

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة الليسانس في  
التربية البدنية و الرياضية



## عنوان

تأثير برنامج تدريبي على بعض الصفات البدنية (السرعة و القوة) للاعبين كرة اليد صنف اواسط

(16-18 سنة)

بحث تجريبي اجري على تلاميذ السنة الاولى ثانوي بمدينة مستغانم

تحت إشراف:

الدكتور دحمان م ن

إعداد الطلبة:

- شرفاوي رضوان
- منصور خليفة

السنة الجامعية: 2013/2014

الحمد لله حمد كثير طيبا مبارك فيه كما ينبغي لجلالك و عظمتك و الصلاة و السلام على اشرف المرسلين  
محمد عليه افضل الصلاة و السلام اما بعد:

اتقدم بهذا البحث المتواضع بين ايديكم الى مقام الاول والدي خاصة الذين شاركني افراحي و احزان و ارهق  
كاهله طول سنوات الدراسة من اخل هذا اليوم و لاشك بانهم ينتظرون هذا اليوم بشوق و ترقب و امل و  
اطلب الله ان يوفقني الى رضاهم راجيا من الله ان يحفظهم ويجعلهم نور دربي، و بدون ان انسي اخوتي و اخي  
التوأم المقام الثاني "جمال" و العائلة الكريمة عائلة "شرفاوي" و جميع اصدقاء الطفولة و الدراسة دون ان ننسى  
منهم (حسام- زكريا- رضوان- هواري- عبدو- حمادي- عبد اللطيف- احمد). والى كل من لم يسعني ذكرهم  
فمكانكم في القلب وان ما يحمله القلب لا يوصف في كلمات، و الى هنا استودعكم الله الذي لا تضيع  
ودائعته.

اخوكم فالله رضوان شرفاوي

# اهداء

الحمد لله نستعيذه و نستغفره ونتوب إليه نحمده حمدا كثيرا، الذي أعانني و وفقني في إتمام هذا العمل البسيط الذي أقدمه كعربون وفاء و محبة إلى من أقول فيهما : أكبر وأنا عندها صغير، أشيب وأنا عندها طفل، أنت الوحيدة التي درفتي من أجلي دموعك و دمك ، كم ودعت النوم يوم مرضت ، حملتني بين الضلوع أيام الآلام والأوجاع ، وضعتني مع أهاتك و زفراتك و ضممتني بقبلاتك وبسماتك ، لا ترتاحين أبدا حتى يحل السرور علي ، إذا ابتسمت ضحكت ولا تدرين ما السبب ، إذا حزنت بكيت ولا تعلمين ما الخبر إليك أُمي الحبيبة و إلى الذي ألبسني ثوب العلم والذي كان السند الذي أستند عليه ، إلى من ألهمني روح العطاء و وهب عمره فداء لي و أضاء دروبي ويسر لي الطريق وقدم لي الكثير ولم ينتظر مني المقابل ، إليك يا أبي حفظك الله و رعاك .

إلى إخوتي و قدوتي في الحياة دون أن ننسى الجدة الغالية التي نفتخر بها بمتابة الشجرة العريقة ذات العرق الأصيل أطال الله في عمرها وحفظها لتحفل بالمزيد من أحفادها ، و كل عائلة منصورية .

إلى صديقي في إنجاز المذكرة "رضوان، حسام"، وإلى: مراركة لحسن و حمزة و اصحاب لبيوض

إلى دفعة التخرج 2014.معهد التربية البدنية والرياضية.مستغانم .

إلى كل من تمنى لي النجاح من قريب أو بعيد.... إلى هؤلاء جميعا أهدي ثمرة جهدي

اخوكم في الله منصور خليفة.

## شكر و تقدير

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

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

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

إلى الأستاذ والدكتور الذي تكرم بالإشراف على هذا البحث "بن دحمان عبد الرحمان" والذي لم ييخل علينا  
بتوجيهاته ونصائحه القيمة حتى آخر نقطة في هذا البحث.

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

إلى كل من ساعدنا وخاصة إلى كل الطلبة الذين ساعدونا في إنجاز الدراسة التجريبية.

إلى الذين كانوا عوننا لنا في بحثنا هذا و نورا يضيئ الظلمة التي كانت تقف أحيانا في طريقنا، إلى الذين زرعو  
التفاؤل في دربنا وقدموا لنا المساعدات و التسهيلات و الأفكار والمعلومات

ويبقى رجاءنا من المولى عز وجل أن يلقي هذا البحث المتواضع القبول و النجاح إن شاء الله

## -قائمة الجداول-

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة بالكرة) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي	76
02	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة بدون كرة) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.	77
03	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثالث (القوة) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.	78
04	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة بالكرة) للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي و البعدي.	79
05	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة بدون الكرة) للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي و البعدي.	80
06	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (القوة) للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي و البعدي.	81
ب	متوسط أطوال لاعبي كرة اليد للفرق الفائزة بالمراكز من 1 إلى 8	46
ج	متوسط الطول في الألعاب الأولمبية ببرشلونة 1992 .	47
د	متوسط أوزان وأطوال اللاعبين للدول الأفضل ترتيب من 1 إلى 12 من بطولة العالم للرجال بالسويد عام 1993م .	48

# قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
76	نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة بالكرة للمجموعة التجريبية.	01
77	نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة 30 متر للمجموعة التجريبية.	02
78	نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار دفع الجلة للمجموعة التجريبية	03
79	نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة بالكرة للمجموعة الشاهدة	04
80	نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة بدون كرة للمجموعة الشاهدة.	05
81	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار دفع الجلة للمجموعة الشاهدة	06
20	الأسس و المبادئ العلمية للتدريب الرياضي الحديث	أ
71	اختبار السرعة بدون كرة و بالكرة لمسافة 30متر	و
72	اختبار دفع الجلة	هـ

## محتوى البحث:

أهداء:.....أ

شكر و تقدير:.....ب

## قائمة المحتويات:

قائمة الجداول:.....ح

قائمة الاشكال:.....خ

مقدمة:.....1

## التعريف بالبحث:

1- مشكلة الدراسة:.....03

2- التساؤلات الجزئية:.....03

3- فرضيات البحث:.....04

4- أهمية البحث:.....04

5- مصطلحات البحث:.....04

6- الدراسات المشابهة:.....06

## الباب الاول: الدراسة النظرية

### الفصل الأول: التدريب الرياضي الحديث

تمهيد:.....12

- 1- مفهوم التدريب الرياضي.....13
- 2- واجبات التدريب الرياضي الحديث.....13
- 3- أهداف التدريب الرياضي الحديث.....14
- 4- قواعد التدريب الرياضي .....14
- 4-1 قاعدة التنظيم .....14
- 4-2 قاعدة الإيضاح.....15
- 4-3 قاعدة التدرج.....15
- 4-4 قاعدة الاستعداد و الاستمرار .....15
- 5- طرق التدريب الرياضي.....15
- 5-1 -طريقة التدريب المستمر .....15
- 5-2 -طريقة التدريب الفتري .....17
- 5-3 - طريقة التدريب التكراري .....17
- 5-4 -طريقة تدريب الفراتلك - اللعب بسرعة .....18
- 5-5 - طريقة التدريب الدائري .....19
- 6- مصادر أسس ومبادئ التدريب الرياضي العلمي الحديث .....20
- 7- علاقة التدريب الرياضي بالعلوم الأخرى .....21
- 8- البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية في خطة التدريب السنوية.....21
- 8-1 - فترة الإعداد .....22
- 8-2 -فترة المنافسات .....23



23 ..... 8-3- الفترة الانتقالية

24.....:خلاصة

### الفصل الثاني : خصائص كرة اليد

26.....:تمهيد

27..... 1 - متطلبات الأداء في كرة اليد

27..... 1-1-1- المتطلبات البدنية

27 ..... 1-1-1 التحمل

29 ..... 1-1-2 المرونة

30 ..... 1-1-3 الرشاقة

31..... 1-1-4 القوة

35..... 1-1-5 السرعة

40..... 1-2- المتطلبات المهارية

40..... 1-2-1- المتطلبات المهارية الهجومية

41..... 1-2-2 المتطلبات المهارية الدفاعية

41..... 1-3- المتطلبات الخطئية

42 ..... 1-3-1 متطلبات خطئية دفاعية

42 ..... 1-3-2 المتطلبات الخطئية الهجومية

44..... 2- خصائص كرة اليد

45..... 3- مميزات كرة اليد

4- خصائص لاعب كرة اليد.....45

4-1- الخصائص المورفولوجية.....46

4-2 الخصائص البدنية.....48

4-3 الخصائص الفسيولوجية.....48

4-4 الخصائص الحركية.....49

4-5 الخصائص النفسية.....49

4-6 الذكاء.....50

خلاصة:.....51

### الفصل الثالث: المدرب وعلاقته بالعملية التعليمية التدريبية

تمهيد:.....53

1- سيكولوجية التعلم المهاري الحركي.....54

1-1 مفهوم التعلم الحركي.....54

1-2 مراحل التعلم الحركي.....54

1-2-1 مرحلة التوافق الأولي للحركة.....54

1-2-2 مرحلة التوافق الجيد للحركة.....55

1-2-3 مرحلة ثبات الحركة.....55

1-3 نظريات التعلم.....56

1-3-1 نظرية التعلم بالارتباط الشرطي :.....56

1-3-2 نظرية المحاولة والخطأ :.....56

- 3-3-1 نظرية التعلم بالاسبصاره : ..... 57
- 2- مفهوم المراهقة ..... 57
- 1-2 مراحل المراهقة : ..... 58
- 2-2 خصائص النمو في المرحلة (16-18)..... 58
- 1-2-2 خصائص النمو العقلية ..... 58
- 2-2-2 خصائص النمو الانفعالي ..... 57
- 3-2-2 خصائص النمو الجسمية ..... 59
- 4-2-2 خصائص النمو الفيزيولوجية ..... 60
- 5-2-2 خصائص النمو الاجتماعية..... 60
- 6-2-2 خصائص النمو الحركي ..... 60
- 3- المدرب الرياضي ..... 61
- 3-1- خصائص المدرب الرياضي الناجح..... 61
- 3-2 شخصية المدرب وخصائصه ..... 62
- 3-3 الصفات الشخصية للمدرب الرياضي ..... 62
- 3-4 الصفات المهنية للمدرب الرياضي ..... 63
- 3-4-1 الصفات الصحية للمدرب الرياضي ..... 63
- 3-4-2 الصفات الفنية للمدرب الرياضي..... 63
- 4- المدرب وعلاقاته بالعملية التربوية ..... 63
- 5- واجبات المدرب في العملية التدريبيه ..... 64

64.....	5-1-الواجبات التربوية
64.....	5-2الواجبات التعليمية
64.....	5-3الواجبات التنموية
65 .....	6- دور المدرب الرياضي في التأثير على اللاعبين
66.....	خلاصة:

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي

### الفصل الأول: منهجية البحث

68.....	تمهيد:
69.....	1-الدراسة الاستطلاعية.....
69.....	1-2- الدراسة الأساسية.....
70.....	1-2-1- منهج البحث.....
70.....	1-2-2- مجتمع وعينة البحث:
70.....	1-2-3- متغيرات البحث.....
71.....	1-2-4- مجالات البحث:
71.....	1-2-5- أدوات الدراسة :
72.....	1-2-6-الاختبارات المستخدمة:
74.....	1-2-7- الأسس العلمية للاختبار:
75 .....	1-2-8- الدراسات الإحصائية:

78.....:خلاصة

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج

80 .....2-عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

80.....2-1-1-عرض ومناقشة نتائج عينة التجريبية:

80.....2-1-1-1-اختبار السرعة بالكرة 30 م:

81.....2-1-1-2-اختبار السرعة 30م:

82.....2-1-1-3-اختبار دفع الكرة:

83.....2-1-2-المجموعة الشاهدة:

83.....2-1-2-1-اختبار السرعة بالكرة 30م:

84.....2-1-2-2-اختبار السرعة 30م:

85.....2-1-2-3-اختبار دفع الكرة:

86.....2-2-الاستنتاجات:

87.....2-3-مقارنة النتائج بالفرضيات:

2-4-خاتمة عامة.

