الأصابع لان هذا يخدم السيطرة على الكرة مع قوة التصويب. (ابراهيم م.، 2004، صفحة 334)

1-2-8-3-الطول:

هو احد المميزات الأساسية التي يجب توفرها في لاعب كرة اليد لما له من أهمية في تسجيل الأهداف، الارتقاء أثناء التصويب في الهجوم وصد واسترجاع الكرة في الدفاع. (ابراهيم م.، 2004، صفحة 334)

1-2-8-4-الوزن:

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

خاتمة:

إن القوة المميزة بالسرعة يرجع لها الكثير من العوامل والوصول للمستويات العليا في كرة اليد،فهي تظهر بصورة واضحة في قدرة عضلات الرجلين على الوثب والقفز وكذلك تظهر واضحة في قدرة عضلات الذراعين على رمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة، وكذلك بالتحرك السريع في حالتي الدفاع والهجوم، هدا فضلا عن إسهامها في إكساب اللاعب الثقة بالنفس والقدرة على مقاومة المنافس وتجنب الإصابة عند الاحتكاك المستمر بالمنافس،لدلك فان العمل على استخدام الوسائل الفعالة في تنمية القوة المميزة بالسرعة قد يساهم في تحسين المستوى الأدائي للاعبين.

تمهيـــد:

يعتبر هذا الفصل من أهم الفصول المتعلقة بالبحث، حيث يتضمن هذا الجانب على كل المعلومات التي تم استنتاجها طول فترة تطبيق البرنامج المقترح، حيث تم معالجة وتحليل النتائج الأولية للاختبارات، و الضبط الإجرائي للمتغيرات، ويبين المنهج المتبع في الدراسة وكذا مجالات البحث البشرية الزمنية والمكانية ،هذا بالإضافة إلى التطرق إلى الأدوات المستخدمة لجمع البيانات التي تساعدنا في إتمام هذا البحث ، وأهم العمليات الإحصائية وشرح العينة التي جرى العمل معها والصعوبات التي تلقيناها خلال إنجاز هذا البحث كذا لك الدراسة الإحصائية و مقارنة النتائج ومدى تطابقها مع الفرضيات المقترحة وفي نهاية وضعنا الاستنتاجات و التوصيات.

2-1-1-منهج البحث :

نظرا لطبيعة الموضوع تحتم علينا العمل بالمنهج التجريبي، لذا نجد أن كل ظاهرة لها منهج يتلائم مع طبيعة فكرتها ومسارها ولأجل ذلك فقد اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي لكونه يتلائم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

2-1-2-مجتمع وعينة البحث:

2-1-2-1مجتمع البحث:

يتمحور مجتمع بحثنا حول مجموعة من اللاعبين ينشطون ضمن أفرقة لكرة اليد لولاية النعامة صنف أواسط (16-19) سنة ، حيث أن عدد الفرق 3 وكل فريق يحوي 24 لاعبا أي بمجموع قدر ب 72 لاعبا .

2-1-2-2-عينة البحث:

لقد كان اختيار عينة البحث مقصودا لفريق لكرة اليد ينشط في ولاية النعامة صنف أواسط (16-19) سنة حيث كان عدد العينة 24 لاعبا من أصل 72 لاعبا بنسبة 33,33% من مجتمع البحث ، كما قسم الفريق عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين: 12 لاعبا كعينة تجريبية و12 لاعبا كعينة ضابطة أو شاهدة .

2-1-3متغيرات البحث:

2-1-3-1-**المتغير المستقل:** وهو الذي يؤثر وعليه فالمتغير المستقل هو التمارين البليومترية.

2-1-3-2-المتغير التابع: وهو الذي يتأثر بالمتغير المستقل وهو القوة المميزة بالسرعة.

2-1-4 مجالات البحث:

2-1-4-1-**المجال البشري:** مجموعة من لاعبي كرة اليد صنف أواسط (16 -19) بولاية النعامة:- دائرة العين الصفراء- اتحاد عين الصفراء لكرة اليد، حيث كان عدد اللاعبين 24 لاعب.

2-1-4-2-المجال المكاني: قمنا ببحثنا هذا بولاية النعامة بدائرة العين الصفراء بالملعب البلدي:عرفاي محمد.

2-1-4-3-المجال الزمني:

***الدراسة الاستطلاعية :**

-أجريت الحصص التدريبية على العينة في المدة الزمنية الممتدة من: 2015/12/01 إلى 2015/12/19.

***الدراسة الأساسية :**

- تم إجراء الحصص التدريبية على العينة في المدة الزمنية الممتدة من: 2016/01/12 إلى 2016/03/13.

2-1-5-أدوات البحث :

-البرنامج التدريبي:

شمل برنامج التدريبي البليومتري على 16 حصة تدريبية ركز فيها الطالبان الباحثان على صفة القوة و السرعة .

- تمثل زمن إجراء الحصص التدريبية أيام الثلاثاء و السبت من كل أسبوع بمعدل ساعة ونصف لكل حصة.
- ينحصر سن اللاعبين من 16 إلى 19 سنة.
- برمجة الحصص كانت في الصباح بالنسبة ليوم السبت،أما الثلاثاء فكانت في المساء.
- الحصص التدريبية أضيفت للملاحق .

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ، ومن بينها طريقة الاختبارات و التي تمثلت في اختباري السرعة و القوة ،والتي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية و الضابطة على شكل اختبار قبلي و اختبار بعدي ، كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية تساهم في تطوير صفتي السرعة و القوة ،وتخضع لها المجموعة التجريبية من عينة البحث.

- تمثلت أدوات البحث التي استخدمت في هذه الدراسة المسحية على:

* حصص تدريبية .
* المصادر و المراجع.

- أما أدوات القياس فتمثلت في:

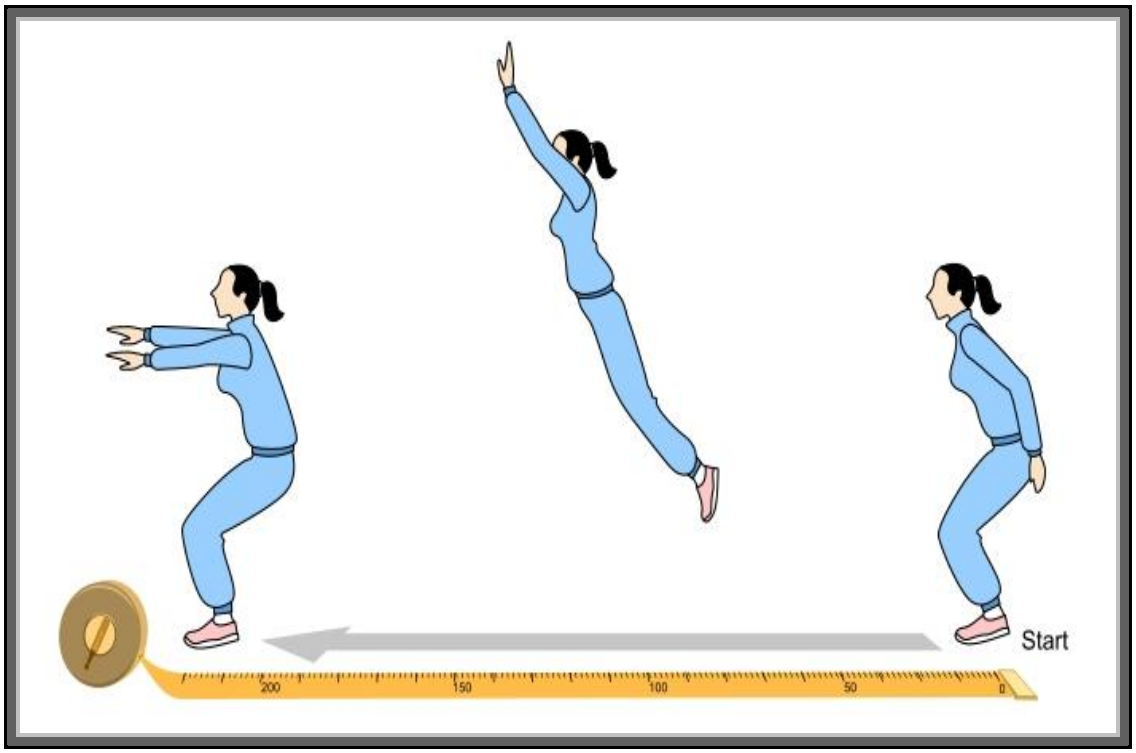
* ساعات ميقاتي. * شريط متري. * صافرة. * كرة طبية 3 كلغ. * شواخص .* استمارات التسجيل . *كرات يد .

2-1-6-الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

أ- الاختبار الأول:

اختبار الوثب من الثبات .

الشكل (1): اختبار الوثب من الثبات.



الهدف :

قياس مسافة القفزة المسجلة.

الوسائل المستعملة:

- مضمار القفز الطويل
- صفارة
- شريط مرقم.
- بطاقة تسجيل

وصف الاختبار:

يقف اللاعب عند خط البداية من وضعية الوقوف ، وعند سماع إشارة يقفز اللاعب بجميع قواه مندفع نحو الأمام محاول تسجيل ابعد أقصى نقطة ممكنة.

يقوم الباحث بتسجيل مسافة متحصل عليها بالمتر .

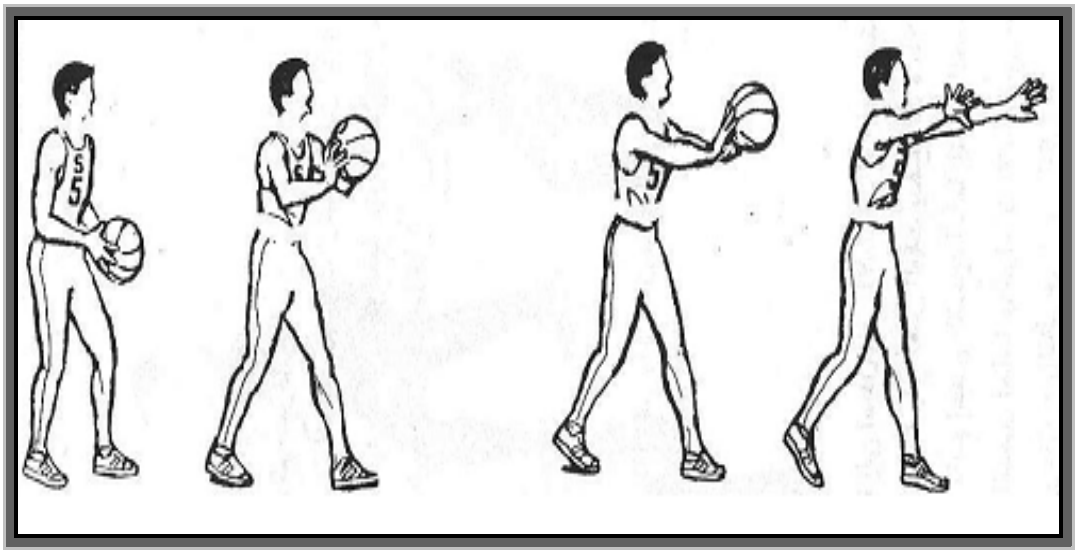
التسجيل:

تسجل أحسن محاولة لكل مسافة من مجموع محاولتين للاختبار ككل. (موقع الاتحاد الفرنسي لكرة اليد)

ج-الاختبار الثاني:

دفع الكرة الطبية من امام الصدر .

