



تأثير استخدام تمرينات البليومتر ك بأسلوب الدائري والمحطات في تطوير القوة الانفجارية لبعض أنواع التصويب لفئة الشباب بكرة اليد

رسالة مقدمة إلى

مجلس كلية التربية الرياضية- جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

من قبل الطالب
حسام محمد هيدان

بإشراف

أ.م.د ناظم كاظم
العشرون

أ.م.د أياد حميد رشيد
العشرون

جواد

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث.

4-1 فروض البحث .

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزماني.

3-5-1 المجال المكاني.

6-1 تعريف المصطلحات.

1- التعريف بالبحث :**1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

يهدف التدريب الرياضي إلى رفع مستوى الانجاز سواء كان مهارياً أم بدنياً وفي الألعاب والأنشطة الرياضية كافة ، وأن تقدم المستويات في مختلف الألعاب الرياضية جاءت نتيجة استخدام الطرائق والأساليب التدريبية الحديثة من خلال التدريب المنظم والمقنن المبني على أسس علمية التي كانت الأساس الذي مكن الفرد الرياضي من الوصول إلى أعلى مستوى من البطولات الرياضية .

أن تطور لعبة كرة اليد في السنوات الأخيرة اتجه إلى اللعب القوي والسريع وبذلك يتطلب عملاً مهارياً وبدنياً كبيراً ، ولعبة كرة اليد من الألعاب التي تحتاج إلى هذا النوع من التدريبات في تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين لأهميتهما الكبيرة أثناء اللعب وأداء التصويبات على المرمى بقوة ودقة عالية وهذا ما نجده في تمرينات البليومترك من تنمية وتطوير للقوة الانفجارية.

تحظى الصفات البدنية باهتمام كبير في تصميم المناهج التدريبية إلى جانب الأعداد المهاري والخططي والنفسي باعتبارها تشكل أهدافاً كبيرة في الاستعداد والتهيؤ للأعداد البدني للألعاب الرياضية ، وأن من متطلبات فترة الأعداد البدني الخاصة في لعبة كرة اليد تطوير الصفات البدنية الخاصة بها بغية تكاملها عند اللاعب وتهيئته إلى مرحلة المنافسات ، ومن هذه الصفات صفة القوة بأشكالها الانفجارية والمميزة بالسرعة وتحمل القوة لدورها الكبير في أداء اللاعبين أثناء المباراة لما تتطلبه من أداء مهارات تتصف بالقوة مثل القفز والركض السريع والحجز والرمي وغيرها .

تعد القوة الانفجارية واحدة من أشكال القوة العضلية التي يتميز بها لاعب كرة اليد إذ أشار إليها (ياسر دبور 1997) " تحتل أهمية قصوى للاعب كرة اليد وتستخدم بكثافة في التصويب والخداع والدفاع"⁽¹⁾، ومهارة التصويب بكرة اليد من أهم المهارات الهجومية الأساسية كونها محصلة الجهود المبذولة من قبل أفراد الفريق والوسيلة الوحيدة لإحراز الأهداف، إذ تتميز هذه المهارة بقوة قفز وقوة رمي هائلة وسرعة عالية أثناء الأداء وهذه الصفات هي صفات القوة الانفجارية لذا فإن الاهتمام بتطوير القوة الخاصة بهذه المهارة هو

(1) - ياسر دبور :كرة اليد الحديثة : (الإسكندرية ، منشأ المعارف ، 1997) ص 257 .

من أولويات المدربين في فترات الأعداد العام والخاص للارتقاء بمستوى هذه المهارة لدى اللاعبين .

