

ملخص البحث

أولاً: الملخص باللغة العربية.

ثانياً: الملخص باللغة الإنجليزية.

ملخص البحث

الملخص باللغة العربية:

كرة اليد تعتبر من أسرع الألعاب الجماعية التنافسية والتي تعتمد على إحراز أكبر الأهداف داخل مرمى المنافس في الزمن المحدد للمباراة لذلك فمهارات كسرة اليد بية ذات الأداء المتقن تعمل جميعها على تحقيق الهدف الأساسي الذي يسعى إليه الفريق الأهداف في المرمى.

وتعد مهارة التصويب من المهارات الهجومية الأساسية الهامة في كرة اليد وتصبح المهارات الأساسية عديمة الجدوى للاعب إذ لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على ي والتي تعد من أكثر المهارات جاذبية لملاعب والمشاهد حيث إنه الغرض النهائي الهجومية.

والتصويب بالوثب هو أحد الأنواع الهامة والأكثر استخداماً في المباريات ويمكن ه إلى نوعين هامين أولاً التصويب بالوثب للأمام ثانياً التصويب بالوثب لأعلى وذلك تبعاً للموقف الخاص باللعب إلى جانب الثغرات الدفاعية.

كما أنه عند أداء هذا النوع من التصويب من أمام منطقة المرمى فإنه يساعد الرامي الاقتراب من المرمى كما يمكنه بالإضافة إلى ذلك تأخير حركة التصويب ما قبل عملية ط وبذلك يستطيع الرامي التصرف طبقاً لاستجابات حارس المرمى.

إن اللياقة البدنية في كرة اليد عبارة عن أداء كل ما تتطلبه اللعبة من مهارات أساسية طية كما تعمل على تحسين تعلم المهارات الجديدة والمعقدة دون الشعور بالتعب.

إن القدرة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد لمستوى جيد من الأداء في النشاط الممارس حيث أن القدرة العضلية صفة بدنية مركبة وتساعد على تحريك الجسم اءه بالسرعة المناسبة وفي الاتجاه المطلوب.

والمبدأ العلمي الأساسي لتدريب القدرة المتفجرة هو أن الانقباض بالتقصير يكون ي لو أنه حدث مباشر بعد الانقباض بالتطويل لنفس العضلة أو المجموعة العضلية المعروف أنه عندما تحدث إطالة سريعة ومفاجأة للعضلة فإنها تنقبض العضلة فوراً م هذه الإطالة ويعتقد العلماء أن هذه العملية تتأسس على ما يسمى برد فعل الإطالة أو الفعل المنعكس للإطالة Sbech-Relcery.

من المميزات المحددة لطريقة تدريبات البليومتري تكمن فى الطاقة الكامنة فى العضلات والتي يتم استخدامها فى زيادة القوة والقدرة المتولدة خلال الوثب.

إن تدريب البليومتري يعتمد على لحظات التسارع والفرملة التى تحدث نتيجة لوزن الجسم فى حركاته الديناميكية كما هو الحال فى الوثب الارتدادى بأنواعه وهذا الأسلوب فى التدريب يساعد على تنمية القدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن من الأداء الحركى الديناميكي خلال أداء الوثب.

إن الأداء الحركى الديناميكي يتطلب العديد من المهارات الخاصة وكل مهارة تتضمن مجموعة من الحركات وأن أكثر الطرق فاعلية لتحسين وتطوير الأداء هو التحليل الحركى حيث يتطلب تحديد الأداء الميكانيكى الصحيح للمهارة وكذلك ممارسة وتكرار أدائها مرات عديدة حتى يثبت النمط الحركى ويصبح فعال ومؤثر ونتيجة لذلك سوف يتحسن ويزداد تطوراً لتحسين مقدار (السرعة - المسافة - الزمن) وكل ما يحيط بالأداء.

ويعتبر التحليل الحركى الديناميكي إحدى أهم أدوات جمع المعلومات من خلال التعامل مع الجسم وأجزائه وفقاً لقوانين الحركة الفيزيائية واكتشاف الجوانب الأساسية للحركة سواء ارتبطت بأوضاع أو زوايا أو سرعات.