2-5-الاقتراحات و التوصيات:

قائمة المراجع

الملاحق

## مقدمة :

الرياضة لم تبقى حبيسة المجال الترفيهي في عصرنا هذا، بل أصبح لها اليوم مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستمد مبادئها ونظريتها وطرق ممارستها من البحوث العلمية التي تعود على الرياضي بفوائد عدة تمكنه من تقديم أفضل مردود له .

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

ومن بين أهم الصفات البدنية للاعب كرة اليد التي تحظى باهتمام خاص في البرنامج التدريبي نجد صفتي السرعة و القوة اللتان لا تظهر نتائجهما إلا إذا تم إخضاعهما لعمل جاد على مستوى الأصناف الشبانية و صقلها جيدا بطريقة تساهم في تكوين اللاعبين الكبار حيث تعتبر هذه الفئة المخزون الخام الذي يمكن الاعتماد عليه للوصول إلى الأهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل وطرق منهجية ، وبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية، أثناء مرحلة التدريب والتهيئة ، وهذا ما جعلنا نفكر بشكل جدي في دراسة هاتين الصفتين لبنين مدى تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية (القوة و السرعة) للرفع من المستوى الأدائي للاعب كرة اليد صنف أواسط (16-18 سنة)، معتمدين على مجموعة من الخطوات في الدراسة .

حيث شملت هذه الدراسة على اختبارات وبرامج تدريبية الخاضعة لمعايير علمية حديثة تمكننا من الخروج بنتائج تساعدنا على الرقي بالرياضة الجزائرية في مجال كرة اليد و التميز بصفتي السرعة و القوة.

و للقيام بهذه العملية يجب أخذ برنامج تدريبي والقيام ببعض الاختبارات وتمكننا من تكوين لاعبين في المستوى المطلوب.

## 1-مشكلة الدراسة:

تعتبر لعبة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية و المهارية و الخططية ،لذا أتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق و المنتخبات العالمية بالسرعة و القوة في الأداء الفني الدقيق ،وهذا راجع إلى اهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين خلال مرحلة الناشئين على مستوى مختلف الجوانب لتطوير جميع التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة .

وتعد لعبة كرة اليد من الرياضات الشائعة في الجزائر حيث تحتل المرتبة الثانية من حيث الشعبية إلا أن مستوى الأداء للاعبين لا يزال منخفض و ضعيف مقارنة بدول أخرى من حيث سرعة و القوة البدنية للاعبين الجزائريين وهذا النقص في القدرات البدنية له انعكاس سلبي على الجوانب المهارية و الخططية و النفسية مما يؤدي إلى عدم تحقيق نتائج إيجابية .

وهذا راجع لعدم التكوين الجيد للاعبين خلال مراحل التكوين للفئات الشبانية و ذلك لعدم إتباع المدربين لبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية في تطوير الصفات البدنية و كذا الجوانب الخططية و المهارية خلال المراحل التكوينية لأن الأصناف الشبانية هي المصدر الأساسي لإخراج اللاعبين من الطراز العالي من حيث القدرات البدنية و الخططية و المهارية و النفسية .

وانطلاقا من ملاحظتنا و مقابلتنا للعديد من اللاعبين المتمدرسين منهم و بالنسبة لفئات الناشئين لمسنا نقصا في المستوى البدني عند اللاعبين هذا النقص يقلص في فعاليتهم في أداء مختلف المهارات و الخطط الرياضية مما يؤثر سلبا على مردود اللاعبين .

جل هذه المشاكل دفعتنا إلى طرح التساؤلات التالية:

◀ هل للبرنامج التدريبي في كرة اليد لتنمية صفتي القوة و السرعة أثر على المستوى الأداء

للاعب كرة اليد؟

التساؤلات الجزئية:

✓ هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة أثر على المستوى الأدائي للاعب كرة اليد؟

✓ هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة السرعة أثر على المستوى الأدائي للاعب كرة

اليد؟

## 2-اهداف البحث:

- قلة الدراسات حول الموضوع .

- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية و التطبيقية.
- عدم تطور المستوى الأدائي للاعبي كرة اليد و الحصول على نتائج إيجابية رغم الشروط المتوفرة.
- عدم اهتمام مدربي كرة اليد بالجانب الفيزيولوجي الرياضي و بالتحديد الصفات البدنية التي لها تأثير بليغ في السيطرة على المستوى الأدائي.

### 3- فرضيات البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي بالنسبة لصفة القوة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي بالنسبة لصفة السرعة.

### 4- أهمية البحث :

- تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي :
- إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفتي القوة و السرعة في تحسين المستوى الأدائي للاعبي كرة اليد صنف أواسط (16-18 سنة).
- مناقشة النتائج و الخروج بالاستنتاجات و وضع إعطاء مختلف الاقتراحات و التوصيات.
- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية صفتي القوة و السرعة عند لاعبي كرة اليد في مرحلة العمرية (16-18 سنة).

### 5- مصطلحات البحث:

#### 5-1 البرنامج التدريبي:

- يعرف بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ، لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا.

#### 5-2 التدريب الرياضي:

- عملية تربية منظمة مخططة طبقا لمبادئ و أسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية و المعرفية لتحقيق مستوى عال من الإنجاز في النشاط الرياضي. (السباطي، 1998، صفحة 03)

#### 5-3 القوة:



وهي قابلية العضلة أو مجموعة عضلية على توليد أقصى قوة وبسرعة معينة وفي موضع معين وفي اتجاه معين.

#### 4-5 السرعة:

وهي القدرة على أداء حركات اللعب المطلوبة بسرعة مناسبة لكل منها (وآخرون، 1987، صفحة 199).

#### 5-5 كرة اليد:

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

#### 6-5 مرحلة المراهقة (16-18 سنة) أوسط:

تعتبر مرحلة اكتمال نمائي ونضج ورشد المراهق ليس جنسيا فقط بل جسميا وعقليا واجتماعيا وبذلك يبدأ المراهق في تغيير ثوب الطفولة لارتداء ثوب الرجولة، ثوب الاستقرار والتوافق والانسجام الحركي. (أحمد)

#### 7-5 المستوى الأدائي:

يعني إمكانية إنجاز اللاعب للواجبات التعليمية والتدريبية في الوقت المحدد لتحقيق الأهداف وذلك من خلال إظهار لقدراته البدنية والمهارية والخططية التي تم التوصل إليها خلال إتباع برنامج تدريبي.

#### 6- الدراسات والبحوث المشابهة:

- الدراسة الأولى:

الأستاذ "إياد حميد رشيد الخرجي" - رسالة ماجستير -

العنوان: تأثير استخدام أسلوبي التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لكرة اليد لأعمار 15-17 سنة؟

التساؤل:

- ما مدى تأثير استخدام هذين الأسلوبين لتطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية

بكرة اليد وأيها أفضل في التطور؟

## النتائج :

- استخدام أسلوب تدريب المحطات لتطوير عناصر اللياقة البدنية.
- أما لتطوير الجانب المهاري فيستخدم أسلوب التدريب الدائري

## - الدراسة الثانية :

الأستاذ: عثمان عدنان البياتي ،جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية-2004-

العنوان: أثر تدريبات القوة باستخدام الانقباض العضلي الثابت والمتحرك والمختلط في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين.  
وتحددت مشكلة البحث بالتساؤلات الآتية:

- هل يكون الاعتماد في التدريب لتطوير بعض أوجه القوة العضلية للاعبين كرة اليد الناشئين على الانقباض العضلي الثابت أم المتحرك أم المختلط ؟
- ما هي التغيرات الوظيفية المصاحبة لتدريبات القوة بالانقباضات العضلية والمتمثلة في هذا البحث بـ(عدد مرات التنفس والضغط والنبض)؟
- إن الباحث يريد الإجابة على هذه التساؤلات من خلال تجريب تدريبات القوة بالانقباض العضلي الثابت والمتحرك والمختلط.

## الاستنتاجات والتوصيات :

- إن تدريبات القوة باستخدام الانقباض العضلي (الثابت والمتحرك والمختلط ) هي تدريبات فعالة في إحداث تقدم في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لناشئ كرة اليد ولكن بنسب مختلفة.
- إن تدريبات القوة باستخدام الانقباض العضلي المختلط أدى إلى تطوير بعض أوجه القوة العضلية بدرجة أكبر من التي تم فيها تنفيذ تدريبات القوة باستخدام الانقباض العضلي(الثابت والمتحرك).
- إن التدريبات الثلاثة لم تحدث تطور ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية للمتغيرات الوظيفية لعدم كفاية مدة البرنامج التدريبي الذي خضعت له العينة.

## التوصيات :

أوصى الباحث بما يأتي:

- ضرورة تدريبات القوة باستخدام الانقباض العضلي الثابت والمتحرك والمختلط وأنواع أخرى من التدريبات التي تسهم في تطوير بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية للناشئين بكرة اليد.
- ضرورة اهتمام مدربي الفئات العمرية (البراعم، الناشئين) بتدريبات القوة باستخدام الانقباض العضلي الثابت والمتحرك والمختلط بغية تكوين قاعدة جيدة ترفد المنتخبات الوطنية للعبة كرة اليد.
- التأكيد على أهمية الإعداد البدني والوظيفي لمتغيرات البحث ومتغيرات أخرى تسهم في إعداد لاعبين أكفاء في مجال اللعبة، فضلا عن ضرورة التزام المدربين بمثل هذه المناهج والمتغيرات التي تسهم في تقدم مستوى اللاعبين ولعبة كرة اليد.

#### المقترحات:

- إجراء دراسات أخرى مشابهة في تدريبات أخرى و أساليب مغايرة من اجل تنمية القوة العضلية والقياسات الوظيفية لكلا الجنسين في لعبة كرة اليد.
- الاهتمام بتدريبات القوة وفقاً لمتطلبات الأداء البدني الذي تتطلبه لعبة كرة اليد وغيرها من الألعاب الفرقية الأخرى.

#### - الدراسة الثالثة:

- الأستاذ: حيدر غازي إسماعيل جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية -رسالة ماجستير- 2005 م.
- العنوان: اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين.

#### التساؤلات والفرضيات:

- اثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية للناشئين.
- الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة بين الاختبارين القبلي و البعدي لكل من المجموعتين التجريبية.
- الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- افترض الباحث ما يلي:
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدية لبعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

#### النتائج:

- تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.

- اثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة الانفجارية - للذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة - للذراعين والرجلين والبطن ، والمرونة للعمود الفقري ، والتوازن المتحرك ، والتوافق والرشاقة ) وفي تحسين المتطلبات الخاصة فضلاً عن تأثيرها على مستوى الأداء المهاري .

- لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي فاعلية في كل من العناصر (القوة الانفجارية- للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة - للرجلين، والمرونة - للعمود الفقري ، والسرعة الانتقالية والتوازن المتحرك ، والتوافق والرشاقة) فضلاً عن المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري .

#### - الدراسة الرابعة :

للطالبة "تكواشت وليد ، صياد محمد ، فطيمي جوهر"-رسالة ليسانس-.

العنوان : مدى فعالية كل من الطريقة التكرارية وطريقة اللعب على تحسين صفة السرعة لدى تلاميذ الطور الثانوي.

#### التساؤلات :

- مامدى فعالية كل من الطريقة التكرارية وطريقة اللعب في تحسين صفة السرعة لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

#### النتائج:

فوجدوا أن الطريقتين التكرارية واللعب لم يكن لهما تأثير إيجابي في تحسين صفة السرعة لدى تلاميذ الطور الثانوي.

#### -الدراسة الخامسة:

للطالبة " سفيان محبة ، بلال بردع " -رسالة ليسانس-.

العنوان: اقتراح برنامج لتدريب السرعة لدى لاعبي كرة القدم (15-17 سنة)

#### التساؤلات :

- هل البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تنمية صفة السرعة لدى هذه الفئة؟

#### النتائج:

- إن البرنامج التدريبي المقترح له الأثر الكبير في تحسين مردود اللاعبين خصوصاً صفة السرعة.