الشكل(2):اختبار دفع الكرة الطبية من امام الصدر.



الهدف: قياس القوة:

الوسائل المستعملة:

- كرات طبية بوزن 3 كلغ.
- صفارة
- شريط قياس.
- أرضية مسطحة.
- بطاقة تسجيل.

وصف الاختبار:

باستخدام الأرضية المسطحة يتم تخطيط رواق طوله 20متر وعرضه 3متر .

يقوم اللاعب بقذف الكرة طبية من بداية خط الرواق، محاولا تسجيل أقصى مسافة ممكنة داخل الرواق.

التسجيل :

- تحسب أكبر مسافة التي قطعتها الكرة الطبية داخل الممر.
- تسجل أفضل محاولة من مجموع محاولتين.

الشروط:

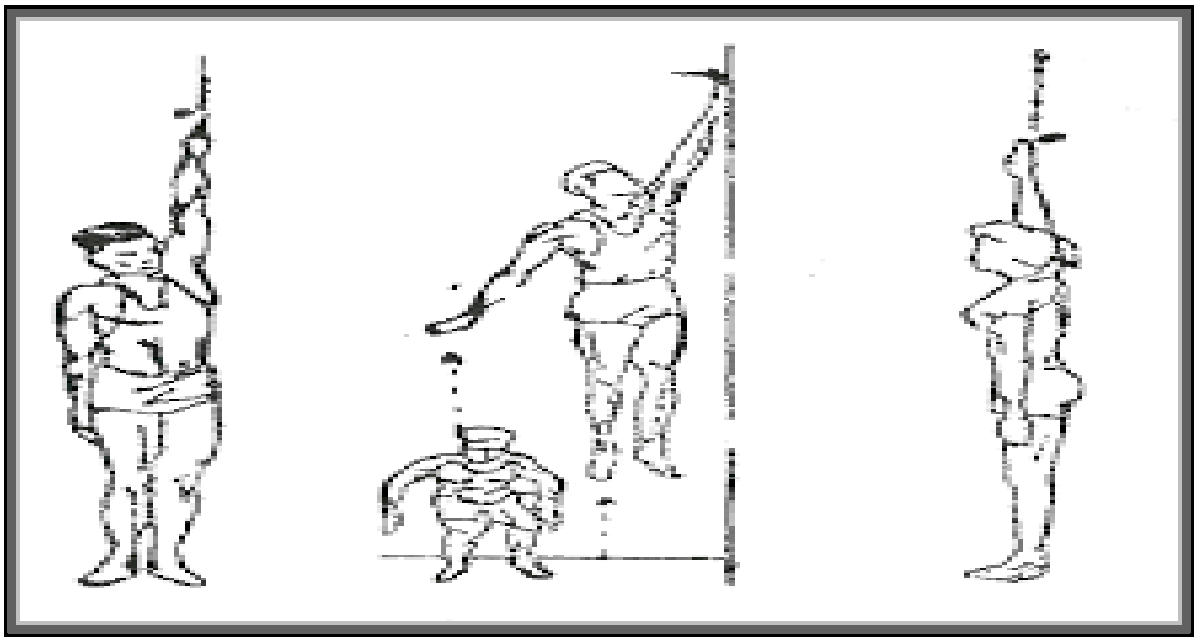
- يعتبر لمس الخط عند قذف الكرة مخالفة .

الرميات خارج الرواق لا تحتسب.

ب- الاختبار الثالث:

القفز العمودي نحو الأعلى.

الشكل(3):اختبار القفز العمودي.



الهدف:

قياس المسافة متحصل عليها نتيجة صعود الجسم نحو الأعلى.

الوسائل المستعملة:

- قاعة مغطاة.
- لوحة مرقمة مثبتة على الحائط.
- بطاقة تسجيل
- قلم ملون.

وصف الاختبار:

يقف اللاعب عند خط منصة حاملا بيده قلم ملون، وعند سماع إشارة يحاول اللاعب الارتقاء على شكل عمودي إلى أقصى حد يمكنه الوصول إليه.

يقوم الباحث بتسجيل طول المسافة المتحصل عليها.

التسجيل:

تسجل أحسن محاولة لكل مسافة من مجموع محاولتين للاختبار ككل.

2-1-7-الأسس العلمية للاختبار:

2-1-7-1-ثبات الاختبار:

هو مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة .(الحفيظ م.) أي أن الاختبارات والقياسات تعطي نفس النتائج إذا أعيدت على نفس الأفراد وفي نفس الوقت أي الظروف ، ولمعرفة مدى ثبات واستقرار نتائج الاختبارات لصفة القوة والسرعة التي اختارها الباحثان ، وبعد تنظيم وجمع النتائج ، استخدم الباحثان معامل الارتباط بيرسون.

وبعد الرجوع إلى جدول الدلالات لمعامل الارتباط البسيط بيرسون عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية(23) وجدنا أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية (0.35) مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

2-1-7-2-صدق الاختبار:

قام الباحثان باستخدام معامل الصدق الذاتي من صدق تلك الاختبارات و القياسات والذي يتم قياسه حسب الجذع التربيعي لمعامل الثبات عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية(23) حيث وجدنا القيم المحسوبة لجميع الاختبارات و القياسات أكبر من القيم الجدولية عند ذلك المستوى(0.35) .وهذا يدل على أن القيم المحسوبة تتميز بدرجة كبيرة من الصدق الذاتي .

2-1-7-3-الموضوعية:

إن الاختبارات والقياسات التي اعتمدنا عليها واضحة وسهلة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي ،حيث أن الاختبارات والقياسات ذات الموضوعية الجيدة وهي التي تكون بعيدة عن الشك ، وبعد أن تم عرضها على الأستاذ المشرف ومناقشتها معه وضعنا حيز التطبيق الميداني.

2-1-8- الدراسات الإحصائية :

يقول أبو صالح "علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناء عليها (صالح، 1989، صفحة 152) .
و بهدف إصدار أحكام موضوعية حول ظاهرة موضوع البحث عمل الباحثون على معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام الوسائل الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي: هو من أشهر مقاييس النزعة المركزية ويستخرج بجمع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر كما هو موضح من خلال المعادلة التالية:

$$س = \frac{مج\ س}{ن}$$ حيث

سَ: المتوسط الحسابي
مج: مجموع القيم
ن: عدد أفراد العينة

.....(1)

(آخرون، 1985، صفحة 50)

الانحراف المعياري :

وهو من أهم مقاييس التشتت وأدقها ويستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن متوسطها الحسابي ويحسب وفق المعادلة الإحصائية التالية :

$$ع = \sqrt{\frac{مج\ (س\ ن - سَ)^2}{ن}}$$ حيث

سَ: المتوسط الحسابي
ع: الانحراف المعياري
ن: عدد أفراد العينة

.....(2)

(الشافعي، صفحة 340).

اختبار الدلالة الإحصائية:

يعمل اختبار الدلالة الإحصائية لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة والعينات المتساوية والغير متساوية.

واستخدم الطلبة الباحثون القانون التالي:

$$ت = \frac{|\bar{س}_1 - \bar{س}_2|}{\sqrt{\frac{ع_1^2}{ن_1 - 1} + \frac{ع_2^2}{ن_2 - 1}}}$$ .....(1)

(الله، 1990، صفحة 190)

حيث: $\bar{س}_1$: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

$\bar{س}_2$: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ع1: الانحراف المعياري لدرجات المجموعة الأولى.

ع2: الانحراف المعياري لدرجات المجموعة الثانية.

ن : عدد أفراد العينة .

درجة الحرية : (ن-1).

الصدق الذاتي:

ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار (أحمد، 2008، صفحة 190).

معامل الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$ .....(2)

معامل الالتواء:

يمكن تحديد درجة التواء أي منحنى وعما إذا اتجه نحو الالتواء السالب أو الموجب لظاهرة ما عن منحنى الإعتدالي العادي باستخدام طريقة برسون التي تعتمد على الوسيط الحسابي والمنوال والانحراف المعياري كما تدل على ذلك صورة المعادلة التالية :

$$\text{معامل الالتواء} = \frac{3(\text{المتوسط الحسابي} - \text{الوسيط})}{\text{الإنحراف المعياري}} \quad \dots\dots\dots\dots (1)$$

-كلما كان الالتواء محصورا بين +3.-3 دل ذلك على ان البيانات تتوزع توزيعا معتدلا: تجانس العينة.

2-1-9-صعوبات البحث:

تمثلت صعوبات البحث التي تلقاها الباحثان في ما يلي :

- صعوبة التعامل مع عينة البحث من خلال عدم الانضباط التام في تحقيق البحث.
- عدم احترام مواعيد إجراء الاختبارات من طرف بعض اللاعبين .
- قلة الدراسات المشابهة.
- عدم حضور العديد من اللاعبين في فترات التدريب.
- صعوبة تأقلم اللاعبين مع تمارين المقترحة.

خـــاتـــمـــة:

من خلال ما تم عرضه في هدا البحث نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها من اجل التحقق من صدق الفروض ومدى تحققها على ارض الواقع وبذلك قد أزلنا اللبسة أو الغموض عند بعض العناصر والتي وردت في هذا الفصل ،كما تأكدنا من صحة الاختبارات والقياسات المتمثلة في الصدق والثبات والتي لها كانت لها درجة عالية تسمح لنا بالوثوق في النتائج التي نتوصل إليها.