وهذا ما دفع الباحث إلى استخدام التحليل الحركى الديناميكي لمعرفة الأداء الأمثل عند أداء مهارة التصويب بالوثب للأمام وكمحك على مدى تنمية القدرة العضلية وفى نفس الوقت نجاح اللاعب فى توظيف أدائه لحركة التصويب ومن خلال ملاحظة الباحث للبرامج التدريبية التى يقوم بها بعض المدربين أن مهارة التصويب بالوثب للأمام لا يخصص لها الوقت الكافى ضمن برامج التدريب كما أن مجال كرة اليد يفتقر إلى وجود الدراسات المتعلقة بمهارة التصويب بالوثب للأمام بصفة عامة وعلاقتها بتنمية لقدرة العضلية بالمتغيرات الديناميكية لهذه المهارة بصفة خاصة.

كما أنها محاولة جادة من الباحث لتعرف على تأثير البرنامج التدريبى البليومتري لتنمية القدرة العضلية وتأثير ذلك على مستوى قوة التصويب ومسافة الطيران والتى تتضح من خلال استخدام التحليل الحركى الديناميكي وهذا يمكن تلخيص مشكلة البحث فى كونها محاولة علمية موجهة نحو دراسة تأثير التدريب البليومتري لتنمية القدرة العضلية على بعض المتغيرات الديناميكية لمهارة التصويب بالوثب للأمام فى كرة اليد.

ومن تلك المتغيرات زاوية انطلاق الجسم نحو المرمى، مسافة طيران الجسم، الارتفاع العمودى، الدفع بالنسبة للرجلين وزمن الانطلاق.

٤. البحث والحاجة إليه:

تعتبر مهارة التصويب بالوثب من أهم المهارات الهجومية في كرة اليد والتي يمكن أن يهي بها اللاعب المباراة التكتيك الهجومى لصالح فريقه عن طريق أدائها بطريقة دقيقة تسم بالقوة والسرعة ويستطيع اللاعب إتقان الأداء وذلك يتم عن طريقة معرفة أهم خصائص الديناميكية المؤثرة في الأداء المهارى.

كمن أهمية الدراسة في التعرف على تأثير استخدام البرنامج البليومتري لتنمية القدرة عضلية والتي قد يؤثر على مستوى الأداء وعلاقتها المتداخلة والمؤثرة في الخصائص ديناميكية المؤثرة في التركيب البنائى لمهارة التصويب بالوثب للأمام مما يسهم في رفع مستوى الأداء المهارى لهذه المهارة.

لما إنها تعتبر بمثابة إضافة علمية في مجال لعبة كرة اليد والذي يفتقر إلى المعلومات العلمية الخاصة ببرامج التدريب المناسبة لتنمية القدرة العضلية لمهارة التصويب بالوثب وعلاقتها المتداخلة مع الخصائص الديناميكية وقد تفتح الطريق لإجراء المزيد من لدراسات في هذا المجال.

٥. البحث:

تصميم برنامج تدريبي بليومتري لتنمية القدرة العضلية وتأثيره على كل من:
١. القدرة العضلية لمهارة التصويب بالوثب للأمام في كرة اليد.
٢. حسن المتغيرات الديناميكية لمهارة التصويب بالوثب للأمام في كرة اليد.

٦. الفرضيات:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس (القبلى-البعدى) باستخدام التدريب البليومتري على تنمية القدرة العضلية.
توجد علاقة دالة إحصائية بين تنمية القدرة العضلية وتحسين المتغيرات الديناميكية لمهارة التصويب بالوثب للأمام في كرة اليد.

٧. منهجية البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلى والبعدى ببنه لطبيعة دراسة التحليل الحركى.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار العينة من لاعبي الدورى الممتاز والمسجلين بمحافظة أسيوط بالطريقة العمدية وعددهم (٥) لاعبين وكل لاعب يؤدي (٥) محاولات لمهارة التصوير بالوثب للأمام.

وسائل جمع البيانات:

أولاً: الإجراءات التنفيذية للتصوير:

وقد قام الباحث بدراسة استطلاعية يوم السبت الموافق ٢٠٠٥/٢/١٤م فى ملعب كرة اليد بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط فى تمام الساعة الثانية عشر ظهراً وأجريت على خمس لاعبين من فريقى منتخب جامعة أسيوط لكرة اليد وغير عينة البحث وكان الهدف منها:

- معرفة أماكن مصادر الكهرباء وتجهيز الوصلات الكهربائية.
 - التأكد من درجة ملائمة الإضاءة المتاحة للتصوير.
 - معرفة وتجهيز مكان التصوير وطريقة تثبيت الكاميرات.
 - تحديد أماكن وضع مقياس الرسم.
 - تحديد مجال الحركة داخل مجال عدسة الكاميرا.
 - التأكد من سلامة ثبات العلامات على النقاط التشريحية لمفاصل جسم اللاعب.
 - مناسبة العلامات الفسفورية لطبيعة الكاميرا والإضاءة.
 - التعرف على الزمن الكلى لإجراء الدراسة.
- إعداد المكان وآلة التصوير:

