جامعة آكلي محند أولحاج

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة التخرج التي تدخل ضمن متطلبات شهادة

الليسانس في التربية البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي

الموضوع:

أهمية تدريبات القوة الإنفجارية في تحسين دقة التصويب للاعبي كرة اليد صنف أقل من 19سنة

دراسة ميدانية لبعض ملاعب كرة اليد بعين بسام

إعداد الطلبة :

-شـــابي أيمن

-حيدوشي أنس

تحت إشراف :

د.سعيدي أمين

السنة الجامعية : 2026/2025


بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وعرفان



الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبفضله يبلغ العلم غاياته.

نتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى أستاذنا المشرف الفاضل سعيدي أمين ، الذي لم يبخل علينا بعلمه وتوجيهاته القيمة، وكان لنا خير سند طوال فترة إنجاز هذا العمل.

كما نتقدم بالشكر إلى كل من قدم لنا يد العون من قريب أو بعيد، نرجو من الله أن يجزيهم عنا خير الجزاء.

إهداء

إلى من يحملان اسمي فخرا، ويحملان همي صبرا.. إلى من وهباني الحياة ولم يبخلا عليّ بمهجتيهما.. والدي العزيز ووالدتي الغالية.

إلى إخوتي وأخواتي، سندي في الشدائد ومشاركيّ في الأفراح.

إلى كل الأصدقاء والزملاء الذين رافقوني في دروب العلم، وكانوا خير رفاق الدرب.

أهديكم ثمرة جهدي المتواضع هذا.

((أيمن أنس))

الفهرس

البسمـــــلة

الشكر.....(أ)

الإهداء .....(ب)

قائمة المحتوى.....(ت)

قائمة الجداول.....(ث)

قائمة الأشكال.....(ج)

ملخص البحث.....(ح)

مقدمة.....(خ)

مدخل عام : التعريف بالبحث

1- الإشكالية.....**02**

2 الفرضيات.....**04**

-4- أهمية البحث.....**04**

5- أهداف البحث **05**

(ت)

6-تحديد المصطلحات.....**05**

7- الدراسات السابقة والمشابهة.....**08**

الفصل الأول : تدريبات القوة الإنفجارية

تمهيد **16**
1-مفهوم القوة الإنفجارية **17**
2-طرق تطوير القوة الإنفجارية.....**17**
1-1-الطريقة الإيزوتونية **17**
1-2-التدريب الباليستي **18**
1-3-التدريب البليومتري **18**
2- تعريف القوة العضلية **19**
3-أهمية القوة العضلية **19**
4-العوامل المؤثرة في القوة العضلية.....**20**
4-1العوامل البيولوجية والفسيولوجية.....**20**
4-2العوامل العصبية **21**
4-3العوامل الميكانيكية.....**22**
4-4العوامل النفسية والإرادية.....**22**
4-5العوامل العامة (السن، الجنس، الإحماء).....**22**
5-أنواع القوة العضلية.....**23**
6-مبادئ القوة العضلية **24**
6-1-مبدأ زيادة الحمل **24**
6-2-مبدأ التدرج **25**
6-3-مبدأ الخصوصية **25**
6-4-مبدأ الاستمرارية **25**
6-5مبدأ الفروق الفردية **26**
خلاصة الفصل **27**

الفصل الثاني :التصويب في كرة اليد

تمهيد **30**

1- تعريف كرة اليد.....**31**

2- قواعد لعب كرة اليد.....**31**

2-1-الملعب.....**31**

2-2مرمى الهدف.....**31**

2-3-منطقة المرمى.....**32**

2-4-منطقة تبديل اللاعبين.....**32**

2-5-زمن المباراة.....**32**

2-6-الحكام.....**32**

2-7-اللاعبون.....**33**

3-أسباب إنتشار كرة اليد.....**33**

4-أسلوب اللعب في كرة اليد.....**34**

5-مفهوم التصويب في كرة اليد.....**36**

6- أنواع التصويب في كرة اليد.....**36**

7-مراحل التصويب في كرة اليد.....**38**

8-العوامل المؤثرة على دقة التصويب في كرة اليد.....**39**

9-العلاقة بين القوة الانفجارية ودقة التصويب.....**40**

خلاصة الفصل.....**42**

الفصل الثالث : المراهقة

تمهيد **45**

1-المظاهر الإنفعالية لمرحلة المراهقة **46**

1-1 الرهافة.....**46**

1-2الكآبة.....**46**

1-3الانطلاق.....**47**

2-مشكلات المراهقة أقل من19 سنة.....**47**

2-1مشاكل الذات والجسد **47**

2-2المشاكل الناجمة عن الخوف **48**

2-3المشاكل العاطفية والجنسية **49**

2-4مشكلة عدم التوافق النفسي **50**

3-خصائص مرحلة المراهقة أقل من19 سنة.....**51**

4-أهمية مرحلة المراهقة أقل من19 سنة.....**53**

خلاصة الفصل.....**55**

الإطار التطبيقي

الفصل الرابع : الجانب التطبيقي

1- الدراسة الاستطلاعية.....**59**

2-المنهج المستخدم.....**59**

3-أدوات الدراسة.....**60**

4-مجتمع البحث.....**60**

5-عينة البحث.....**60**

6-مجالات الدراسة.....**61**

الفصل الخامس : تحليل ومناقشة النتائج

- عرض وتحليل نتائج الدراسة **65**

- مناقشة نتائج الدراسة **92**

- الخاتمة العامة **97**

- التوصيات الختامية **98**
- قائمة المراجع **100**
-قائمة الملاحق **105**

- **قائمة الأشكال والجداول**

1- **قائمة الجداول**

جدول1:يبين التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا^2 للسؤال رقم (1).....**65**
جدول 2: يبين التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا^2 للسؤال رقم (2).....**68**
جدول 3:يبين التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا^2 للسؤال رقم (3).....**70**
جدول 4: يبين التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا^2 للسؤال رقم (4).....**73**
جدول 5: يبين التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا^2 للسؤال رقم (5).....**76**
جدول 6: يبين التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا^2 للسؤال رقم (6).....**79**
جدول 7:يبين التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا^2 للسؤال رقم (7).....**81**

جدول8 : يبين التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا^2 للسؤال رقم (8).....**84**
جدول 9: يبين التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا^2 للسؤال رقم (9).....**87**
جدول 10: يبين التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا^2 للسؤال رقم (10).....**89**

-قائمة الأشكال :

-التمثيل البياني للسؤال رقم :01.....**66**
-التمثيل البياني للسؤال رقم :02.....**68**
-التمثيل البياني للسؤال رقم :03.....**71**
-التمثيل البياني للسؤال رقم :04.....**74**
-التمثيل البياني للسؤال رقم :05.....**77**
-التمثيل البياني للسؤال رقم :06.....**79**
-التمثيل البياني للسؤال رقم :07.....**82**
-التمثيل البياني للسؤال رقم :08.....**85**
-التمثيل البياني للسؤال رقم :09.....**88**
-التمثيل البياني للسؤال رقم :10.....**90**

ملخص البحث

تكمن أهمية دراستنا عنوان اخترنا في تحسين قدرة التصويب لدى لاعبي كرة اليد تحت 19 سنة من خلال بعض التمرينات القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى في الرفع من تأثير تمرينات القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى على قدرة التصويب لدى لاعبي كرة اليد تحت 19 سنة من خلال معرفة أهداف دراستنا:

وقد طرحنا التساؤل التالي:

إلى أي مدى تساهم تمرينات القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى في الرفع من كفاءة قدرة التصويب لدى لاعبي كرة اليد لأقل من 19 سنة ؟

ومن خلال هذا التساؤل قدمنا مجموعة من الفرضيات, فكانت الفرضية العامة كالتالي

تساهم تمرينات القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى في الرفع من كفاءة قدرة التصويب لدى لاعبي كرة اليد لأقل من 19 سنة

أما الفرضيات الجزئية من الفرضية العامة هي:

- تتحسن القوة الانفجارية للأطراف العليا تنعكس على استقرار المسار الحركي للكرة أثناء عملية التصويب في كرة اليد
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية للأطراف السفلى وأداء مهارة التصويب في كرة اليد

أما في الجانب التطبيقي ولكي تكون العملية عملية أكثر دقة ووضوح استعملنا ما يلي:

العينة : قد كانت عشوائية قصدية من لاعبي كرة اليد لأقل من 19 سنة من علاب وجوار في عين بسام

المجال الزماني : ابتداء من شهر جانفي 2026م إلى غاية شهر ماي 2026م

المجال المكاني: عين بسام.

.يفصولا جهنملا : **لمعتسملا جهنملا**

.نايبتسلاا **:ةلمعتسملا ةادلأا**

مقدمة.

مقدمة

شهد مفهوم التدريب تحولا جذريا في الآونة الأخيرة،إذ لم يعد مجرد ممارسات تقليدية، بل أضحى عملية تربوية وعلمية متكاملة تهدف إلى صقل القدرات البدنية، والمهارية (التكنيك)، والخططية (التكتيك). ويستند هذا التطور إلى مناهج مبرمجة تتوخى الارتقاء بمستوى الرياضي إلى أقصى طاقاته الممكنة.

وقد انعكست هذه الصبغة العلمية الحديثة على مختلف الاختصاصات الرياضية، ككرة اليد التي باتت تستقطب اهتماما عالميا منقطع النظير. هذا الزخم دفع بالمدربين والخبراء إلى البحث المستمر عن آليات تدريبية مبتكرة تضمن التفوق التنافسي، من خلال تصميم برامج تخصصية دقيقة تراعي المتغيرات البدنية والفسيولوجية والخططية للاعبين.

إن تعقيد رياضة كرة اليد وتشابك متطلباتها جعل الاعتماد على التدريب العشوائي أمرا غير كاف لتحقيق الأهداف المسطرة. لذا، برزت الحاجة الملحة إلى برامج تدريبية مقننة تعتمد على شدة عمل مدروسة، خاصة فيما يتعلق بتطوير الصفات

البدنية الأساسية مثل القوة الانفجارية، والتي تعد حجر الزاوية في تنفيذ المهارات الحاسمة، وعلى رأسها دقة التصويب.

وتكمن أهمية هذا التوجه في أن النجاح في كرة اليد الحديثة يتوقف على قدرة اللاعب على دمج القوة العامة والخاصة في إطار حركي فعال. فالقوة الانفجارية ليست مجرد صفة بدنية، بل هي الأداة التي تمكن اللاعب من تغيير مجرى المباراة من خلال تسديدات قوية ودقيقة، أو عبر سرعة الاستجابة وتغيير الاتجاه.

مقدمة.

هذا الأمر يتطلب إلى جانب البرامج الغذائية والجلسات النفسية الاهتمام بالجانب التدريبي والمهاري للاعب الذي يعتبر من أكثر العناصر المؤثرة على ممارسي كرة اليد بتأكيد من العلماء والخبراء في هذا المجال. وهذا ما جعل كل من مهارة التصويب و ميزة القوة الانفجارية أداة تدل على ما يحدث من تغيرات فسيولوجية و بدنية على مستوى بنية جسم الرياضي نتيجة الالتزام بالتدريبات مبرمجة بدقة كبيرة

وبالنظر إلى مدى أهمية القوة ولطبيعة كرة اليد التي تحتم الحركة الدائمة مع الكرة وجب استخدام تمرينات التي تتميز بالطابع الحركي والتي تعمل على تطوير القوة العامة والخاصة فتمارين القوة العامة تعطى تعمل على تطوير عضلات الجسم، أما القوة الخاصة تعطى لتنمية القوة العضلية و أنواع القوة خاصة القوة الانفجارية التي تعد من القدرات البدنية المهمة التي يحتاجها لاعب كرة اليد وهي أمر حاسم لتحقيق النجاح في كرة القدم وامتلاك هذه القدرة يستطيع ضرب الكرة للتهديف وإيصالها للزميل والسرعة في تغيير الاتجاه، وتكمن أهمية مذكرتنا من خلال تصميم تمارين لإيجاد العلاقة بين القوة الانفجارية والمهارات الأساسية كالتصويب في لعبة كرة اليد

استنادا إلى ما تم استعراضه سابقا، تبلور الاهتمام ببحث هذا الموضوع بعمق، مدفوعا بالبيانات الإحصائية والبحوث الميدانية التي تؤكد الدور الجوهري للتدريبات المصممة وفق معايير علمية دقيقة. إذ تبرز هذه الدراسات أن التخطيط المنهجي للتدريب هو الركيزة الأساسية التي تمكن لاعبي كرة اليد من بلوغ غاياتهم الرياضية المنشودة. وعليه، وانطلاقا من هذه المؤشرات.

جاءت فكرة القيام بدراسة تحت عنوان "دور تدريبات القوة الأنفجارية في تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد " خ

الجانب التمهيدي

الجانب التمهيدي.

الإشكالية :

إن التدريب الرياضي نسق تربوي منهجي يسعى إلى صقل المهارات والقدرات الشاملة للرياضي، وذلك في سبيل بلوغ قمة الأداء التنافسي. ومن الملاحظ أن المنهجيات المعاصرة في هذا المجال باتت تولي اهتماما مركزاً لتطوير نظم إنتاج الطاقة بما يتوافق مع المتطلبات البدنية الفعلية أثناء المباريات الرسمية.

أدت الثورة التكنولوجية والعلمية الحديثة إلى إحداث تغييرات جوهرية في مفاهيم التدريب الرياضي، حيث تضافرت مساعي المتخصصين لتطوير الأداء الرياضي من خلال البحث العلمي المستمر. وتجسد ذلك في تصميم مناهج تدريبية متنوعة تتسم بالمرونة لتناسب مختلف الفئات السنية، سعيا وراء تحقيق التكامل في إعداد اللاعبين من الجوانب المهارية، والخططية، والنفسية، والبدنية للوصول بهم إلى المستويات العليا.

فكرة اليد رياضة تحتاج إلى تدريب جيد ويعتبر الجانب البدني من بين أهم عوامل النجاح فيها، فقد تبين من خلال الدراسات أن كرة اليد رياضة متقطعة تتطلب تكرار للأنشطة الانفجارية كالجري السريع، الارتقاء و التصويب كما أنها تتطلب قدرات هوائية عالية من أجل القدرة على الاسترجاع بين تكرارات تلك الأنشطة، كما يحتاج لاعب كرة اليد الحديث إلى مستوى كبير من اللياقة البدنية لمواكبة المتطلبات البدنية للعبة والقدرة على استخدام مهاراتهم الفنية طوال المباراة، كما يلعب الأداء المهاري دورا مهما في الأداء الرياضي، إذ تعتبر المهارات الأساسية أحد العوامل الرئيسية في

2.

الجانب التمهيدي.

التدريبات وهي قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في تكتيكات اللعب المختلفة أثناء المباراة

فالمهارات الهجومية في الألعاب الجماعية مثل كرة اليد تعتبر مزيجا معقدا بين السرعة الحركية والقوة العضلية، حيث يبرز التصويب كأهم مهارة تحسم نتائج المباريات. ورغم اهتمام المدربين بتطوير القوة البدنية العامة، إلا أن الإشكالية تكمن في كيفية تحويل تلك القوة الانفجارية المختزنة في الأطراف إلى مسار حركي دقيق وفي زمن قياسي.

إن النقص في تدريبات القوة المميزة بالسرعة قد يؤدي إلى ضعف في "الاندفاع الحركي"، مما يجبر اللاعب على بذل جهد عضلي إضافي يفقد معه السيطرة على التوافق العصبي العضلي الضروري لتوجيه الكرة.

وعلى هذا الأساس قام الباحث بدراسة أهمية تدريبات القوة الأنفجارية في تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد فكان **التساؤل الرئيسى كما يلى:**

نم عفرلا يف ىلفسلاو ايلعلا فارطلأ ةيراجفذلاا ةوقلا تابيردت مهاسة ىدم يأ ىلإ ؟ ةنس 19 نم لقلأ ديلا ةركي يبعلا ىدل بيوصتلا ةقدو ةءافك

الجانب التمهيدي.

ويندرج تحت السؤال الرئيسي التساؤلين الفرعيين التاليين :

-ما هو أثر تحسن القوة الانفجارية للأطراف العليا وإنعكاسها على استقرار المسار الحركي للكرة أثناء عملية التصويب في كرة اليد ؟

-هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية للأطراف السفلى وأداء مهارة التصويب والإرتقاء في كرة اليد ؟

الفرضيات :

- **الفرضية الرئيسية :**

- تساهم تدريبات القوة الأنفجارية للأطراف العليا والسفلى في الرفع من كفاءة ودقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد لأقل من 19 سنة

الفرضيات الجزئية

-تتحسن القوة الانفجارية للأطراف العليا وتنعكس على استقرار المسار الحركي للكرة أثناء عملية التصويب من الإرتقاء في كرة اليد

-توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية للأطراف السفلى وأداء مهارة التصويب في كرة اليد

- **أهمية الدراسة :**

1- محاولة إيجاد الحلول العلمية لرفع كفاءة أهم مهارة هجومية وهي التصويب في كرة اليد من خلال توظيف صفة بدنية مركبة وهي القوة الانفجارية.

الجانب التمهيدي.

2-مساعدة المدربين في وضع برامج تدريبية تخصصية تركز على "القوة المميزة بالسرعة" بدلا من التدريبات العشوائية

3-تزويد العاملين في الميدان الرياضي ببرنامج تدريبي مقترح قد يساهم في اختصار الوقت والجهد للوصول بلاعب كرة اليد إلى المستويات العليا.

-**أهداف الدراسة :**

1-إيجاد الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمعرفة مدى فاعلية تدريبات القوة الانفجارية.

2-قياس مدى تطور قوة التصويب (من حيث السرعة أو المسافة) بعد تطبيق التدريبات المقترحة.

3-التعرف على مستوى القوة الانفجارية لدى أفراد عينة البحث قبل وبعد البرنامج التدريبي.

4- يف نيبردملل امعجرم نوكيل ةيراجفنلاا ةوقلا نيرامت ىلع دمتعت تانيرمت حارتقإ .يضايرلا هصصخت

تحديد المفاهيم :

التدريبات الرياضية :

يعتبر التدريب الرياضي عملية تخطيطية منهجية تقوم على أسس علمية مدروسة، تهدف إلى إحداث استجابات فسيولوجية وتطوير الجوانب البدنية والنفسية والمهارية

الجانب التمهيدي.