2-2-عرض وتحليل النتائج :

2-2-1 العينة الضابطة:

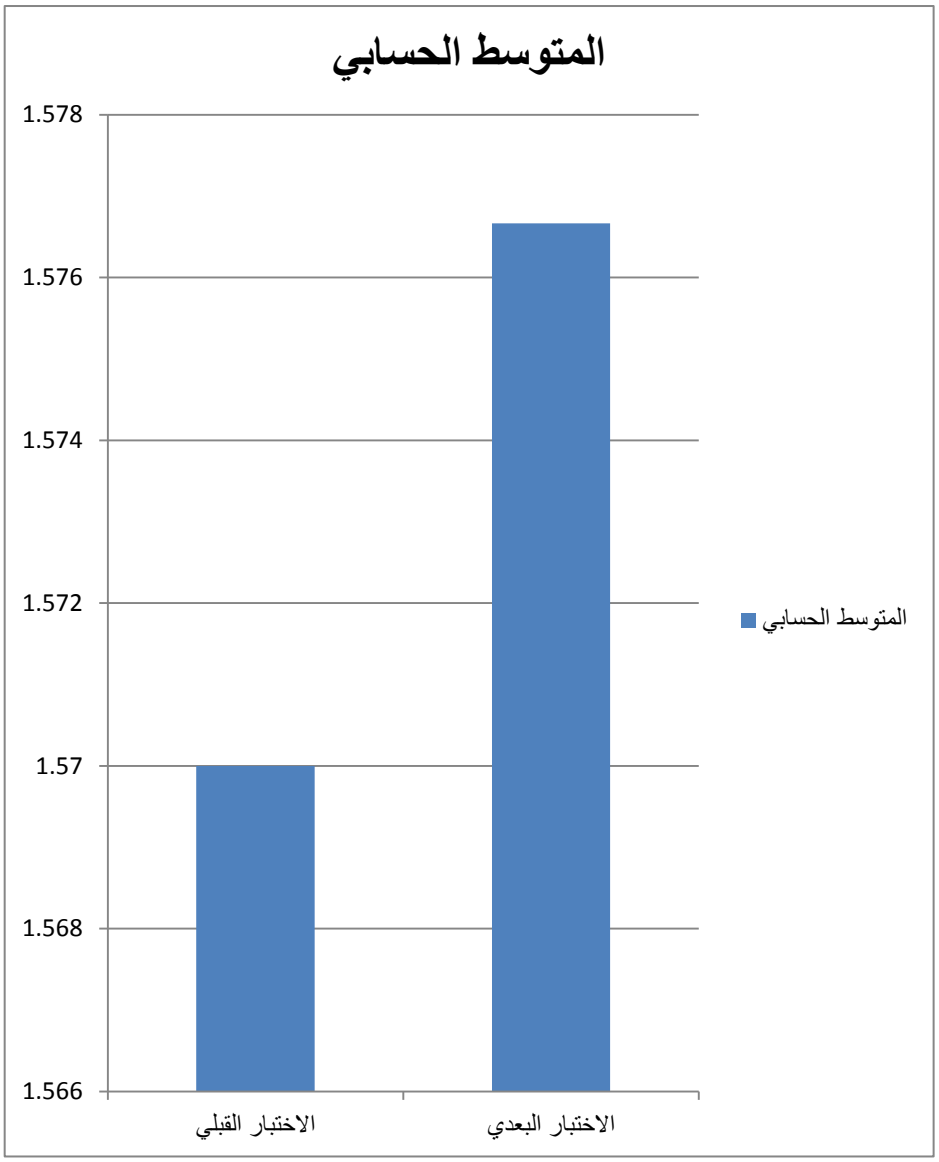
2-2-1-1-الوثب من الثبات:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	12	1,57	0,03	0,08	1,71	0,05	دال غير إحصائي
الاختبار البعدي	12	1,57	0,04				

جدول رقم 01 : يوضح نتائج اختبار الوثب من الثبات(العينة الضابطة).

من خلال هدا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار القبلي والذي تحصلت فيه المجموعة الضابطة على متوسط حسابي قدره 1,57م، وانحراف معياري قدره 0.03، والاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 1,57م، وانحراف معياري قدره 0,04 .

بلغت T المحسوبة 0,08 وهي اصغر من T الجدولية التي بلغت 1,71 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 23 ومنه لا وجود لدلالة إحصائية وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين اختبارين للمجموعة الضابطة.



اعمدة بيانية رقم (01) تبين اختبار الوثب من التبات.

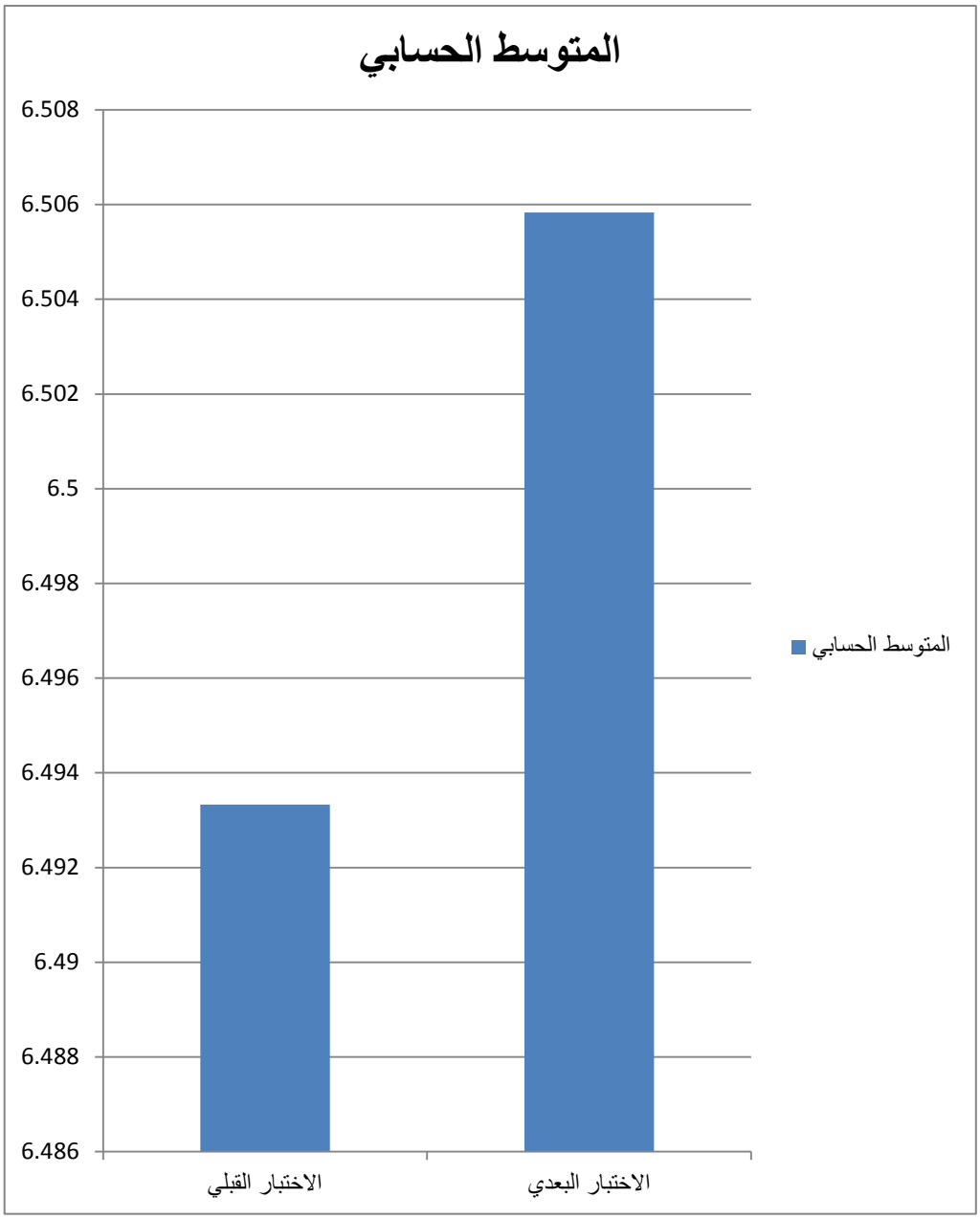
2-2-1-2-دفع الكرة الطبية:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	12	6,49	0,54	0,04	1,71	0,05	دال غير إحصائي
الاختبار البعدي	12	6,5	0.54				

جدول رقم 02: يوضح نتائج اختبار دفع الكرة الطبية (العينة الضابطة).

من خلال هدا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار القبلي والذي تحصلت فيه المجموعة الضابطة على متوسط حسابي قدره 6.49م، وانحراف معياري قدره 0.54 ، والاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 6.5م، وانحراف معياري قدره 0,54 .

بلغت T المحسوبة 0,04 وهي اصغر من T الجدولية التي بلغت 1,71 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 23 ومنه لا وجود لدلالة احصائية وهذا مايدل على عدم وجود فروق معنوية بين اختبارين للمجموعة الضابطة.



اعمدة بيانية رقم (02) تبين اختبار دفع الكرة الطبية.

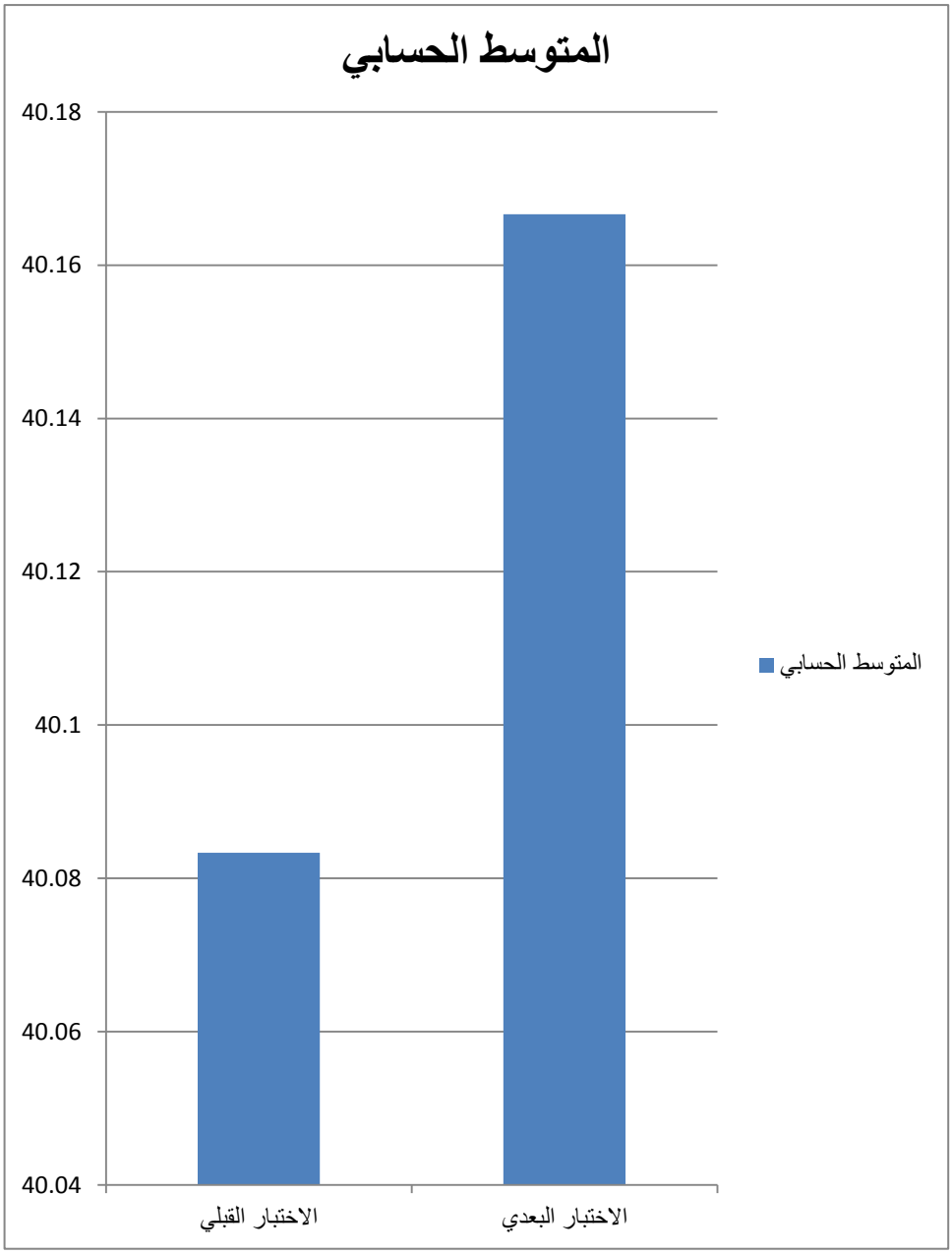
2-2-1-3-القفز العمودي:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	12	40,08	66,62	0,02	1,71	0,05	دال غير احصائي
الاختبار البعدي	12	40.16	52,33				

جدول رقم 03 :يوضح نتائج اختبار القفز العمودي (العينة الضابطة).

