

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



تأثير التحكم في فترات الراحة البيئية في تطوير بعض انواع القوة العضلية والتحركات الدفاعية بكرة اليد

بحث تجريبي

على لاعبي شباب محافظة القادسية بكرة اليد

من قبل الطالبة

رندا نزار و زهراء صادق

الى

مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهو جزء من
متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم

الرياضة

بإشراف

د . احمد عبد الزهرة عبدالله

الفصل الاول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ هدفا البحث

٤-١ فرضا البحث

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال المكاني

٣-٥-١ المجال الزمني

الفصل الأول

١ - التعريف بالبحث

ان التطور الذي شهده العالم وفي مختلف المجالات لم يأتي من الفراغ وانما جاء نتيجة البحوث والدراسات العلمية ، وبما ان المجال الرياضي هو احد المجالات المهمة فقد شملها هذا التطور ، وكذلك يشير التقدم الحاصل في شتى المجالات الرياضية الى تقدم القدرات البدنية للاعبين ، وكذلك يشير هذا التقدم الى ارتفاع متطلبات الانشطة الرياضية لتحقيق الانجازات .

وعلى ضوء اكمال المجال البدني يجب دائما التأكيد عليه في ممارسة اي نشاط رياضي يجب على المدربين ان يلاحظ دائما اثر هذا التقدم ودوره الهام في التأثير على نظام التدريب والمسابقات ، حيث ان التدريب يعتبر الرابط الذي يجمع بين اللاعب والمسابقة والاستفادة الكاملة بدنيا وصحيا من حيث الاثر وتتنصر واجبات المدرب في ايجاد افضل الطرق لتحقيق الانجاز واستخدام الخبرات الناجحة في اثره ذلك .

وتعتبر القوة العضلية احد مكونات اللياقة البدنية حيث يتوقف عليها اداء معظم الانشطة الرياضية وتوفرها يعد ضروري للوصول بالفرد الى اعلى مراتب البطولة في كثير من الالعاب الرياضية ، فهي الاساس في الاداء البدني فأن لم تكن فلا اقل من انها من اهم الدعائم التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية .

وبتنوع الانشطة الرياضية وتنوع متطلبات ادائها ظهرت الحاجة الى استخدام اشكال من القوة العضلية لإكمال متطلبات الاداء فهناك نشاطات لا يتحقق انجازها إلا بوجود القوة المميزة بالسرعة واخرى الا بوجود مطاولة القوة او تواجد الشكليات معا .

وتعتبر لعبة كرة اليد من الالعاب التي تعتمد على اشكالا متعددة من القوة العضلية اثناء المنافسات الرياضية كونها تحتاج الى طاقة عالية وجهد كبير لأنها لعبة تتطلب الحركة بصورة مستمرة وفي كافة الحالات سواء كانت في حالة الدفاع او الهجوم كونها لعبة سريعة بطبيعتها ، لذا تحتاج الى التدريب على اشكال القوة العضلية اثناء المنافسة الرياضية وبطرق متنوعة من اجل التطوير السريع والاقتصاد في الجهد ومعرفة اي الطرق والنظريات اكثر اسهاما في هذا التطور والاقتصادية ومن هنا تبرز اهمية البحث في امكانية معرفة الملانم والمناسب من هذه الطرق لتطوير هذه الصفحة .

١- ٢- مشكلة البحث :

اتصفت كرة اليد الحديثة بالسرعة والقوة والمنافسة الشديدة من اجل الى تحقيق الانجاز العالمي فهناك المنافس القريب وصغر مساحة اللعب والكفاح من اجل الحصول على الكرة ووضعها في هدف الفريق المنافس ومن ثم العودة للدفاع للحد من خطورة وهجوم الفريق المنافس ومنعه من تسجيل هدف وكل هذا يتطلب التمتع بلياقة بدنية عالية وامكانية المحافظة على هذا المستوى من اللياقة الى نهاية المباراة ومن المتطلبات البدنية الضرورية في مباريات كرة اليد صفتي القوة والسرعة وكيفية المحافظة على مستوياتها الى نهاية المباراة اضافة الى اتقان الواجبات الدفاعية على المستوى الفردي والجماعي .