للرياضي، وذلك للارتقاء بمستوى أدائه وتحقيق أقصى درجات الإنجاز أو الأرقام القياسية.(عبد مالح فاطمة ،2011 ص 22)

-**إجرائيا** :

هي مجموعة من التمارين النوعية الهادفة لرفع مستوى الأداء المهارى في رياضة كرة اليد والتي تعتمد على التكرار الموجه لتطوير المسارات الحركية الصحيحة، وتقاس إجرائيا من خلال درجات تقييم الأداء أو دقة تنفيذ المهارات الفنية قيد الدراسة.

-القوة الإنفجارية :

تعتبر القدرة العضلية الناتجة عن دمج عنصري القوة والسرعة وحينما يصل هذا المزيج إلى أقصى معدلاته (أعلى قوة في أقل زمن ممكن)، يبرز لدينا ما يسمى بـ "القوة الانفجارية". ويعد هذا العنصر ركيزة أساسية وحاسمة في تنفيذ الحركات الرياضية الوحيدة أو المفردة بكفاءة عالية. (رضوان،1998 ،ص 77)

إجرائيا : وهي عبارة عن كفاءة لاعب كرة اليد على دمج عنصري القوة والسرعة معا للتغلب على مقاومة ما (مثل وزن الجسم أو أداة)، وتقاس من خلال اختبارات ميدانية تعتمد على الوثب أو الرمي في كرة اليد

-دقة التصويب :

تعتبر القدرة على توجيه الحركات الإرادية نحو هدف معين حيث تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الارادية وذلك لتوجيهها نحو هدف معين .(عماد الدين، 2008،ص 91)

الجانب التمهيدي. .

إجرائيا :

تعتبر قدرة لاعب كرة اليد على توجيه الكرة نحو هدف محدد بدقة وعناية عالية نحو الهدف

- كرة اليد :

هي رياضة جماعية حيث تتميز بإجراء حركات مختلفة مثل الجري السريع القفز التصويب حيث تتعاقب فترات ذات شدة عالية ، تمارس بستة لاعبين زائد حارس المرمى داخل ملعب محدد المقاييس ، حيث يهاجم اللاعبون في منطقة الخصم بواسطة الكرة من أجل تسجيل الهدف كما يقوم المدافعون بصد تصعيد الكرة بنية محاولة استرجاع الكرة أو الدفاع.(عبدالمالك،2020،ص 25)

إجرائيا :

تعتبر رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان لكل فريق سبعة لاعبين (حارس مرمى و ستة لاعبي)، تتم عبر تمرير الكرة بينهم بهدف رميها داخل المرمى و احراز نقطة ، مدة كل شوط 30 دقيقة

- **المراهقة** :

وهي الفترة العمرية من بداية المتغيرات الجسمية المرتبطة بالبلوغ الجنسي ، وتنتهي حدتها في حوالي الخامسة عشرة ، ثم تنتهي في سن الثامنة عشرة تقريبا مع بلوغ سن السعي والشباب والرشد وهي الفترة التي يكتمل فيها النضج الجنسي وهي تختلف من شخص لآخر (إسماعيل محمد حنفي، 2004،ص4)

الجانب التمهيدي.

إجرائيا :

عبارة عن مرحلة انتقالية نمائية تتميز بتغيرات بيولوجية ونفسية سريعة، وتتجسد في ممارسة كرة اليد من خلال قدرة المراهق على تطويع طاقته الاندفاعية وذلك بهدف تطوير المهارات الفنية والخططية

الدراسات السابقة :

/الدراسة الأولى :

-**عنوان الدراسة :** أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة التصويب في كرة اليد

-**إعداد الطالب:** بن دحمان وليد

-**نوع الدراسة :** مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

إشكالية البحث: هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر على مستوى تطوير دقة التصويب لدى أصاغر أمل سيدي عقبة لكرة اليد ؟

-**الفرضيات المقترحة :**

-**الفرضية العامة :**

للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي على مستوى دقة التصويب لدى أصاغر كرة اليد.

الفرضيات الجزئية

7-4 -الأدوات المستعملة في البحث:

لقد استعملنا في بحثنا هذا استمارة الإستبيان موجهة لطلاب معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

4-7-1-الدراسة النظرية:

حيث تسمى ايضا "بالمعطيات البيايوغرافيا" او المادة الخبرية، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب مذكرات مجلات، وجرائد رسمية في جمع المعلومات التي لها صلة وعلاقة بموضوع الدراسة.

4-7-2 الإستبيان :

يعرف الإستبيان على أنه عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبطة بطريقة منهجية، وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات يُستعمل كثيرًا في بحوث العلوم الاجتماعية.
وتمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستعدة مباشرة من المصدر، وهي المعلومات التي يتحصل عليها الباحث من خلال المقابلة، والتي لا يمكن أن نجدها في الكتب. إلا أن هذا الأسلوب الخاص لجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة ومنها.

تحديد وتنظيم الوقت المخصص للإستبيان.

-اختيار العينة التي يتم استجوابها.

بوضع عدد كاف من الاختيارات لكل سؤال.

-وجود خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.

ويعتمد الاستبيان على أنواع متعددة من الأسئلة:

-الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقًا وغالبًا ما تكون ب تعم" أو أو "لا أحيانا.

الصدق الظاهري (صلق المحكمين): بعد صياغة الاستبيان قمنا بتسليم نسخة منه للأستاذ المشرف لتصحيح وترتيب الأسئلة حسب فرضية البحث. وقد تم فعلاً تعديل بعض عبارات الأسئلة من طرف الأستاذ. كما قمنا بتقديم ثلاث نسخ منه إلى أساتذتنا بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بمختلف درجاتهم العلمية، فخرجنا بإستبيان موحد ومحكم.

قمنا بتوزيع الاستبيان في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، البويرة.: على 20 طالبا للسنة الثالثة

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات دقة التصويب من الجري بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لعينة الدراسة عند مستوى دلالة 0.05 لصالح القياس البعدي ..

-2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات دقة التصويب من الارتكاز بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لعينة الدراسة عند مستوى دلالة 0.05 لصالح القياس البعدي

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات دقة التصويب من الارتقاء بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لعينة الدراسة عند مستوى دلالة 0.05 لصالح القياس البعدي

-النتائج المتحصل عليها في البحث :

إنطلاقا من نتائج الفرضيات الجزئية التي أثبتت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج القياسات البعدية عن القبلية المجموعة الدراسة ولصالح القياسات البعدية في دقة التصويب من الارتكاز و الجري و الارتقاء نستطيع إثبات صحة الفرضية البديلة العامة بعد رفض الفرضية الصفرية أن للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير دقة التصويب لدى لاعبي أصاغر كرة اليد اثر ايجابي في تحسين مستوى أداء دقة

التصويب من الارتكاز و الجري والارتقاء من خلال نتائج الاختبار (البعدي) الذي تعرضت له قبل مرحلة التجريب أي قبل الفترة المخصصة الممارسة النشاط المقترح.

الجانب التمهيدي.

//الدراسة الثانية :

عنوان الدراسة : أثر التدريب المتناوب القصير 10-20 جري 2 VMA و 10-20 جري VMA- قوة على السرعة القصوى الهوائية و القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة اليد

إعداد الطالب : خودير صفيان

نوع الدراسة : مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية والرياضية

إشكالية البحث: ما مدى أثر التدريب المتناوب القصير 10-20 جري 2 VMA و 10-20 جري VMA-قوة على السرعة القصوى الهوائية و القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة اليد؟

الفرضيات المقترحة :

-الفرضية العامة:

للتدريبين التدريب المتناوب القصير 10-20 جري VMA و التدريب المتناوب القصير 10-20 جري VMA - قوة أثر مختلف على القدرة الهوائية و اللاهوائية.

الفرضيات الجزئية

-التدريب المتناوب القصير 10-20 جري -VMA - قوة له أثر أكبر من التدريب المتناوب

الجانب التمهيدي. .

القصير 10-20 جري VMA على السرعة القصوى الهوائية ؛

-التدريب المتناوب القصير 10-20 جري -VMA- قوة له أثر أكبر من التدريب المتناوب

القصير 10 - 20 جري VMA على القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

النتائج المتحصل عليها فى البحث :

-يعتبر التدريب المتناوب القصير (20-10) وسيلة فعالة جدا لتطوير المتطلبات البدنية المعقدة في كرة اليد.

-إن الدمج بين الجري وتمارين القوة في نفس الحصة (التدريب المتزامن) يمنح لاعب كرة اليد قدرة مزدوجة على التحمل والارتقاء، وهو ما يخدم "السرعة المتكررة" (RSA)المطلوبة في المباريات.

///الدراسة الثالثة :

-**عنوان الدراسة** : أثر التدريب البيليومتري في تحسين القوة الانفجارية ومهارة التصويب من الوثب لدى لاعبي كرة اليد

-**إعداد الطلبة** : مجاجي خالد و صلاي شمس الدين

-**نوع الدراسة** : مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس

-**إشكالية البحث:** هل استخدام طريقة التدريب البيليومتري يساهم في تحسين صفة القوة الانفجارية، ومهارة التصويب من الوتب للاعبي كرة اليد 16-17 سنة ؟

الجانب التمهيدي. .--

الفرضيات المقترحة :

الفرضية العامة:

-استخدام طريقة التدريب البيليومتري يساهم في تحسين صفة القوة الانفجارية، ومهارة التصويب من الوتب لدى لاعب كرة اليد 16-17 سنة.

-الفرضيات الجزئية:

-ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج العينة في اختبار القوة الانفجارية واختبار التصويب للعينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي ؟

-ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار القوة الانفجارية واختبار التصويب للعينة الضابطة في الاختبار البعدي ؟

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج اختبار القوة القوة الانفجارية و اختبار التصويب للعينة التجريبية في اختبار البعدي ؟

هناك فروق ذات دلالة احصائي في نتائج العينة في اختبار القوة الانفجارية واختبار التصويب للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار البعدي ؟

النتائج المتحصل عليها في البحث :

-يعتبر البرنامج التدريبي المعتمد على "البليومترية" أكثر فعالية من التدريب التقليدي في تطوير الصفات البدنية والمهارية المدمجة.

الجانب التمهيدي. -

توجد علاقة طردية قوية بين تطور القوة الانفجارية وتحسن مستوى دقة وقوة التصويب من الوثب.

-ضرورة إدراج تمارين البليومترية ضمن البرامج التدريبية السنوية لفرق كرة اليد، خاصة لفئة الأواسط (U19)

الجانب النظري

الفصل الأول :
القوة الإنفجارية

تمهيد :

إن القوة العضلية بأشكالها المختلفة واحدة من أهم ركائز اللياقة البدنية والتي تميز الرياضي ذو القوة المتينة باللياقة البدنية العالية حيث أن أي تحسن في القوة يؤدي إلى تحسن الأداء المهاري ويتحدد الأداء المهاري في جميع الفعاليات بالقوة العضلية على اختلاف أنواعها ، ومن أجل تحقيق ذلك اهتم المختصين في شؤون التدريب من باحثين ومدربين وخبراء بالتنويع في الأساليب التدريبية للوصول للهدف المنشود وهو تطوير القوة

كما أن للسرعة أهمية كبيرة في تنفيذ العديد من الحركات في كرة اليد لما تتطلبه من سرعة كبيرة لتنفيذ رمياتها ، وقد تم قياس العديد من الحركات في كرة اليد ذات الصعوبات العالية فوجد أنها تستغرق وقتا قصيرا في التنفيذ . وتظهر صعوبة تدريب كرة اليد في امتزاج العناصر البدنية المختلفة لتنفيذ حركة معينة فحركات القفز في تصويب الكرة تتطلب المرونة والسرعة والقوة .. الخ .

وتعتبر القوة الانفجارية من أهم أنواع القوة العضلية التي يحتاجها اللاعب لتحقيق الأداء المهاري على بعض فنيات كرة اليد ، فنظرا لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة اليد فإنه يتحمل نسبة كبيرة من الوقت لتنمية القوة العضلية في المناهج التدريبية ، ويعد تدريب القوة القصوى باستخدام تقنية التدريب من أهم الطرق التدريبية التي أثبتت فاعليتها في تطوير القوة الانفجارية

/مفهوم القوة الإنفجارية :

تعتبر القوة الانفجارية المكون البدني الأكثر حرجا في الرياضات التي تتطلب إنتاج طاقة حركية قصوى في زمن متناهي الصغر، مثل كرة اليد. حيث يرى عقيل عبد الله أن هذه القدرة ليست مجرد محصلة بسيطة للقوة والسرعة، بل هي مزيج ميكانيكي وفسيولوجي دقيق؛ حيث يمثل عنصر "القوة" المادة الخام، بينما يمثل عنصر "السرعة" المحرك الانفجاري لها. **(عقيل عبد الله 1988، ص 40)**

وأيضا عرفها مندلاوي أنها جزء من القوة العظمى وتعرف بأعلى ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة القوة العضلية أن تنجزها لمرة واحدة». **(المندلاوي، أحمد سعيد، 1979، ص 120)**

ويطلق عليها هتنجر: «الطاقة التي تقود إنتاجها في حالة هجرة انقباضة إيزومتري برادي». **(عبد المقصود ، 1997، ص89)**

//طرق تطوير القوة الإنفجارية :

1- **الطريقة الإيزوتونية**

الطريقة الإيزوتونية هي التقلص العضلي المتحرك من الطرق الكلاسيكية لتطوير القوة، وتقسم إلى نوعين: الانقباض المركزي (Concentric) حيث تتقارب ألياف العضلة للتغلب على المقاومة، والانقباض اللامركزي (Eccentric) الذي يعمل على إطالة العضلة لمواجهة الجاذبية. ويرى بومبا (2005) أن دمج هذين النوعين

بسرعات قصوى ومقاومات متوسطة (50-30) هو المفتاح لتحسين التكيف العصبي العضلي للأداء العالي." **(المندلاوي،2005،ص 112)**

2- **التدريب الباليستي**

التدريب الباليستي يعتبر بأنه أداء حركات انفجارية ضد مقاومة بأقصى سرعة ممكنة، مع استمرار التسارع حتى نهاية الحركة مثل قذف الكرات الطبية. ويشير جمال طلعت (2002) إلى أن هذا الأسلوب يعالج مشكلة التباطؤ الموجودة في التدريب التقليدي بالأثقال، مما يجعله مثاليا لتطوير مهارة التصويب في كرة اليد، حيث يحاكي طبيعة الأداء الانفجاري للعضلات العاملة والمثبتة أثناء رمي الكرة." **(جمال طلعت،2002،ص 88)**

ثالثا : التدريب البليومتري

التدريب البليومتري يعتبر أسلوبا لتطوير القدرة الانفجارية من خلال استغلال دورة الإطالة ويؤكد Stretch-Shortening Cycle والتقصير دونالد تشو (1998) أن هذا النوع من التدريب يدمج بين أقصى قوة للعضلات مع أقصى سرعة للأداء، مما يؤدي إلى زيادة مستوى القوة الانفجارية الناتجة وقدرة العضلات على الانقباض السريع، وهو ما يظهر وضوحها في تحسين مهارات القفز والارتقاء لدى اللاعبين."**(إبراهيم نبيل كحلة ،1998،ص 15)**

الفصل الأول القوة الإنفجارية

/// **االقوة العضلية**

1-**تعريف القوة العضلية :**

تعتبر القوة العضلية قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى انقباض عضلي ممكن لمواجهة مقاومات خارجية أو التغلب عليها".

(بسطويسي،1999 ص 164)

ويعرفها "كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين" أنها أقصى قوة يمكن أن يخرجها الجهاز العصبي العضلي نتيجة لانقباض عضلي إرادي واحد". **(عبد الحميد، كمال؛ 1985 ص 120)**

2-**أهمية القوة العضلية**

إن القوة العضلية "الصفة البدنية الأم" التي تنبثق منها وتعتمد عليها بقية القدرات البدنية الأخرى. ويرى بسطويسي أحمد أن أهمية القوة العضلية لا تقتصر فقط على الجانب الحركي، بل تمتد لتشمل الجانب الفسيولوجي والوقائي؛ فهي تساهم بشكل مباشر في تحسين كفاءة الأجهزة الحيوية وزيادة حجم الألياف العضلية (Hypertrophy)، مما يرفع من قدرة اللاعب على تحمل الجهد البدني العالي**(بسطويسي أحمد 1999 ص 167).**

ومن جهة أخرى، يؤكد كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين على الأهمية المهارية النوعية لهذه الصفة، خاصة في الألعاب الجماعية ككرة اليد، حيث تعتبر القوة العضلية المحرك الأساسي لتنفيذ المهارات المركبة مثل القفز العالي للتصويب،

والحجز، والدفاع ضد المنافس. فبدون قاعدة صلبة من القوة، يفتقد اللاعب للقدرة على التحكم في الكرة تحت ضغط الخصم، كما تقل فاعلية "التصويب" التي تتطلب قدراً كبيرا من التوافق العصبي العضلي لإنتاج قوة انفجارية لحظية

(كمال عبدالحميد ومحمد صبحي 1985ص 122)

زيادة على هذا ، يشير أبو العلا عبد الفتاح (1997) إلى أن تطوير القوة العضلية يعد من أهم وسائل الوقاية من الإصابات الرياضية؛ إذ تساهم تقوية العضلات في دعم الأربطة والأوتار والمفاصل، مما يقلل من احتمالات التمزق أو الخلع أثناء الالتحامات البدنية العنيفة. كما أن القوة تمنح اللاعب ميزة "الاقتصاد في الجهد"، فكلما زادت قوة العضلة، استطاع اللاعب أداء الحركات المتكررة بجهد أقل، مما يؤخر ظهور التعب ويحافظ على مستوى الدقة المهارية طوال زمن المباراة

(أبو العلا عبد الفتاح 1997 ص 188).

3-**العوامل المؤثرة في القوة العضلية**

تخضع القوة العضلية لمجموعة معقدة من المتغيرات الحيوية والميكانيكية التي تحدد كفاءة الأداء الحركي. ويمكن تفصيل هذه العوامل كما يلي:

1- **العوامل البيولوجية والفسيولوجية (المقطع العرضي ونوع الألياف)**

وهي عبارة عن البنية التشريحية للعضلة المحدد الأول للقوة.