من خلال هدا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار القبلي والذي تحصلت فيه المجموعة الضابطة على متوسط حسابي قدره 40,08م، وانحراف معياري قدره 66,62، والاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 40,16م، وانحراف معياري قدره52,33.

بلغت T المحسوبة 0.02وهي اصغر من T الجدولية التي بلغت 1,71 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 23 ومنه لا وجود لدلالة إحصائية وهذا مايدل على عدم وجود فروق معنوية بين اختبارين للمجموعة الضابطة.



اعمدة بيانية رقم(03) تبين اختبار القفز العمودي.

2-2-2-العينة التجريبية :

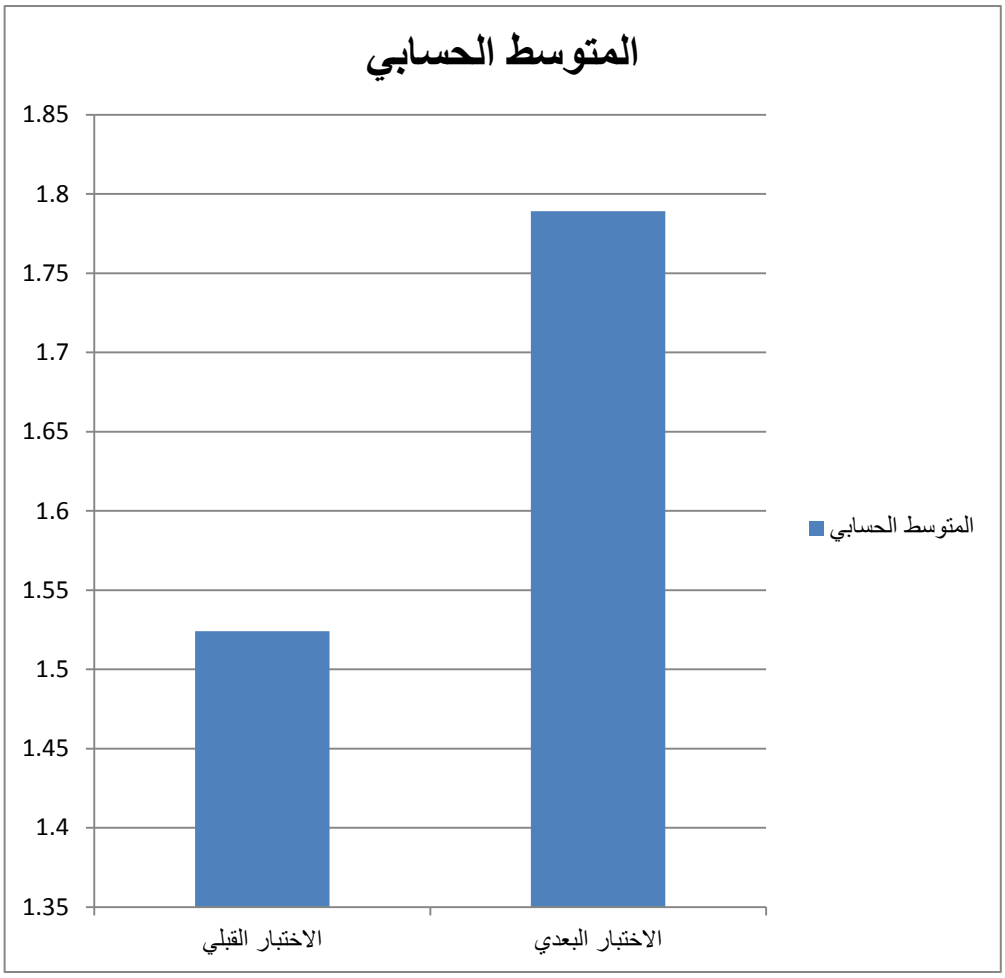
2-2-2-1-الوثب من الثبات:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	12	1,52	0,04	3,65	1,71	0,05	دال احصائي
الاختبار البعدي	12	1,78	0,01				

جدول رقم(04) يوضح نتائج اختبار الوثب من الثبات (العينة التجريبية).

من خلال هدا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار القبلي والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 1.52م، وانحراف معياري قدره 0,04، والاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 1.78م، وانحراف معياري قدره0,01.

بلغت T المحسوبة 3,65وهي اصغر من T الجدولية التي بلغت 1,71 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 23 ومنه يتضح لنا وجود دلالة إحصائية وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبارين للمجموعة التجريبية.



اعمدة بيانية رقم(04) تبين اختبار الوثب من التبات.

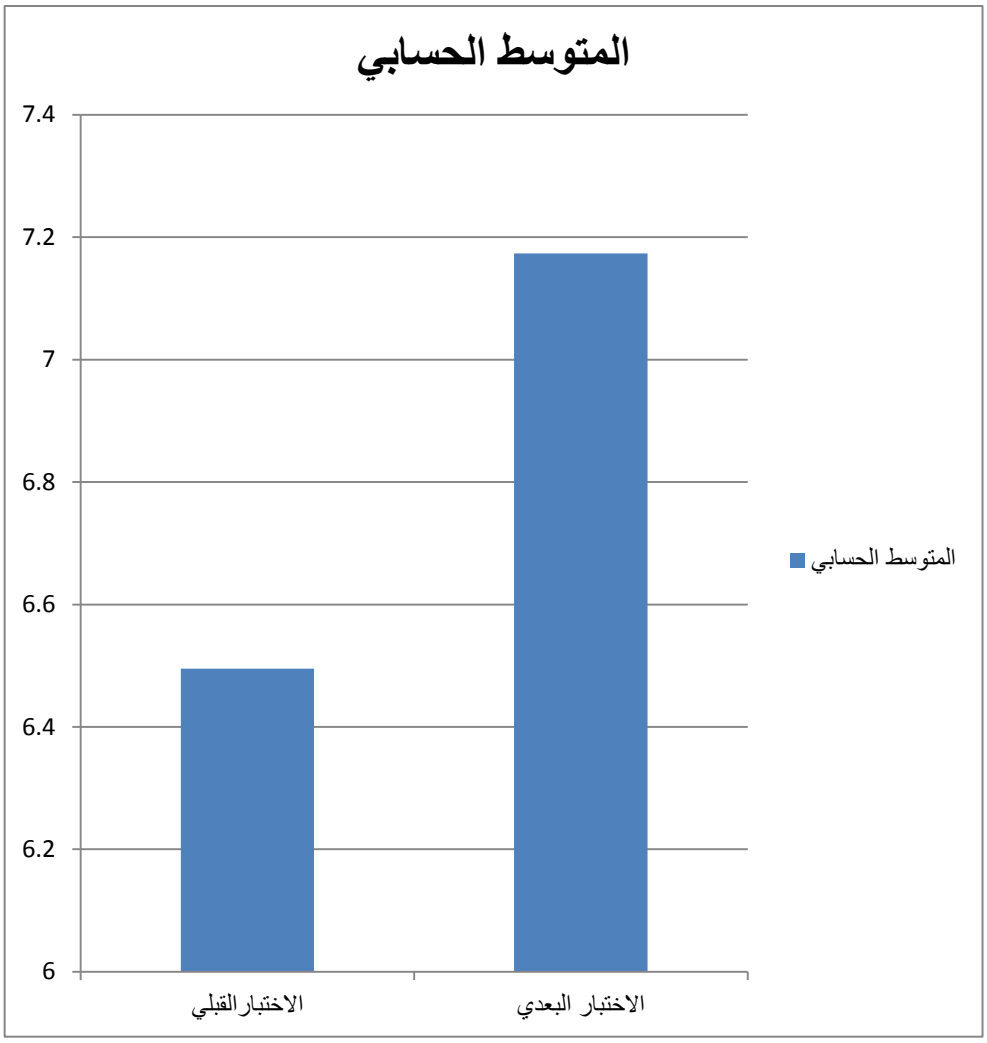
2-2-2-2-دفع الكرة الطبية:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	12	6.49	0,54	2,17	1,71	0,05	دال احصائي
الاختبار البعدي	12	7,17	0,62				

جدول رقم5: يوضح نتائج اختبار دفع الكرة الطبية(العينة التجريبية).

من خلال هدا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار البعدي والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 6,49م، وانحراف معياري قدره 0,54 ، والاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 7.17م، وانحراف معياري قدره0,62.

بلغت T المحسوبة 2,17وهي اصغر من T الجدولية التي بلغت 1,71 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 23 ومنه يتضح لنا وجود دلالة إحصائية وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبارين للمجموعة التجريبية.



اعمدة بيانيةرقم(05) تبين اختبار دفع الكرة الطبية.

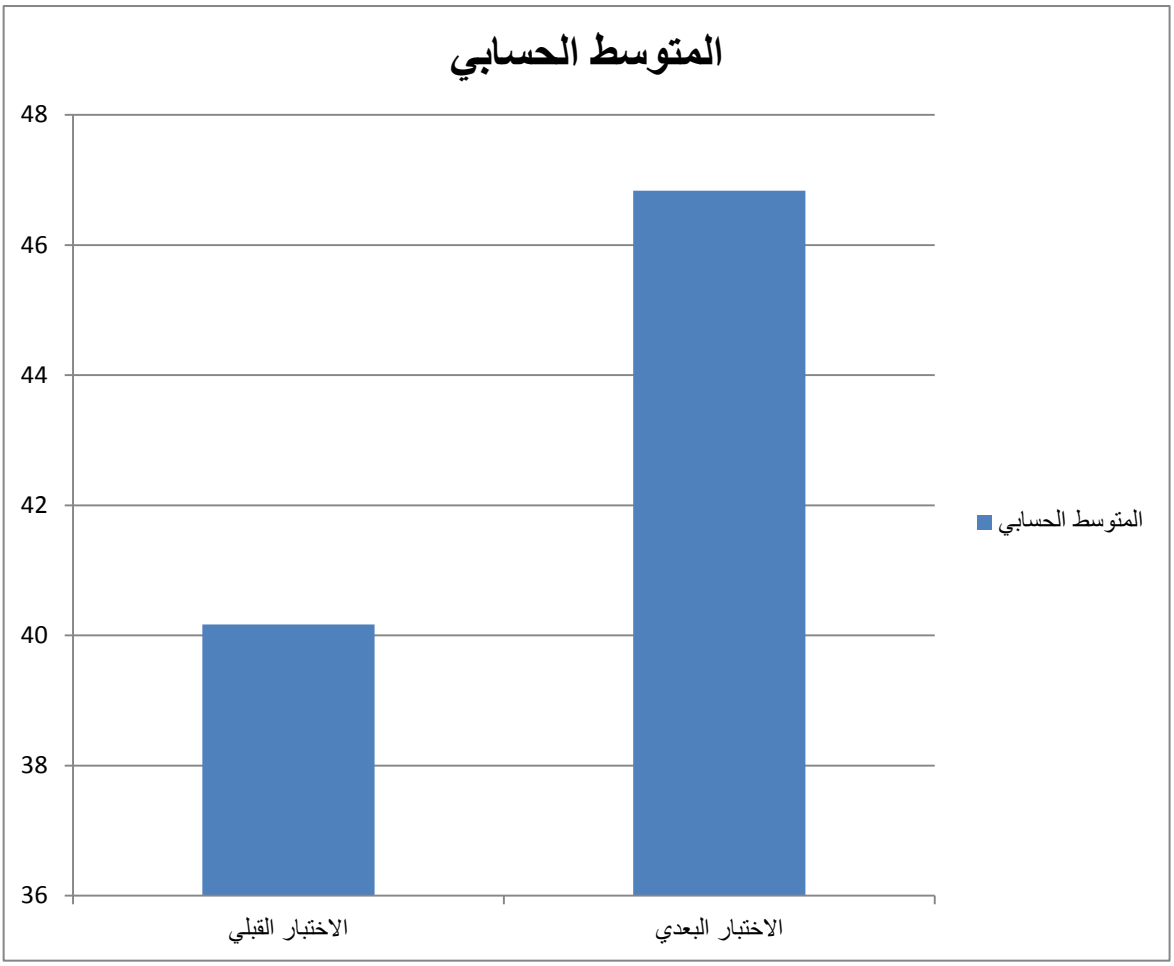
2-2-2-3-**القفز العمودي:**

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	12	40,16	68,33	1,95	1,71	0,05	دال إحصائي
الاختبار البعدي	12	46,83	70,79				