ومن خلال متابعة الباحثان للمباريات والوحدات التدريبية للأندية المشاركة في دوري القطر (المناطق) لاحظوا ضعفا في مستوى اداء بعض المهارات التي تتطلب قوة عضلية سريعة كالتهديف مثلا ومن خلال سرعة وصول الكرة وكذلك بطا في العودة للمواقع الدفاعية وتنظيمها بالشكل المطلوب او عزت الباحثان الى هبوط مستوى اللياقة البدنية والتي تعتبر القوة والسرعة جانبان اساسيان من جوانبه لذا ارتى دراسة هذه المشكلة وامكانية ايجاد المناسب عن الطرق التدريبية لحلها والمساهمة في معالجة الضعف والاطفاء في التدريب ومستويات اللاعبين .

١ - ٣ هدفا البحث :

- ١ - التعرف على مستوى التطور في الصفات البدنية الخاصة قيد الدراسة .
- ٢ - التعرف على مستوى التطور في مستوى اداء المهارات الدفاعية الفردية لكرة اليد .

١ - ٤ فرضا البحث :

- ١ - للتمارين تأثير ايجابي على مستوى الصفات البدنية قيد الدراسة .
- ٢ - للتمارين تأثير ايجابي على مستوى المهارات الدفاعية الفردية لكرة اليد .

١ - ٥ مجالات البحث :

- ١ - ٥ - ١ المجال البشري : عينة من لاعبي محافظة القادسية بكرة اليد .
- ١ - ٥ - ٢ المجال المكاني : القاعات الرياضية الموجودة في محافظة القادسية .
- ١ - ٥ - ٣ المجال الزمني : للفترة من ١٤/١١/٢٠١٧ لغاية ٢٣/٣/٢٠١٨

الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية

٢-١ الصفات البنية الخاصة بكرة اليد

٢-١-١ القوة المميزة بالسرعة لكرة اليد

٢-١-٢ تحمل القوة

٢-١-٣ العلاقة بين القوة والسرعة والتحمل

٢-١-٤ كثافة الحمل

٢-١-٥ المهارات الأساسية بكرة اليد

٢-١-٥-١ المهارات الدفاعية

٢-١-٥-٢ التحركات الدفاعية

الباب الثاني

٢ - الدراسات النظرية :

٢ - ١ الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد .

تتميز لعبة كرة اليد عن غيرها من الألعاب الجماعية الأخرى بمجموعة من الصفات البدنية الخاصة بما ينسجم مع متطلبات الأداء الفني للعبة . ويعتمد توفر الصفات البدنية الخاصة على امتلاك اللاعب للصفات البدنية العامة ومن ناحية أخرى لا بد للاعب كرة اليد ان ينمي هذه الصفات الخاصة ليصل الى مستويات الرياضي العالية (١) وان الصفات البدنية الخاصة هو استخدام تمارين خاصة بنفس الاتجاه او المسار الحركي المستخدم في الفعالية الرياضية (٢) وكذلك ان الصفات البدنية الخاصة هي كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين (٣) حيث ان لاعب كرة اليد يحتاج الى صفات بدنية خاصة تؤهله للقيام بواجباته مهارية والخطية سواء كانت دفاعية او هجومية اثناء المباريات وما يتطلبه الاداء الفني للعبة كقوة قفز وجري سريع وتوقف مفاجئ اضافة تكرار عمليتي الدفاع والهجوم الامر الذي يتطلب تحملا لكل هذه المواقف (٤) وكذلك يجب ان يرتبط تطوير الصفات البدنية الخاصة بتدريب المهارات الأساسية وخاصة في فترة الاعداد الخاص لان التدريب في هذه الفترة يشبه الى حد بعيد ما يحدث في المباريات وخاصة كلما اقتربنا من فترة المنافسات ، وان ما يحتاجه اللاعب من الصفات البدنية الخاصة اثناء المباريات هو القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة (٥) .

٢ - ١ - ١ القوة المميزة بالسرعة لكرة اليد

تتطلب القوة المميزة بالسرعة او القوة المنفجرة استخدام معادلات عالية من القوة على شكل تفجر حركي اذ يتطلب تحقيق ذلك (٦)

١ - درجة عالية من القوة العضلية .