## التعليق:

إن الدراسة الأولى أهتم الباحث فيها على نوع واحد من القوة وهو القوة المميزة السرعة، أما الدراسة الثانية فقد أعتمد الباحث في تنمية القوة على أوجه الانقباض العضلي فقط، أما الدراسة الثالثة فقد أعتمد فيها الباحث على دراسة وتنمية الصفات و عناصر اللياقة البدنية ككل، أما الدراسة الرابعة فقام الباحث على دراسة صفة السرعة لدى تلاميذ الطور الثانوي، أما الدراسة الرابعة فتناول فيها الباحث صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم سن(15-17) .

إن ما نلاحظه على هذه الدراسات السابقة أنها دراسات غير شاملة وإنما اقتصرت على بعض الجوانب، وعلى بعض الرياضات مما دفعنا إلى إجراء دراسة تبين أثر برنامج تدريبي على صفتي القوة و السرعة للرفع من المستوى الأدائي للاعبي كرة اليد صنف (16-18) سنة

## تمهيد

خطى التدريب الرياضي الحديث خطوات واسعة في طريق العلم، وشهد تطورا كبيرا، وتوسع في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته، فاستخدمها في تطوير ذاته، وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه واستحدث الكثير من قواعده، وكان نتيجة ذلك التطور الغير مسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا.

ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التدريب الرياضي الحديث من حيث المفهوم، وواجبات التدريب الرياضي الأهداف المختلفة لتدريب الرياضي، وقواعد التدريب الرياضي، وطرق التدريب المستعملة، وكذا مختلف مصادر الأسس والمبادئ العلمية لتدريب الرياضي الحديث، بالإضافة إلى علاقة التدريب الرياضي الحديث بمختلف العلوم الأخرى وفي الأخير تطرقنا إلى البرامج المبنية على أسس علمية في خطة التدريب السنوية.

إن التدريب الرياضي لأي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة أو تقوم على مبدأ المحاولة والخطأ ، ولكنها عملية مدروسة ومخططة تخطيطاً سليماً تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن فالتدريب الرياضي كما أشار إليه عصام عبد الخالق بأنه تلك الاتجاهات و الأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والنفسية ليكون قادراً على بذل الجهد المطلوب بطريقة إقتصادية وصولاً إلى مستوى أفضل " . (الحاوي، 2002 ، صفحة 10)

تعريف "MATVEIV" للتدريب الرياضي : " هو ذلك التحضير البدني و المهاري والخططي والفكري و النفسي للرياضي " . (نصيف، 1988 ، صفحة 14\_15)

ويعرف علي نصيف وقاسم حسن حسين التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية ) و التكنيك (المهارات الخططية )، وتطوير القابلية العقلية ضمن برنامج علمي هادف خاضع للأسس التربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة. (حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي ، 1990 ، صفحة 45)

ويعرفه مفتي إبراهيم حماد بأنه كل العمليات التربوية والتعليمية و التنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفريق الرياضي من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية و الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة. (حماد، التدريب الرياضي الحديث ، 2001 ، صفحة 21)

ويشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب و جاهزيته للأداء وعليه فإن المهام التدريبية لا بد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطاً وثيقاً وأن يقوم المدرب بالدور القيادي في عملية التدريب من حيث تنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنظمة وبشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق إنجازات مثلى . (فاتح، 2001، صفحة 4)

## 2- واجبات التدريب الرياضي الحديث :

إن واجبات التدريب الرياضي يمكن تحديدها في الواجبات التربوية و الواجبات التعليمية ، فمن أهم الواجبات التربوية التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هو العمل على تربية وتطوير السمات الخلقية من تسامح و تواضع و ضبط النفس و الخلق الرياضي . (vigot، 1997 ).

وفي هذا السياق يشير الباحث Horský أن من أهم الواجبات التربوية التي يحاول المدرب تحقيقها هو تطوير الخصائص و الصفات التي تؤثر في سير المباريات و نتائجها كالمثابرة ، والتصميم ، و الطموح ، الجرأة و الإقدام ، والاعتماد على النفس و الرغبة في الانتصار ، وتربية اللاعبين على اجتناب الأنانية ، و العمل الجماعي لرفع مستواهم لخدمة ناديهم و الوسط الاجتماعي . (Horský، 1986 ، صفحة 29)

أما الواجبات التعليمية التي يحاول المدرب تحقيقها فتتلخص في عملية الإعداد البدني ( التحمل — القوة — السرعة — المرونة — الرشاقة ) وكذا الإعداد المهاري ، والإعداد الخططي ( تعلم الخطط الفردية و الجماعية وفق الإمكانيات الحقيقية للاعب . مختار، 1980، صفحة 15)

### 3 — أهداف التدريب الرياضي الحديث :

إذا كان التدريب الرياضي يتطلب قواعد التنظيم و إدارة ، فإن مفهوم أهداف التدريب الرياضي تكمن في اكتساب حالة التغير و التثبيت و مراقبة ظواهر الصفات و القابلية و القدرة و المعلومات التي ينبغي أن يصلها المتدرب بعد فترة معينة .

إن عدم وضوح أهداف التدريب الرياضي في بديهيات و عموميات أي شكل من أشكال ظواهر مستوى التعلم الحركي المعقد و المستلزمات العقلية و الاستعداد التام و ترتيب القيم المعينة ، فتحقق أهداف التدريب الرياضي في تصرفات الرياضية .

وتكمن أهداف التدريب الرياضي في الآتي (حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي ، 1990، صفحة

18\_19):

- إحراز المنتخبات الوطنية المستوى المتقدم في البطولات العربية و القارية و الأولمبية .
- الوصول إلى المنافسات النهائية .
- استقرار الصفات البدنية وثباتها و الإنجاز الحركي و البدني .

### 4 — قواعد التدريب الرياضي :

#### 4-1 قاعدة التنظيم :

إن تنمية صفة بدنية أو مهارة أساسية ، أو تدريب على خطة لا يأتي بدفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب ، وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين بالتعلم الصحيح ، و تطوير مستواهم . وأن يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة. (Martinhabl، 1993 ، صفحة 153).

#### 4-2 قاعدة الإيضاح:

يحتل الإدراك الحسي الجزء الأكبر و الحلقة الأولى في عملية التعلم الحركي ، و الإيضاح يعني توصيل المعلومات النظرية وطريقة تبديلها وتطبيقها بشكل صحيح لأجهزة الإدراك الحسي لدى الممارس بحيث يفهمها و يستوعبها بسهولة .



ولضمان عملية الإيضاح في التعلم وجب على المدرب أن يجدد المهارة ويحاول أن يقدمها بطريقة واضحة أمام اللاعبين باستخدام أساليب التوضيح كالوسائل السمعية البصرية على سبيل المثال (بسيوني، 1992 ، صفحة 47).

#### 4-3 قاعدة التدرج:

لقد أصبح التدرج في الحمل للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء القاعدة الهامة في التدريب الرياضي الحديث ، و التدرج يعني سير خطة التدريب من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد. (الصغار، 1988 ، صفحة 156)

#### 4-4 قاعدة الاستعداد و الاستمرار:

إن عملية الاستعداد لها أهميتها في عملية التدريب ، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب و فن الحركة وقواعد الخطط لا يستطيع أن يؤدي أدوار ناجحة في المباريات . إن تطوير الصفات البدنية لا يتم إلا بالاستمرار في العمل على تطويرها كما أنه لا يكف أن يعرف اللاعب مهارة أو خطة معينة ويستوعبها بل يستمر في تطبيقها تحت ظروف المباريات ، بل خلال حياته الرياضية . (نصيف، 1988 ، صفحة 51)

وعليه فإنه لنجاح العملية التدريبية وجب على المدربين احترام جملة القواعد السابقة الذكر لما لها من أهمية في تنمية و تطوير الرياضي .

#### 5 – طرق التدريب الرياضي

إن الاختبار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسب يعمل بشكل إيجابي على تحسين ورفع مستوى الإنجاز الرياضي ، فعلى المدرب معرفة الطرق و المتغيرات التي تشتمل عليها كل طريقة ، وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب ، يمكن بذلك تقسيم طرق التدريب إلى :

#### 5-1 – طريقة التدريب المستمر

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتفاع بمستوى القدرات الهوائية، و الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة الجسم الوظيفية ( أي تطوير التحمل القاعدي ) ، و التحمل الخاص ( تحمل القوة – تحمل السرعة) ويظهر تأثير هذه الطريقة جليا في قدرة الرياضي على الاحتفاظ بمعدل عال من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة ، وبالتالي تأخير ظهور التعب .

ويكون ذلك خاصة في الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة ( المداومة – السباحة – كرة القدم ) ويعد معدل النبض أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر حيث تسمح بوصول النبض من 130-180 ن/د بدون فواصل زمنية للراحة وتتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-60% من أقصى مستوى للفرد كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء ، سواء بواسطة الأداء

المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار ، ويراعى أن يؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي تؤدي بصورة مستمرة . (السباطي، 1998، صفحة 81)

ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة منها : —

- التدريب المستمر منخفض الشدة
- التدريب المستمر مرتفع الشدة
- تدريب تناوب الخطوة
- تدريب السرعات المتنوعة
- تدريب الهرولة

#### 5-1-1 - التدريب المستمر منخفض الشدة:

وستخدم هذا الأسلوب منذ عام 1960م ، وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ، حيث تتراوح شدته ما بين 60-80% من أقصى معدل ضربات القلب .

#### 5-1-2 - التدريب المستمر مرتفع الشدة :

يتميز هذا الأسلوب التدريبي بالاستمرار في الأداء البدني بمعدل سريع نسبيا تتراوح شدته ما بين 80-90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب .

#### 5-1-3 تدريب تناوب الخطوة :

ويعتمد هذا الأسلوب على تناوب الخطوة بتغيير سرعة الجري ( سريعة — بطيئة ) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة .

#### 5-1-4 تدريب السرعات المتنوعة :

ويتميز هذا الأسلوب باستمرار الأداء المتتالي لنفس المسافة بسرعات متنوعة ( جري سريع ، هرولة ، مشي ) وهكذا يكرر الأداء حتى التعب .

#### 5-1-5 - تدريب الهرولة :

ويتميز هذا الأسلوب بالجري المستمر و البطيء أو المنخفض لمسافات طويلة تتراوح ما بين 14:15 متر ويمكن أن تصل إلى 50 متر . (فاتح، 2001، صفحة 324).

#### 5-2 - طريقة التدريب الفتري :

تمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة ، و تحدد الفواصل الزمنية ( فترات الراحة ) طبقا لاتجاه التنمية ، وتمكن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار ( المشي ، الجري المنخفض ، مرجحات الرجلين و الذراعين ... إلخ ) المجموعات التدريبية قبل حلول التعب ، واستخدام التمرينات البسيطة (الجري الخفيف ) يساعد في التخلص

من حامض ألبينيك المتجمع في العضلات وتقليل الإحساس بالتعب وكذا استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة لفترات قصيرة نسبيا . ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة (PC-ATP) بالإضافة للنظم الأخرى (الجرى بأنواعه - التنس - كرة القدم - السلة - اليد - الطائرة - السباحة... ) ، ويستخدم في معظم الرياضات إن لم يكن جميعها حيث يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك يسهم كثيرا في إحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيرات في جميع الأنشطة الرياضية . (السباطي , 1998, p. 88)

وتنقسم طريقة التدريب الفتري إلى نوعين :

- 1-2-5 - التدريب الفتري منخفض الشدة :** ويتميز التدريب الفتري منخفض الشدة بزيادة حجم حمل التدريب وانخفاض شدته ، ويهدف المدرب عند استخدام هذا النوع إلى تطوير عنصر التحمل و تحمل القوة .
- 2-2-5 - التدريب الفتري مرتفع الشدة :** يتميز التدريب الفتري مرتفع الشدة بزيادة شدة حمل التدريب وقلة حجمه نسبيا ، ويهدف المدرب من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص عند اللاعب ، ممثلا في تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل القوة المميزة بالسرعة . (الربضي ( 2004, p. 216 ,
- 3-5 - طريقة التدريب التكراري :**

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة لتمرين ، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء و الراحة ولكن تختلف عنه في :

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار

- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة من حيث المسافة والشدة ، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية و القوة العظمى و القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة ، يتحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية : (الربضي , 2004, p. 217)

- دوام الجري أو الأداء (مسافة أو زمن) ويقسم ذلك طبقا لدوام التمرين إلى :

\* قصير : الذي يستمر من 15 ثانية حتى 120 ثانية

\* متوسط : الذي يستمر من 120 ثانية حتى 8 دقائق

\* طويل : الذي يستمر من 8 دقائق إلى 15 دقيقة .