جدول رقم6 يوضح نتائج اختبار القفز العمودي (العينة التجريبية).

من خلال هدا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار القبلي والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 40,16م، وانحراف معياري قدره 68,33، والاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 46.83م، وانحراف معياري قدره70,79.

بلغت T المحسوبة 1,95وهي اصغر من T الجدولية التي بلغت 1,71 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 23 ومنه يتضح لنا وجود دلالة إحصائية وهذا مايدل على وجود فروق معنوية بين اختبارين للمجموعة التجريبية.



اعمدة بيانيةرقم (06) تبين اختبار القفز العمودي

2-2-2-3-مقارنة بين نتائج العينة التجريبية والعينة الضابطة في الاختبار البعدي للوثب من التبات:

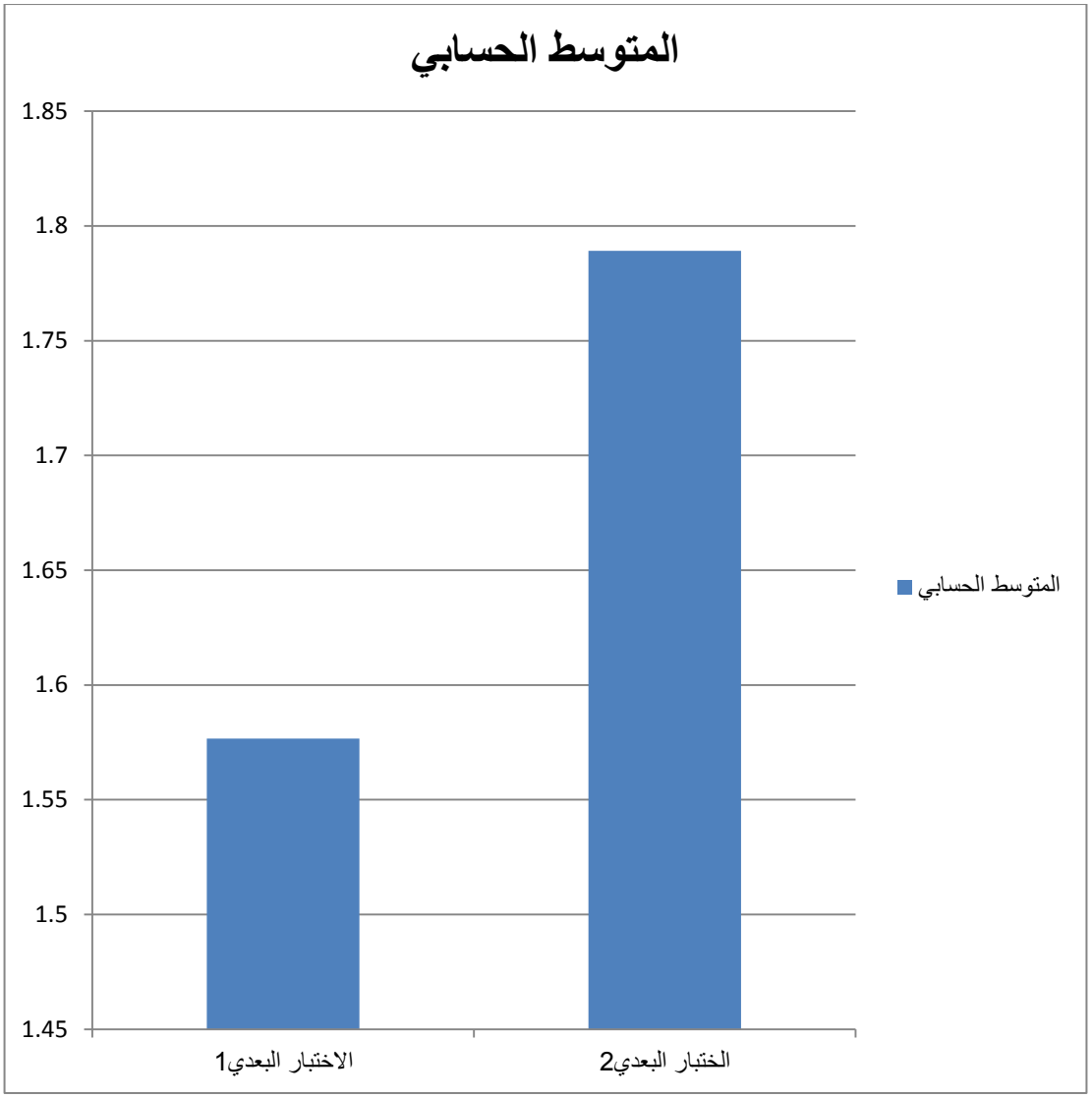
2-2-2-3-1**الوثب من التبات:**

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الاختبار البعدي للعينة الضابطة	12	1,57	0,04	3,01	1,71	0,05	دال إحصائي
الاختبار البعدي للعينة التجريبية	12	1,78	0,01				

الجدول رقم 07 يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الوثب من التبات.

بالنسبة للمجموعة الضابطة: تحصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 1,57،وانحراف معياري قدره 0,04، وكانت T المحسوبة0.08 اصغر من Tالجدولية 1,71 عند درجة حرية23 ومستوى دلالة 0,05 وبالتالي ليس هناك دلالة إحصائية للفروق، وليس هناك أي تطور ويتضح هذا من خلال نتائج الاختبار البعدي فقد بقيت كما كانت في الاختبار القبلي .

بالنسبة للمجموعة التجريبية:تحصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره1,7م ،وانحراف معياري قدره 0.01 ، وكانت T المحسوبة3.01 اكبر من Tالجدولية 1,71 عند درجة حرية23 ومستوى دلالة 0,05 ، ادن توجد دلالة إحصائية للفروق وبالتالي فالبرنامج المقترح قد اثر ايجابيا عل مستوى اختبار الوثب من الثبات.



اعمدة بيانية رقم**07** تبين لاختبار الوثب من التبات.

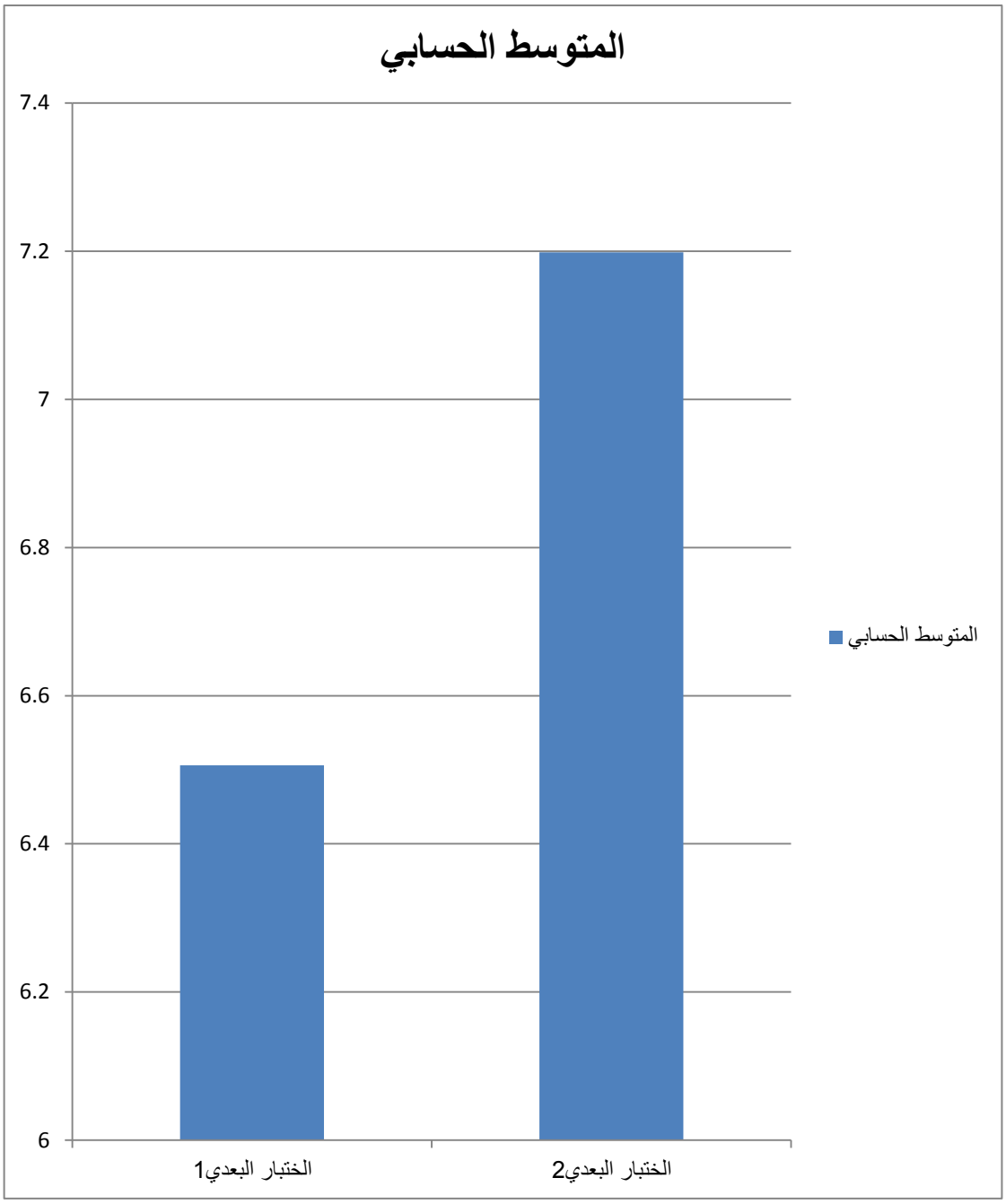
2-2-2-3-2مقارنة بين نتائج العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار البعدي لدفع الكرة الطبية:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الاختبار البعدي للعينة الضابطة	12	6,5	0,54	2,13	1,71	0,05	دال إحصائي
الاختبار البعدي للعينة التجريبية	12	7,19	0,17				

الجدول رقم 08 يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار دفع الكرة الطبية.