وقد تم وفقاً للإجراءات التالية:

- تم تحديد مجال الحركة وتحديد نقطتى البداية والنهاية على الأرض ووضعت الكاميرا واحدة جانبية فى جهة ذراع المصوب والأخرى أمامية.
- تم التعرف على ارتفاع الكاميرا عن الأرض لتثبيت مجال التصوير.
- تم وضع بؤرة العدسة فى مستوى حوض اللاعب.
- وضعت الكاميرا الجانبية على امتداد الخط العمودى على بعد ١٠م من نقطة البداية.

نعت الكاميرا الأمامية من نقطة البداية على بعد ١٠ م.

١. اللاعبين للتصوير:

وقد اشتملت هذه الخطوة على:

تجهيز اللاعبين وارتداء الزي الرياضى لهم.

إجراء القياسات النثروبومترية للاعبين لمعرفة أطوالهم وأوزانهم.

تسجيل بيانات اللاعبين ومحاولات الأداء المهارى.

تم تصويره لاعبين من مراكز مختلفة داخل الملعب بعدد (٢٥ محاولة) أى لكل لاعب محاولات.

٢. التصوير بالفيديو:

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية لجمع البيانات الخاصة بالبحث وهى كالاتى:

- عدد اثنين كاميرا تصوير ماركة M.M 8 Sony.

- عدد اثنين شريط تصوير ماركة M.M 8 Sony.

- عدد اثنين حامل ثلاثى.

- مقياس رسم عارضة أفقية بطول ٢ متر مرتكزة على حامل رأسى بارتفاع متر.

- شريط لاصق فسفورى بعرض ١ سم وضعت كعلامات إرشادية لتوضيح النقاط رحيحة لمفاصل جسم اللاعبين.

يزان طبى لقياس الوزن.

يزان مائى لضبط توازن آلة التصوير.

عدد ستة كرات يد قانونية.

وقد استخدم الباحث عدد (٢) كاميرا الأولى توضع أمام اللاعب وتثبت خلف المرمى انية توضع بجانب اللاعب نحو الذراع المصوبة على المرمى وتثبت فى منتصف المسافة بين اللاعب والمرمى.

أ: برنامج التدريب البليومتري:

تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تدريب بليومتري لتنمية القدرة العضلية وتأثيره بعض المتغيرات الديناميكية لمهارة التصويب بالوثب الطويل فى كرة اليد.

١- أسس وضع البرنامج البليومتري للاعبى كرة اليد:

١- أن تشكل التمرينات البليومترية بالتسلسل التالى (تمرينات الرجلين - الذراعين - الرجلين).

٢- الاحتفاظ بالطريقة النموذجية لأجزاء الوحدة.

٣- التوازن الإيقاعى بين الحمل والراحة.

٤- مبدأ الخصوصية فى اختيار التمرينات.

وقد استخدم الباحث التدريب البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).

٢- محتوى البرنامج البليومتري للاعبى كرة اليد:

- اشتمل البرنامج على (٤٠) تمرين بليومتري.

- استغرق تنفيذ البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٢٤) وحدة تدريبية وبمعدل (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً وبفترة زمنية قدرها (٣٠) دقيقة لتدريبات البرنامج البليومتري شاملة فترات العمل وفترات الراحة.

- بلغ زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) دقيقة اشتملت على الـ ٣٠ دقيقة التابعة للبرنامج والـ ٩٠ دقيقة مع البرنامج التقليدى الذى يستخدمه مدرب النادى.

٣- خصائص حمل البرنامج البليومتري للاعبى كرة اليد:

تم تحليل بعض المرجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة مثل مرجع (٣٩)، (٥٠)، (٥٣)، (٥٧)، (٦٥)، (٦٨)، (٧٦) وقد تبين أن خصائص حمل برنامج التدريب البليومتري للاعب كرة اليد كان على النحو التالى:

- استخدم الباحث شدة تتراوح ما بين ٦٠ - ٩٠% من أقصى قدرة اللاعب للمسافات الأفقية والرأسية للأدوات.

- تشكيل درجة الحمل الأسبوعية بالطريقة النموذجية بتشكيل ٢ : ١.