وتختلف وسائل وطرق تدريبات القوة الانفجارية تبعاً لنوع النظام التدريبي المستخدم والفترة الزمنية اللازمة والمرحلة التدريبية ومستوى وقابليات اللاعبين والإمكانات المتوفرة وغيرها ، ففي الوقت الحاضر اهتم العالم باستخدام تمرينات البليومترزك في مجال التدريب الرياضي وتشارك بنسبة كبيرة في تطوير القوة الانفجارية وهذا ما أكده (بسطويسي احمد 1999) إذ يقول " تعمل تمرينات البليومترزك ايجابيا على تحسين طاقة الحركة وطاقة المطاطية التي لها تأثير كبير على تنمية القدرة الانفجارية عن طريق دورة الإطالة والتقصير"⁽¹⁾ ، إذ أن تمرينات البليومترزك معدة لتطوير فعالية الجهازين العصبي والعضلي لأداء التغيرات المعاكسة بزيادة السرعة والقوة وان فعاليات الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد وعدائي الاركاض السريعة والقفز والفعاليات الأخرى التي تحتاج إلى القوة الانفجارية يمكن أن تستفيد من هذه التدريبات⁽²⁾

أن الأسلوب الدائري وأسلوب المحطات من الأساليب التدريبية التي تصب في مصلحة تطوير الصفات البدنية ومنها صفة القوة إذ ينتهجها الكثير من أصحاب الاختصاص للوصول باللاعب لمستوى عالٍ من اللياقة البدنية الخاصة بالنشاط الممارس ، ومن هذا المنطلق تظهر أهمية البحث في تحقيق هدف تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين من خلال أتباع أسلوب الدائري والمحطات لتمرينات البليومترزك المستخدمة في تطوير العضلات العاملة على أنواع التصويب بكرة اليد .

1- بسطويسي أحمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999) ص296.

(2) – Allen,L.Edward; Statically Method; 2 nd . Holt . Rinehart and Winston , INC New York 1977 p 88. _

1-2 مشكلة البحث:

وجد الباحث من خلال مواصلته مع مسيرة كرة اليد كونه لاعباً، فضلاً عن اهتمامه بالاطلاع على المناهج التدريبية للمدربين المختصين لفئة الشباب مازالت هناك مشكلات قائمة ومرتبطة بالعملية التدريبية في تنمية صفة القوة الانفجارية التي يُعتمد عليها كثيراً في أداء أغلب المهارات الأساسية بشكل عام ومهارة التصويب بشكل خاص والاعتماد على تنمية صفة القوة بشكل عام، وهذا ما دعا الباحث إلى معالجة الحالة ودفعته للنقصي عن استخدام أسلوبين تدريبيين في تنفيذ تمرينات البليومترك لتطوير القوة الانفجارية وهما أسلوبَي التدريب الدائري وأسلوب تدريب المحطات ومعرفة أيهما أكثر تأثيراً في أنواع التصويب في كرة اليد وبأسلوب جديد لم يستخدم سابقاً في تدريباتهم وأتجه إلى الموازنة والتدرج بين الشدد والتكرارات المطلوبة من خلال اختيار تمرينات بليومترية خاصة وملائمة مع قابليات ومستوى فئة الشباب في كرة اليد ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة وإيجاد الحلول المناسبة لها .

1-3 هدفاً البحث:

1. التعرف على تأثير استخدام تمرينات البليومترك في تطوير القوة الانفجارية وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث.
2. التعرف على أي الأسلوبين (الدائري أو المحطات) أفضل في تطوير القوة الانفجارية وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث.

1-4 فرضيتا البحث :

- 1- لا توجد فروق إحصائية باستخدام تمرينات البليومترك بأسلوبَي الدائري والمحطات في تطوير القوة الانفجارية وبعض أنواع التصويب بكرة اليد بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة .
- 2- لا توجد فروق إحصائية بين أسلوبَي (الدائري والمحطات) باستخدام تمرينات البليومترك في تطوير القوة الانفجارية وبعض أنواع التصويب بكرة اليد .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبو شباب نادي ديالى الرياضي بكرة اليد بأعمار 18 - 19 سنة .

1-5-2 المجال الزمني: من 2008/2/3 و لغاية 2008./5/18

1-5-3 المجال المكاني: قاعة نادي ديالى الرياضي المغلقة .