بالنسبة للمجموعة الظابطة: تحصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 6.5،وانحراف معياري قدره 0.54، وكانت T المحسوبة0.04 اصغر من Tالجدولية 1,71 عند درجة حرية23 ومستوى دلالة 0,05 وبالتالي ليس هناك دلالة احصائية للفروق،. وليس هناك أي تطور ويتضح هذا من خلال نتائج الاختبار البعدي فقد بقيت كما كانت في الاختبار القبلي .

بالنسبة للمجموعة التجريبية:تحصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره7.19م،وانحراف معياري قدره 0.17، وكانت T المحسوب2.17 اكبرمن Tالجدولية 1,71 عند درجة حرية23 ومستوى دلالة 0,05 ، ادن توجد دلالة احصائية للفروق وبالتالي فالبرنامج المقترح قد اثر ايجابا عل مستوى لدفع الكرة الطبية.



اعمدة بيانية رقم08 تبين اختبار دفع الكرة الطبية.

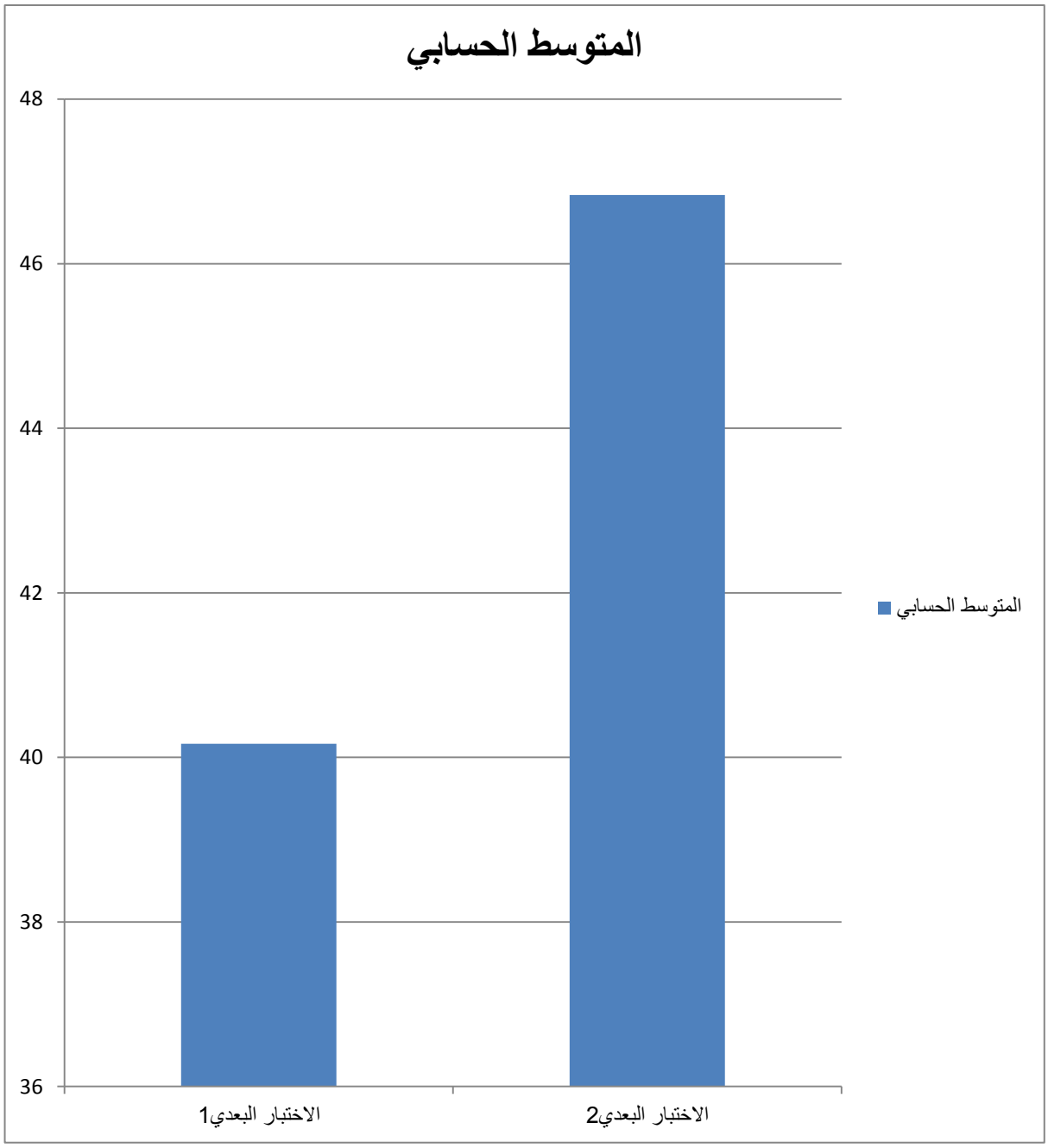
2-2-2-3-3-مقارنة بين نتائج العينة الضابطة و العينة التجريبية في الاختبار البعدي للقفز العمودي:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الاختبار البعدي للعينة الضابطة	12	40,16	52,33	2,08	1,71	0,05	دال إحصائي
الاختبار البعدي للعينة التجريبية	12	46,83	70,69				

الجدول رقم09 يوضح النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار لدفع الكرة الطبية.

بالنسبة للمجموعة الضابطة: تحصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 40.16،وانحراف معياري قدره 52.33، وكانت T المحسوبة0.02اصغر من Tالجدولية 1,71 عند درجة حرية23 ومستوى دلالة 0,05 وبالتالي ليس هناك دلالة إحصائية للفروق، ومنه فالتطور كان بقيمة صغيرة و عشوائي ناتج عن الاختلافات بين أفراد المجموعة.

بالنسبة للمجموعة التجريبية:تحصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره46.83م،وانحراف معياري قدره 70.69، وكانت T المحسوب1.95اكبرمن Tالجدولية 1,71 عند درجة حرية23 ومستوى دلالة 0,05 ، ادن توجد دلالة إحصائية للفروق وبالتالي فالبرنامج المقترح قد اثر إيجابا عل مستوى القفز العمودي.



شكل رقم09 يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار البعدي للعينة الضابطة و التجريبية لاختبار القفز العمودي.

2-2-4-الاستنتاجات:

من خلال نتائج دراستنا لموضوع بحثنا توصلنا إلى النتائج الخاصة بالاختبارات، حيث وجدنا تطابق ملموس بين النتائج والفرضيات المطروحة سابقا.

العينة الضابطة:

-استنادا لنتائج جدول رقم (1) لاختبار الوثب من الثبات ومن خلال المتوسط الحسابي و (T)المحسوبة(0,08)مقارنة مع (T) الجدولية (1,71) نستنتج عدم وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي.

- استنادا لنتائج جدول رقم (2) لاختبار دفع الكرة الطبية بدون كرة ومن خلال المتوسط الحسابي و (T)المحسوبة(0,04)مقارنة مع (T) الجدولية (1,71) نستنتج عدم وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي.

-استنادا لنتائج جدول رقم (3) لاختبار القفز العمودي ومن خلال المتوسط الحسابي و (T)المحسوبة (0,02) مقارنة مع (T) الجدولية (1,71) نستنتج عدم وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي.

العينة التجريبية:

-استنادا لنتائج جدول رقم (4) لاختبار الوثب من الثبات ومن خلال المتوسط الحسابي و الدلالة الإحصائية متحصل عليها بالجدول الذي يبين لنا دلالة الفروق للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية حيث بلغت (T)(3,65)مقارنة مع (T) الجدولية (1,71) نستنتج وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي.

-استنادا لنتائج جدول رقم (5) لاختبار دفع الكرة الطبية ومن خلال المتوسط الحسابي والدلالة الإحصائية متحصل عليها بالجدول الذي يبين لنا دلالة الفروق للاختبار القبلي و البعدي لعينة التجريبية حيث بلغت (T)(2,17)مقارنة مع (T) الجدولية (1,71) نستنتج وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي.

-استنادا لنتائج جدول رقم (6) لاختبار القفز العمودي ومن خلال المتوسط الحسابي و الدلالة الإحصائية متحصل عليها بالجدول الذي يبين لنا دلالة الفروق للاختبار القبلي و البعدي لعينة التجريبية حيث بلغت (T)(1,95)مقارنة مع (T) الجدولية (1,71) نستنتج وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي.

2-2-5-مقارنة النتائج بالفرضيات:

ومن خلال النتائج المتحصل عليها جراء القيام بالاختبارات التي شملت اختبار الوثب من الثبات ودفع الكرة الطبية و القفز العمودي المستعملة مع المجموعتين الضابطة و التجريبية التي دونت في الجدول من (1) إلى (6).

توصل الباحثان الى نتائج التالية:

الفرضية الأولى:

افترض الباحثان أن التمارين البليومترية تؤثر إيجابا على مستوى تنمية صفة القوة الانفجارية للاعبي كرة اليد.

و هذا ماأكدته دراسة محمد عجمي. ماجيستر1988 تحت عنوان:

برنامج تدريبي بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم ".

وكان هدفها معرفة تأثير التدريب بالأثقال على القوة المميزة بالسرعة وعلى قوة ودقة التصويب.

وقد تحققت الفرضية بنسبة كبيرة لدى العينة التجريبية مقارنة مع العينة الضابطة التي لم تحقق فيها الفرضية.

الفرضية الثانية:

افترض الباحثان أن التمارين البليومترية تؤثر إيجابا على مستوى تنمية صفتي القوة والسرعة على المستوى المهارات الأساسية للاعبي كرة اليد.

وهذا ما أكدته دراسةطيف إبراهيم طبانة.ماجيستر 2010م تحت عنوان:
علاقة بعض القدرات البدنية بانجاز سباحة (50)م حرة.
وكان هدفها دراسة العلاقة بين القدرات البدنية وانجاز 50 م حرة.
كان الهدف من البحث دراسة العلاقة بين القدرات البدنية وانجاز 50م حرة،وفرض البحث وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات البدنية وانجاز سباحة 50م حرة.
وقد تحققت الفرضية بنسبة كبيرة لدى العينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة التي لم تحقق فيها الفرضية لعدم خوضها لبرنامج التدريبي.

الفرضية الثالثة:

افترض الباحثان أن التمارين البليومترية تؤثر إيجابا على مستوى تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة اليد.

وهذا ما أكدته دراسة 'الصوفي' "عناء جرجيسا"(1999) تحت عنوان:
دراسة مقارنة لأثر استخدام تدريبات البليومترك و تدريبات الأثقال على الإنجاز بالوثب الطويل و بعض الصفات البدنية و الأنتروبومترية.