مساحة المقطع العرضي للعضلة: يقول بسطويسي أحمد أن هناك علاقة طردية بين

حجم العضلة وقوتها؛ فكلما زادت مساحة المقطع الفسيولوجي (تضخم الألياف)،

زادت قدرة العضلة على إنتاج شد عضلي أكبر لمواجهة المقاومة **(بسطويسي 1999ص 169).**

نوع الألياف العضلية: يبين أبو العلا عبد الفتاح أن العضلات تتكون من ألياف بيضاء (سريعة الانقباض) وألياف حمراء (بطيئة الانقباض). واللاعبون الذين يمتلكون نسبة أعلى من الألياف البيضاء يتميزون بإنتاج قوة انفجارية هائلة في زمن قصير، وهو ما يحتاجه لاعب كرة اليد في التصويب والقفز **(ابو العلا عبد الفتاح 1997ص 192).**

2 - **العوامل العصبية (التجنيد والتردد العصبي)**

القوة ليس فقط مجرد عضلة، بل هي كفاءة جهاز عصبي.

تجنيد الوحدات الحركية:

يوضح كمال عبد الحميد ومحمد صبحي إلى أن القوة تزداد كلما نجح الجهاز العصبي في إشراك عدد أكبر من الوحدات الحركية في آن واحد. التدريب الرياضي ينمي قدرة المخ على إرسال نبضات قوية ومتزامنة للألياف العضلية **(كمال عبد الحميد محمد صبحي1985 ص 126).**

التوافق العضلي العصبى: ويقصد به التنسيق بين العضلات المادية للحركة (Agonists) والعضلات المضادة (Antagonists)، فكلما قل استجابة العضلات المضادة أثناء الانقباض، زادت القوة الناتجة.

3- **العوامل الميكانيكية (زاوية السحب وطول العضلة)**

ترتبط القوة بالوضع التشريحي للجسم أثناء الأداء.

زاوية السحب العضلي: تتغير القوة بتغير الزاوية التي تسحب بها العضلة العظمة؛ حيث تكون القوة في أقصى مدى لها عندما تكون زاوية السحب تقترب من 90 درجة، وتقل كلما صغرت أو كبرت هذه الزاوية **(بسطويسي، 1999، ص 171).**

طول العضلة الابتدائي: العضلة التي تكون في حالة تمدد طفيف قبل الانقباض تنتج قوة أكبر من العضلة المرتخية، وهو المبدأ الذي يقوم عليه "التدريب البليومتري" **(دونالد تشو، 1998، ص 18).**

4- **العوامل النفسية والإرادية**

تتأثر الحالة النفسية ودرجة التركيز والمثابرة على تعبئة القوى الكامنة للاعب. ويؤكد كمال عبد الحميد (1985) أن الاستثارة الانفعالية الإيجابية (مثل جو المنافسة) قد تؤدي إلى إخراج قوة تفوق القدرة العادية للاعب نتيجة لزيادة إفراز الأدرينالين وتحفيز الجهاز العصبي

5 - **العوامل العامة (السن، الجنس، الإحماء)**

العمر: تبدأ القوة في التزايد مع النمو وتصل لذروتها في نهاية العشرينيات.

الجنس: يتفوق الذكور في القوة المطلقة نتيجة لزيادة هرمون "التستوستيرون" وزيادة الكتلة العضلية مقارنة بالإناث (**أبو العلا، 1997، ص 195).**

درجة الحرارة (الإحماء): يزيد الإحماء في رفع درجة حرارة العضلة مما يقلل من لزوجتها ويزيد من سرعة التفاعلات الكيميائية اللازمة للتعاقد العضلي (**حسانين، 1985، ص 127).**

4 - **أنواع القوة العضلية:**

يكمن تعدد تصنيفات القوة العضلية ثراء هذا المكون البدني؛ حيث تارة تصنف وفقاً لارتباطها النوعي بالقدرات الأخرى، وتارةً أخرى تقسم إلى قوة عامة وأخرى خاصة تخدم مهارة محددة. ويعد التداخل بين القوة والتحمل والسرعة من أهم المظاهر الحركية التي ركز عليها 'فاينيك'، مؤكدا أن طبيعة الممارسة الرياضية هي التي تفرض نوع القوة المطلوب، وقد حصرها في ثلاثة أنواع رئيسية:

- **القوة المميزة بالسرعة**

تعتبر قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد كألعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة وألعاب العدو السريع ومهارات ركل الكرة . (**النمر ، الخطيب، 1996 ،ص 130)**

ويمكن القول أن تعريف القوة المميزة بالسرعة في مجال القياس في التدريب الرياضي على أنها أقصى قوة يمكن للفرد أن يخرجها عند الأداء لمرة واحدة فقط

بأقصى سرعة ممكنة ويمكن تسجيلها عن طريق المسافة التي يقطعها الفرد في الأداء أو المسافة التي تقطعها الأداة المقذوفة. (**محمد حسن 2008، ص 64)**

تحمل القوة:

تسمى كثيرا في المراجع بالجلد العضلي " أو "التحمل العضلي على أنه مقدرة الفرد في بذل جهد بدني مستمر مع وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعنية لأطول فترة ممكنة.

يعرفه هارا القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل عالي على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو مكوناته. (**أحمد بسطويسي 2007، ص 117)**

وهي قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب ويظهر هذا النوع من القوة في رياضات التجديف والسباحة والجري، حيث أن قوة الدفع أو الشد تؤدى إلى زيادة المسافة المقطوعة كمحصلة لزيادة السرعة وذلك مع الاحتفاظ بدرجة عالية من تحمل الأداء خلال تلك الفترة الزمنية المحددة (**النمر، الخطيب، 1996، ص145)**

- مبادئ القوة العضلية

إن مبادئ تدريب القوة العضلية هي القواعد الأساسية التي يجب على المدرب أو الباحث اتباعها لضمان حدوث التكيفات الفسيولوجية المطلوبة وتجنب الإصابات.

إليك أهم هذه المبادئ كما وردت في أمهات كتب التدريب الرياضي.

1. **مبدأ زيادة الحمل (Overload Principle)**

هو المبدأ الأساسي لتطوير القوة؛ حيث لا تتحسن العضلة إلا إذا واجهت مقاومة

أكبر مما اعتادت عليه.

"إن تتحسين القوة العضلية، يجب أن يقع على العضلة عبء أكبر من حملها العادي، ويتم ذلك عن طريق زيادة المقاومة (الأوزان)، أو زيادة عدد التكرارات، أو تقليل فترات الراحة."

(بسطويسي، أحمد،1999 ص 175)

2. مبدأ التدرج (Progression Principle)

كثيرا ما يرتبط بمبدأ زيادة الحمل، ولكن من منظور زمني لضمان الأمان.

إن الزيادة في شدة التدريب يجب أن تتم بشكل تدريجي ومنظم لتسمح لأجهزة الجسم بالتكيف مع الأعباء الجديدة، فالتسرع في زيادة الأحمال يؤدي إلى ظاهرة التدريب المفرط أو الإصابة." (**عبد الفتاح، أبو العلا. 1997 ص 201)**

3. **مبدأ الخصوصية (Specificity Principle)**

وجب أن يتشابه تدريب القوة مع المسار الحركي للمهارة الرياضية الممارسة، ومن ثم فإن تدريب القوة لاعبي كرة اليد يجب أن يركز على المجموعات العضلية العاملة في التصويب والارتقاء وبنفس السرعات المطلوبة في المباراة."

(عبد الحميد، كمال؛ حسانين، محمد صبحي،1985 ص 130.)

4. **مبدأ الاستمرارية (Continuity Principle)**

"القوة العضلية صفة مكتسبة تفقدها العضلات بسرعة في حالة التوقف عن التدريب، وهو ما يعرف بظاهرة 'تراجع التكيف'؛ لذا يجب المحافظة على جرعات تدريبية منتظمة طوال الموسم الرياضي."

(هاري، ديترش 1975،ص 155)

5. مبدأ الفروق الفردية (Individual Differences)

"وهو مراعاة أن الاستجابة لتدريبات القوة تختلف من لاعب لآخر بناءً على العمر الزمني والبيولوجي، ونوع الألياف العضلية السائدة، والحالة النفسية، لذا لا يجوز تطبيق برنامج موحد ببيانات ثابتة على جميع اللاعبين."

(بومبا، تودور ، ترجمة:قاسم حسن المندلاوي ص 2005 ،ص 128)

خلاصة الفصل

في إستنتاجنا لهذا الفصل يتبين لنا أننا لسنا في صفة بدنية عابرة بل نحن أمام قاعدة صلبة يرتكز عليها التفوق في ساحات المنافسة العالمية. إن القوة الانفجارية تمثل التزاوج المثالي بين بيولوجيا الخلية العضلية وهندسة الجهاز العصبي، فهي القدرة التي تحول السكون إلى حركة صاعقة، والجهد الخام إلى إنجاز ملموس على أرض الواقع يحطم الأرقام القياسية.

لقد تبين في هذا الفصل أن القوة الانفجارية هي لغة السرعة فهي التي تمنح لاعب كرة اليد القدرة على التحليق فوق اللاعبين والقذف على مسافات إنها القوة التي لا تعترف بالبطء، بل تؤمن بأن "الزمن هو العدو الأول"، وكلما نجح الرياضي في تقليص زمن الاستجابة وزيادة حدة الانقباض، اقترب أكثر من قمة الهرم الرياضي.

وعلى المستوى التدريبي، ندرك اليوم أن بناء القوة الانفجارية ليس مجرد تكرارات آلية، بل هو فن "ضبط الإيقاع العصبي". إن الاعتماد على تدريبات البلايومتريك ورفع الأثقال الديناميكي يعكس فهما عميقا لآلية عمل الألياف العضلية السريعة وتوظيف الطاقة الكامنة في الأوتار. إن هذا النوع من التدريب يعيد صياغة الجسم ليصبح أكثر مرونة، وأسرع استجابة، وأقل عرضة للإصابات بفضل تعزيز كفاءة التوافق العضلي العصبي.

إن النظرة المستقبلية لتطوير القوة الانفجارية تتجاوز حدود المختبرات، لتصبح منبع حياة للرياضي كرة اليد وطموحه فالتوازن بين القوة القصوى والسرعة الحركية، مدعوما بفترات استشفاء ذكية وتغذية منظمة هو ما يصنع الفارق بين رياضي "قوي"

ورياضي "منفجر". وفي نهاية المطاف، تظل القوة الانفجارية هي المعيار الحقيقي الذي يقاس به مدى تطور العلوم الرياضية وقدرتها على استخراج أقصى ما يمكن للجسد البشري أن يقدمه من طاقة وإبداع حركي فهي سر تألق لاعبي كرة اليد

الفصل الثاني

التصويب في كرة اليد

تمهيد

إن كرة اليد الحديثة من الألعاب الرياضية الجماعية التي شهدت تطورا مذهلا في وتيرة الأداء وقوة الصراع البدني، حيث لم تعد مجرد رياضة تعتمد على تداول الكرة، بل أصبحت تعتمد بشكل جذري على فاعلية الهجوم وإنهاء الهجمات بنجاح. وفي قلب هذا المنظومة الهجومية، تبرز مهارة "التصويب" كحجر الزاوية الاساسي والهدف الأسمى الذي تسعى إليه كل الخطط والتحركات التكتيكية فوق أرضية الميدان.

إن دقة التصويب ليس مجرد حركة ميكانيكية لرمي الكرة باتجاه المرمى، بل هو محصلة معقدة تتضافر فيها القدرات البدنية من قوة وسرعة، مع المهارة التقنية العالية، والتركيز الذهني الحاد. فبدون تصويب دقيق وقوي، تفقد كل العمليات الهجومية قيمتها، ويصبح الاستحواذ على الكرة مجرد استهلاك للوقت. من هنا، يولي المدربون والباحثون أهمية قصوى لتطوير هذه المهارة، خاصة لدى الفئات الشابة، من خلال التركيز على صقل الارتباط الوثيق بين القوة الانفجارية للجسم وقدرة اللاعب على توجيه الكرة بدقة متناهية تحت ضغط المنافسة وحارس المرمى.

1- تعريف كرة اليد

هي عبارة عن رياضة جماعية تتميز بإجراء حركات مختلفة مثل الجري السريع القفز التصويب ... الخ وتعتبر من الرياضات التي يدخل في نطاقها تعاقب فترات ذات شده عالية ، تمارس بستة لاعبين زائد حارس المرمى داخل ملعب محدد

المقاييس ، حيث يهاجم اللاعبون في منطقة الخصم بواسطة الكرة من أجل تسجيل الهدف كما يقوم المدافعون بصد تصعيد الكرة بنية محاولة استرجاع الكرة أو الدفاع عن المرمى ، حيث تمارس هذه اللعبة بالأيدي في إطار احترام القانون العام ، يعتبر الفريق المسجل لأكبر عدد من الأهداف هو الرابح في المباراة ...

2- قواعد لعب كرة اليد

أولا: الملعب

مباراة كرة اليد تقام على ملعب طوله 40 متر و عرضه 20 متر، ويقع الخط في المنتصف. ويوجد في الملعب مرميان يحاط كل منهما بمساحة شبه دائرية تقريبا تعرف بمنطقة المرمى، والتي تحدد بخط يبعد بمسافة 6 أمتار عن المرمى. كما يوجد خط شبه دائري على هيئة نقاط يبعد عن المرمى بمسافة 9 أمتار، ويعرف هذا الخط بـ "خط الرمية الحرة".

ثانيا: مرمى الهدف

المرمى عبارة عن مساحة مستطيلة الشكل وعرضها 3 أمتار وارتفاعها مترين. وينبغي أن يثبت المرمى بالملعب أو بالحائط من الخلف.

ثالثا : منطقة المرمى

يحاط مرمى الهدف من الخارج بمنطقة تعرف بمنطقة المرمى. وتتحدد هذه المنطقة بواسطة دائرتي الربع، ويوجد حول الزوايا البعيدة لكل قائم في المرمى شعاع يبلغ طوله 6 أمتار وخط وصل مواز لخط المرمى، يعرف بخط السبعة أمتار. ولا يسمح إلا لحارس المرمى بالتواجد في هذه المنطقة.(**عبدالمالك،2020،ص 25)**

رابعا : منطقة تبديل اللاعبين

تقع منطقة تبديل اللاعبين لكل فريق خارج جانبي خط المنتصف على أرض الملعب. وعادة ما تحتوي هاتان المنطقتان على مقاعد. وعلى كل لاعب يدخل الملعب أو يخرج منه تجاوز خط التبديل الذي يمتد بمسافة 4.5 متر؛ بداية من خط المنتصف ووصولاً إلى المنطقة الجانبية الخاصة بكل فريق.

خامسا : زمن المباراة

تتألف مباراة كرة اليد من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة

الوقت لشوطين إضافيين في حالة التعادل، مدة كل منهما 5 دقائق بينهما فترة استراحة لمدة 1 دقيقة.

سادسا : الحكام

يقود مباراة كرة اليد اثنان من الحكام. وفي حالة ما إذا اختلف الحكمان في أية مسألة تتعلق بالمباراة، فيتم التوصل فيما بينهما إلى قرار بعد أخذ وقت مستقطع لفترة قصيرة.

سابعا : اللاعبون والبدلاء والإداريون

يتألف كل فريق لكرة اليد من 7 لاعبين أساسيين و 5 لاعبين احتياطيين - على الأكثر - يجلسون على مقاعد الاحتياط. ويعين من كل فريق لاعب لحراسة المرمى يرتدي زيا مختلفًا عن بقية لاعبي الفريق. وليس هناك عدد معين لتبديل اللاعبين

ثامنا : اللاعبون

يسمح للاعبي كرة اليد بلمس الكرة بأي جزء من أجسامهم بداية من الركبة وحتى الرأس. واللاعب المستحوذ على الكرة يمكن أن يثبت في مكانه لمدة 3 ثوان فقط ولا يحق له أن يمشي بالكرة أكثر من 3 خطوات. وعلى اللاعب، بعد ذلك، تمرير الكرة أو تصويبها نحو الهدف . **(زرادي حمزة،2021 ص، 45)**

3-**أسباب إنتشار كرة اليد**

1 - ملاحقة كرة اليد الاسلوب الحياة السريع للانسان في عصرنا هذا .

2- أن المهارات الخاصة بكرة اليد مشتقة من الحركات الاساسية للانسان مثل الركض ، القفز ، الرمي .