٢ - درجة عالية من السرعة .

٣ - القدرة على دمج القوة بالسرعة (استخدام السرعة لتوليد القوة او استخدام القوة لتفجير السرعة) .

٤ - التفجر الحركي والذي يكون في وقت محدود للغاية .

وتعتبر القوة المتفجرة متطلب اساسي في جميع الانشطة وان صفة الترابط بين صفتي القوة العضلية والسرعة امر غاية في الهمية بالنسبة للرياضات التي تحتاج في ادائها لهذا الترابط بغية اخراج اداء فني متكامل يتسم بالقوة والسرعة معا . وتلعب القوة المميزة بالسرعة مع بقية الصفات البدنية دورا هاما وبارزا في حسم نتائج كثيرة من الفعاليات الرياضية وخاصة فعالية العدو السريعة (١) باضافة على انها احد مكونات الاعداد البدني التي تميز الانشطة الرياضية مثل القفز العالي والقفز في لعبة كرة اليد والضرب الساحق بالكرة الطائرة (٢) وتبرز اهمية القوة المميزة بالسرعة في كرة اليد لما يقوم به اللاعب من حركات قوية وسريعة سواء مستخدما رجله في الجري السريع والتوقف المفاجئ او مستخدما يديه في المناولة والتصويب واداء القفز وحركات المراوغة والخداع وسواء كان ذلك بالكرة او بدونها " وان لاعب كرة اليد يحتاج الى مختلف انواع القوة المميزة للسرعة حتى يتمكن من مسابرة المباراة والتي لا يكون الاداء فيها على وتيرة واحدة خاصة بالنسبة لعنصر القوة حيث تحتاج اليها في مواقف متعددة في المباريات (٣) " .

٢ - ١ - ٣ تحمل القوة

يفضل بعض علماء التربية الرياضية استخدام مصطلح القوة العضلية او التحمل العضلي كبديل لمصطلح تحمل القوة ، ويعني من وجهة نظرهم " مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع وجود مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة " (١) . ويميل مور هاوس Mor house وراش Rasch الى استخدام مصطلح التحمل العضلي بدل من مصطلح (تحمل القوة) وينظر اليه كأحد عناصر صفة القوة العضلية ، وقد عرف هارا harra القوة المميزة بالتحمل بانها القدرة على مقاومة التعب اثناء بذل المجهود العضلي المستمر الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض اجزائه ومكوناته (٢) وكذلك " تظهر العلاقة المتبادلة بين التحمل والقوة بمعنى قدرة اللاعب في التغلب على مقاومات مختلفة لفترة زمنية طويلة وتظهر هنا قدرة العضلة على المقاومة " (٣) ومما سبق يتضح ان القوة المميزة بالتحمل مركب من صفة القوة والتحمل وتعتبر القوة المميزة بالتحمل من الصفات البدنية الضرورية لجميع انواع الانشطة الرياضية التي تستلزم متطلباتها قديرا معينيا من القوة العضلية لفترات طويلة كما هو الحال في رياضة كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد " (٤) .

٢ - ١ - ٤ العلاقة بين التحمل والقوة والسرعة

يعتبر تحمل الانشطة المركبة من انواع التحمل الخاص ومن خصائص هذا النوع من التحمل انه يتحتم على اللاعب اداء كل منافسة او مسابقة من مسابقات هذا النشاط بالكامل بأقصى (٥) .

وان معظم الانشطة الرياضية لا تتوقف متطلبات النشاط الرياضي على القوة العضلية القصوى للانقباض العضلي فحسب بل ان غالبا ما يتطلب ذلك ايضا بذل القوة المقرونة بالسرعة كالقفز والرمي ، وغالبا ما يحتاج ايضا استمرار وتوزيع القوة لفترة من الزمن تمتاز بالتردد المستمر وهذا التعاون بين القوة العضلية والسرعة والتحمل يجب وضعه في الاعتبار عندما يخطط للتدريب على قوة العضلات لرفع مستوى الاعداد البدني . كما يرى عادل عبد البصير (١٩٩٩) ان هناك ترابط وثيقا بين صفات التحمل والقوة والسرعة بسبب اهميتها في مراحل الاعداد المختلفة خاصة مرحلة السباقات فكثير من الالعاب الرياضية تعتمد اعتمادا عاليا هذه المكونات الثلاثة مرتبطة مع بعضها لان الاداء الرياضي في هذه الالعاب يتطلب بذل قوة سريعة (١) .