والتي كان هدفها التعرف على أثر التدريبات البليومترك على الإنجاز بالوثب الطويل بعض الصفات البدنية و الأنتروبومترية.

تحققت بنسبة كبيرة في العينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة التي لم تحقق فيها الفرضية لعدم خوضها لبرنامج التدريبي.

الاقتراحات:

من خلال النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة توصلنا إلى عدة توصيات وهي كما يلي:

- اعطاء كامل التركيز و الاهتمام بتطوير صفتي السرعة و القوة و المرونة بالاعتماد على التمارين البليومتري التي يحتاج إليها لاعب لدورها الفعال في أداء لاعبي كرة اليد.
- إلـزام اللاعبين بالبرامج التدريبية البليومترية و إتباعه .
- فتح باب البحث العلمي نحو لاعبي كرة اليد و اطلاعهم على أهمية التمارين البليومتري و أثرها على رفع مستوى الأدائي.
- عند استخدام تمرينات البليومترك يجب انتقاء التمرينات التي تناسب المسارات الحركية للمهارة.
- للحصول على نتائج أفضل من تمارين البليومترك يجب توظيفها بشكل يخدم اتجاه حركة المنافسة.

الخلاصة العامة:

لقد أصبح التدريب علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف ومعالم معينة ويسعى إلى تكوين الفرد من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية تمكنه من الانعكاس الايجابي على الجانب الاقتصادي والاجتماعي.

ومر التدريب في مجال كرة اليد على مراحل عديدة كان الهدف منها دائما هو البحث عن أفضل الطرق والمناهج التي من شانها رفع القدرات البدنية للاعب ودلك من اجل تحضيره على كافة المستويات والحصول على أفضل النتائج .

ويندرج بحثنا هدا في السياق إذ نهدف من خلاله إلى تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة اليد صنف أواسط حيث نرى أن معظم الفرق لم تخضع لبرنامج تدريبي في برامجها السنوية للارتقاء بقوة عضلية وخاصة صفة القوة التي تعتبر صفة بدنية أساسية أولى للاعبين ون خلال كل هدا نستطيع القول إن الاهتمام بالتدريب الرياضي بمختلف مكوناته وبناء برامج على أساس علمي سليم يؤدي إلى إدراك التطور والنمو المختلف.

إن نجاح التدريب الرياضي في كرة اليد الجزائرية يكمن في نجاعة العوامل والمتغيرات المرتبطة بالمحيط الرياضي إضافة إلى استعمال بعض العلوم المكملة له لتمكين مجتمعنا من اندماج بالركب الحضاري .

وفي الأخير تعتبر هده النتائج المتوصل إليها في هدا البحث عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للإثراء والمناقشة وتتطلب دراسات عميقة قصد التحكم في متغيرات هدا المجال الحيوي الهام.

المصادر العربية:

1-إبراهيم منير جرجس(2004)-كرة اليد للجميع-دار الفكر العربي-مصر.

2-أبو العلاء احمد عبد الفتاح _التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية ط1-دار الفكر العربي-القاهرة.

3-احمد بسطوبسي(1999) أسس ونظريات التدريب الرياضي-دار الفكر العربي-القاهرة.

4-احمد ساري(2001) اللياقة البدنية والصحية ط1.-دار وائل للطباعة- الاردن -

5- ألحبالي عويس(2000) التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ط1".دار القاهرة جامعة حلوانQ M

6-ألبيك علي (1992)أسس إعداد لاعب كرة القدم والألعاب الجماعية-دار الفكر العربي- القاهرة.

7-الحاوي يحيى السيد(2002) المدرب الرياضي-المركز العربي للنشر -مصر.

8-الحسن_سليمان علي_(1983)المدخل الى التدريب الرياضي-مطابع جامعة الموصل.

9- حسين قاسم حسن(1990) مبادئ علم التدريب الرياضي-بغداد-.

10-حماد مفتي إبراهيم(2001) التدريب الرياضي الحديث-دار الفكر العربي- القاهرة.

11–دكتور محمد محسن علاوي–كمال عبد الحميد(1997) الممارسة التطبيقية لكرة اليد–دار الفكر العربي –القاهرة.

12–دكتور ياسر دبور(1996) كرة اليد الحديثة –منشاة المعارف–الاسكندرية.

13–دكتور كمال درويش عماد الدين–عباس سامي محمد علي(1998) الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد مركز الكتاب للنشر–القاهرة.

14–درويش زكي محمد(1988) التدريب البليومتري_تطوره_مفهومه_استخدامه مع الناشئين–دار الفكر العربي –القاهرة.

15–كاظم الربيعي (2000) الإعداد البدني في كرة القدم–دار الكتب للطباعة والنشر–جامعة الموصل.

16–مقراني جمال(2002) تنمية بعض الصفات البدنية و المهارية و الأساسية لبراعم كرة اليد(10–12)ماجيستر.

17–مفتي إبراهيم– التدريب الرياضي_تخطيط وتطبيق الطبعة1.دار الفكر العربي– القاهرة.

18–محمد حسن علاوي(1985)علم النفس الرياضي دار المعارف.

19–مختار حنفي محمود (1980) الأسس العلمية في التدريب–مطبعة دار الفكر العربي–القاهرة.

20–نصيف عبد العلي(1988) مبادئ علم التدريب الرياضي–بغداد.

21–علي محمود مسعد–(1993) المدخل لعلم التدريب الرياضيدار الطباعة والنشر–جامعة المنصورة.

22–فاتح وجدي مصطفى(2001) الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب–دار الهدى للنشر–المانيا.

23–قاسم المندلاوي–محمود الشاطئ(1987) التدريب الرياضي والأرقام القياسية–مديرية دار الكتب للطباعة والنشر–جامعة الموصل.

24–قاسم المندلاوي–احمد سعيد احمد–(1979)التدريب بين النظرية والتطبيق–مطبعة جامعة بغداد.

25–سامي الصغار واخرون(1987)كرة القدم–مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر

المراجع الأجنبية:

1- chu, Donald (1983), pyrométriques ,the Link between strength and speed .

2- Delpech, Nicolas (2004), essai d'individualisation et d'optimisation de certains exercices de pliometrie en athlétisme

3- horsky (1986), entrainement de football.

4- Sport (1966) – modification ou règlement de hand ball .

5- Vigot-manuel (1997) de l'éducation sportive.

6-weinec ,j (1992).biologie de sport.

جدول الحصص :

	الحصص	محتوى التمارين
الأسبوع الأول	**الحصة الأولى**	القفز من فوق الأقماع في التدريب البليومتري.
	الحصة الثانية	
الأسبوع الثاني	**الحصة الأولى**	الوثب العميق في التدريب البليومتري.
	الحصة الثانية	
الأسبوع الثالث	**الحصة الأولى**	الوثب العمودي مع التحكم في الجسم في التدريب البليومتري.
	الحصة الثانية	
الأسبوع الرابع	**الحصة الأولى**	الوثب على اللوح النابض التدريب البليومتري.
	الحصة الثانية	
الأسبوع الخامس	**الحصة الأولى**	التغير المستمر في التدريب البليومتري.
	الحصة الثانية	
الأسبوع السادس	**الحصة الأولى**	وتبة الفوجة و الكرة الطبية للتدريب البليومتري.
	الحصة الثانية	
الأسبوع السابع	**الحصة الأولى**	أسلوب السطح و الوسادة للتدريب البليومتري.
	الحصة الثانية	
الأسبوع الثامن	**الحصة الأولى**	قياس القدرة العضلية و تطويرها.
	الحصة الثانية	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –

معهد التربية البدنية و الرياضية

استمارة ترشيح الاختبارات

في صدد القيام بالبحث لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان " **تأثير استخدام التمارين البليومترية لتنمية القوة المميزة بالسرعةعلى أداء لاعبي كرة اليد.صنف 16-19."**

نتقدم الى سيادتكم المحترمة قصد الاسهام في البحث العلمي بمعلوماتكم وخبرتكم في هذا المجال .

وتقبلوا منا فائق الشكر والاحترام

من اعدادالطلبة:

- احمد دايم
- حبيبي عبد اللطيف

السنة الجامعية: 2015/2016

جدول الترشيح

ترشيح الاختبارات البدنية لصفة القوة المميزة بالسرعة				
الاختبارات	الهدف من الاختبار	طريقة الأداء الاختبار	مقبول	غير مقبول
الوثب من الثبات	قياس القدرة العضلية للرجلين	_ يقف المختبر بقدميه فوق الخيط ثم يتني طرفاه السفليان ويميل الجدع الى الامام ويقوم بمرجحة الذراعين تم يقوم بالوثب للأمام بشكل عرضي لاقصي مسافة ممكنة	√	
_ دفع الكرة الطبية باليدين من امام الصدر	_ قياس القدرة العضلية _القوة المميزة بالسرعة لعضلة الدراعين وحزام الكتفين	يجلس المختبر على الكرسي على ان يكون مستقيما ومثبتا على الكرسي تم يمسك المختبر الكرة الطبية باليدين امام الصدر واسفل الذقن يثبت ظهر المختبر على الجدار وذلك بمنع حركة الجسم للخلف يتم دفع الكرة الامام لليدين على ان تعطي ثلاث محاولات متتالية وتحسب المحاولة الاحسن	√	
_ التعلق على العقلة	قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا الجسم	_ يقوم المختبر بالتعلق على العقلة ويبدا بالصعود والهبوط مع ثني الذراعين لأعلى ولأسفل بدون لمس الرجل للأرض وان تصل اسفل الذقن على مستوي العلقة		
_ اختبار البطن	_ قياس قوة عضلات البطن	_ من وضعية الوقوف الدراعين خلف الراس ومد الجذع بزاوية قائمة امام اتخاد وضعية الجلوس القيام بثني ركبتين تم العودة للوضع الابتدائي		
_القفز العمودي	_ قياس القدرة –القوة _ الانفجارية للرجلين	_ من وضعية الوقوف يقوم المختبر بالقفز بثني الركبتين مع المحافظة على استقامة الجدع	√	
اختبار رمي الكرة الطبية 3 كغ	قياس قوة عضلة الذراعين	يقف للاعب ممسكا الكرة الطبية باليدين امام الصدر والقدمان على الأرض يتم رمى الكرة من على مستوي الصدر لأبعد مسافة ممكنة		
_ انبطاح المائل بثي الذراعين	_قياس قوة عضلات الذراعين و الكتفين	يقوم المختبر بوضعية الانبطاح المائل وبعد سماع الإشارة يقوم بتني ومد الذراعين خلال 30 ثانية		
_ اختبار الوثب بعد ثلاث خطوات	قياس القوة الانفجارية للرجلين في الوثب للأمام	_ يقوم المختبر بأداء ثلاث خطوات وفي نهاية الخطوات الأخيرة والتي تنتهي بقدم المفضلة للارتقاء يتم الوثبأعلىما يمكن		

الجمهورية الجزائرية الديموقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس–مستغانم–

معهد التربية البدنية والرياضية

قائمة الأساتذة المحكمين:

الرقم	اسم الاساتذة	الدرجة العلمية
01	حرباش ابراهيم	دكتوراه
02	مقراني جمال	دكتوراه
03	جغدم بن دهينة	دكتوراه
04	مسالتي لخضر	دكتوراه
05	عتوتي نور الدين	دكتوراه