3 - تجهيزات اللعبة ملعب هدفين وكرة فقط . ابعاد الملعب والعلامات غير معقدة ، والكرة بالرغم من خصوصية حجمها بالنسبة للرجال والنساء لكن يبقى حجمها صغير مقارنة بحجم الهدف مما يسهل عملية تصويب الأهداف

قواعد اللعبة بسيطة ويمكن تعلمها بسهولة حتى بالنسبة للمبتدئين ، وبالرغم من وجود بعض الحدود بالنسبة لسلوك اللعب لكن تعتبر قواعد اللعبة غير مقيدة بشكل رئيسي على سبيل المثال تسمح قوانين اللعبة باستخدام القوة الجسدية الطبيعية ضمن مقاييس اللعب العادل

5 - تبدو اللعبة وكأنها معركة بين فريقين ، لكن الميزة المبدئية للعب تبقى اللعب بالكرة ، وهي لعبة سريعة ومتنوعة وممتعة للجمهور عندما تستمر اللعبة بين دفاع وهجوم بالاضافة الى المتعة والاثارة التي تحققها تصويب الاهداف القوية

-6- وحدة الفريق شيء اساسي وخاصة في الدفاع حيث يوجد ضير للجهود الفردية التمرن واللعب لأعضاء الفريق معا تنمي روح الصداقة والتعاون بينهم حيث يعتمد نجاح اللعبة على عمل الفريق الموحد والمنظم

7- أعضاء الفريق يمتلكون فرصا متساوية لتصويب الأهداف ، أن الحركات المتنوعة للركض بدون الكرة او مع مسك الكرة يوسع التطور المتناسق للجسم والذراعين والساقين ، واي تغير في مواقف اللعبة يؤدي إلى جعل اللاعب دائم التفكير ، قادر على اتخاذ القرارات بشكل سريع

8-يمكن أن يلعبها كلا الجنسين منذ الطفولة إلى البلوغ لعقد او عقدين لأنها تحافظ على اللياقة البدنية وبشكل مختصر (**عبدالوهاب غازي،2008،ص 5)**

4-**أسلوب اللعب في كرة اليد**

أولا : تبدأ المباراة بعد صافرة الحكم ، ويبدأ الفريق المهاجم بتمرير الكرة بين اعضاءه

اثناء تقدمهم الى مرمى الفريق الخصم (الفريق المدافع الذي يتخذ اعضاؤه مواقعهم

في الساحة وهي لاعب من الجانب الأيمن ولاعب في الجانب الأيسر وثلاثة لاعبين في الوسط الظهير الأيمن والظهير الوسط والظهير بين المدافعين على الدائرة ويسمى لاعب الدائرة أو الإرتكاز او اللاعب المحوري يحتش اعضاء الفريق المدافع حول خط منطقة الهدف ليكونوا جدار دفاعي حول هدفهم وباستخدام لعدة أساليب تكنيكية مختلفة يحاولون من خلالها أن يمنعوا الفريق الخصم (المهاجمين) من تسجيل الأهداف ومحاولة اخذ الكرة منهم

ثانيا : أما حارس المرمى فعليه أن يحمي هدفه من دخول كرة الخصم باي جزء من جسمه من دون تقيد ضمن منطقة الهدف فيتابع اللعب في الهدف ويكون مستعد دائما لأي هجوم ، لكن عند تركه منطقة الهدف بدون الكرة فانه يصبح من ضمن اللاعبين الذين هم في الساحة وعندها تطبق عليه القواعد التي تطبق على بقية اللاعبين أي يسمح لحارس المرمى أن يستخدم أي جزء من الجسم الحماية مرماه وكذلك يسمح له بمغادرة منطقة الهدف بدون الكرة ، فانه يصبح من ضمن لاعبي الساحة وتطبق عليه القواعد التي تطبق على اللاعبين

ثالثا : يمكن أن يسيطروا اللاعبين على الكرة لمدة 3 ثواني او 3 خطوات كما يمكن للاعب أن يؤدي الطبطبة بشكل غير مقيد ، كما يمكن للاعب أن يمسك ويحملها لمدة 3 ثواني او 3 خطوات بعدها يجب على اللاعب اما ان يقذف الكرة او الطبطبة بها . لا يسمح للاعبين عدا حارس المرمى باستخدام القدم في لعب الكرة كما لا يسمح لهم بدخول منطقة الهدف الا بعد رمي الكرة

رابعا : أثناء محاولة أعضاء الفريق المهاجم اختراق الدفاع ، ومحاولة الفريق المدافع حماية هدفهم فان أي احتكاك بين اللاعبين لا يسمح به ويعتبر اختراق القوانين اللعبة أي أن اللاعب يمكن أن يعترض سبيل خصمه لكن من دون الضرب أو الدفع أو الإمساك **(عبد الوهاب غازي حمودي 2008 ص،10-11)**

5- **مفهوم التصويب :**

يعتبر التصويب مهارة هجومية نهائية التي تتوج مجهود الفريق، وهي المحصلة النهائية لتحركات اللاعبين بالكرة وبدونها، والطريق الوحيد لإحراز الأهداف وتحقيق الفوز."

(كمال درويش، وآخرون1999 ص 112)

6- **أنواع التصويب في كرة اليد**

أولا - إنطلاقا من وضعية الجسم (الارتكاز والوثب)

يعتبر هذا التصنيف هو الأكثر شيوعا في كتب التدريب، ويعتبر المرجع الأساسي لتعلم المهارة.

الأنواع:

التصويب إنطلاقا من الارتكاز (الوقوف): حيث تكون إحدى القدمين أو كلتاهما ملامسة للأرض.

التصويب إنطلاقا من الوثب العالي (Vertical Jump): للارتقاء فوق حائط الصد.

التصويب إنطلاقا من الوثب الطويل (الارتماء): لتقليص المسافة مع المرمى. (**كمال درويش واخرون(1999 ص 115-120)**

ثانيا : إنطلاقا من مستوى الرمي (زاوية الذراع)

يركز هذا التصنيف على كيفية خداع حارس المرمى وتجاوز المدافعين.

أنواعه

-التصويب من أعلى الكتف: ويعتبر هذا النوع تقليديا والأكثر قوة.

-التصويب من مستوى الحوض (الجانبي): يتم إستخدامه لمباغتة المدافعين من تحت أذرعهم.

-التصويب من مستوى الركبة (المنخفض): حيث يكون تصويبا مخفيا **(محمد حسن علاوي،1992،ص 142)**

3. حسب التصنيف الوظيفي (حسب ظروف اللعب)

هذا التصنيف له اهمية كبرى لأنه يربط المهارة بالواقع الميداني.

الأنواع:

-التصويب من مسافات بعيدة (خارج الـ 9 أمتار): يتطلب قوة انفجارية عالية.

-التصويب من مسافات قريبة (اختراق): يتطلب سرعة بديهة ودقة عالية.

-التصويب من الزوايا (للجناحين): يتطلب مرونة وقدرة على تغيير زاوية الجسم في الهواء.(**قاسم حسن لزامي،2005 ،ص 95-98)**

7- مراحل التصويب في كرة اليد

المرحلة الأولى: المرحلة التمهيدية (التحضير والارتقاء)

تعتبر هذه المرحلة بدايتها من لحظة الاستعداد الذهني والبدني وتستمر حتى لحظة ترك القدم للأرض (في حالة الوثب).

الخطوات الإيقاعية: بدايتها بالخطوات الثلاث القانونية التي تهدف إلى تحويل السرعة الأفقية إلى سرعة عمودية (ارتقاء).

سحب الذراع: حيث يتم سحب الذراع الرامية للخلف عاليا مع دوران بسيط في الجذع، مما يخلق "طاقة وضع" في العضلات الصدرية وعضلات الكتف تمهيدا للانقباض الانفجاري.

(ياسين حزيط، 2012،ص 74)

المرحلة الثانية: المرحلة الرئيسية (الإنتاج الحركي وتفريغ القوة)

تعتبر مرحلة ظهور القوة الانفجارية.

انتقال القوة (السلسلة الحركية): حيث تبدأ القوة من القدمين، تمر عبر الجذع الذي يعمل كـ "رافع"، ثم تنتقل إلى الكتف، فالمرفق، وتنتهي بالرسغ والأصابع.

حركة السوط (Whip action): وهي تحرك الذراع بحركة تشبه السوط، حيث يسبق الكوع اليد، وفي اللحظة الأخيرة يتم نتر الكرة بالأصابع لتوجيهها نحو الزاوية المطلوبة.

الارتباط بالدقة: تعتبر هذه المرحلة يتم تحديد زاوية الرمي وسرعة الكرة؛ فكلما كان التوافق العضلي العصبي عاليا كانت القوة الانفجارية موجهة بدقة نحو الهدف.**(مفتي إبراهيم، 2002، ص 188)**

المرحلة الثالثة: المرحلة الختامية (المتابعة والهبوط)

تكمن هذه المرحلة في امتصاص الصدمة والحفاظ على سلامة اللاعب وتوازنه.

المتابعة بالذراع: وهي استمرار حركة الذراع في اتجاه المرمى بعد خروج الكرة يضمن عدم "انكسار" القوة في اللحظة الأخيرة، مما يحافظ على دقة المسار.

الهبوط: يكون الهبوط على قدم الارتقاء (غالبا اليسرى للاعب الذي يرمي باليمنى) مع ثني الركبتين لامتصاص الجاذبية، والاستعداد للعودة السريعة للدفاع (**منير جرجس،2004،ص 156)**

8- **العوامل المؤثرة على دقة التصويب فى كرة اليد :**

أولا : العوامل البدنية والحركية (القوة والتوافق)

القدرات البدنية هي المحرك الأساسي للدقة، حيث أن التحكم في مسار الكرة يتطلب سيطرة عضلية عالية.

العامل: التوافق العضلي العصبي والقدرة على توجيه القوة الانفجارية في المسار الصحيح.**(كمال درويش وآخرون، 1999،ص 128)**

ثانيا : العوامل البيوميكانيكية (زوايا الرمي والسرعة)

الدقة مرتبطة بمدى الالتزام بالمسار الحركي الصحيح والزوايا الميكانيكية للجسم أثناء لحظة خروج الكرة.

العامل: زاوية انطلاق الكرة وسرعتها الابتدائية، بالإضافة إلى نقطة الارتقاء (في التصويب من الوثب) وعلاقتها بمركز ثقل الجسم.**(صريح عبد الكريم،ص 215 ،2010)**

ثالثا : العوامل النفسية والذهنية (التركيز والثبات)

تعتبر الحالة الذهنية للاعب تلعب دورا حاسما في توجيه الكرة تحت الضغط.

العامل: التركيز الانتباهي، الثبات الانفعالي أمام حارس المرمى، والقدرة على اتخاذ القرار السريع في جزء من الثانية.**(محمد علاوي، 1992،ص 184)**

رابعا : العوامل الفنية (التكنيك والقبض على الكرة)

الدقة مرتبطة بشكل مباشر بطريقة إمساك الكرة والتحكم فيها بالأصابع في اللحظة الأخيرة.

العامل: "الإحساس بالكرة" وطريقة عمل الرسغ والأصابع في المرحلة الختامية للتصويب.(**ياسين حزيط، 2012 ص 82)**

العلاقة بين القوة الانفجارية ودقة التصويب

إن القوة الانفجارية هي الركيزة الأساسية التي يستند إليها الأداء المهاري في كرة اليد، خاصة في حركية التصويب. فالقدرة على إنتاج أقصى قوة في أقصر زمن ممكن

تساهم في زيادة سرعة انطلاق الكرة، مما يقلل من زمن استجابة حارس المرمى.

ومع ذلك، فإن القوة وحدها لا تكفي ما لم تقترن بالسيطرة العضلية (الدقة).

أولا : القوة الانفجارية كقاعدة للدقة الميكانيكية

العديد من الباحثون أكدو أن القوة الانفجارية لعضلات الرجلين توفر "قاعدة ارتكاز" قوية أثناء الوثب، مما يسمح للجذع والذراع بالعمل في وضعية ميكانيكية مثالية. هذا الاستقرار البدني هو الذي يمنح اللاعب القدرة على توجيه الكرة بدقة متناهية نحو زوايا المرمى. **(طلحة حسام الدين ،1994،ص 128)**

ثانيا : التوافق العضلي العصبي (الربط الوظيفي)

يعتبر الربط بين القوة والدقة يتجلى في "التوافق العضلي العصبي"؛ حيث إن التدريبات الانفجارية تحسن من كفاءة الوحدات الحركية، مما يجعل انقباض العضلات الرامية أكثر تناسقاً. هذا التناسق يضمن وصول الكرة إلى الهدف المطلوب بالمسار الصحيح رغم السرعة العالية **(قاسم حسن لزامي، 2005 ص 104)**

ثالثا : القوة الانفجارية ومواجهة التعب (الثبات المهاري)

تعتبر امتلاك قوة انفجارية عالية يساعد اللاعب على الحفاظ على دقة تصويبه حتى في الدقائق الأخيرة من المباراة؛ لأن العضلات القوية تتأخر في الوصول إلى مرحلة التعب، مما يحافظ على المسار الفني الصحيح للمهارة **(بسطويسي،1999 ،ص 215)**

خلاصة الفصل

في الأخير وفي ختامنا نستنتج وعلى ضوء ما تم تناوله في هذا الفصل، يمكن القول إن التصويب يعتبر الغاية النهائية لكل المجهودات البدنية والخططية المبذولة فوق أرضية الميدان، والمؤشر الحقيقي لمدى فاعلية الفريق الهجومية. فالتصويب الناجح ليس مجرد حركة ميكانيكية عابرة، بل هو عملية معقدة تتطلب توافقا دقيقا بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي لضمان توجيه الكرة بالسرعة والزاوية المناسبتين.

وقد إستنتجنا من خلال دراسة أنواع التصويب ومراحله الفنية إلى أن الدقة لا تنفصل عن القوة ،فبدون تكنيك صحيح وقاعدة بدنية صلبة، لا يمكن للاعب المحافظة على دقة تصويبه تحت ضغوطات المنافسة وتدخلات المدافعين. وهذا ما يستوجب على المدربين والباحثين ضرورة الربط الدائم بين تطوير المسار الحركي للمهارة وبين القدرات البدنية الخاصة.

الفصل الثالث :
المراهقة (مرحلة أقل من 19 سنة)

تمهيد

إن مرحلة المراهقة جوهر وأهم المراحل النمائية في حياة الفرد، فهي الجسر الرابط بين الطفولة والنضج، وتتميز بحدوث طفرات نوعية وشاملة في مختلف الجوانب البيولوجية، النفسية، والاجتماعية. وفي سياق الممارسة الرياضية التخصصية، تبرز فئة أقل من 19 سنة كواحدة من أكثر الفئات حساسية وأهمية حيث يصل فيها المراهق إلى مرحلة "المراهقة المتأخرة" التي تشهد اكتمال الهيكل العظمي وتطورا كبيرا في الجهاز العصبي العضلي، مما يجعلها الفترة الذهبية لصقل القدرات البدنية المركبة مثل القوة الانفجارية والسرعة الحركية.

إن فهم خصائص هذه المرحلة ليس مجرد ترف نظري، بل هو ضرورة حتمية للمدرب والباحث الرياضي لتصميم برامج تدريبية تتماشى مع التغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية للاعب.

المظاهر الإنفعالية لمرحلة المراهقة(فئة اقل من 19سنة)

ترجع الأصول الخصبة الدائمة لجميع الانفعالات إلى الطاقة الحيوية النفسية التي تتخذ لنفسها ألوان مختلفة تتناسب مع مراحل النمو التي يمر بها الفرد في حياته المتطورة المتغيرة ولهذا تختلف المظاهر الانفعالية في الطفولة في بعض معالمها ومناحيها عن المظاهر الانفعالية للمراهقة . وتتميز انفعالات المراهق بأنها مرهقة سريعة الاستجابة ، تميل إلى الكتابة والانطلاق

- أولا: الرهافة

يتأثر المراهق تأثرا سريعا بالمثيرات الانفعالية المختلفة ؛ نتيجة لاختلال اتزانه الغددي الداخلي ، ولتغير المعالم الإدراكية لبيئته المحيطة به ، فيرتطم عليه أمره ، وتسد عليه مذاهبه ومسالكه القديمة ، فهو أنذاك لا يطمئن اطمئنان الطفل الساذج البريء ولشد ما يستجيب لتلك الانفعالات التي تثور في أعماق نفسه ، ويبذل في استجابته جهد نفسه . وهو هذا مرهف الحس في بعض أمره ، تسيل مدامعه سرا وجهرا ، ويذوب اسى وحزنا ، حينها يمسه الناس بنقد هادئ بعيد، ولسرعان ما يشعر بالضيق والحرج حينما يتلو مقطوعة نثرية على جماعة فصله أو يلقى حديثا أمام مدرسته

ثانيا: الكآبة

يتردد المراهق أحيانا في الإفصاح عن انفعالاته ، ويكتمها في نفسه خشية أن يثير نقد الناس ولومهم ، فينطوي على ذاته ، ويلوذ بأحزانه وهمومه وهواجسه ، فيصبحخائر النفس ، ثقيل الظل ، يخادن نفسه وينأى عن محبة الناس ، وقد يسترسل في كابته حتى يشعر بضالة أحلامه وآماله في ضوء الحقائق اليومية ،

فيخلد إلى التأمل هروبا من الواقع ، و يظل في غلوائه حتى تتوب اليه نفسه حينما يجد في هواياته وميوله ما يملا به فراغه ، ومن خلانه ورفاقه ما يخفف به آلام نفسه وكآبة شعوره(**فؤاد البهى السيد، 1956،ص 229)**

ثالثا: الانطلاق

يندفع المراهق أحيانا وراء انفعالاته حتى يمسي متهورا يركب رأسه ، فيقدم على الأمر ثم ينخذل عنه في ضعف وتردد و يرجع باللائمة على نفسه ، ولذلك سرعان ما يستجيب لسلوك الجمهرة الصاخبة الثائرة في طيش قد يرمي به إلى التهلكة . وقد تسيطر عليه أحيانا نزوة من نزوات انفعالاته فيقهقه ضاحكا عندما يسر إليه أحد رفاقه فكاهة عابرة وما يستمعان إلى خطبة الجمعة ، أو يسيران في جنازة شخص ما ، ثم يندم على فعلته ، و يلوم نفسه ، وينقلب كئيبا قلقا يسوم نفسه خسفا وذلا وهوانا

ولا تثريب عليه في انطلاقة الانفعالي ، ذلك بأنه مظهر من مظاهر تأثره السريع وأثر من آثار طفولته القريبة ، وعلامة من علامات سذاجته البريئة في المواقف العصيبة التي لم يألفها من قبل ، وصورة من صور التخفيف من شدة الموقف المحيط به ووسيلة لتهدئة التوتر النفسي في مثل هذه المواقف الشاذة .

2-**مشكلات المراهقة :**

أولا : مشاكل الذات والجسد :

يهتم المراهق بذاته كثيرا إلى حد النرجسية ، فيراقب مختلف التغيرات العضوية والفيزيولوجية التي تنتاب جسمه بشكل تدريجي . كما يشعر بتقلبات جسده عبر المرأة

التي تكشف له حقائق شخصيته ، وتستجلي ردود فعل الآخرين تجاه هذا الجسد .