٢ - ١ - ٥ كثافة الحمل (٢)

يقصد بكثافة الحمل العلاقة الزمنية بين فترتي الحمل والراحة في اثناء الوحدة التدريبية الواحدة " الساعة التدريبية " والعلاقة الصحيحة بين فترتي الحمل والراحة من الاسس الهامة لضمان استعادة الفرد لحالته الطبيعية نسبيا " اي استعادة

الشفاء " وبالتالي ضمان استمرار قدرة الفرد على العمل والاداء وتقبل المزيد من حمل التدريب . وتحدد طول فترة الراحة طبقا لشدة وحجم الحمل . وكمبدأ عام يجب ان يصل الفرد في نهاية فترة الراحة الى درجة تسمح له بالقدرة على تكرار التمرين التالي بصورة طبيعية ، ويرى العلماء ان فترة الراحة البنينية النسبية هي التي تصل نبضات القلب في نهايتها الى حوالي ١٢٠ نبضة (دقة) في الدقيقة . وتنقسم فترة الراحة الى نوعين رئيسيين هما :

١ - راحة سلبية :

وهي الفترة الزمنية التي يستريح فيها الفرد الرياضي تماما ولا يقوم فيها بأداء اي نشاط بدني مقصود ، مثل الوقوف او الجلوس او الرقود عقب اداء التمرين البدني مباشرة .

٢ - راحة ايجابية :

وهي عبارة عن راحة من خلال العمل او الاداء ، او عبارة عن مزيج من الحمل والراحة . اذ يقوم فيها الفرد الرياضي بممارسة واداء بعض انواع من الانشطة البدنية بطريقة معينة تسهم في استعادته القدرة على العمل ، ولا تؤدي الى زيادة احساسه بالتعب ، مثل اداء بعض تمارين المرونة والاسترخاء عقب تمارين التقوية العنيفة ، او الجري الخفيف بعد العدو السريع . وينصح البعض في حالة استخدام الراحة الايجابية (النشطة) مراعاة ما يلي :

- ان يقال الحمل في فترة الراحة الايجابية عن الحمل السابق ، مع ملاحظة ان يكون الحمل في خلال هذه الفترة ضئيلا لدرجة كبيرة .

- يكون استخدام بعض التمارين التي تعمل فيها بعض المجموعات العضلية التي تشترك في الاداء السابق . وقد اثبتت البحوث التي قام بها (ناريجا شيفلي) و (جاجيا) وغيرهما ان استخدام الراحة الايجابية عقب التمارين التي تتطلب بذل الجهد البدني العنيف والتي تتميز بسرعة الاداء ، وقد ادى في كثير من الاحيان الى التوصل الى نتائج طيبة وفي بعض الاحيان يمكن استخدام مزيج من الراحة الايجابية والراحة السلبية وفي هذه الحالة يراعى ان تكون الراحة الايجابية اولا و ثم تعقبها الراحة السلبية .

٢ - ١ - ٦ المهارات الاساسية بكرة اليد

تعد لعبة كرة اليد من الانشطة الرياضية التي تعتمد على المهارات الاساسية الى جانب الاعداد البدني ، وان اتقان المهارات الاساسية امر هام لانها من العوامل الاساسية لنجاح اللاعب ومن بعده الفريق لذلك فان القدرة على اتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وتحمسه للتدريب المنظم والتركيز على تحسين ادائه المهاري ، ومن خلال طبيعة الاداء المهاري في كرة اليد فقد صنفها الخبراء الى مهارات دفاعية وهجومية والباحثان سوف نخوضان قسم من المهارات الدفاعية .