- شدة الجري أو الأداء ( دقيقة أو ثانية أو بنسبة استهلاك أو سرعة الأداء ) من 80 - 100% من أقصى مقدرة للاعب .

- دوام فترة الراحة (استعادة الشفاء) وتحدد من خلال مسافة أو زمن إيجابية ، سلبية بحيث لا تقل عن 3-4 دقيقة وتصل إلى 45 دقيقة طبقا للشدة ومسافة وزمن التكرار وقدرة اللاعب .
  - عدد تكرار التمرين في المجموعة وعدد المجموعات ( بالنسبة لتمرينات الجري حتى 3 مرات و الأتقال من 3-8 تكرار وعدد المجموعات من 3-6 مجموعات .
  - مكان الجري أو التمرين ( بين الموانع - رمل - مضمار - ملعب... إلخ
- 4-5- طريقة تدريب الفراتلك - اللعب بسرعة :**

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها أحد طرق أو وسائل التدريب ، وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة و الغير ممهدة بين التلال و على الرمال أو الشواطئ ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري خلال تلك الأماكن انخفاض و الارتفاع مستوى الشدة طبقا لطبيعة مكان الجري و قدرة اللاعب الخاصة على اختبار و تحطى العوائق الموجودة ( مكان غير مستوي ، و ثب لتخطي العائق ، منحدر ، مرتفع ، منحني... إلخ ولذلك أطلقت عليها مصطلح الفراتلك fartelek وهي تعني اللعب بالسرعة وهو الأساس الذي تقوم عليه هذه الطريقة و التي تتميز بتنوع شدة التمرين أو الجري لمسافات كبيرة طبقا لإمكانيات اللاعب .

ويتحدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الجري من وقت لآخر لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب و قدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة التدريب الكلية أو ارتفاع و انخفاض مستوى الأداء مع الاستمرار دون توقف أو انتظام في متطلبات الأداء ، ولذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق و الإحساس بالمتعة ، ويفضل أداؤها في الخلاء وعلى الشواطئ كلما أمكن وهي مناسبة لرياضات الجري و السباحة لمسافات متوسطة وطويلة ، الألعاب الجماعية ( أنشطة التحمل ) لتناسبها مع طبيعة تنوع ديناميكية شدة الأداء خلال المباريات الفعلية في تلك الألعاب . (السباطي 2, 1998 ,

#### **5-5 - طريقة التدريب الدائري:**

هي عبارة عن وسيلة تنظيمية تشكل باستخدام أي طريقة من طرق التدريب لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائري طبقا لخطة متقنة .

تهدف هذه الطريقة إلى تطوير وتنمية التحمل وقوة العضلات في وقت واحد ، وتهدف بصفة خاصة إلى تنمية تحمل القوة ، وتتميز هذه الطريقة ببساطة في التمرينات المختارة وذلك باستخدام التمرينات التي تهدف إلى التغلب على مقاومات متوسطة القوة التي يمكن تكرارها عدة مرات ، كما أنها تهدف إلى تنمية قوة العضلات و المتداومة في وقت واحد . (بسيوني 161, 1992 ,

ومن جهة نظر الخبراء في هذا المجال يعد التدريب الدائري من أفضل الأساليب على الإطلاق لتحقيق

التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة و المرونة وكذا التحمل الدوري و التنفسي و السرعة والقدرة و تحمل السرعة حيث تتطلب هذه العناصر التصميم والعزيمة القوية أثناء

الأداء وهذه طبيعة التدريب الدائري فضلا عما يتميز به هذا الأسلوب التنظيمي بزيادة عدد المشتركين وتوفير الشدة و التحدي للقدرات أثناء الأداء من خلال العمل الجماعي مما يحقق روح التحدي و الاستمتاع معا . ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في فترة زمنية محددة ، أو إطلاق الوقت ( مدة التمرين ) وأداء أكبر من العمل. (السباطي , 1998, p. 103).

6- مصادر ،أسس ومبادئ التدريب الرياضي العلمي الحديث (حماد, التدريب الرياضي الحديث 2001 , p. 29) .:

يستمد التدريب الرياضي العلمي جزءا كبيرا من نظرياته وأسس ومبادئه التي تعتمد عليها في تنفيذ عملياته من خلال عدة علوم تتضمن جوانب نظرية وتطبيقية وهي مبينة في الشكل الموالي :



العلوم التي يستمد منها التدريب الرياضي الحديث نظرياته وأسس ومبادئه و التي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته.  
- يلاحظ في هذا الشكل(أ) أن كافة الأسس و المبادئ العلمية المستمدة من هذه العلوم تصب في بوتقة واحدة مع العلوم الأصلية للتدريب الرياضي ، حيث تمزج معا وتترابط ويكمل بعضها بعضا في نظريات العمليات السابق الإشارة إليها في الشكل و التي يقوم بها أعضاء الجهاز الفني و الإداري .  
**7- علاقة التدريب الرياضي بالعلوم الأخرى** (علاوي, 2002, p. 21) :

التدريب الرياضي الحديث يقوم على معارف ومعلومات و المبادئ العلمية المستمدة منة العديد من العلوم الطبيعية و العلوم الإنسانية ، كالطب الرياضي ، و الميكانيك الحيوية ، وعلم الحركة ، و علم النفس الرياضي و التربية و التعليم و علم الاجتماع الرياضي .  
وفي ضوء ذلك نجد أن ظاهرة اتجاه بعض اللاعبين القدامى إلى الانخراط في سلك المدربين اعتمادا منهم على سابق خبراتهم كلاعبين دون التعمق في أصول العلمية النظرية لهذا العلم ، ويعتبر من الأمور التي تؤدي إلى عدم الارتقاء بعملية التدريب الرياضي ، فمن المستحسن أن يكون المدرب الرياضي من اللاعبين السابقين ، ولكن خبرة اللعب السابقة لا تعتبر بمفردها جواز للمرور الطبيعي لممارسة التدريب الرياضي ما لم ترتبط بالدراسة العلمية الرياضية .

وهناك شبه إجماع على القول بأن التدريب الرياضي يجمع بين صفتي " العلم " و " الفن " ، فالتدريب الرياضي علم من حيث قيامه على المبادئ العلمية للعلوم المختلفة ، كذلك يعتبر التدريب الرياضي فنا في نفس الوقت حيث أن تطبيق هذه المبادئ العلمية يحتاج إلى قدرات فنية وتطبيقية ، الأمر الذي يؤدي إلى تطبيق نفس المبادئ العلمية ليؤدي نتائج متماثلة حيث تختلف نتائج التطبيق من حالة إلى أخرى تبعا لاختلاف قدرة المدرب الرياضي على حسن التطبيق و الكفاءة .

**8- البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية في خطة التدريب السنوية** (الفتاح, 1994, p. 367) :  
تعتبر الخطة السنوية من أهم أسس تخطيط التدريب ، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة وعند الشروع في وضع خطة العمل السنوية فإنه من الواجب توفر كافة البيانات و المعلومات الخاصة بالفريق سواء كانت إدارية أو فنية ، علمية أو نظرية . ففي النواحي النظرية فإن الخطة تشمل المحاضرات التي عن طريقها توضح للاعبين طرق اللعب والخطط التي من المقرر استخدامها ، وكذا كل ما يتعلق بأوضاع وظروف المباريات و الفرق المنافسة ، كما تشمل نواحي القياس و التقويم و الاختبارات التي

يشارك فيها اللاعبون في كافة المراحل وفي النواحي العلمية توضح الخطة ، وذلك بتوزيعها في البرنامج وكيفية تقسيم الوقت و الحمل عبر مراحل و فترات الخطة السنوية :

❖ فترة الإعداد

❖ فترة المنافسات

❖ الفترة الانتقالية.

### 8-1- فترة الإعداد:

تعتبر أهم فترة من فترات الخطة التدريبية، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية، و الفوز في المباريات، لذا أصبح اليوم استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الإيجابية. ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفتهم البدنية العامة و الخاصة ، بالإضافة إلى الجانب البدني ، فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية ،وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية الخلقية لدى اللاعب . (Abdenjem, 1989, p. 19)

وتدوم فترة الإعداد من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي ،وتكون قبل فترة المنافسة وتنقسم إلى مراحل هي :

### 8-1-1 مرحلة الإعداد العام :

وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70% إلى 80% من درجة العمل الكلية ، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية ،وأیضا للإرتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2 إلى 3 أسابيع ويجرى التدريب من 3 إلى 5 حصص أسبوعيا لفئات الناشئين وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم و العضلات بالإضافة إلى تمرينات و الألعاب الشبه رياضية . (حماد ,الجديد في الاعداد المهاري و الخططي , 1994, p. 38)

### 8-1-2 فترة الإعداد الخاص :

يهدف التدريب في هذه المرحلة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد : فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي ،بينما يوجه الإعداد العام ليشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ على الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها خلال فترة الإعداد العام ، وكذلك الارتقاء بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقاً ،لذا يحدث تغير - خلال هذه الفترة - في وسائل التدريب و ديناميكية الأحمال التدريبية .

أما بالنسبة للإعداد المهاري و الخططي فيتم التركيز للوصول إلى آلية في الأداء ووضعها في خدمة الخطط الفردية و الجماعية و الفريق ككل لضمان حسن تنفيذها ، أما في الإعداد النفسي يسعى المدرب إلى تهيئة

اللاعب لتغلب على الصعوبات النفسية، لذا تزداد أهمية تمارين المنافسة في هذه الفترة وكذا التمرينات المشابهة للفترة الموالية وهي فترة المنافسة . (درويش ( 1998, p. 101 ,

### 8 - 1 - 3 فترة ما قبل المنافسة :

تهدف هذه المرحلة إلى مايلي:

- الارتقاء بمستويات الإعدادات المختلفة تمهيدا لتحقيق الفورمة الرياضية تدريجيا خلال المنافسات الرسمية .
- الوصول إلى أفضل تشكيل للفريق و المواقف التي يمكن أن تقابل اللاعب / اللاعب في المنافسات الرسمية .
- الوصول في نهاية المرحلة إلى أفضل درجات الإعداد النفسي و الخلقى . (حماد ,التدريب الرياضي الحديث ( 207 , p. 2001 ,

### 8-2 فترة المنافسات :

تهدف هذه الفترة من التدريب إلى محاولة الوقاية وصيانة المستوى الذي وصل إليه الرياضي على شكل ظروف مختلفة تؤدي إلى إتقان فن الأداء الحركي واكتساب قدرات خاصة و التقدم إلى أعلى مستوى من التطور ، وتميز فترة المنافسات في عدم تعلم حركات جديدة حيث تعد هذه الفترة تطبيقا لما تم اكتسابه خلال الفترات السابقة وهذا ما يحصل جراء اشتراك الرياضي في السباقات التي تلعب دوراً فعالاً في تحقيق الارتقاء بالتدريب الرياضي وتطوير الخصائص و السمات الخلقية و التربوية وتطوير فن الأداء الحركي و الخططي . (حسين , أسس التدريب الرياضي( 172, p. 1998 ,

### 8 - 3- الفترة الانتقالية (حماد، التدريب الرياضي الحديث ، 2001 ، صفحة 72):

تعد هذه الفترة فترة إستشفائية وتقويمية "وهي الفترة التي تلي فترة المنافسات مباشرة وتبدأ بعد آخر مباراة في الموسم التنافسي ، وتنتهي بأول وحدة تدريبية ( جرعة تدريبية ) في فترة الإعداد للموسم التالي " .  
يهدف التخطيط للفترة الأستشفائية التقويمية إلى مايلي:

- المحافظة على الحد الأدنى من الإعداد البدني والمهاري والخططي.
- إنعاش الحالة النفسية للاعب بخفض التوتر وتقليل الشعور بالفشل ورفع الروح المعنوية.
- إجراء العمليات التقويمية الرئيسية لخطط التدريب من كافة الجوانب في ضوء النتائج المحققة و مستوى اللاعب/ اللاعب.
- التركيز على علاج الإصابات إذا ما وجدت.