وفي هذه المرحلة بالذات ، يدخل المراهق في مرحلة الصراع مع جسده ، إما باستعمال خطاب التعالي ، إذا كان جسده في غاية الوسامة والأناقة والجمال ، وإما باستعمال خطاب التصعيد والتبرير والتعويض عن النقص والدونية ، إذا كان جسده يميل إلى القبح . ويترتب عن هذا الشعور المزدوج مجموعة من الصفات الإيجابية والسلبية التي يتمثلها المراهق ، حين تواجده داخل المنزل أو خارجه . وعبر الذات ، يكتشف المراهق نفسه والآخرين والعالم الذي يعيش فيه ، فيشعر بأنه حاضر في عالم الآخرين ، وأنه يتقاسم معهم التجارب المعيشية نفسها . وبالتالي ، لا يستطيع أن يعيش منعزلا عن الآخرين ، فهذا العالم تشارك فيه مجموعة من الذوات المتفاعلة إيجابا أو سلبا . وتتوسع عنده المعارف العلمية والثقافية حول هذا الكون أو العالم الذي يحيط به كما تتميز هذه الفترة بحاجة المراهق إلى الاستقلالية ،(**فؤاد البهى السيد ، 1956ص 230)**

ثانيا: المشاكل الناجمة عن الخوف :

يعاني المراهق مخاوف عدة ، مثل : خوفه من والديه ، وخوفه من مدرسية ، وخوفه من الإدارة ، وخوفه من السلطة ، وخوفه من الفشل التربوي ، وخوفه من الإخفاق في الحياة ، وخوفه من حاضره ومستقبله ، وخوفه أيضا من البطالة ناهيك عن مخاوف أخرى تتعلق بدراسته وواجباته ومشاكل أسرته ، وما يكابده من مخاوف ناتجة عن المشاكل الاقتصادية والفراغ الديني والروحي ، ونظرات المجتمع الساخرة والكائدة والمعاتبة ، و شعوره بالندم أو وخز الضمير إما بسبب الغش في الامتحان ، وإما

بسبب الإساءة إلى والديه وأصدقائه ورفقائه ، وإما لارتكاب خطيئة ما ، وإما بسبب التقصير في واجباته الدينية . أضف إلى ذلك مشكل التوجيه المدرسي والمهني والجامعي ، وميله إلى العلاقات الجنسية المكبوتة ، ورغبته في الحرية والاستقلالية وبناء هويته الشخصية ، وتزايد رغبته في الجنس والزواج وبناء الأسرة ، وإدمانه على الكتب الدينية والجنسية والعاطفية والبطولية ، وحيرته أمام مشكلة أوقات الفراغ . إذا ، يعاني المراهق من مشكل عدم التوافق الذاتي والنفسي . ومن ثم ، لا يستطيع أن يحقق التوازن المطلوب ؛ لأن اللهو والرغبات اللاشعورية الدفينة والمخفية هي تتحكم في تصرفاته السلوكية ؛ وتجعله أكثر اندفاعا وعنفا وعداوة وانفعالا ، التي

وربما تجعل منه شخصا منعزلا أو شخصا عدوانيا بامتياز ، خاصة إذا لم يجد الرعاية الكافية ، والتوجيه اللائق ، والنصيحة السديدة، والتربية الإسلامية الصحيحة .

ثالثا: المشاكل العاطفية والجنسية :

يعيش المراهق مشاكل عاطفية ووجدانية وانفعالية ؛ بسبب ميله إلى الجنس الآخر ،

إذ يدخل في علاقات حب رومانسي مع الفتاة التي يحبها ، وغالبا ما يكون هذا الحب الأول مثاليا وأفلاطونيا ، تتقد فيه العواطف ، وتقل فيه المشاعر الحارة الصادقة والبريئة ، ويمكن أن تحدث هذه العلاقة الأولى صدمات عاطفية وانفعالية ؛ بسبب الخلافات وتباين وجهات النظر التي يمكن أن تحدث بين المراهقين . وأكثر هذا يشتد الميل الجنسي لدى المراهق تجاه الجنس الآخر ، بعد تحذر العلاقات العاطفية والرومانسية ، وتوالي اللقاءات المتكررة بين الطرفين ، فتكثر أحلام اليقظة والمنام ، ويحدث الشرود وعدم الانتباه ، وينساقان وراء عواطفهما بسذاجة تارة ،

وببراءة تارة أخرى . وقد يلتجيء المراهق إلى الاستمناء بسبب حدة الشهوة يكنها تجاه الآخر ، فتتفتق الغرائز الليبدية والشبقية التي تنطلق من الهو أو اللاشعور . وربما يتحول هذا التعاطف والميل الجنسي إلى مغامرات تناسلية طائشة بين الطرفين ، كما يحدث ذلك في المجتمعات الغربية التي أعطت العنان للجنس والإباحية والمروق عن الدين.

رابعا: مشكلة عدم التوافق النفسي :

يعد عدم التوافق النفسي من أهم المشاكل التي يتخبط فيها المراهق والمراهقة ، ويترتب عن ذلك أحاسيس ومشاعر سلبية ، مثل : القلق ، والضيق ، والارتباك ، والحزن ، والبكائية ، وشدة الانفعال ، وعدم الأمان ، وغياب الاستقرار ، واضطراب علاقاتهما مع الأفراد ، وكثرة المخاوف الذاتية والموضوعية . و " لاشك بأن هذا الاضطراب يولد الانعزال الوجداني والفقر العاطفي ، ويقوي الإحساس بفراغ الحياة ، وفقدان التوازن النفسي ، الذي بدوره يشعر المرء نتيجة لذلك بأنه قلق في سلوكه مهدد في حياته ، الايجد من يحميه أو يقيه شرور هذا العصر الكثيرة المتمثلة في الأمراض المستعصية والحروب المنتشرة حاليا ضد الإنسان ، الذي يؤدي ثمنها ماديا ونفسيا في الوقت الحاضر . ويعني هذا أن المراهق يعاني من مشكل عدم التوافق

النفسي والذاتي الذي يؤثر مباشرة على الأنواع الأخرى من التوافق ، مثل : التوافق الاجتماعي ، والتوافق العضوي ، والتوافق التربوي . بينما المطلوب هو تحقيق

التوازن الذاتي والنفسي والمجتمعي ، عبر عمليات التطبيع والتكيف والتأقلم والتنشئة الاجتماعية .

تجعل المراهق لا يستطيع التوافق مع نفسه ومجتمعه ومدرسته فكرته الغامضة أو غير الصحيحة عن ذاته . وفي هذا ، يقول سيدي محمد بلحسن : " إن فكرة المراهق عن ذاته قد تكون في بعض الأحيان غامضة أو ناقصة أو غير صحيحة ،

مما يجعل سلوكه وتفاعله مع الآخرين يشوبه كثير من الغموض في عدد من التصرفات ، ويخلق لديه ثغرات في توافقه النفسي والاجتماعي . ويبدو أن المراهق لذاته غالبا ما يساعده في اختيار أفعاله وأعماله وأصدقائه وملابسه وكتبه التي يطالعها والأماكن التي يرتادها ، كما أنه غالبا ما يسهم في تنوع تصرفاته وسلوكاته وفي تحكمه فيها ، وفي اتزانه الشخصي والاجتماعي ... وكلما ازداد تمييز المراهق لتفهم ذاته ، ازدادت قدرته على التكيف والتوافق النفسي مع وبيئته . وهكذا ، يتبين لنا بأن مشكل عدم التوافق الذاتي والنفسي من أهم المشاكل الحادة التي يعانيها المراهق ، حينما يتعامل مع ذاته وجسده . **(جميل حمداوي ،2004،ص 58)**

3-خصائص مرحلة المراهقة

تتميز مرحلة المراهقة بالعديد من الخصائص المهمة التي تميزها عن سنوات الطفولة وعن المراحل التي تليها ويشمل هذا الاختلاف النواحي التالية:

- أولا

تمتاز الفترة الأولي من مرحلة المراهقة بانها فترة انفعالات عنيفة ، وهي فترة

التطرف السلوكي التي تتميز بالعواصف والتقلب وعدم الثبات

ثانيا

لا يستطيع المراهق في بداية هذه المرحلة التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية ، فتراه يصرخ ، ويدفع الأشياء ، ويلقي باطباق الطعام ، وأكواب الماء على الأرض ، لذلك فإن الكبار الذين يتحملون مسئولية التوجيه والإشراف على المراهقين . يجدون أن هذه الفترة هي (عمر المشاكل بالنسبة لهم

ثالثا:

تميز هذه المرحلة في الوقت نفسه بتكوين بعض العواطف الشخصية

- رابعا:

عواطف نحو الذات والتي تاخد المظاهر التالية : الاعتزاز بالنفس ، والعناية بالهندام وبطريقة الجلوس والكلام ، ويبدأ المراهق في الشعور ، والإحساس بأنه لم يعد ، الطفل الذي يطيع دون أن يكون له حق إبداء الرأي . ويعتقد علماء النفس أن حساسية المراهق الانفعالية ترجع إلى عدم قدرته على الانسجام مع البيئة التي يعيش فيها ، إذ يدرك المراهق عندما يتقدم به السن قليلا أن طريقة معاملته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج ، وما طرأ عليه من تغير وعلى الآباء والأمهات أن يولوا أبناءهم المراهقين كبير اهتمامهم ورعايتهم في هذه المرحلة الحساسة ، حتى يشبوا على جميل الخصال وكريم الفعال **(الناصر الشافعي، 2009، ص 15)**

4-أهمية دراسة مرحلة المراهقة

إن أهمية دراسة مرحلة المراهقة تكمن في أنها مرحلة دقيقة وحاسمة، يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الإجتماعية وواجباتهم كمواطنين صالحين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج وعن الحياة الأسرية حيث ينشى منزلا جديدا.

ونظرا لتميز هذه المرحلة بأنها تغير شامل لجوانب النمو فإن إختيار الشباب لهذه المرحلة بسلام قد يكون في حياته صحيح النمو، وقوي الشخصية، في حين إن لم يخرج منها بسلام قد يواجه أوخم العواقب على تكوينه النفسي وسلوكه الإجتماعي في المستقبل إذ يمر المراهق من هذه المرحلة بكثير من الصعوبات والصراعات والقلق، ويمكن أن ينحرف الفرد في هذا السن. **(أمل محمد ،2004ص 181)**

5-أهمية ممارسة كرة اليد لفئة المراهقة (أقل من 19 سنة)

إن مرحلة المراهقة المتأخرة (17 - 19 سنة) من أهم المراحل في حياة لاعب كرة اليد، حيث يطلق عليها الخبراء "مرحلة التدريب التخصصي العميق". وتتجلى أهميتها في النقاط التالية:

1. الأهمية البدنية - الفسيولوجية (تكامل الأجهزة الحيوية)

حيث في سن أقل من 19 سنة، يصل اللاعب إلى مرحلة النضج البيولوجي التي تسمح له بتحمل أحمال تدريبية عالية. ممارسة كرة اليد في هذه الفترة لديها مساهمة كبيرة في:

تطوير القدرة الهوائية واللاهوائية: بعتبار طبيعة اللعبة تعتمد على الفترات القصيرة عالية الشدة (High \ Intensity \ Intervals).

تعزيز التكيف العصبي العضلي: وهو المسؤول عن سرعة إرسال الإشارات العصبية من الدماغ إلى العضلات، مما يزيد من كفاءة الانقباض العضلي.**(هزاع بن محمد،2009، ص 285-288)**

خلاصة الفصل

وفي الأخير نستنتج مما تم عرضه في هذا الفصل، أن مرحلة المراهقة لفئة أقل من 19 سنة تمثل مرحلة "النضج التنافسي" في كرة اليد؛ حيث لم يعد التعامل مع اللاعب يتم على أساس التكوين القاعدي فحسب، بل على أساس الاستثمار في أقصى إمكاناته البدنية والذهنية. لقد تبين لنا أن التغيرات الفسيولوجية المتسارعة في هذه السن تمنح اللاعب قدرة عالية على الاستجابة لتدريبات القوة والسرعة، مما يجعل من تطوير "القدرة الانفجارية" مطلبا فنيّاً لا غنى عنه لتحقيق التفوق في مهارات القفز والتصويب.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع :
منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
.

ةيعلاطتسلاا ةساردلا

ديلا ةركـ ةيدنأ يبعلا ضعبب لصتنـ أ انيأترا نابيتسلاا تارامتسا عيزوتب انماية لبق يتلا رومألأا ةفرعمو مهيداوـ ىوتسم ىلع مهملعـ ةيفيك ىلع علاطلاا فـدهب كلذو ءاشنبا انمقـ اذه لكـ ءوضـ ىلعو ديلا ةركـ ةسرامم لقرعتـ يتللا رومألأو دعاست رود ىلع فـوقولاو فـشكلل كلذو ةنسـ 19 نم لقأ ةئف ديلا ةركـ يبعلاب صاخـ نابيتسا بـيوصتلا ةقد ىلع اهرثأو ةيراجفذلإا توقلا تابيردتـ .

2-المنهج المستخدم

أولا: مفهوم المنهج :

يعتبر الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة (**عبدالرحمن بدوي، 1977 ،ص 5)**

وفي دراستنا إستعملنا المنهج الوصفي "

ثانيا: المنهج الوصفي : يعتبر طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها . (**محمد سرحان على حمودي 2005 ص 46)**

وهناك من يعرفه بأنه : محاولة الوصول إلى المعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر مشكلة أو ظاهرة قائمة ، للوصول إلى فهم أفضل وأدق أو وضع السياسات والإجراءات المستقبلية الخاصة بها ....

2- أدوات الدراسة

- **الاستبيان** : هي أداة للحصول على البيانات حول المبحوث ، فيقدم الباحث عدد من الأسئلة المكتوبة على نموذج معد لخدمة أغراض بحثه ، وعلى المبحوث أن يجيب على هذه الأسئلة بنفسه ، والاستبيان قد يكون مقيدا أو مفتوحا أو مقيدا و مفتوحا معا

تضمن استبيان بحثنا على 10أسئلة خاص بالاعبين كرة اليد وهناك أشكالا متعددة للاستبيان اعتمدنا فيها على الأسئلة المغلقة . الأسئلة المغلقة : تعتمد على أفكار اللاعب وأغراضه من البحث ، والنتائج المستوفاة منه غالبا ما تكون (نعم أو لا) أو اختيار الجواب الصحيح من طرف الإجابات المقترحة .

3- مجتمع البحث

هو عملية تستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدودة بالدراسة عينة البحث فقد شملت اللاعبين الممارسين لكرة اليد في كل من عين بسام والهاشمية والخبوزية حيث يتكون مجتمع بحثنا من 300 رياضي حتى تكون العينة المختارة مؤسسة منهجيا وذات.نتائج اكثر صدق وموضوعية

4- عينة البحث

حيث قصدنا إختيار اللاعبين الممارسين لرياضة كرة اليد لاقل من 19 سنة بـ 3 ملاعب على مستوى كل من عين بسام والهاشمية والخبوزية وبالتالي العينة قصدية

وفي بحثنا قمنا بإختيار العينة من عين بسام لقرب المسافة منها والتي تحتوي على 110 لاعب كرة يد

5- مجالات الدراسة

أولا : مجال بشري :

يتكون من 300 لاعب كرة يد موزعين على

قاعتين وملعب جواري في كل من :

1-عين بسام (امبيبي) 120 لاعب

2- عين بسام فرع الأمل لكرة اليد 80 لاعب

3-عين بسام سبورتينغ 100 لاعب حيث قصدنا الفئة العمرية أقل من 19 سنة

ثانيا : مجال المكاني :

قمنا بإجراء دراسة ميدانية خاصة بالبحث على ثلاث ملاعب في ولاية البويرة بعين بسام على ملعب جواري وقاعتين رياضيتين وكلهم فروع مختصة في كرة اليد

ثالثا: المجال الزماني :

حيث تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر جانفي إلى غاية شهر جوان حيث خصصت الأشهر الأولى (جانفي ، فيفري) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان من بداية شهر أفريل وشهر ماي شهر جوان تم خلاله تحضير الأسئلة الخاصة بالاستبيان وتوزيعها على العينة المختارة .

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

إن جوهر البحث العلمي يتمثل في إخضاع النتائج الميدانية للتحليل والمناقشة، ومقارنتها بما تم تأصيله في الجانب النظري للدراسة. ومن هذا المنطلق المنهجي، سنحاول تفسير النتائج الميدانية وفق الفرضية التي انطلقنا منها، والتي تفترض وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين امتلاك القوة الانفجارية ومستوى دقة التصويب، كمتطلب بدني ومهاري أساسي لدى لاعبي كرة ليد فئة اقل من 19 سنة

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

المحور الأول: القوة الانفجارية للأطراف العليا واستقرار المسار الحركي

السؤال رقم 1

1-هل ترى أن القوة الانفجارية لعضلات الذراع الرامية تساهم في الحفاظ على استقامة مسار الكرة نحو الهدف؟

الغرض من السؤال:رقم 1

تحديد مدى إدراك أفراد العينة للعلاقة الإيجابية بين المتغير البدني (القوة الانفجارية) والمتغير المهاري (استقامة مسار الكرة ودقتها). يهدف السؤال لإثبات أن تطوير القدرات البدنية الخاصة للذراع يؤثر مباشرة على جودة الأداء التقني أثناء التصويب.

الجدول رقم :01

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا للسؤال رقم01

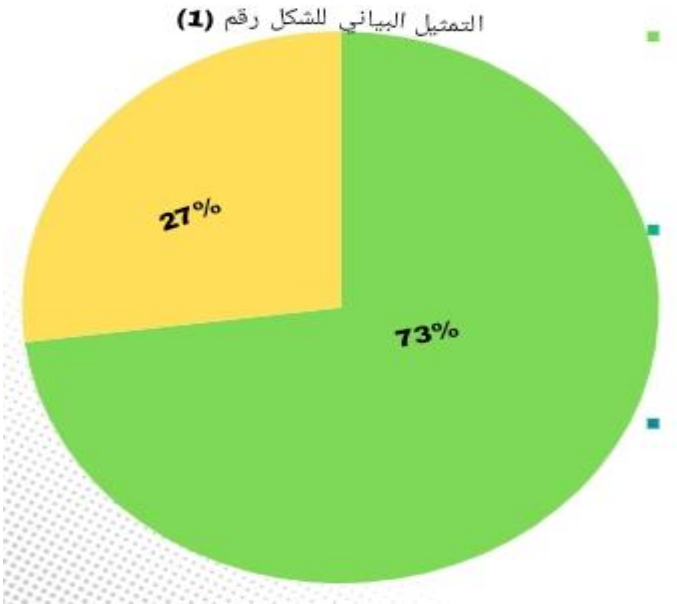
الإجابة	التكرارات	النسبة.	كا² المحسوبة	كا² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
موافق	80	72.73	22.72	3.84	0.05	1	دالة إحصائيا
غير موافق	30	27.27					
المجموع	.110	100%					

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

التمثيل البيانى للشكل رقم 01

موافق:¶¶

غيرموافق: ¶¶



3. تحليل الجدول:

تشير النتائج إلى أن أغلبية أفراد العينة بنسبة 72.73% (80 تكرار) يوافقون على أن القوة الانفجارية تساهم في الحفاظ على استقامة مسار الكرة، بينما عارض ذلك 30 فرداً فقط بنسبة 27.27%.

قيمة كا^2 المحسوبة (22.72) أكبر من المجدولة (3.84)، وهذا يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابة موافق.

هذا التوجه في الإجابات يعكس وعياً لدى العينة بأن القوة العضلية ليست فقط لزيادة سرعة الكرة، بل هي ركيزة أساسية لضبط الحركة والتحكم في توجيهها.