المجموعة الضابطة	إختبار الوثب من التبات		اختبار دفع الكرة الطبية		اختبار القفز العمودي	
الاسم و اللقب	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي
1-بلعام إبراهيم	1,62	1,63	6,70	6,73	45	46
2- بدري عاشور	1,63	1,59	7,90	7,90	49	45
3-جديدي أسامة	1,55	1,60	7,20	7,12	50	49
4- لسهل بوجمعة	1,71	1,72	6,35	6,40	32	33
5- بن يحيى ندير	1,81	1,82	5,90	5,92	40	41
6-ورطال جيلالي	1,42	1,41	7,00	7,10	46	45
7-مداني غول	1,19	1,19	6,20	6,10	40	42
8- جماط بشير	1,29	1,30	5,60	5,62	32	35
9-بن فريحة عزالدين	1,55	1,56	6,12	6,15	37	37
10- قوماش هشام	1,76	1,80	7,15	7,20	27	29
11-بن يعقوب أمين	1,49	1,50	6,50	6,50	51	50
12-عقيد سليمان	1,82	1,80	5,30	5,33	32	30
المتوسط الحسابي	1,57	1,57	6,49	6,50	40,08	40,16
الانحراف المعياري	0.03	0.04	0,54	0,54	66,62	55,33
T المحسوبة	0,08		0.04		0,02	

المجموعة التجريبية	اختبار الوثب من التبات		اختبار دفع الكرة الطبية		اختبار القفز العمودي	
الاسم و اللقب	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي
1-براكي سليمان	1,52	1,80	6,71	7,20	45	55
2-اوسعيدع الرحمن	1,55	1,75	7,90	8,94	46	51
3-بن يعقوب علي	1,63	1,85	7,19	7,99	51	57
4-لسهل عبد الكريم	1,79	1,95	5,91	6,80	30	36
5- لزرق بوجمعة	1,82	2,00	6,35	6,90	42	50
6-زياني يوسف	1,50	1,70	5,61	6,12	44	49
7-يعقوبي ع الحميد	1,73	2,00	7,01	7,70	41	54
8-شرفاوي يوسف	1,55	1,80	6,21	6,83	31	37
9-بن يوس علي	1,20	1,60	5,31	5,9	38	44
10-بعيليش عدنان	1,29	1,62	6,48	6,98	28	35
11-دريويلتي ع الله	1,30	1,65	1,14	8,00	50	56
12- عثماني حسام	1,31	1,75	6,12	7,02	32	38
المتوسط الحسابي	1,52	1,78	6,49	7,17	40,16	46,83
الانحراف المعياري	0.04	0,01	0,54	0,62	68,33	70,79
T المحسوبة	3,65		2,17		1,95	

نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة و التجريبية للاختبارات:

اختبار الوثب من التبات		اختبار دفع الكرة الطبية		اختبار القفز العمودي	
البعدي1	البعدي2	البعدي1	البعدي2	البعدي1	البعدي2
1,63	1,80	6,73	7,20	46	55
1,59	1,75	7,90	8,94	45	51
1,60	1,85	7,12	7,99	49	57
1,72	1,95	6,40	6,80	33	36
1,82	2,00	5,92	6,90	41	50
1,41	1,70	7,10	6,12	45	49
1,30	2,00	6,10	7,70	42	54
1,56	1,80	5,62	6,83	35	37
1,80	1,60	6,15	5,9	37	44
1,50	1,62	7,20	6,98	29	35
1,80	1,65	6,5	8,00	50	56
1,31	1,75	5,33	7,02	30	38

الأسابيع	الحصص	المراحل	محتوى التمرينات لأهداف التدريبية	مؤشرات الحمل التدريبي		
				الحجم	الشدة	الراحة
الأسبوع الأول	**الحصة الأولى**	المرحلة الرئيسية	-الوقوف موجه لخطوط مرسومة على مسافات مناسبة "الوثب أماما"...عاليا رفع الركبة و الحجل على الرجل الأخرى أماما..عاليا بتبادل الرجلين.	03	%50	10ثا
	الحصة الثانية	المرحلة الرئيسية	-الوقوف موجه لكن الظهر مواجه الخطوط "الوثب خلفا عاليا .....ثم رفع الركبة و الحجل على الرجل الأخرى خلفا عاليا.	03	%50	10ثا

الأسابيع	الحصص	المراحل	محتوى التمرينات لأهداف التدريبية	مؤشرات الحمل التدريبي		
				الحجم	الشدة	الراحة
الأسبوع الثاني	**الحصة الأولى**	المرحلة الرئيسية	–التمرين السابق يطبق نفسه و لكن الجنب مواجه الخطوط ....مع الوتب جانبا عاليا ثم رفع ركبة والحجل على الرجل الأخرى خالفا..مع تبديل الرجلين.	03	%50	15ثا
	الحصة الثانية	المرحلة الرئيسية	الوتب العميق بكلى القدمين ...خطوة بعيدة عن الصندوق ثم الهبوط على كلى القدمين عند الوتب على الصندوق يجب إستخدام الرجلين معا . الوتب العميق المنفرد "برجل واحدة" خطوة بعيدة عن الصندوق ثم الهبوط على كلى القدمين عند الوتب على الصندوق و القوة الإنفجارية في هذه الحالة ..إرتفاع الصندوق 40سم.	02	%50	10ثا

الأسابيع	الحصص	المراحل	محتوى التمرينات لأهداف التدريبية	مؤشرات الحمل التدريبي		
				الحجم	الشدة	الراحة
الأسبوع الثالث	**الحصة الأولى**	المرحلة الرئيسية	-القفز من فوق الأقماع برجل منفردة. -القفز من فوق الأقماع بكلتى الرجلين مع المحافظة على التوازن الكلي للجسم...مع التحرك لامام	04	%50	10ثا
	الحصة الثانية	المرحلة الرئيسية	-ركض سريع القفز برجلين مرتكزتين على رؤوس الأصابع القدمين على 5 حواجز و العودة بريتم سريع -الجري مع القفز على الحواجز بطريقة الدفع المخلبي مع الجري على رؤوس الأصابع القدم.	03	%50	05ثا

الأسابيع	الحصص	المراحل	محتوى التمرينات لأهداف التدريبية	مؤشرات الحمل التدريبي		
				الحجم	الشدة	الراحة
الرابع الأسبوع	**الحصة الأولى**	المرحلة الرئيسية	-الوتب على اللوح النابض ....الوتب بكلى القدمين على اللوح و محاولة الإرتقاء لأعلى مسافة ممكنة. -اللاعب فوق لوحة خشبية مع ثني الركبتين ثم يحاول الوتب إلى أبعد نقطة.	04	%50	20ثا
	الحصة الثانية	المرحلة الرئيسية	الوتب مع إستعمال بعض المهارات التي تساعد في تطوير المستوى ... -الإرتقاء على المرمى بكرة. التب بكلى القدمين على اللوح النابض و محاولة الإرتقاء لأعلى مسافة ممكنة عند خط9 أمتار لملعب كرة اليد و أداء مهارة التصويب باكرة على المرمى.	03	%40	10ثا

الأسابيع	الحصص	المراحل	محتوى التمرينات لأهداف التدريبية	مؤشرات الحمل التدريبي		
				الحجم	الشدة	الراحة
الأسبوع الخامس	**الحصة الأولى**	المرحلة الرئيسية	الوتب مع الإندفاع لامام و فتح القدمين .... -الوتب بالجذع للأمام و الهبوط من الثبات ينفذ بكلى الرجلين . الحفاظ على التوازن.	04	%50	15ثا
	الحصة الثانية	المرحلة الرئيسية	-الوتب الزجاجي ..... إستخدام خطوط متوازية في ملعب كرة اليد ثم نضع القدم اليمنى على أحد الخطوط للوتب للأمام مع الهبوط على نفس الرجل . -الوتب المتشابك..... إستخدام الحطوط المتقاطعة و المتشابكة على الأرض و الوتب بكلى الرجلين و ذالك في نموذج متوازي سريع.	03	%50	15ثا

الأسابيع	الحصص	المراحل	محتوى التمرينات لأهداف التدريبية	مؤشرات الحمل التدريبي		
				الحجم	الشدة	الراحة
الأسبوع السادس	**الحصة الأولى**	المرحلة الرئيسية	وتبة الفوجة .السريعة "الوقوف نصف" –الوقوف نصف مع أداء وتبة الفوجة السريعة و التحرك للأمام. –الوتب من الحاجز إلى الصندوق . الوتب بكلتى الرجلين من فوق الحاجز إلى الصندوق "ارتفاع الصندوق" 40"	04	%50	15ثا
	الحصة الثانية	المرحلة الرئيسية	تمرير الكرة الطبية من أمام الصدر . –تتوقف بعيدا خطوتين أو ثلاثة عن الجدار مع القدمين المتباعدتين بسافة عرض الكتفين و مع حمل الكرة الطبية فوق الرأس. تمرين الضغط الإندفاعي للخارج.	02	%50	05ثا

الأسابيع	الحصص	المراحل	محتوى التمرينات لأهداف التدريبية	مؤشرات الحمل التدريبي		
				الحجم	الشدة	الراحة
الأسبوع السابع	**الحصة الأولى**	المرحلة الرئيسية	–دفع سطح السويدى باليدين مع تقوس الجذع خالفا ثثم السقوط أماما أسفل على الأرض فدفع الأرض باليدين لصعود على سطح المقعد مرة أخرى. الوقوف أمام الزميل على مسافة أحد الزميلين مسك كرة طبية أمام الصدر باليدان ....تبادل تمرير الكرة بأقصى سرعة باليدين لزميل ...	03	%60	15ثا
	الحصة الثانية	المرحلة الرئيسية	أسلوب التدريب البليمتري بالوسادة ..... وقوف فتحا مواجه وسادة تدريب الذراعان مائلا أماما عاليا إستناد اليدان على الوسادة ...دفع الوسادة مائلا أماما عاليا باليدين ثم فرملة إندفاعها للخلف مرة أخرى.	04	%50	15ثا

الأسابيع	الحصص	المراحل	محتوى التمرينات لأهداف التدريبية	مؤشرات الحمل التدريبي		
				الحجم	الشدة	الراحة
الأسبوع الثامن	**الحصة الأولى**	المرحلة الرئيسية	-يقف المختبر بقدميه فوق الخيط ثم طرفاه السفليان و يميل الجذع إلى الأمام و يقوم بمرجحة الذراعين ثم يقوم بالوتب للأمام بشنل عرضي لأقصى مسافة ممكنة . -من وضعية الوقوف يقوم المختبر بالقفز بثني الركبتين مع المحافضة على إستقامة الجذع.	04	%50	20ثا
	الحصة الثانية	المرحلة الرئيسية	-يجلس المختبر على الكرسي مستقيما و متبثا على الكرسي ثم يمسك المختبر الكرة الطبية باليدين أمام الصدر و أسفل الذقن يتبث ظهر المختبر على الجدار و ذالك يمنع حركة الجسم للخلف يتم دفع الكرة لأمام لليدين .	03	%60	10ثا