## خلاصة:

التدريب الرياضي الحديث يقوم على معارف ومعلومات ومبادئ علمية مستمدة من العديد من العلوم، وكذا إتباع الطرق و البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية، كما تعتبر وسيلة ضرورية لإنجاح العملية التدريبية في كرة اليد، والتقدم باللاعبين لإحراز أفضل النتائج والرفع من المستوى الأدائي خلال المنافسات.

## تمهيد

لشك أن لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية الحديثة التي لها خصائص ومميزات وكذا متطلبات كغيرها من الرياضات الجماعية الأخرى ، لذا قمنا في هذا الفصل بمحاولة توضيح لمختلف متطلبات الأداء في كرة اليد بأنواعها المختلفة البدنية و المهارية و الخططية ، ثم عرضنا كذلك أهم خصائص لعبة كرة اليد ، وكذا المميزات التي تتميز بها كرة اليد ، ثم إنتقلنا إلى في الأخير إلى الخصائص التي يجب أن تتوفر في لاعب كرة اليد.

**1 - متطلبات الأداء في كرة اليد:**

**1-1- المتطلبات البدنية :**

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متميزا بلياقة بدنية عالية ، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية لكل لاعب كرة اليد أحد الجوانب الهامة في حصة التدريب اليومية و الأسبوعية ، الفترية و السنوية. فكرة كرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب ، القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تأهله لذلك هو تنمية الصفات البدنية . (درويش، 1998)

وتمثل المتطلبات البدنية في الصفات البدنية المبينة كمايلي :

### 1-1-1 التحمل :

لشك أن اللعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا وعملا متواصل طوال فترة وجوده بالملعب سواء في الهجوم أو الدفاع بدون توقف ، ولا بد أن يستمر في بذل الجهد دون فترات راحة وأن يزيد من كفاحه وكفاءته ويرتفع بمستواه مادام مستمر في اللعب بحيث يختم المباراة وهو في حالة لا تقل بأي حال من الأحوال عن بدايتها . (جرجس، 2004، صفحة 61)

ويعرف التحمل بأنه مقدرة الفرد الرياضي على الإستمرار في الأداء في الفاعلية دون الهبوط في كفاءة أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب . (حمادة، 2001)

وفي تعريفات التحمل العضلي اتفق معظم العلماء على أنه يعني : القدرة على الإستمرار في أداء العمل العضلي لفترة طويلة .

ويعرف " ثاكستون " 1911 Thaxton التحمل العضلي بأنه : " قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على أداء إنقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت أو المحافظة على الانقباض الإيزومتري لأطول فترة زمنية " . (الفتاح، صفحة 141)

### 1-1-1-1 أنواع التحمل

ينقسم التحمل إلى ما يلي :

أ- **التحمل العام** : يعرف بأنه " مقدرة اللاعب " والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية التعريف السابق يعكس أن التحمل العام يرتبط بأداء بدني عام له علاقة بالأداء البدني الذي يتخصص فيه الفرد الرياضي .

إن التحمل العام يمكن اعتباره قاعدة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية إذ يسهم في اكساب الفرد الرياضي التحمل الخاص .

إن التحمل العام يرتبط بالتحمل الخاص في الرياضة التخصصية بغض النظر عن زمن إستمرارية الأداء .

ب- **التحمل الخاص** : يعرف بأنه " مقدرة اللاعب على الإستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودونما ظهور هبوط في مستوى الأداء .

- ينقسم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقا لمتطلبات الجهد البدني و الحركي في كل رياضة من الرياضات والتي تختلف من رياضة إلى أخرى :

ج- تحمل الأداء :يعرف بأنه" المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء".

#### د-تحمل السرعة :

يعرف بأنه "المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء".

يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى تحمل السرعة القصوى ، وتحمل السرعة الأقل من القصوى وتحمل السرعة المتوسطة . (العلوي، 1979، صفحة 133)

#### ه- تحمل نظم إنتاج الطاقة :

- التحمل الهوائي : يعرف بأنه القدرة على الإستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأوكسجين .

- التحمل اللاهوائي : يعرف بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية بدون استخدام الأوكسجين . (حمادة، 2001، صفحة 149)

#### 1-1-2 تنمية التحمل بشكل عام :

تنمية التحمل بشكل عام يعتمد على العناصر التالية :

- مستوى عال من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ( Vo2 Max ) V ترمز للحجم ، O<sub>2</sub> ترمز إلى الأوكسجين ) .

- عتبة لاهوائية عالية .

- درجة عالية من الاقتصاد في الجهد أو إنخفاض في حجم الأوكسجين لنفس معدل الأداء .

- نسبة عالية من الألياف العضلية بطيئة الإنقباض . (حمادة، 2001، صفحة 165)

ويمكن تنمية التحمل بزيادة عدد مرات التدريب أو زيادة فترة التدريب في المرة الواحدة ، كما يمكن استخدام التدريب الفترتي وهو عبارة عن التدريب لفترات بسيطة تعقبها فترات راحة ، وذلك طوال فترة التدريب الواحدة. (جرجس، 2004، صفحة 61)

#### 1-1-2 المرونة :

والمقصود بها مطاطية العضلات وبالتالي القدرة الحركية الجيدة لجميع مفاصل وأربطة الجسم و الوصول في أداء الحركات إلى أفضل مدى اللاعب ، وصفة المرونة تسهم في تطوير وتنمية الصفات البدنية الأخرى وبجانب هذا فالمرونة تعتبر من الأسس في اكتساب وإتقان الأداء الحركي. (جرجس، 2004، صفحة 59)

وهي القدرة أو الصفة التي تأهل الرياضي للقيام بحركات مدى واسع بنفسه أو بدافع قوة خارجية ، ويرى العلماء المتخصصون في هذا المجال أن المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم وهي تختلف من

شخص لأخر طبقا للإمكانات الفيزيولوجية المميزة ، " وتتوقف على قدرة الأوتار و الأربطة و العضلات على الاستطالة والأمتطاط . (قاسم، صفحة 25)

ويعرف زاتسيوركي المرونة على أنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع. (علاوة، 1982، صفحة 48)

### 1-1-2-1 أنواع المرونة :

#### أ- المرونة الثابتة :

يمكن تمثيل هذا النوع من المرونة بمدى الحركات التي تحدث على المفصل حتما تكون مرتخية حيث يتحرك جزء من الجسم نتيجة فرد آخر أو قوة خارجية. (الحמיד، 1997، صفحة 87)

وتشمل المرونة الثابتة أداء الحركات البطيئة للوصول إلى نقطة معينة وثبات عند هذه النقطة بواسطة استغلال ثقل الجسم أو بمساعدة الزميل في عملية التثبيت ومن هنا جاءت تسمية المرونة السالبة حيث يكون دور الفرد سلبى عند المدى الحركي الذي وصل إليه المفصل. (الفتاح، صفحة 51)

#### ب- المرونة الديناميكية ( الحركية ) :

ويطلق على هذا النوع مصطلح المرونة الإيجابية ويمكن تمثيلها بمدى الحركة التي تحدث عن طريق المفصل نتيجة انقباض العضلات التي تعمل نفس المفصل ويعتبر هذا النوع من المرونة أهم من النوع الأول بالنسبة للأداء الرياضي ، كما تشير المرونة الديناميكية إلى قوة المقاومة التي تحدث خلال مدى حركة المفصل التي لها علاقة وطيدة بمطاطية الأنسجة الرخوية المحيطة بالمفصل . (البصير، 1999، صفحة 145)

### 1-1-2-2 تنمية المرونة :

#### أ - تنمية المرونة الثابتة :

- هي أسرع طريقة لتنمية المرونة نظرا لأنها تحقق أقوى و أطول توتر عضلي في أنواع الإطالات ، لكنها تتعادل مع الطريقة الديناميكية بمرور الوقت .

- يؤدي بأن يتخذ المفصل وقتا يعمل فيه لأقصى مدى ثم يبقى في هذا الوضع لفترة زمنية ما بين 20-30 ثا.

- يجب السماح براحة إيجابية كافية بعد أدائها .

#### ب-تنمية المرونة الديناميكية:

- تؤدي خلالها تمارين الإطالة و المرونة من خلال الانقباضات العضلية المتحركة . (حمادة، 2001، صفحة 19)

### 1-1-3 الرشاقة :

هي القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة و السرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات . (حسين، 1998، صفحة 594)

خفة ورشاقة الأداء تظهر أكثر ونلاحظها لدى اللاعبين المميزين مهاريا ، وهي حركة الجسم مع الأطراف في سرعة إنجاز وفاعلية . (حمادة، 2001، صفحة 61)

ويتفق معظم الخبراء على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغير الاتجاه ،سواء كان ذلك بالجسم كله أم أجزاء منه ،سواء كان ذلك على الأرض أم في الهواء . (حسين، صفحة 81)  
يرى ساميل 1970 أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين كاليد أو القدمين أو الرأس . (علاوة، 1982، صفحة 52)  
وترتبط الرشاقة بكل الصفات البدنية الأخرى ارتباطا وثيقا ويرى ( بيوكر ) بالاتفاق مع ( لارسون ) أن الرشاقة هي قدرة الفرد على تغير أوضاعه في الهواء وهي عنصر مهم في معظم الرياضات وتتطلب الرشاقة عنصر القوة و الجهد . (مهنا، 1982، صفحة 20)

### 1-1-3 أنواع الرشاقة :

#### أ- الرشاقة العامة :

وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي يتم بالتنوع و الإختلاف و التعدد بدقة وانسيابية والتوقيت السليم .  
ب- الرشاقة الخاصة :

وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص و التركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية . (حمادة، 2001، صفحة 201)

### 1-1-3-2 تنمية الرشاقة :

يحتاج اللاعب لصفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات حركية في نسق واحد كما يحدث في مختلف الألعاب الجماعية مثل كرة اليد .