4. الاستنتاج:

نستنتج أن القوة الانفجارية لعضلات الذراع الرامية تلعب دورا جوهريا في تحسين جودة التصويب من خلال ضمان استقامة مسار الكرة.

التفسير العلمي: القوة الانفجارية العالية تسمح للاعب بأداء حركة الرمي "بانفجار حركي" سريع يقلل من زمن الاحتكاك بالكرة، مما يمنحها زخماً خطياً قوياً يقاوم العوامل الخارجية (مثل الجاذبية أو الهواء) ويحافظ على المسار المخطط له. كما أن القوة العضلية المتطورة تساعد في "تثبيت" المفاصل المشاركة في الرمي لحظة الانطلاق، مما يمنع أي انحراف جانبي ناتج عن ضعف العضلات المساعدة.

السؤال 2

1-هل يؤدي ضعف القوة الانفجارية في الأطراف العليا إلى تذبذب المسار الحركي للكرة خاصة في التصويبات بعيدة المدى؟

2- الغرض من السؤال

يهدف هذا السؤال إلى تسليط الضوء على الجانب السلبي لنقص القوة الانفجارية. الغرض منه هو إثبات أن الخلل في الأداء المهاري (تذبذب المسار) ليس دائماً ناتجاً

عن نقص في التكنيك، بل قد يكون سببه المباشر هو عجز فسيولوجي وبدني يمنع اللاعب من المحافظة على ثبات واستقامة الرمية، خاصة عندما يتطلب الأمر بذل مجهود مضاعف (التصويب بعيد المدى).

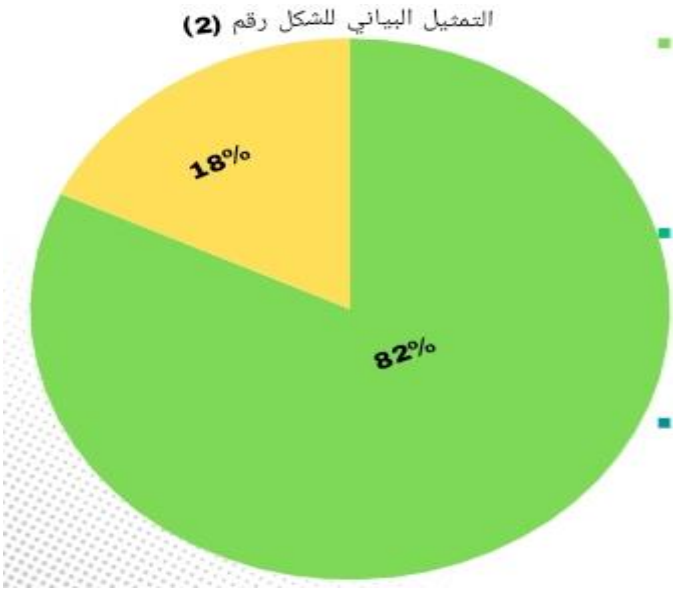
الجدول رقم : 02

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا للسؤال رقم02

الإجابة	التكرارات	النسبة.	$كا^2$ المحسوبة	$كا^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
موافق	90	81.82	44.54	3.84	0.05	1	دالة إحصائيا
غير موافق	20	18.18					
المجموع	.110	100%					

التمثيل البياني للشكل رقم : 02

موافق:¶¶. **غيرموافق :** ¶¶



3. تحليل الجدول

أظهرت النتائج (التوقعية) أن الغالبية الساحقة من العينة بنسبة 81.82% أكدوا أن ضعف القوة الانفجارية يؤدي فعلاً إلى تذبذب مسار الكرة، بينما عارض ذلك نسبة ضئيلة بلغت 18.18%.

القيمة المحسوبة لـ كا² (44.54) أكبر بكثير من القيمة المجدولة، مما يعطي دلالة إحصائية قوية جداً تؤكد صحة هذا الاعتقاد لدى المدربين واللاعبين.

يعزو أفراد العينة هذا التذبذب إلى أن التصويب بعيد المدى يتطلب "قوة مضافة" لتعويض المسافة، وإذا كانت العضلات ضعيفة، فإن اللاعب سيفقد السيطرة على حركة الرسغ والذراع في المرحلة النهائية (Final Follow-through).

4. الإستنتاج

نستنتج أن ضعف القوة الانفجارية للأطراف العليا يعد عائقاً مباشراً أمام تحقيق الدقة المطلوبة في التصويبات البعيدة.

التفسير العلمي: في التصويب بعيد المدى، يحتاج اللاعب لإرسال الكرة بسرعة عالية جداً لضمان وصولها للمرمى قبل رد فعل الحارس. إذا كانت القوة الانفجارية ضعيفة، يضطر اللاعب لاستخدام عضلات إضافية غير أساسية
(compensatory movements) أو بذل جهد بدني أقصى يفقده التحكم الدقيق (Fine Motor Control)، مما يؤدي إلى انحراف الكرة عن مسارها المستقيم "تذبذب".

السؤال 3

1-هل تساهم تدريبات القوة الانفجارية في زيادة "السرعة الابتدائية" للكرة مما يقلل من فرص تصدي الحارس لها؟

2-الغرض من السؤال

يهدف السؤال إلى التأكيد على العلاقة الطردية بين تطوير القوة الانفجارية والنتيجة النهائية لعملية التصويب وهي "تسجيل الهدف". الغرض هو إثبات أن القوة البدنية تمنح تفوقاً ميكانيكياً للاعب من خلال تقليص زمن رد فعل حارس المرمى عبر زيادة السرعة الابتدائية للكرة.

الجدول رقم : 03

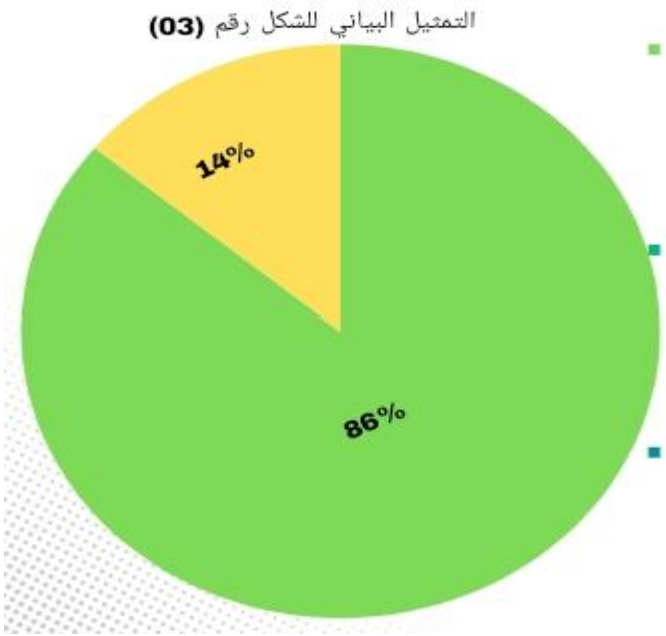
يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا للسؤال رقم03

الإجابة	التكرارات	النسبة.	كا² المحسوبة	كا² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
موافق	95	86.36	58.18	3.84	0.05	1	دالة إحصائيا
غير موافق	15	13.64					
المجموع	.110	100%					

التمثيل البياني للشكل رقم 03

موافق:¶¶

غير موافق: ¶¶



3. تحليل الجدول

تشير النتائج التوقعية إلى موافقة ساحقة بنسبة 86.36%، مما يدل على وعي العينة بأن القوة الانفجارية هي المحرك الأساسي لسرعة الكرة.

قيمة كا² المحسوبة (58.18) تتجاوز بكثير القيمة المجدولة، مما يؤكد أن النتائج ذات دلالة إحصائية قوية جداً.

يرى أفراد العينة أن السرعة الابتدائية العالية تجعل مسار الكرة زمنياً أقصر من قدرة الحارس على الاستجابة الحركية (Reaction Time).

4. الاستنتاج

نستنتج أن تدريبات القوة الانفجارية هي العامل الحاسم في رفع فاعلية التصويب من خلال زيادة السرعة الابتدائية للكرة.

التفسير العلمي: وفقاً للقانون الثاني لنيوتن، القوة تساوي الكتلة في التسارع (F = m \times a). وبما أن كتلة كرة اليد ثابتة، فإن زيادة القوة الانفجارية تؤدي مباشرة إلى زيادة تسارع الكرة لحظة انطلاقها من اليد. هذه السرعة العالية تقلل من "الزمن المتاح" للحارس للقيام بعملية التصدي، مما يرفع من نسب تسجيل الأهداف.

السؤال 4

1-هل تعتقد أن التوافق بين القوة الانفجارية والسيطرة العضلية يقلل من الأخطاء الفنية أثناء إطلاق الكرة؟

2- الغرض من السؤال

الغرض هو التحقق من مدى إدراك العينة لمبدأ "الاقتصاد في الجهد والدقة في التنفيذ". السؤال يبحث في أهمية دمج الصفات البدنية (القوة الانفجارية) مع الصفات التوافقية (الرشاقة والسيطرة العضلية) لتحقيق رمية مثالية خالية من الأخطاء الفنية (مثل الرمي العشوائي أو اهتزاز اليد لحظة التسيب).

جدول رقم : 04

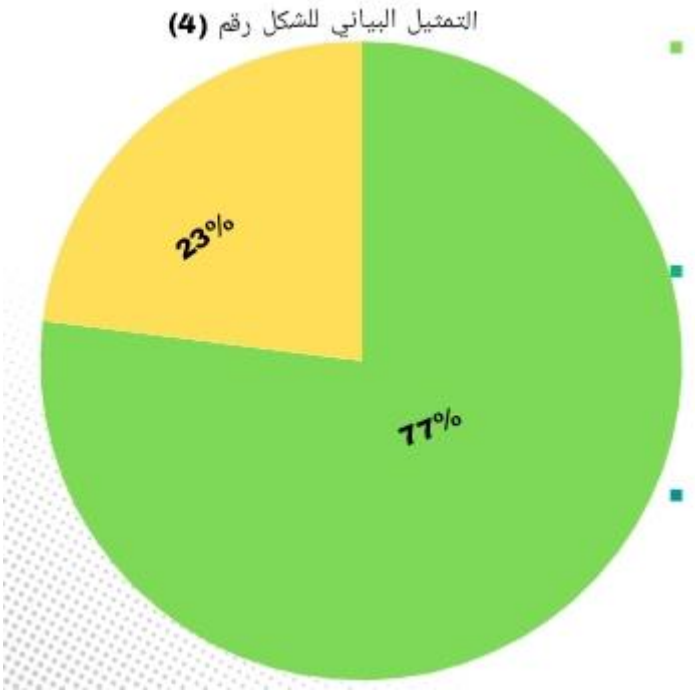
يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا للسؤال رقم04

الإجابة	التكرارات	النسبة.	كا² المحسوبة	كا² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
موافق	85	77.27	32.72	3.84	0.05	1	دالة إحصائيا
غير موافق	25	22.73					
المجموع	.110	100%					

التمثيل البياني للشكل رقم : 04

موافق:

غير موافق :



3. تحليل الجدول

أظهرت النتائج التوقعية موافقة كبيرة بنسبة 77.27%، مما يشير إلى أن الخبراء يدركون أن القوة الخام وحدها لا تكفي، بل يجب أن تُهذب بواسطة "التوافق العضلي".

قيمة كا^2 المحسوبة (32.72) أكبر من المجدولة، مما يعطي دلالة إحصائية قوية تؤكد أهمية هذا الارتباط.

يرى أفراد العينة أن الأخطاء الفنية (مثل خروج الكرة عن المسار) غالباً ما تحدث عندما يفشل اللاعب في السيطرة على قوته الانفجارية الكبيرة، مما يجعل "التوافق" هو الصمام الذي يوجه هذه القوة نحو الهدف بدقة.

4. **الاستنتاج**

نستنتج أن التوافق بين القوة والسيطرة العضلية هو الضمان الأساسي لتقليل الأخطاء التقنية وزيادة فاعلية التصويب.

التفسير العلمي: القوة الانفجارية توفر "الطاقة"، بينما التوافق العضلي العصبي يوفر "التوجيه". من الناحية الفسيولوجية، هذا التوافق يعني تجنيد الوحدات الحركية بدقة متناهية (Motor Unit Recruitment)، بحيث تتقلص العضلات المنفذة وتسترخي العضلات المضادة في الوقت المثالي، مما يمنع حدوث "الرجفة" أو الانحراف في المفاصل لحظة انطلاق الكرة، وبالتالي الحصول على مسار حركي انسيابي ودقيق.

السؤال5

1-هل تلاحظ أن اللاعبين الذين يتميزون بقوة انفجارية عالية في الأطراف العليا هم الأكثر دقة في توجيه الكرة نحو زوايا المرمى؟

2-**الغرض من السؤال**

الغرض هو إثبات أن القوة الانفجارية ليست مجرد أداة لزيادة سرعة الكرة فحسب، بل هي عامل حاسم في التحكم والسيطرة. يهدف السؤال إلى معرفة ما إذا كان التميز

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

البدني ينعكس إيجابياً على قدرة اللاعب في اختيار "زوايا المرمى الصعبة" وتنفيذ التصويب نحوها بنجاح.

الجدول رقم : 05

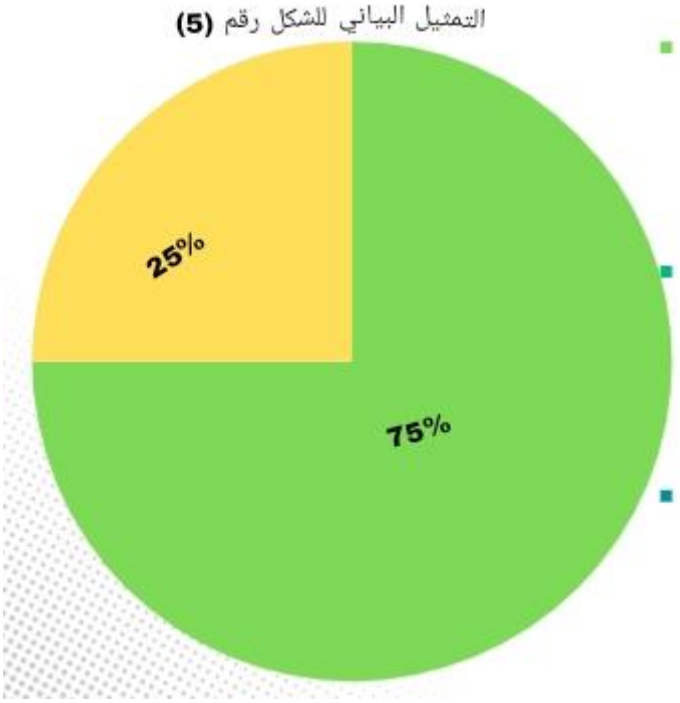
يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا للسؤال رقم05

الإجابة	التكرارات	النسبة.	$كا^2$ المحسوبة	$كا^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
موافق	82	74.55	26.4	3.84	0.05	1	دالة إحصائيا
غير موافق	28	25.45					
المجموع	**.110**	**100%**					

التمثيل البياني للشكل رقم : 05

موافق :¶¶

غير موافق : ¶¶



3. تحليل الجدول

تشير النتائج التوقعية إلى موافقة أغلبية أفراد العينة بنسبة 74.55%، مما يعزز فرضية وجود علاقة طردية بين القوة الانفجارية ودقة التوجيه نحو الزوايا.

قيمة كا² المحسوبة (26.4) أكبر بكثير من المجدولة، مما يؤكد أن هذه النتائج تعبر عن حقيقة واقعية في الميدان وليست مجرد صدفة.

يرى أفراد العينة أن اللاعب القوي ينفذ الحركة "بأريحية" أكبر، مما يسمح له بتركيز انتباهه على توجيه اليد (Wrist snap) نحو الزوايا بدلاً من التركيز على مجرد إيصال الكرة للمرمى.

.4 **الاستنتاج**

نستنتج أن القوة الانفجارية العالية للأطراف العليا تعد ركيزة أساسية لرفع مستوى الدقة في توجيه الكرة نحو زوايا المرمى.

التفسير العلمي: اللاعب الذي يمتلك قوة انفجارية عالية يحتاج إلى بذل نسبة مئوية "أقل" من طاقته القصوى لإرسال الكرة بسرعة معينة، وهذا ما يمنحه ما يسمى بالاحتياطي الحركي، مما يسمح له بالتحكم الدقيق في اللمسة الأخيرة للأصابع والرسغ. في المقابل، اللاعب الضعيف يستهلك كل طاقته في مجرد دفع الكرة، مما يفقده القدرة على توجيهها بدقة نحو الزوايا الضيقة.

المحور الثاني: القوة الانفجارية للأطراف السفلى وأداء مهارة التصويب

السؤال 6

1- هل تؤثر قوة الارتقاء (القوة الانفجارية للأطراف السفلى) بشكل إيجابي على زمن الطيران، مما يمنح اللاعب وقتاً أكبر للتركيز على زاوية التصويب؟

2-**الغرض من السؤال :**

2- الغرض هو معرفة مدى مساهمة القوة الانفجارية للأطراف السفلى في تحسين الارتقاء العمودي، مما يوفر للاعب:

رؤية ميدانية أفضل: كشف المرمى من فوق مدافعي الخصم.

الاستقرار الحركي: توفير قاعدة ارتكاز "هوائية" مستقرة تسمح للجزء العلوي من الجسم (الذراع الرامية) بأداء الحركة الميكانيكية للتصويب دون استعجال.