- نسبة العمل بالنسبة للراحة ١ : ١.

- تطبيق مبدأ الراحة الإيجابية.

- يكرر التمرين الواحد من ٤ : ١٠ مرات.

- فى مجموعات من ٢ : ١٠ مجموعات للتمرين الواحد.

- تنفذ الوحدات فى اليوم (الثانى - الرابع - السادس) أى كسل (أحد - ثلاثاء - خميس) من كل أسبوع.

نوب الإحصائى المستخدم:

- الانحراف المعيارى.
- المتوسط الحسابى Manes.
- اختبار (ت) T. Test.
- معامل ارتباط بيرسون.

نتائج:

استناداً لما تشير إليه نتائج التحليل الإحصائى لهذا البحث وفى ضوء الأهداف
نوعة وفى الإطار المحدد لعينة البحث أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:
وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية عينة البحث
فى الاختبارات البدنية والمهارية للقدرة العضلية العضلية لصالح القياس البعدى.

نتائج المتغيرات الديناميكية لمهارة التصويب بالوثب للإمام فى كرة اليد كانت كالتالى:

أ- أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات الديناميكية
(الإزاحة - السرعة - العجلة) لمهارة التصويب بالوثب للأمام خلال مراحل الأداء
الثلاثة وكانت لصالح القياس البعدى.

ب- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات الديناميكية
(القوة - الدفع) لمهارة التصويب بالوثب للأمام خلال مراحل الأداء الثلاثة (التمهيدية
- الرئيسية - النهائية) وكانت لصالح القياس البعدى.

ج- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات الديناميكية
(سرعة الانطلاق - زاوية الانطلاق - الارتفاع العمودى - زمن الطيران) لمهارة
التصويب بالوثب للأمام خلال مراحل الأداء الثلاثة وكانت لصالح القياس البعدى.

أن استخدام أسلوب التدريب البليومتري أثر بشكل تطبيقي على المتغيرات الديناميكية
خلال المرحلة الرئيسية حيث بلغت أعلى نسبة تحسن لمتغير القوة خلال تلك المرحلة إلى
٤٨% بينما بلغت أعلى نسبة تحسن لمتغير الدفع لنفس المرحلة إلى ٧٥%.

٤- السرعة الأفقية التى اكتسبها اللاعب خلال المرحلة التمهيدية استطاع اللاعب تحويل السرعة الأفقية إلى سرعة رأسية للحصول على ارتفاع على يتسم بالقوة للحصول على مسافة طيران وزاوية طيران وارتفاع عمودى لنجاح هذا النوع من التصويب حيث بلغت أعلى نسبة تحسن خلال تلك المرحلة إلى ٣٦%.

٥- أن تحسن كلا من "سرعة الانطلاق - زاوية الانطلاق والارتفاع العمودى يعزى إلى تحسن القيم اللحظية المركبة من السرعة الأفقية والسرعة الرأسية من خلال البرنامج التدريبى البليومتري.

التوصيات:

وفى حدود أهداف البحث والمجتمع التى تمثله العينة المختارة وفى ضوء ما قام به الباحث من دراسة وما توصل إليه من استنتاجات يقدم الباحث بالتوصيات التالية:

١- استخدام أسلوب التدريب البليومتري فى تحسين تنمية القدرة العضلية وبالتالي تحسن الصفات البدنية والمهارية.

٢- استخدام أسلوب التدريب البليومتري فى تجاه خط تأثير عمل القوة قد يسهم بشكل جيد فى الأداء الحركى المراد تحقيقه.

٣- استخدام التدريب البليومتري فى تنمية القدرات البدنية والمهارية فى لعبة كرة اليد عامة وفى مهارة التصويب بالوثب خاصة.

٤- الاستفادة من تنفيذ التدريب البليومتري لتنمية القدرة الانفجارية للرجلين فى مرحلة الارتقاء فى مهارة التصويب بالوثب التى يتطلب أدائها قدرة عالية.

٥- الاستفادة من التدريب البليومتري فى توجيه القوى فى مساراتها المناسبة لدفع مستوى سرعة الأداء فى مهارة التصويب بالوثب فى كرة اليد.

٦- يؤدى اللاعب التدريب البليومتري بعد أداء إحماء جيد وقوى.

٧- توظيف تدريبات التدريب البليومتري لتحسين مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب والمرتبطة بزوايا مفصل الذراع المصوبة وزوايا مفصل الجذع والرجلين.