ولتنمية الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب الفرد الرياضي عددا كثيرا من المهارات الحركية المختلفة وكذلك قيامه بأداء المهارات الحركية المكتسبة تحت ظروف متعددة ومتنوعة مع مراعاة :

- دوام إضافة التمرينات أو المهارات الجديدة للاعب .
- تغير الظروف عن أداء التمرين .
- الإكثار من التمرينات المركبة و التجديد والتنوع في ربط المهارات عند أداء التمرين . (حسين، 1998، صفحة 616)

ويرى ماتيفيف وهارة أنه من المفيد عند تنمية وتطوير صفة الرشاقة استخدام الطرق التالية:

- الأداء العكسي للتمرين
- التغير في سرعة توقيت الحركات
- تغير الحدود المكانية لإجراء التمرين
- التغير في أسلوب أداء التمرين
- تصعب التمرين ببعض الحركات الإضافية
- أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد أو تمهيد سابق

- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين . (البصير، 1999، صفحة 151)

## 1-1-4 القوة :

هي قوة عضلات على العمل ضد قوى أخرى أو مقاومة مختلفة وتقاس القوة المبذولة بمقدار التوتر في الألياف العضلية المشاركة في العمل . (اسماعيل، 1987، صفحة 118 )  
كما يعرفها العديد من الباحثين ومن بينهم جونسوف و فيلوسوف بأنها القدرة على بذل القوة العضلية وإمكانية استخدامها ، كما تعتبر من بين الصفات البدنية كالسرعة و التحمل و الرشاقة ، فالقوة العضلية ترتبط بالسرعة أو القوة المتفجرة . (السريجي، 1975، صفحة 25)  
والمقصود بها تنمية القوة العضلية وخاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم أثناء اللعب كتسمية قوة العضلات الذراعين حتى يمكن التصويب بقوة وكذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يمكن الوثب عاليا وهكذا .  
وتتحد هذه القوة بمقدار ماتستطيع أن تبذله العضلة من جهد في لحظة أو لحظات معينة .  
وبالإضافة إلى إسهام القوة في الإعداد البدني العام للاعب فإنها تكسب الثقة بالنفس و القدرة على مقاومة المنافس بطريقة قانونية خلال المواقف التي تصادفه أثناء اللعب وكذلك تجنب الإصابة وخاصة الخطيرة ، كما في حالة السقوط على الأرض أو الاحتكاك المستمر بالمنافس ، وأهم التمرينات التي تستخدم للوصول إلى تقوية العضلات تكون من النوع الذي يعمل ضد المقاومة كالأثقال المختلفة والكرات الطبية ومقاومة الزميل وثقل الجسم واستخدام أدوات الجمباز . (جرجس، 2004، صفحة 57).

## 1-1-4-1 أنواع القوة :

أ- القوة القصوى

ب- القوة السريعة

ج- قوة التحمل

أ-القوة القصوى :

هي أقصى طاقة يستطيع إنتاجها جهاز عضلي لدى انقباضه انقباضا إراديا وقد تكون القوة القصوى بعضلة صغيرة أو كبيرة .

ب-القوة السريعة :

وهي قدرة الجهاز العضلي على التغلب على مقاومات مختلفة وبسرعة انقباض عضلي عالي مع سرعة عالية تعتبر القوة الانفجارية شكلا من أشكال أو مظهر خاصا من أنواع القوة السريعة .

ج-قوة التحمل :

وهي القدرة على مقاومة التعب في رياضات تتصل بالقوة والاستمرار لفترات طويلة ، وتتطلب قوة التحمل قوة عالية نسبيا مرتبطة بقدرة هائلة على التحمل . (MENOUIL، 1983، صفحة 33)

## 1-1-4-2 أهمية القوة :

تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء تسهم في تقدم العناصر ( الصفات ) البدنية الأخرى مثل السرعة و التحمل و الرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي .

تعتبر محمدا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات . (حمادة، 2001، صفحة 167).

### 1-1-3 العوامل المؤثرة في القوة :

تتأثر القوة العضلية المنتجة بعدد من العوامل ومن الأهمية أن يتعرف المدرب عليها حتى يضعها في اعتباره خلال قيامه بالتخطيط و التنفيذ لبرامج لتدريب الرياضي .

#### أ- كم الألياف المثارة :

- تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف العضلية المثارة في العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية .  
- مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء: تزداد القوة العضلية كلما زاد مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء.

- نوع الألياف العضلية المشاركة في الأداء : الألياف العضلية البيضاء تؤدي انقباضات عضلية أسرع من الألياف الحمراء.

- زاوية إنتاج القوة العضلية : الاختيار الصحيح لزاوية الشدة المستخدمة في العمل العضلي يؤدي إلى أفضل كم من القوة العضلية المنتجة .

- طول وحالة العضلة أو العضلات قبل الانقباض : تزداد قوة الانقباض العضلي إذا ما كانت العضلة أو العضلات تتميز بالطول و القدرة على الارتخاء والمط .

- طول الفترة المستغرقة في الانقباض العضلي : كلما قصرت فترة الانقباض العضلي زادت القوة العضلية المنتجة وكان معدل سرعة الانقباض أعلى وكلما زادت فترة الانقباض العضلي نقص معدل إنتاج القوة العضلية ومعدل سرعة الانقباض .

- درجة توافق العضلات المشاركة في الأداء : كلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الأداء الحركي من جهة وبين العضلات المؤدية للحركة وبين العضلات المضادة لها من جهة أخرى زاد إنتاج القوة العضلية  
- الحالة الانفعالية للفرد الرياضي قبل وخلال إنتاج القوة العضلية : الحالات الانفعالية الايجابية تسهم في إنتاج أفضل للقوة العضلية .

- وعوامل أخرى : هناك عوامل أخرى مؤثرة في إنتاج القوة العضلية كالعمر و الفروق بين الجنسين

و الإحماء (الفتاح، صفحة 92)

### 1-1-4 أهمية تنمية القوة العضلية بشكل عام :

- بزيادة قوة العضلات من خلال زيادة الكتلة وتحسين كفاءة الأداء .

- زيادة قوة الأربطة العضلية ligaments .



- زيادة قوة الأوتار العضلية Tendons .
- زيادة قوة العظام .
- تحسين كفاءة البناء الجسمي وتركيبه
- التأثير الايجابي على عناصر اللياقة البدنية الأخرى . (حمادة، 2001، صفحة 181)

### 1-1-4-5 طرق ووسائل تنمية القوة :

#### أ- تنمية القوة العضلية العظمى :

- الأساليب الأساسية لتنمية القوة العضلية العظمى :
- هناك ثلاثة أساليب أساسية لتنمية القوة العضلية العظمى هي :
- \* زيادة حجم العضلات Hypertrophy : يتم ذلك عن طريق زيادة مقطع الألياف العضلية بها من خلال زيادة كم البروتينات بها ومخزون إنتاج الطاقة .
- نموذج مقترح لتطوير القوة العضلية العظمى باستخدام زيادة حجم العضلة :

عدد جرعات التدريب خلال الاسبوع	= 3-4 جرعات
شدة اداء التمرين ( المقاومات )	= 80 - 90 % من القوة العظمى
عدد مرات أداء التمرين	= 5-8 مرات
فترات الراحة	= 1.5 - 3 دقائق

\* رفع كفاءة عمل العضلة: ويتم ذلك من خلال تحسين كفاءة الأداء العضلي المرتبط بالعضلات بالإضافة إلى الارتقاء بمستوى إنتاج الطاقة لها.

عدد جرعات التدريب خلال الأسبوع	= 3-4 جرعات
شدة اداء التمرين ( المقاومات )	= 80 - 90 % من القوة العظمى
عدد مرات أداء التمرين	= 4-5 مرات
فترات الراحة	= 2.5 - 5 دقائق

#### ب- تنمية القوة المميزة بالسرعة ( القدرة العضلية ) :

- الأساليب الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة :

\* تطوير إنتاج أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية نسبيا : ويتم ذلك من خلال تطوير القوة العضلية بمقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط مقدار القوة المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة .

نموذج مقترح لمكونات حمل التدريب لتطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال استخدام أقوى انقباض عضلي بسرعة عالية نسبيا.

عدد جرعات التدريب خلال الأسبوع = 2-3 جرعات

شدة أداء التمرين ( المقاومات ) = 60-80 %

عدد مرات أداء التمرين = 6-8 مرات

فترات الراحة = 3-5 دقائق كمعدل

المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة.

\* الربط بين أقوى وأسرع انقباض (دمج الأسلوبين السابقين) .

- طرق التدريب المستخدمة في تنمية القوة المميزة بالسرعة: من الطرق المستخدمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة نجد:

\* طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة.

\* طريقة التدريب التكراري.

ج- تنمية قوة التحمل ( القوة المستمرة ):

- الأساليب الأساسية لتنمية تحمل القوة

\* رفع كفاءة نظم إنتاج الطاقة

المقصود بذلك زيادة العمل على زيادة الحد الأقصى لنظم إنتاج الطاقة الثلاثة لدى اللاعب، ويراعى أن يكون ذلك مرتبطا بالرياضة المتخصصة له

\* تحسين معدلات إنتاج القوة العضلية أمام المقاومات :

ويتم ذلك من خلال الربط إما العمل على زيادة حجم العضلات أو يرفع كفاءة عملها وأيضا من خلال الربط بين زيادة حجم العضلات وبين رفع كفاءتها.

\* يراعى إن يتم رفع معدل إنتاج تحمل القوة من خلال استخدام اقل مقاومة ممكنة .

\* الربط بين تحسين معدلات إنتاج القوة وبين رفع كفاءة نظم إنتاج الطاقة . (حمادة، 2001، صفحة

161\_168)

1-1-5 مفهوم السرعة:

تعرف السرعة بأنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن.

تتأثر بكفاءة الجهاز العصبي و العضلات .

يعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل و الانقباض العضلي الديناميكي و المرونة و طريقة الأداء

و التحمل . (حمادة، 2001، صفحة 203)

وهناك عدة تعريفات أخرى مختلفة نظرحها لمعرفة ظروف معينة وجهات نظر أخرى بحيث يعرفها "فرانك ديك" 1920 بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن . (الفتاح، صفحة 178)

وتعرف على أنها " القدرة على تنفيذ حركة ما في ظروف معينة في أقل فترة زمنية ممكنة " . (كمال، 1997، صفحة 87).

### 1-1-5-1 أنواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أشكال رئيسية هي :

#### أ- سرعة الاستجابة (رد الفعل) :

تعتبر سرعة الاستجابة من أنواع السرعة التي لها أهمية خاصة في بداية السباقات وأيضاً لها أهمية في ألعاب الكرة مثلاً ، و الألعاب الأخرى فقد تكون سبباً في إحراز هدف اللاعب للفريق المهاجم أو التصدي لتحقيق هدف مؤكد من قبل حارس المرمى أو أحد لاعبي الفريق الذي يكون في موقف الدفاع غير أنه ليس بالضرورة أن تربط سرعة الاستجابة بباقي أنواع السرعة الأخرى .

إن الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي وتفوقه في أنشطة رياضية معينة من بين العوامل الهامة ، لهذا يجب العمل على تحسين القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن ، وفي هذا المجال يلعب زمن الرجوع دوراً هاماً وعليه ينبغي التمييز بين نوعين من زمن الرجوع ؛ زمن الرجوع البسيط و زمن الرجوع المركب ( التمييزي) . (الفتاح، صفحة 180).

#### ب- السرعة الحركية:

أو يطلق عليها اسم الحركة الوحيدة ، وهي أحد أشكال السرعة وتعني السرعة التي تؤدي بها حركة وحيدة أو هي التي تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء الحركات المركبة كالتمرير ، والاستقبال وكسرعة الاقتراب و التوقف .

أو تتمثل في السرعة القصوى لانقباض للعضلة مع سلسلة العضلات الأخرى عند أداء الحركات الوحيدة ( الففز ، الضرب ... الخ ) مثل لاعب يصوب من مرة واحدة وآخر يصوب بعد أن يسيطر على الكرة . (DORNOFF-Martin، 1993، صفحة 84)

#### ج- السرعة الانتقالية :

والمقصود بسرعة الانتقال هو العدو sprint حيث يعرفها هارة "بكونها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن "

ويقول عنها علاوي " أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة " ، وهذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن ، مثل العدو في ألعاب القوى و السباحة و الدراجات . (كمال، 1997، صفحة 88).

## 1-5-2 العوامل المؤثرة في السرعة :

### أ- الصفات التكوينية للعضلة :

وهذه الصفات مرتبطة بالتكوين التشريحي للعضلة فالعضلات تتنوع وتختلف فيما بينها داخل الجسم ، فالألياف الحمراء مثلا تتميز بقابليتها القليلة للتعب ، كما تتميز بالقوة و البطئ في سرعة انقباضها عن الألياف العضلية البيضاء كما أن طول الألياف البيضاء العضلية وحالة الألياف نفسها تؤثر على سرعة الانقباض العضلي بالنسبة للألياف فإنها تكون أكثر طولاً ولها المقدرة العالية في سرعة الانقباض العضلي وبالتالي فإن تميز كل نوع بخصائص معينة تجعل في داخل جسم الإنسان توازناً مطلوب وفقاً لما يطلب منه من حركات .