٢ - ١ - ٦ المهارات الدفاعية :

الدفاع الصحيح هو احد الركائز الاساسية المهمة لنجاح عمل الفريق ولا يقل اهمية عن الهجوم ، ان لم يفقه اهمية اذ ان الفريق الذي يحسن الدفاع يستطيع الهجوم بثبات وسرعة ولا يعطي الفرصة للفريق المنافس بالعودة السريعة لتنظيم صفوفه . والهدف الرئيسي للدفاع هو منع الخصم من اصابة الهدف والعمل على قطع الكرة واعادة السيطرة عليها للقيام بمرحلة الهجوم (١) . اما المهارات فهي كافة التحركات التي يقوم بها المدافع لإعاقة حركة تقدم اعضاء الفريق المهاجم والحد من خطورتهم ومنعهم من تسجيل الاهداف (٢) . ان التحرك لأداء المهارات الدفاعية بشكل صحيح يوجب على اللاعب التمتع بقدرة وقابلية تمكنه من السيطرة على متطلبات واجبه الدفاعي الفردي من جهة وموقعه وواجبه الدفاعي ضمن الفريق من جهة اخرى . وقد قسم المهارات الدفاعية الى نوعين رئيسيين بالنسبة للاعب المهاجم (٣) وكالاتي :

١ - دفاع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة .

أ - التحركات الدفاعية .

- ب - التوقف .
- ج - حجز المهاجم .
- د - تفادي الحجز .
- ٢ - الدفاع ضد مهاجم مستحوذ على الكرة .
- أ - اعاققة التمريرات والتصويبات .
- ب - اعاققة المراوغة .
- ج - الدفاع ضد الطبطبة .
- د - الدفاع ضد حركة المتابعة بعدم الحجز .

٢ - ١ - ٦ - ٢ التحركات الدفاعية :

تعتبر التحركات الدفاعية من اهم التقسيمات للمهارات الدفاعية في لعبة كرة اليد وبرزت هذه التحركات في السنوات الاخيرة بسبب التطورات الاخيرة التي طرأت على المستوى الفني في المباريات فاساليب اللعب اصبحت سريعة ومنها تكنيكات كثيرة ومتنوعة من اجل تسجيل اهداف او خلق فرص لتسجيل الاهداف الامر الذي يستوجب على الفريق المدافع اداء السرعة والعودة للاماكن الدفاعية وتنظيم الصفوف الدفاعية واغلاق المسافات البينية لعدم استغلالها من قبل الفريق المهاجم . ويرى محمد الوليلي ان الدفاع كان يتركز على اللاعب المستحوذ على الكرة فقط ولكن سرعة التحرك والهجوم فرضت افاق جديدة وتحركات دفاعية كثيرة وضد جميع اللاعبين بدون استثناء وسواء كانت الكرة بحوزة اللاعب ام لا لم تكن بحوزته (١) . والتحركات الدفاعية عبارة تحركات للأمام والخلف والجانب وهذه التحركات لا تؤدي ومنفصلة عن بعضها بل عدت متداخلة للوقوف والتنافس الذي يرتبط بطبيعة العمل الهجومي .

فهنا تتوزع الواجبات بين واجبات دفاعية مرتبطة في نفس الوقت مع واجبات دفاعية ضمن التشكيل الدفاعي الذي يعتمد على الفريق ، وهذا يتطلب امكانيات بدنية ومهارية وعقلية كبيرة للاعب المدافع من اجل ممارسة خطة دفاعية ناجحة تساهم في منع الفريق المهاجم من الحصول فرصة لتسجيل هدف . اما من الناحية الفنية فيرى عبد الوهاب غازي (٢٠٠٨) ان التحركات عبارة عن وقوف اللاعب وضهره لمرمى ويترك بخطوات قصيرة طبقا لما تتطلبه منه حركات الفريق المهاجم والحركات تكون جانبية يمينا ويسارا او التحركات للأمام والرجوع للخلف وتكون الحركة بنقل رجل اولا ثم تتلوها الاخرى مع الاحتفاظ بالمسافات ومراعاة عدم العجل الواضح بل تكون حركة الرجل هي الزحف ليتمتع المدافع بقوة للاستجابة (٢) .