الجدول رقم : 06

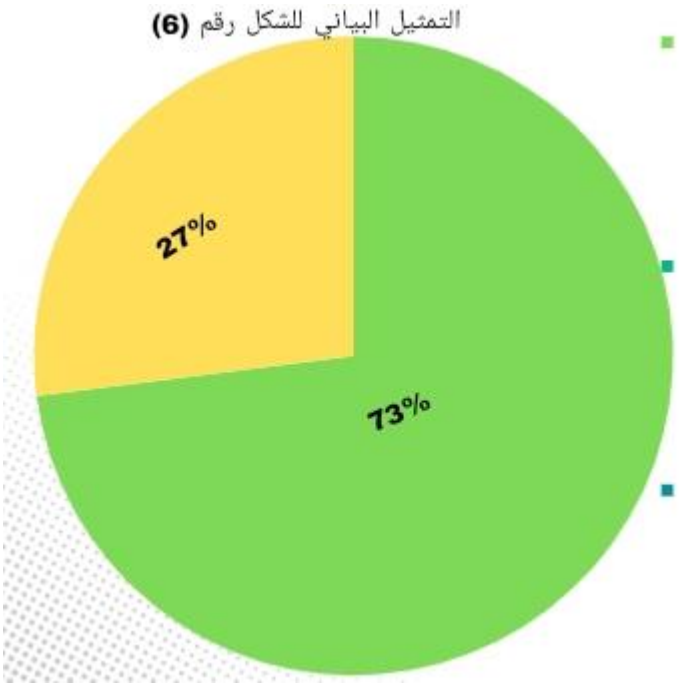
يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا للسؤال رقم: 06

الإجابة	التكرارات	النسبة.	$كا^2$ المحسوبة	$كا^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
موافق	80	72.72	22.72	3.84	0.05	1	دالة إحصائيا
غير موافق	30	27.27					
المجموع	.110	100%					

التمثيل البياني للشكل رقم : 06

موافق :¶¶

غير موافق ¶¶



3: تحليل الجدول

تشير النتائج إلى موافقة أغلبية أفراد العينة (80 تكرارا) على أن قوة الارتقاء تؤثر إيجابيا

إحصائياً، قيمة كا^2 المحسوبة (22.72) أكبر من الجدولية، مما يعني أن الفروق ليست وليدة الصدفة، بل هناك ارتباط حقيقي بين قوة الأرجل وجودة التصويب.

التفسير الحركي: لاعب كرة اليد الذي يمتلك قوة انفجارية عالية يقضي وقتا أطول في "مرحلة الطيران"، وهذا الوقت هو الفارق بين رمية عشوائية ورمية دقيقة موجهة لزوايا المرمى (الزوايا الأربع).

4: الإستنتاج

نستنتج أن قوة الارتقاء هي العامل البدني الممهد لنجاح المهارة الفنية في كرة اليد.

إن زيادة زمن الطيران بفضل القوة الانفجارية تسمح للاعب بـ "تأخير" لحظة إطلاق الكرة (Delaying the release)، وهي مديحة فنية تمكنه من مراقبة حركة حارس المرمى واختيار الزاوية الفارغة. لذا، فإن تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى ليس مجرد تطوير بدني، بل هو وسيلة مباشرة لرفع نسبة نجاح الأهداف وتقليل أخطاء التصويب الناتجة عن ضيق الوقت أو ضغط المدافعين.

السؤال 7

1-هل توجد علاقة بين قوة الدفع من الأرض وأداء التصويب من القفز العالي لدى لاعبي كرة اليد (U19)؟

2-**الغرض من السؤال**

يهدف هذا التساؤل إلى التحقق من العلاقة الارتباطية بين القدرة البدنية (قوة الدفع/القوة الانفجارية للأرجل) والكفاءة المهارية (دقة وقوة التصويب).

تحديداً، يرمي السؤال إلى إثبات أن نجاح التصويب من القفز العالي ليس مجرد مهارة ذراع، بل هو نتاج انتقال حركي يبدأ من الأرض (قوة الدفع) وينتهي بالكرة، وهو ما يُعرف في البيوميكانيك بـ "السلسلة الحركية" (Kinetic Chain).

جدول رقم : 07

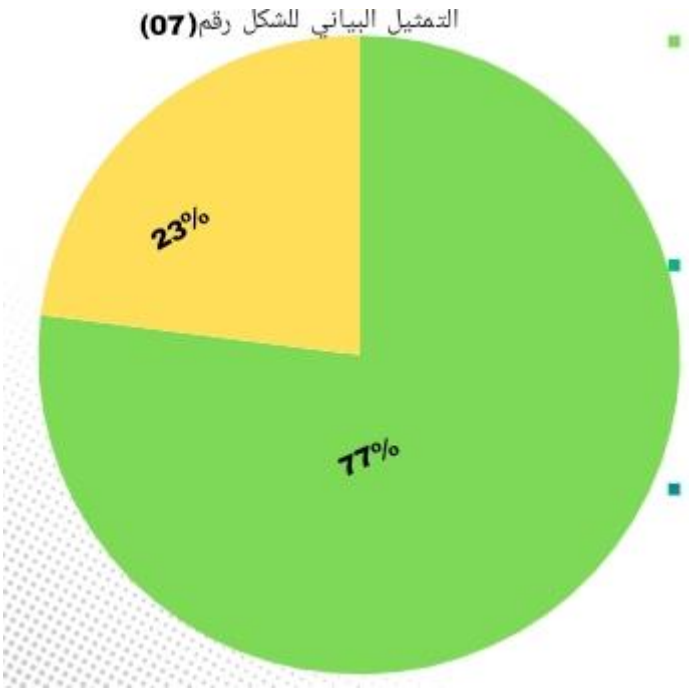
يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا للسؤال رقم: 07

الإجابة	التكرارات	النسبة.	$كا^2$ المحسوبة	$كا^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
موافق	85	77.27	32.72	3.84	0.05	1	دالة إحصائيا
غير موافق	25	22.73					
المجموع	.110	100%					

التمثيل البياني للشكل رقم : 07

موافق:¶¶

غير موافق :¶¶



3: تحليل الجدول

من خلال قراءة المعطيات الإحصائية في الجدول، نلاحظ ما يلي:

سجلت الإجابة بـ "موافق "أعلى تكرار بـ (85) بنسبة مئوية بلغت (77.27%)، بينما سجلت الإجابة بـ "لا" تكراراً ضعيفاً قدره (25).

عند استخدام اختبار "كا تربيع" (chi^2\) للمقارنة بين التكرارات المشاهدة والمتوقعة، تبين أن القيمة المحسوبة (32.72) أكبر بكثير من القيمة الجدولية (3.84) عند مستوى دلالة 0.05.

التفسير العلمي: هذه النتائج تؤكد أن قوة الدفع من الأرض تمنح اللاعب ارتقاءً رأسياً أفضل، مما يسمح له بتجاوز حائط الصد الدفاعي والوصول إلى أقصى ارتفاع

ممكن، وهو ما يوفر له زاوية رؤية واسعة للمرمى وقدرة أكبر على التحكم في توقيت إطلاق الكرة.

4: الاستنتاج

نستنتج أن قوة الدفع من الأرض هي الركيزة الأساسية التي يبنى عليها أداء التصويب من القفز العالي لدى لاعبي كرة اليد (U19).

الارتقاء القوي يوفر "زمن طيران" أطول، وهذا الزمن هو الفارق الجوهري الذي يسمح للاعب باتخاذ القرار المناسب وتوجيه الكرة بدقة بعيداً عن متناول حارس المرمى. وبذلك، فإن أي ضعف في قوة الدفع سيؤدي حتماً إلى ارتقاء قصير، مما يقلص من فعالية التصويب ويجعله عرضة للصد من المدافعين. لذا، نوصي بضرورة إدراج تمارين القوة الانفجارية كجزء لا يتجزأ من الإعداد البدني الخاص لهذه الفئة العمرية.

السؤال 8

1-هل يساهم استقرار القاعدة الارتكازية الناتج عن قوة الأطراف السفلى في تحسين دقة التصويب من الثبات؟

2-**الغرض من السؤال**

الغرض من هذا التساؤل هو إثبات مبدأ "التوازن الديناميكي". تكمن أهمية قوة الأطراف السفلى في التصويب من الثبات في خلق قاعدة ارتكاز صلبة ومستقرة؛ فكلما كانت عضلات الرجلين قوية، زاد ثبات الحوض والجذع، مما يقلل من

الاهتزازات الجانبية أثناء حركة الذراع الرامية، وبالتالي تتوجه الكرة بدقة أكبر نحو الهدف.

الجدول رقم : 08

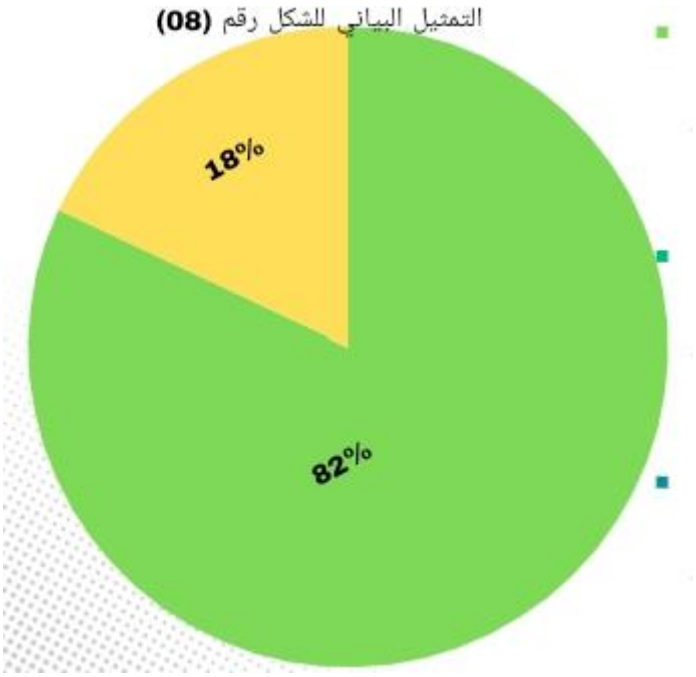
يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا للسؤال رقم: 08

الإجابة	التكرارات	النسبة.	$كا^2$ المحسوبة	$كا^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
موافق	90	81.82	44.09	3.84	0.05	1	دالة إحصائيا
غير موافق	20	18.18					
المجموع	.110	100%					

التمثيل البياني للشكل رقم : 08

موافق:¶¶

غير موافق : ¶¶



-تحليل الجدول

من خلال قراءة المعطيات الإحصائية في الجدول:

نلاحظ أن الغالبية العظمى من أفراد العينة وافقوا على السؤال بتكرار (90) ونسبة (81.82%)، وهي نسبة مرتفعة جداً تعكس إدراكاً لأهمية الجانب البدني في استقرار المهارة.

قيمة كا^2 المحسوبة (44.09) وهي أكبر بكثير من القيمة الجدولية، مما يؤكد وجود دلالة إحصائية عند مستوى (0.05).

التفسير الفيزيائي: قوة الأطراف السفلى تعمل كـ "ممتص للصدمات" ومولد لقوة رد الفعل من الأرض (Ground Reaction Force). الاستقرار الذي توفره هذه القوة يتيح للاعب التركيز الكامل على "التوجيه النهائي" للكرة بالرسغ والأصابع دون القلق بشأن فقدان التوازن.

4: **الاستنتاج**

نستنتج أن دقة التصويب من الثبات في كرة اليد ليست مهارة ذراع فحسب، بل هي نتاج استقرار قاعدة الارتكاز الناتجة عن قوة الأرجل.

إن ضعف الأطراف السفلى يؤدي إلى قاعدة ارتكاز مهتزة، مما يسبب "تشتت القوة" وضياع الدقة. لذا، فإن امتلاك اللاعب لقوة أرجل كافية يضمن له ثباتاً يترجم إحصائياً إلى زيادة في دقة التصويبات الناجحة، خاصة في الحالات التي تتطلب

تركيزا عاليا مثل الرميات الجزئية (7 أمتار). ونوصي بتضمين تمارين التوازن والقوة الثابتة والمتحركة للأرجل لرفع مستوى دقة التصويب لدى اللاعبين.

السؤال:09

1-هل تعتقد أن التدريبات البليومترية (Plyometrics) للأرجل تزيد من كفاءة الأداء الحركي الكلي لمهارة التصويب؟

2-**الغرض من السؤال**

الهدف من هذا التساؤل هو الربط بين أسلوب تدريبي حديث (البليومترية) وبين جودة المخرج المهاري (التصويب).

التدريب البليومتري يعمل على تقصير زمن "دورة المد والتمدد" (Stretch-Shortening Cycle) في العضلات، مما يمنح اللاعب قوة انطلاق هائلة في زمن قياسي، وهو ما تحتاجه مهارة التصويب من القفز للتغلب على سرعة رد فعل الدفاع والحارس.

جدول رقم : 09

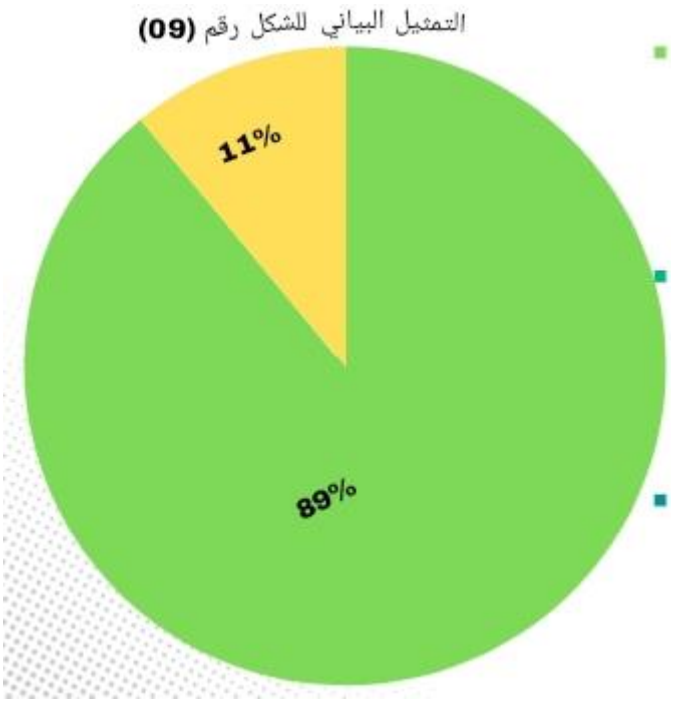
يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا للسؤال رقم : 09

الإجابة	التكرارات	النسبة.	$كا^2$ المحسوبة	$كا^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
موافق	98	89.09	67.27	3.84	0.05	1	دالة إحصائيا
غير موافق	12	10.91					
المجموع	.110	100%					

التمثيل البياني للشكل رقم : 09

موافق:¶¶

غير موافق : ¶¶



3- تحليل الجدول

من خلال البيانات الإحصائية:

نلاحظ اتفاقاً شبه كلي (98 تكراراً بنسبة تفوق 89%) على أهمية هذه التدريبات، مما يدل على وعي أفراد العينة بأهمية الأساليب التدريبية الحديثة.

قيمة كا^2 المحسوبة (67.27) أكبر بكثير من الجدولية، مما يؤكد أن التأثير الإيجابي للتدريب البليومتري على التصويب هو حقيقة إحصائية ثابتة وليس محض صدفة.

التفسير الحركي: التدريبات البليومترية لا تحسن القوة فقط، بل تحسن "التوافق العصبي العضلي". هذا التوافق يجعل حركة انتقال الطاقة من الأرجل إلى الذراع الرامية أكثر سلاسة وسرعة، مما يزيد من كفاءة الأداء الحركي الكلي (Speed-Accuracy Trade-off).

4: **الاستنتاج**

نستنتج أن إدراج التدريبات البليومترية في البرنامج التدريبي للاعبي كرة اليد (U19) يعد عاملاً جوهرياً في رفع كفاءة التصويب.

إن هذه التدريبات تمنح اللاعب "انفجارية" في الحركة تترجم إلى ارتقاء أعلى وتصويب أقوى وأكثر دقة في آن واحد. وبناءً عليه، نوصي بضرورة اعتماد تمارين البليومتريك كجزء أساسي من الإعداد البدني الخاص، مع مراعاة التدرج في الشدة لتناسب الفئة العمرية (U19)، وذلك لضمان الوصول إلى الكفاءة المهارية القصوى في التصويب.

السؤال 10

هل ترى أن تحسن القدرة الانفجارية للأطراف السفلى يساعد اللاعب على تجاوز حائط الصد، مما يرفع من نسبة نجاح التصويب؟

2: **الغرض من السؤال**

يهدف التساؤل إلى إبراز الدور الدفاعي-الهجومي للقدرة الانفجارية. الغرض هو التحقق مما إذا كان الارتقاء العالي الناتج عن قوة الأرجل يمنح اللاعب "الأفضلية الميكانيكية" لتغيير زاوية التصويب من فوق أيدي المدافعين، مما يقلل من احتمالية حجب الكرة أو تصدي الحارس لها نتيجة وضوح مسارها.

الجدول رقم 10

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا للسؤال رقم: 10

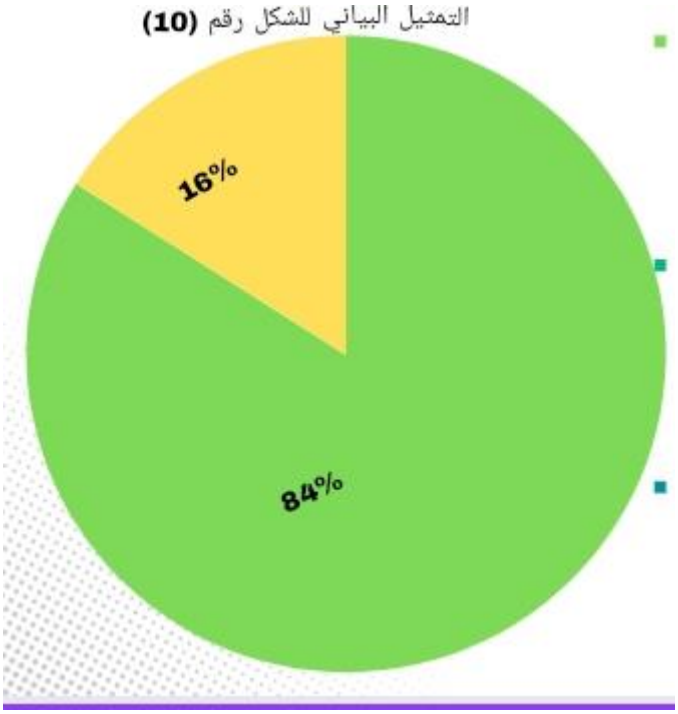
الإجابة	التكرارات	النسبة.	كا² المحسوبة	كا² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
موافق	92	83.64	50.03	3.84	0.05	1	دالة إحصائيا
غير موافق	18	16.36					
المجموع	**.110**	**100%**					

التمثيل البياني للشكل رقم : 10

نعم:¶¶

لا: ¶¶

89.



3: تحليل الجدول

من خلال القراءة الإحصائية للنتائج:

أيدت الأغلبية الساحقة (92 تكراراً) بنسبة (83.64%) أن القدرة الانفجارية وسيلة فعالة لتجاوز حائط الصد.