1-6 تحديد المصطلحات:

1-6-1 البليومترک : هو عبارة عن "انقباض متحرك غير أنه يتكون من عمليتين متتاليتين في اتجاهين مختلفين، حيث يبدأ الانقباض بحدوث مطاطية سريعة للعضلة كاستجابة لتحميل متحرك مما يؤدي إلى حدوث شد على العضلة لمواجهة المقاومة السريعة الواقعة عليها فيحدث نوع من المطاطية في العضلة مما ينبه أعضاء الحس فيها فتقوم بعمل رد فعل انعكاسي يحدث انقباضاً عضلياً سريعاً يتم بطريقة تلقائية"⁽¹⁾.

(1) - أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط:1 (القاهرة، دار الفكر العربي، 1993)

Abstract

The Thesis consists five chapters:

Chapter One: Acquiring the Research

The researcher talked about the developing which happened in sport and a sane of using the modern training teqniches in handball sport to develop players body's ability in order to get good level through using Plyometrics exercises in two training ways (circular training and station training) in development the explosive strength and some kinds of shooting in hand ball sport.

•The Problem of the Research

It is focus on less important of the coaches on giving Plyometrics exercises through training units in spite of it is growing the explosive strength and which has very important for the handball players in most kinds of shooting which is depending on it in determined the results of the matches.

• The Research Targets

1. Knowing the effect of using Plyometrics exercises in developing the explosive strength and some kind of shooting in handball sport.
2. Knowing which teqniches better (circular or station) in developing the explosive strength and some kind of shooting in handball sport.

• Suppositions of the Research

• The Fields of the Research

- The human field: The young players of the sport Diyala Club in hand ball.
- The time field: The period from 20/10/2007 to /5/2008.
- The place field: The internal games hall in Diyala Club in Baqubaa.

Chapter Two: Theoretical Aspect and the similar studies

The chapter consists the theoretical aspect which includes the Plyometrics training and Plyometrics exercise , as well as the explosive strength and it is role in handball sport performance , the sport ways of circular training and stations training and some kind of shooting in handball sport.

And moreover it includes the more using, it mistakes in using shooting skills performance.

However the similar studies consist two, the study of Saad Muhssen Esmaeel and the study of Aiad Hameed Rashid as will as the comment on these studies.

Chapter Three: Research Program and field procedures

This chapter contains the using of experimental program as it is suitable to research's nature.

However the sample of the research was the youth player of sport Diyala club and their number was (20) player, they hare chosen intentionally.

Which are divided in two equal groups, one of them using Plyometrics exercises in circular training, and the other group using the Plyometrics exercises by training stations way.

This chapter includes also the devices and tools which are using in the research and tests and how the researcher chased them as well as the field procedures.

Chapter Four: Discussing, Analyzing and Displaying the Results of the Research

This chapter displayed the results of the per each post test using the (wilcoxons signed test) for each experiment group.

And displayed the results of the per and post test using (Mann-Whitney test) for the two groups.

Besides discussing the results has bean reached.

Chapter Five: Conclusions and Recommendations

• **Conclusions:**

According to the results, the researcher concluded the following:

1. The Plyometrics exercise in its two ways (circular and stations) have its effect in developing the explosive strength and some kinds of shooting in handball sport.
2. Using the Plyometrics exercises with circular training or stations training its effect in developing the explosive strength and some kinds of shooting in handball sport.
3. The steps of difficulty in Plyometrics exercises give good results in sports training, as some of these exercises have its difficulties in its performance (Boxes training).

• **Recommendations:**

According to the results, the researcher recommends the following:

1. Depending directly on Plyometrics exercises in preparing and performing the training program which is used for developing the explosive strength depending on correct scientific bases, expert opinions and the scientific references.
2. Using Plyometrics exercises in any of the two ways (circular or stations) to develop the explosive strength.
3. Making researches on the effect of Plyometrics exercises on another physical sport, such as speed, reaction speed and basic skills, like fast break and feint.