### ب- الاستجابة العصبية للفرد :

من المعروف إن الجهاز العصبي هو المهيمن و المسيطر على جميع عمليات أجهزة جسم الإنسان وبالتالي فإن التناسق بين عمليات الجهاز العصبي من جهة والجهاز العضلي له دوره الفعال في تحسين مقدرة الفرد على سرعة الأداء الحركي وبالتالي فإن سرعة استجابة الجهاز العضلي هو الأساس في مقدرة الفرد على التنفيذ الحركي بسرعة عالية .

### ج- مطاطية العضلات وقدرتها على الانبساط :

إن قابلية العضلات للإمتطاط كنتيجة لإطالة الألياف وبيان مقدرتها على الانبساط يساهم بدرجة كبيرة على زيادة سرعة أداء الفرد للحركات المطلوبة لأنه من المعروف علمياً أن لكل فعل رد فعل مساوي له في المقدار ومضاد له في الاتجاه وبالتالي فإن العضلة التي لها قابلية كبيرة للاسترخاء لها القدرة العالية على الانقباض بقوة وسرعة كبيرة .

### د- قوة الانقباض العضلي :

من المعروف انه كلما زادت قوة الانقباض العضلي للألياف العضلية كلما ساهم ذلك بدرجة عالية في زيادة السرعة ( حيث تساهم قوة الانقباض على مقاومة جاذبية ثقل الجسم ومقاومة الثقل الخارجي ) ولذلك فإن التنافس في تدريب القوة و السرعة هام و ضروري لكل منها.

### و- الجوانب النفسية و الإرادية :

من المعروف أن العوامل النفسية و الإرادية تلعب دوراً هاماً في إنجاز الكثير من المهام الصعبة عند ممارسة الأنشطة البدنية التي تحتاج الى سرعة عالية يحتاج الى استشارة الألياف العضلية المشتركة في الأداء لذا فإن التصميم و الإرادة القوية لدى اللاعب يسهلان من مهمته خلال ممارسة النشاط ويساعدانه على إنجازها بسرعة عالية .

### هـ- العمر الزمني ونوعية الجنس البشري:

يعتبر العمر الزمني للإنسان (السن) من العوامل المؤثرة في مقدرة على أداء ما هو مطلوب بالسرعة العالية ذلك لأن السن له علاقة بالقوة العضلية و العمليات العصبية المؤثرة أساسا على قدرة الفرد على أداء الواجبات الحركية في أقل زمن ممكن بالإضافة إلى السن فإن نوعية الجنس تلعب دورا هاما أيضا حيث إن السرعة تصل ذروتها عند 20 سنة بينما تصل لدى النساء في السن 16 سنة ومن المعلوم إن السرعة تبدأ في الانخفاض كلما تقدم الإنسان في العمر . (العلاوي، 1973، صفحة 152)

**1-1-5-3 أهمية السرعة (حمادة، 2001، صفحة 203):**

❖ مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة .

❖ تعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية .

كما وصفها العلماء ضمن المكونات المختلفة للياقة البدنية " ففي مسح علمي أجري سنة 1978م أجمع 50% من 30 عالم على أنها المكونات الرئيسية للياقة البدنية ، كما أقر 9 علماء من 20 على أنها ضمن مكونات القدرة الحركية لمسح علمي أجري عام 1977م كما أنها ترتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى ،ويمكن اعتبار القوة و السرعة متلازمين في معظم ألوان النشاط البدني ،حيث أن القوة الممزوجة بالسرعة يكون القدرة Power أو القوة الانفجارية ، كما إن السرعة ترتبط بالرشاقة و التوافق و التحمل. (الحميد، 1997، صفحة 97)

**1-1-5-4 تنمية السرعة :**

أ- طرق تنمية السرعة الانتقالية و الحركية :

ب - طريقة العدو و الانطلاق ضد مقاومات :

❖ يتم خلالها العدو والانطلاق مع مراعاة إضافة (استخدام ) مقاومات إضافية .

❖ يتم في هذه الطريقة تطوير سرعة العدو و الانطلاق من خلال تحسين عامل الانقباض الديناميكي.

ج- طريقة تطوير معدلات سرعة الخطوات المتعاقبة :

❖ يتم من خلالها العدو و الانطلاق في اتجاه منخفض لتخفيف المقاومة الواقعة على العضلات العاملة نسبيا.

❖ من الأمثلة على هذه الطريقة العدو و الانطلاق في اتجاه معين مرتفع بزوايا حادة مناسبة بهدف تطوير المعدل الخطوات و لتخطي سرعة آلية تتابع الخطوات.

- طريقة الأنماط الحركية للمنافسة :

❖ وتستخدم خلالها الأنماط الحركية المستخدمة في المنافسة

❖ التغذية الراجعة هي الوسيلة الرئيسية لإحداث تنمية في السرعة في هذه الطريقة .

- طريقة تحليل عناصر السرعة القصوى:

- ❖ عناصر السرعة القصوى هي زمن رد الفعل و المرونة و القوة العضلية وطريقة الأداء
- ❖ تهدف هذه الطريقة الى تقليل زمن رد الفعل وتحسين المرونة وتطوير القوة العضلية المميزة بالسرعة وزيادة كفاءة الأداء الفني الحركي .

#### - تدريب المرتفعات:

توصل كارفونين karvonen وآخرون حديثا الى طريقة تدريب المرتفعات لتحسين السرعة فقد وجد أن التدريب من أسبوعين إلى 4 أسابيع في مرتفعات متوسطة 1850-1900 فوق مستوى البحر تحسن سرعة العدو .

#### ب- طرق تنمية سرعة رد الفعل :

- طريقة تكرار رد الفعل بصورة متشابهة :

ويتم خلالها تكرار الاستجابة كرد فعل للمثير بأسلوب واحد غير مغاير .

\* التغذية الراجعة تلعب دورا مهما في التطوير .

- طريقة تكرار الفعل بصورة غير متشابهة :

ويتم خلالها الاستجابة كرد فعل للمثير من خلال التغيير في اتجاهات الاستجابة وترتيبها

- تحليل عناصر رد الفعل:

يتم تحليل رد الفعل الى مكونات ايسط والتدريب عليها . فمثلا في حالة العدائين يمكن التدريب من خلال وضع العدو الطبيعي بعد سماع الإشارة ثم التدريب من خلال نفس الوضع بدون إشارة . ثم التدريب على البداية الكاملة من الوضع المنخفض

- طريقة تطوير الإحساس :

تعتمد على العلاقة بين رد الفعل والمقدرة على التفريق بين الفترات الزمنية القصيرة للزمن .

تهدف هذه الطريقة إلى تطوير المقدرة على الحس بالفترات الزمنية البسيطة جدا والتي بدورها تحسن سرعة رد الفعل. (حمادة، 2001، صفحة 205\_207).

### 1-2- المتطلبات المهارية:

تنقسم المتطلبات المهارية إلى نوعين :

#### 1-2-1- المتطلبات المهارية الهجومية (جرجس، 2004، صفحة 106\_147):

المتطلبات المهارية الحركية تشمل المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية ،وتعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة ،ويلتحم بها الجانب البدني والخططي بجانب الناحية النفسية و الإعداد الذهني ،وتتمثل المهارات الهجومية في :

**1-1-2-1 الاستقبال و التمير:** الاستقبال و التمير مهارتان متلازمتان (البيضة أولاً أم الأم ) ولا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر في الأخرى وتتأثر بها ،وتعتبر هاتان مهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الحركية الهجومية ،فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبق تمرير واستقبال.

**1-1-2-1 2-1-2-1 التصويب:** إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف ، و الفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكبر من الأهداف ،ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة بل إن المهارات الأساسية و الخططية الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف.

**1-1-2-1 3-1-2-1 تنطيط الكرة:** تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة إنفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعى السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب ، كما تؤدي حركة تنطيط الكرة في حالة عدم القدرة على التمير لزميل مراقب وذلك لتجديد فترة الثلاث ثوان أو الثلاث خطوات.

**1-1-2-1 4-1-2-1 الخداع:** يستخدم المهاجم مهارة الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه ويعتبر من المهارات الحركية الهامة و التي يعتمد نجاحه فيها على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة، وتكون على مرحلتين هما:

- المرحلة الأولى: تشمل على حركة خداع واضحة تؤدي بواسطة المهاجم ببطئ نسبياً لجذب انتباه المدافع وإرغامه على مسايرته في حركته.

- المرحلة الثانية: تتم بعد المرحلة الأولى مباشرة حيث يقوم المهاجم بأداء الحركة الحقيقية في الاتجاه المرغوب فيه ويراعى أن يكون الأداء سريعاً ، وهناك نوعين من الخداع (خداع بالكرة ، و خداع بدون كرة).

## **1-2-2-1 المتطلبات مهارية الدفاعية:**

هي عبارة عن تحركات آلية هادفة يؤديها المدافع بخطوات سريعة وقصيرة ومتلاحقة ،وتهدف إلى منع اكتساب المهاجم لميزات حركية هجومية تساعده في تنفيذ التصور الهجومي له ولفريقه ، و التحركات الدفاعية التي يقوم بها اللاعب إما تكون للأمام أو للجانب أو للخلف أو لأحد الإتجاهات المشتقة منها مثل للأمام بميل لليساار أو للأمام بميل لليمين. وتمثل المتطلبات الدفاعية فيما يلي (كمال د.، 1991، صفحة 27\_35):

**1-2-2-1 1-2-2-1 حجز المهاجم:** يقصد به قيام المدافع من التحرك أو سد طريق جري المهاجم (حجز المهاجم) لمنعه من المرور أو على الأقل تأخير برهة من الوصول إلى مكان الذي يستطيع من خلاله تنفيذ التصور الهجومي له ولفريقه وتسجيل الأهداف.

**1-2-2-1 2-2-2-1 إعاقة التمير:** عند قيام اللاعب بالدفاع لإعاقة التمير يجب أن تكون محاولاته الدفاعية عملية ملحة وبصورة آلية .

**1-2-2-3 إعاقاة التصويبات:** يجب على المدافع الحذر وعدم الاندفاع بسرعة و القيام بحركات دفاعية بهدف إعاقاة التصويب إلا في اللحظة الحقيقية التي يقوم فيها المهاجم بالتصويب، وهذا يتطلب من المدافع درجة عالية من صدق التوقع لحركات المهاجم وإعاقاة التصويبات، وله حالتان هما:

أ- إعاقاة الكرات المصوبة من منطقة خلفية.

ب- إعاقاة الكرات المصوبة من منطقة الهجوم الأمامي حول منطقة المرمى.

**1-2-2-4 التصدي للمراوغة (الخداع):** يتوقف أداء مهارة التصدي للمراوغة على بعد المهاجم من خط منطقة المرمى، ففي المنطقة القريبة من خط منطقة المرمى يتم التركيز على جسم المهاجم أثناء اندفاعه للتخطي حيث أنه غالبا ما يحاول التخطي دون تنطيط الكرة أما في المسافات البعيدة فيجب على المدافع التوفيق ما بين الارتداد للخلف وبين الاندفاع ضد الكرة حيث أن المهاجم يضطر إلى تنطيط الكرة أثناء عملية التخطي لطول المسافة بينه وبين منطقة المرمى.

**1-3 المتطلبات الخططية:** وتشمل المتطلبات الخططية نوعين من الخطط هما:

-متطلبات خططية دفاعية

-متطلبات خططية هجومية.

**1-3-1 متطلبات خططية دفاعية:** وتمثل المتطلبات الدفاعية في :

**1-1-3-1 خطط دفاعية فردية:** خطط الدفاع الفردي عبارة عن استخدام اللاعب لمهاراته الفردية وتوظيفها خلال قيامه بواجباته الدفاعية ، حتى يتم التصرف بطريقة سليمة ، ضد اللاعب المهاجم في الفريق المنافس سواء مستحوذ على الكرة أو غير مستحوذ على الكرة.