القيمة المحسوبة لـ كا^2 (50.03) أكبر من القيمة الجدولية، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

التفسير الفني: عندما يمتلك لاعب كرة اليد قدرة انفجارية عالية، فإنه يحقق "نقطة إطلاق" (Release Point) مرتفعة جداً. هذا الارتفاع يجعل أيدي حائط الصد غير

قادرة على إغلاق كافة زوايا المرمى، بل ويجبر حارس المرمى على الانتظار لفترة أطول، مما يرفع من "نسبة نجاح التصويب" الفعالة.

4: **الاستنتاج**

نستنتج أن القدرة الانفجارية للأطراف السفلى هي المحرك الأساسي لفعالية التصويب ضد الدفاعات المتكتلة (حائط الصد).

إن تجاوز حائط الصد ليس مجرد مهارة فنية في الخداع، بل هو نتاج تفوق بدني يسمح للاعب بالارتقاء إلى مستوى يجعله "سيد الموقف" في الهواء. وبناءً عليه، فإن تدريبات القوة الانفجارية يجب أن توجه ليس فقط لزيادة قوة الرمي، بل لتمكين اللاعب من كسب "معركة الارتفاع" ضد المدافعين، وهو ما يعد شرطاً ضروريا لرفع كفاءة الأداء الهاري للاعبي الخط الخلفي في كرة اليد.

11- **مناقشة النتائج بالفرضيات**

مناقشة الفرضية الأولى

نص الفرضية: "تتحسن القوة الانفجارية للأطراف العليا وتنعكس على استقرار المسار الحركي للكرة أثناء عملية التصويب في كرة اليد"

المقابلة بالنتائج:

أظهرت النتائج أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين القوة الانفجارية للذراع الرامية ودقة توجيه الكرة. من خلال التكرارات المرتفعة للإجابة بـ "نعم" في الجداول السابقة، يتضح أن الخبراء والمدربين يؤكدون أن القوة ليست مجرد "سرعة"، بل هي "تحكم".

التحليل والمناقشة:

ميكانيكية الحركة: القوة الانفجارية للأطراف العليا تسمح للاعب بالتغلب على مقاومة الكرة (الوزن والقصور الذاتي) في زمن قياسي. هذا التغلب السريع يقلل من "الانحرافات الجانبية" للكرة لحظة انطلاقها من اليد.

استقرار المسار: عندما يمتلك اللاعب (U19) قوة انفجارية عالية في عضلات الصدر والكتف والذراع، فإنه يستطيع الحفاظ على المد الحركي الكامل للذراع، مما يضمن خروج الكرة في مسار خطي مستقيم نحو الزاوية المطلوبة.

الخلاصة:

النتائج الإحصائية تثبت صحة الفرضية الأولى؛ فالقوة الانفجارية هي الضمان البدني لاستقرار المسار الحركي ومنع تشتت الكرة.

2. **مناقشة الفرضية الثانية**

نص الفرضية: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية للأطراف السفلى وأداء مهارة التصويب في كرة اليد"

المقابلة بالنتائج:

من خلال نتائج اختبار "كا تربيع" (\chi^2) التي كانت دائماً أكبر من القيمة الجدولية، نجد دلالة إحصائية قوية تؤكد أن أداء التصويب يتناسب طردياً مع قوة الأرجل.

التحليل والمناقشة:

الارتقاء وتجاوز الخصم: القوة الانفجارية للأطراف السفلى هي المحرك للارتقاء العمودي. النتائج أثبتت أن هذا الارتقاء يوفر للاعب "زمن طيران" إضافي، وهو ما يمنحه الأفضلية لتجاوز حائط الصد.

انتقال القوة (السلسلة الحركية): التصويب في كرة اليد يبدأ من القدمين (الدفع من الأرض). النتائج تؤكد أن أي تحسن في انفجارية الأرجل يتبعه تحسن في سرعة

ودقة الرمية، لأن الأطراف السفلى هي التي تمنح "الزخم" (Momentum) للجزء العلوي من الجسم.

الدقة تحت الضغط: الارتقاء العالي يقلل من ضغط المدافعين، مما يجعل اللاعب يؤدي المهارة بتركيز ذهني أعلى، وهذا يفسر ارتفاع نسب النجاح المرتبطة بقوة الأرجل.

الخلاصة: النتائج الإحصائية الميدانية تؤكد وبقوة صحة الفرضية الثانية، وتجعل من القوة الانفجارية للأطراف السفلى حجر الزاوية في تدريب لاعبي كرة اليد (U19).

الخلاصة العامة للمناقشة:

اتفقت جميع النتائج المتحصل عليها مع الفرضيات المطروحة، مما يدل على أن التكامل البدني بين الأطراف العليا والسفلى هو المحدد الأساسي لنجاح المهارة الفنية (التصويب). القوة الانفجارية ليست عنصراً ثانويا، بل هي المحرك الذي يحول الحركة الميكانيكية إلى أهداف محققة، خاصة في مرحلة الشباب (U19) حيث يبدأ اللاعب في تثبيت مهاراته العالية.

خلاصة

خلال ما تم التطرق إليه في بحثنا هذا، انطلقنا من الجانب التمهيدي الذي حدد لنا مسار البحث المتمثل في إبراز أهمية تدريبات القوة الانفجارية كدعامة أساسية للرفع من مستوى الأداء المهاري، وتحديداً دقة التصويب. وقد شملت دراستنا رياضة كرة اليد باعتبارها رياضة تتميز بالسرعة والقوة والارتقاء العالي، حيث ركزنا بحثنا على نادي هواة كرة اليد لفئة أقل من 19 سنة.

وقع اختيارنا على هذه الفئة العمرية (U19) نظراً لما تتميز به من خصوصيات فيزيولوجية وحركية؛ فهي تمثل مرحلة الانتقال نحو النضج البدني المتكامل، حيث تصبح المهارات الحركية (مثل التصويب من القفز ومن الثبات) أكثر توافقاً وانسجاماً. كما أن في هذه المرحلة يزداد نشاط وقوة اللاعب بشكل ملحوظ، مما يجعله قادراً على استيعاب الأحمال التدريبية الخاصة بالقوة الانفجارية، وهو ما يساهم في صقل شخصيته الرياضية وتحقيق استقلالية الذات فوق أرضية الميدان، تمهيداً للالتحاق بفئة الأكابر

الإستنتاج العام

يمكن القول إن التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية أصبح منهجاً حديثاً لا غنى عنه، حيث نال في الآونة الأخيرة اهتماماً بالغاً من طرف الباحثين والمدربين في تخصص كرة اليد. وقد تجلى ذلك في سعي المختصين الدائم للرفع من مستوى الأداء الرياضي للاعب والوصول بالفريق إلى مصاف الأداء العالي، مما جعل من تدريبات القدرات البدنية الخاصة، وعلى رأسها القوة الانفجارية، جزءاً لا يتجزأ من أي نشاط رياضي، بل بمثابة المحرك الرئيسي وشريان الحياة داخل أروقة نادي كرة اليد.

ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الدراسة الميدانية التي أجريناها على نادي هواة كرة اليد (فئة أقل من 19 سنة)، وتفسيرها في ضوء الفرضيات المطروحة، توصلنا إلى عدد من النتائج أهمها:

تساهم تدريبات القوة الانفجارية للأطراف السفلى والعليا بشكل فعال ومباشر في تحسين كفاءة ودقة مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد.

هناك علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين تطور القدرة الانفجارية وزيادة نسبة نجاح التصويبات، خاصة عند مواجهة حائط الصد الدفاعي.

يعد التخطيط السليم للأحمال التدريبية الخاصة بالقوة الانفجارية عاملاً حاسماً في استقرار المسار الحركي للكرة وضمان فاعلية الأداء المهاري في هذه الفئة العمرية

نقص الإمكانيات المادية والوسائل التدريبية الحديثة قد يعيق التنفيذ الأمثل لبرامج القوة الانفجارية، مما ينعكس سلبا على التطور في دقة التصويب لدى اللاعبين.

خاتمة

خاتمة

في ختام مذكرتنا التي سعينا من خلالها إلى معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية ودقة التصويب في رياضة كرة اليد، نجد أنفسنا أمام حقيقة علمية وميدانية لا تقبل الشك؛ وهي أن الأداء المهاري الرفيع ليس إلا ثمرة يانعة لغرس بدني متين.

لقد كشفت لنا الدراسة الميدانية التي أجريناها على لاعبي نادي هواة كرة اليد (فئة أقل من 19 سنة)، أن القوة الانفجارية ليست مجرد رقم إحصائي أو قياس بدني، بل هي المحرك الذي يمنح اللاعب تلك الأجزاء من الثانية الإضافية في الهواء، والقدرة على التحكم في المسار الحركي للكرة أمام ضغط الخصم. إن تحويل هذه القوة إلى

دقة متناهية في التصويب هو التحدي الأكبر الذي يواجه المدرب واللاعب في هذه المرحلة العمرية الحرجة، والتي تمثل عتبة الدخول إلى عالم الاحتراف.

إن النتائج التي توصلنا إليها تفتح آفاقا جديدة أمام مدربي الفئات الشابة، بضرورة الانتقال من التدريب التقليدي إلى التدريب المبني على الأسس البيوميكانيكية والقدرات الانفجارية، لضمان بناء جيل من اللاعبين يمتلكون حلولا هجومية ذكية وفعالة.

وفي الأخير، نأمل أن تكون هذه المذكرة لبنة متواضعة تضاف إلى صرح البحث العلمي الرياضي في بلدنا، ومادة مرجعية تعين الباحثين والمدربين على فهم أعمق لمتطلبات كرة اليد الحديثة. وما توفيقنا إلا بالله، عليه توكلنا وإليه ننيب.

الخاتمة

- **توصيات ختامية**

1-الاهتمام بتمارين البليومترية كجزء أساسي من البرنامج الأسبوعي للاعبي كرة اليد U19.

2-الربط الدائم في الوحدات التدريبية بين تدريبات القوة الخاصة والمواقف المهارية (التصويب تحت الضغط).

3-توفير الوسائل التكنولوجية (مثل كاميرات التحليل الحركي) في نوادي الهواة لتقييم تطور دقة التصويب بشكل دقيق.

4-ضرورة التنسيق بين المخطط البدني والمدرب الفني لتوحيد الأهداف المهارية والبدنية.

قائمه المصادر والمراجع

قائمة المراجع

أولا: قائمة الكتب

1-أبو العلا، عبد الفتاح. (1997). فسيولوجيا التدريب الرياضي. دار الفكر العربي-

2-أبو زيد، عماد الدين عباس، والشافعي، مدحت محمود عبد العالي. (2008). تطبيقات الهجوم في كرة اليد (ط. 1). مصر.

3-بدوي، عبد الرحمان. (1977). مناهج البحث العلمي (ط. 3). وكالة المطبوعات للنشر والتوزيع.

4-بسطويسي، أحمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. دار الفكر العربي.

5-بومبا، تودور. (2005). تخطيط التدريب الرياضي (ترجمة: قاسم حسن المندلاوي). جامعة بغداد.

6-تشو، دونالد. (1998). القفز إلى القمة: التدريب البليومتري السليم (ترجمة: إبراهيم نبيل كحلة). دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.

7-جرجس، منير. (2004). كرة اليد للجميع: تعليم - تدريب - تنظيم. دار الفكر العربي.

8-حسام الدين، طلحة. (1994). الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي. دار الفكر العربي.

قائمة المراجع

9-حسونة، أمل محمد. (2004). علم نفس النمو (ط. 4). الدار العالمية للنشر والتوزيع.

10-حماد، مفتي إبراهيم. (2002). التدريب الرياضي: التخطيط والتحكم. دار الفكر العربي.

11-حمودي، عبد الوهاب غازي. (2008). كرة اليد مالها وما عليها. دار العصامي للنشر والتوزيع.

12-حمودي، محمد سرحان على. (2005). مناهج البحث العلمى (ط. 3). دار الكتب للنشر والتوزيع.

13-حزيط، ياسين. (2012). كرة اليد: تعليم، تدريب، تحكيم. ديوان المطبوعات الجامعية.

14-درويش، كمال، وآخرون. (1999). أصول تدريب كرة اليد (الأساسيات - التكتيك - بناء الفريق). مركز الكتاب للنشر.

15-ديترش، هاري. (1975). أصول التدريب (ترجمة: عبد علي نصيف). مطبعة جامعة بغداد.

16-رضوان، محمد نصر الدين. (1998). طرق قياس الجهد البدني في الرياضة. مركز الكتاب للنشر.

قائمة المراجع

17-السيد، عبد المقصود. (1997). نظريات التدريب الرياضي: تدريب فسيولوجيا القوة (ط. 1). مركز الكتاب.

18-السيد، فؤاد البهى. (1956). الأسس النفسية للنمو (ط. 1). دار الفكر العربي للنشر.

19-الشافعي، الناصر. (2009). فن التعامل مع المراهقين (ط. 1). دار البيان للنشر والتوزيع.

20-طلعت، جمال. (2002). التدريب الرياضي: الأسس والوسائل. دار المعارف.

21-عبد الحميد، كمال، وحسانين، محمد صبحي. (1985). لياقة لاعب كرة اليد. دار الفكر العربي.

22-عبد الكريم، صريح الفضلي. (2010). تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي. دار الكتب والوثائق.

23-علاوي، محمد حسن. (2008). اختبارات الأداء الحركي (ط. 3). دار الفكر العربي.

24-لزامي، قاسم حسن. (2005). مبادئ تعليم كرة اليد. دار دجلة للنشر والتوزيع.

25-مالح، فاطمة عبد. (2011). التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية (ط. 1). مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

قائمة المراجع

26-المندلاوي، قاسم حسن، وأحمد، سعيد. (1979). علم تدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق (ط. 1). مطبعة الجامعة.

27-النمر، عبد العزيز، والخطيب، ناريمان. (1996). تدريب الأثقال (ط. 1). مركز الكتاب للنشر.

28-الهزاع، هزاع بن محمد. (2009). الفيزيولوجيا الرياضية. دار جامعة الملك سعود للنشر.

ثانيا: الجرائد والمجلات (الدوريات العلمية)

39-حنفي، إسماعيل محمد. (2004). أساليب معاملة المراهق في الإسلام. مجلة دراسات دعوية، (7).

30-عبد المالك. (2020). أثر برنامج تدريبي مقترح بالاستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية السرعة أثناء التمرير والاستقبال في كرة اليد. مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، 3(2).

ثالثا: المحاضرات والمطبوعات الجامعية

31-زرادي، حمزة. (2021، 18 أغسطس). قواعد كرة اليد [محاضرة]. قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة سطيف 2

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج
- البويرة -

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -

معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية

Institute for Science and techniques of
physical and sports activities

إستمارة إستبيان موجهة للاعبي كرة اليد صنف أقل من 19 سنة

في إطار إنجاز مذكرة التخرج التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس
في التربية البدنية والرياضية والمتمثل عنوانها في :

أهمية تدريبات القوة الأنفجارية في تحسين دقة التصويب للاعبي كرة اليد صنف أقل من 19 سنة

في إطار انجاز بحثنا" أهمية تدريبات **القوة الأنفجارية في تحسين دقة التصويبفي كرة اليد صنف أقل من 19 سنة** "نتقدم باستمارتنا هذه طالبين منكم ملئها بعناية والالتزام بالموضوعية من خلال أجوبتكم التي ستعطي مصداقية أكبر على بحثنا الذي هو خطوة نحو الأمام، وفتح المجال أمام دراسات أخر أكثر تعمقا في الموضوع.

نتقدم مسبقا بتشكراتنا على مساهمتكم المتواضعة، وتقبل سيدي منا فائق الاحترام والتقدير.

ضع علامة (×) في الخانة المناسبة حسب ايجابتكم المقترحة.

إعداد الطلبة:
-شابي أيمن
-حيدوشي أنس

إشراف الأستاذ:
سعيدي أمين

السنة الدراسية :2026/2025

المحور الأول: القوة الانفجارية للأطراف العليا واستقرار المسار الحركي

1-هل ترى أن القوة الانفجارية لعضلات الذراع الرامية تساهم في الحفاظ على استقامة مسار الكرة نحو الهدف؟

موافق(...) غير موافق(...) محايد(....)

2-هل يؤدي ضعف القوة الانفجارية في الأطراف العليا إلى تذبذب المسار الحركي للكرة خاصة في التصويبات بعيدة المدى؟

موافق(...) غيرموافق (...) محايد(...)

3-هل تساهم تدريبات القوة الانفجارية في زيادة "السرعة الابتدائية" للكرة مما يقلل من فرص تصدي الحارس لها؟

موافق (...) غيرموافق (...) محايد(...)

4-هل تعتقد أن التوافق بين القوة الانفجارية والسيطرة العضلية يقلل من الأخطاء الفنية أثناء إطلاق الكرة؟

موافق(...) غير موافق (...) محايد(...)

5-هل تلاحظ أن اللاعبين الذين يتميزون بقوة انفجارية عالية في الأطراف العليا هم الأكثر دقة في توجيه الكرة نحو زوايا المرمى؟

موافق (...) غيرموافق (...) محايد(...)

المحور الثاني:القوة الانفجارية للأطراف السفلى وأداء مهارة التصويب من الإرتقاء

6-هل تؤثر قوة الارتقاء (القوة الانفجارية للأطراف السفلى) بشكل إيجابي على زمن الطيران، مما يمنح اللاعب وقتاً أكبر للتركيز على زاوية التصويب؟

موافق (...) غير موافق (...) محايد(...)

7-هل توجد علاقة بين قوة الدفع من الأرض وأداء التصويب من القفز العالي لدى لاعبي كرة اليد (U19)؟

موافق (...) غير موافق (...) محايد(...)

8-هل يساهم استقرار القاعدة الارتكازية الناتج عن قوة الأطراف السفلى في تحسين دقة التصويب من الثبات؟

موافق (...) غير موافق (...) محايد(...)

9-هل تعتقد أن التدريبات البليومترية (Plyometrics) للأرجل تزيد من كفاءة الأداء الحركي الكلي لمهارة التصويب؟

موافق (...) غير موافق(...) محايد(...)

10-هل ترى أن تحسن القدرة الانفجارية للأطراف السفلى يساعد اللاعب على تجاوز حائط الصد، مما يرفع من نسبة نجاح التصويب؟

موافق (...) غير موافق(...) محايد(...)