**1-1-3-2 خطط الدفاع الجماعي:** خطط الدفاع الجماعي عبارة عن تعاون مجموعة من اللاعبين غالبا ما يكونوا في مراكز دفاعية متجاورة أو حسب طريقة الدفاع المستخدمة للدفاع ضد عدد من لاعبي الفريق المهاجم بغرض إفساد التصور الهجومي لهؤلاء اللاعبين وفريقهم وذلك من خلال الدفاع. (كمال د.، 1991، صفحة 40\_42)

**1-3-1-3 خطط الدفاع للفريق:** إن أي فريق ينتقل من الهجوم إلى الدفاع بمجرد فقد لاعبيه للكرة أثناء الهجوم ،حيث تبدأ الواجبات الدفاعية للاعبين برجعهم بسرعة إلى مراكزهم الدفاعية و محاولة إفساد التصور الخططي الهجومي للاعبين الفريق المنافس .

ومن طرق الدفاع للفريق المستخدمة في كرة اليد:



أ-دفاع رجل لرجل: في طريقة الدفاع رجل لرجل يلتزم كل لاعب من لاعبي الفريق المدافع بمراقبة لاعب مهاجم معين سواء داخل الملعب كله أو في منتصف ملعبه فقط.

ب-دفاع المنطقة: في هذه الطريقة يتم تأمين المراكز الدفاعية في معظم الأحوال من خلال مجموعة من اللاعبين، ومن الأشكال الدفاعية لطريقة دفاع المنطقة:

- التشكيل الدفاعي (6-0): كل المدافعين متمركزين حول خط 6 أمتار

- التشكيل الدفاعي (5-1): يتضمن خطين دفاعيين عند خط 6 أمتار يتمركز 5 لاعبين بينما يتقدم لاعب مدافع إلى الأمام ليشكل خط دفاعي متقدم .

- التشكيل الدفاعي (4-2)

- التشكيل الدفاعي (3-3).

- التشكيل الدفاعي (3-2-1).

ج- دفاع المركب: هذه الطريقة الدفاعية تتكون باستخدام لاعبي الفريق للطريقة الدفاعية رجل لرجل و التشكيل الدفاعي لطريقة دفاع المنطقة. (جرجس، 2004، صفحة 37\_47)

**1-3-2 المتطلبات الخطية الهجومية (جرجس، 2004، صفحة 262):**

يبدأ الفريق في الهجوم في حالة حيازته للكرة سواء عقب تصوب المنافس على الهدف أو عند لقف أو قطع الكرة، وكذا عند مخالفة أحد المنافسين لقواعد اللعبة،

ويمكن حصر المتطلبات الهجومية في نوعين من الهجمات هما:

أولاً: الهجوم الخاطف (هجوم التفوق العادي)

ثانياً: الهجوم التنظيمي (الهجوم العددي).

**1-2-3-1 الهجوم الخاطف والهجوم الخاطف الموسع:**

الهجوم الخاطف مع التفوق العددي للمهاجمين عبارة عن هجوم يتميز بالسرعة الخاطفة لحظة انتقال الفريق من الدفاع إلى الهجوم نحو مرمى الفريق المنافس بواسطة عدد من المهاجمين يزيد عن عدد المدافعين لمحاولة إصابة المرمى قبل قيام الفريق المدافع بتنظيم خطوطه الدفاعية.

**1-2-3-2 الهجوم التنظيمي (العادي):**

غالباً لا تسنح للفريق المهاجم الفرصة لمفاجأة المنافس ببدء هجوم

خاطف وخاصة عند سرعة عودة المنافس لأماكنهم الدفاعية أو عند خروج الكرة عبر خط النهائي للملعب وما إلى ذلك من مختلف الحالات التي تمنح الفريق المدافع فرصة العودة وتنظيم جبهاتهم الدفاعية .

ويعتمد الهجوم التنظيمي خطط وأساليب التالية لهجوم الفريق وهي كمايلي (جرجس، 2004، صفحة 274\_278):

أ- خطط احتلال المراكز الخاصة:

ويقصد به خطط احتلال كل لاعب لمركز خاص به أي المركز التخصصي له طوال أو غالبية الوقت الذي يستغرقه الهجوم.

### ب-خطط تغير المراكز:

تستخدم خطط تغيير المراكز كنوع من أنواع التغيير في خطط المراكز الخاصة السابقة وذلك كمحاولة إيقاع المدافع في موقف جديد وبالتالي مفاجأة.

### ج-طرق الهجوم:

يقصد بطريقة الهجوم اتخاذ الفريق لمراكز أو أوضاع أساسية معينة، مع تحديد مهام ووظيفة كل لاعب. ومن الطرق الهجومية نجد:

### - طريقة الهجوم (6-0):

تعني 6 مهاجمين خلفين في منطقة التصويب البعيد دون وجود أي مهاجم على دائرة المنافس في منطقة التصويب القريب.

### - طريقة الهجوم (3-3):

والتشكيل الأساسي لهذه الطريقة من أسفل لأعلى:

جناح أيمن	مهاجم دائرة	جناح أيسر
مهاجم خلفي أيمن	مهاجم خلفي أوسط	مهاجم خلفي أيسر.

وتستخدم هذه الطريقة في حالة توافر بعض اللاعبين الذين يتخصصون في التصويب على الدائرة .

### - طريقة الهجوم (4-2):

و التشكيل الأساسي لها كما يلي:

جناح أيمن	مهاجم دائرة أيمن	مهاجم دائرة أيسر	جناح أيسر
مهاجم خلفي أيمن	مهاجم خلفي أيسر.		

وتستخدم هذه الطريقة في حالة اتفاق مهاجمين اثنين على الأكثر للتصويب البعيد مع تميزهم في نفس الوقت بالمهارات و القدرات اللازمة للمهاجمين الأمامين. (جرجس، 2004، صفحة 279).

### 2- خصائص كرة اليد :

إن اكتساب كرة اليد لشعبية كبيرة واحتلالها مكانة مرموقة بين مختلف الرياضات الأخرى المنتشرة على المستوى العالمي وازدياد عدد ممارسيها ، ما كان ليحصل لولا تميزها بالعديد من الخصائص المختلفة التي من بينها (دبور، 1996، صفحة 19):

❖ أن كرة اليد تتطلب إمكانيات بسيطة

❖ بساطة قوانينها وسهولة تعلمها

❖ السلوك الحركي في كرة اليد يتميز بالتناسق و التسلسل والدقة والتوقيت حسب مختلف الظروف.

كرة اليد تحتوي على مهارات فنية بسيطة خالية من التعقيد

❖ الحركات في كرة اليد تتم بشكل سريع وتحت ضغوط من اللاعب المنافس في بعض الأحيان فإنه من الواجب على اللاعبين أن يكتسبوا القدرة على التكيف السريع المناسب للموقف. (فهمي، صفحة 20)

❖ كرة اليد تحسن العادات الأخلاقية و النفسية للتلاميذ أثناء اللعب وذلك يؤدي بهم إلى الخروج من عادة التراجع ويجعلهم يكتسبون صفة الانفتاح و الوضوح . (فهمي، صفحة 21)

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

### 3- مميزات كرة اليد :

تمتاز كرة اليد بما يلي :

❖ لاعب كرة اليد مثله مثل أي لاعب في رياضة جماعية أخرى تحتاج الى بعض الصفات البدنية الضرورية كالسرعة و القوة و المتداومة ، كما يحتاج إلى استهلاك طاقتي كبير من أجل القدرة على إتمام الوقت المحدد للمباراة .

❖ تكيف الأجهزة الوظيفية لمتطلبات الأداء في كرة اليد. (علي، 1998، صفحة 59)

❖ كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتميز السلوك فيها بالتنوع والتعدد

❖ التحضير البدني الجيد لتحسين مستوى الأداء أثناء المنافسة

❖ النجاح في كرة اليد يتطلب تنمية عوامل التحضير البدني التقني والتكتيكي منها :

\* حجم تدريب مرتفع .

\* شدة التمارين من خلال حصص التدريب عالية .

\* إيجاد تكامل بين التدريب و النشاط الاجتماعي للرياضي من خلال تنظيم متكامل

\* إطارات تقنية مؤهلة . (علي، 1998، صفحة 20)

اللاعب في كرة اليد يتمتع ببنية جسمانية تسمح له بمواجهة المقاومات البدنية للمنافس.

يتميز الأداء المهاري في كرة اليد بأنه مجموعة من الحركات المندمجة و المتناسقة و التي تتطلب من اللاعب التأقلم معها حسب حالات اللاعب خلال المنافسة ، معتمدا في ذلك على قدراته البدنية و المورفولوجية المهارة، وكذلك حالاته النفسية و العقلية وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز و الفاعلية .

### 4- خصائص لاعب كرة اليد:

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

#### 4-1 الخصائص المورفولوجية :

للخصائص المورفولوجية دور هام جدا تتوقف عليه الكثير من نتائج الفرق خاصة عند فرق المستوى العالي ، حيث أصبح الاهتمام أكثر بالرياضيين ذوي القامات الطويلة ، وكرة اليد من الرياضات تهتم بطول اللاعب ووزنه ، حيث يتميز لاعب كرة اليد ببنية قوية وطول قامته وكذلك طول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا اليد الواسعة و سلاميات الأصابع الطويلة نسبيا التي تتناسب وطبيعة كرة اليد .

#### 4-1-1 النمط الجسمي :

إن أنسب الأنماط الجسمانية لكرة اليد هو النمط لعضلي ولكن هذا لا يكفي بل يجب أن يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع لان هذا يخدم السيطرة على الكرة مع قوة التصويب . ( جرجس ، كرة اليد للجميع ، 1994 ، صفحة 334 )

كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذا النوع من الرياضات . ( الحميد ك. ، 1997 ، صفحة 25 )

#### 4-1-2 الطول :

هو احد المميزات الأساسية التي يجب توفرها في لاعب كرة اليد لما له من أهمية في تسجيل الأهداف وزيادة ذروته ، الارتقاء أثناء التصويب في الهجوم وصد واسترجاع الكرة في الدفاع .

فمثلا متوسط الطول في بطولة العالم بالدنمارك سنة 1978 كان 188 سم وقد فاق طول بعض اللاعبين المترين في الاتحاد السوفياتي آنذاك و الجدول ( رقم ب ) يوضح بعض أطوال اللاعبين في بعض بطولات العالم و الأولمبياد ، حيث يتجلى بوضوح الزيادة في أطوال اللاعبين خاصة عام 1986 م .

جدول رقم ( ب ) : متوسط أطوال لاعبي كرة اليد للفرق الفائزة بالمراكز من 1 إلى 8 ( جرجس ، كرة اليد للجميع ، 1994 ، صفحة 334 )

بطولة العالم عام	أولمبياد عام	بطولة العالم عام	أولمبياد عام	بطولة العالم عام
1970	1972	1974	1976	1976
184 سم	184.8 سم	186.2 سم	188.1 سم	186.9 سم

- جدول رقم ( ج ) : متوسط الطول في الألعاب الأولمبية ببرشلونة 1992 . ( Bayer ، 1978 ، صفحة 20 )

البلد	متوسط الطول (سم)
السويد	190
فرنسا	187.5

191	إيرلندا
190	إسبانيا
190	كوريا الجنوبية
187	المجر
193	رومانيا

#### 4-1-3 الوزن :

هو أحد المؤشرات الأساسية على حركة اللاعب لما له من تأثيرات على خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق و الانتقال خلال التحرك الهجومي و الدفاعي، وعادة يحسب الوزن بطرح 100 من الطول اللاعب . ومن خلال الجدول رقم (د) نجد أن الوزن يميل نوعا ما لصالح خفة اللاعب وسرعته وتحركه في الهجوم و الدفاع وبمقارنة فترة السبعينات و التسعينات نجد تصاعدا في الاطوال ويتبعها زيادة مناسبة للوزن (عضلية) تساعد في الالتحام وقوة وسرعة الانجاز .

الجدول رقم (د) : متوسط أوزان وأطوال اللاعبين للدول الأفضل ترتيب من 1 إلى 12 من بطولة العالم للرجال (أ) بالسويد عام 1993 م . (جرجس، كرة اليد للجميع، 1994، صفحة 336)

اسم البلد	الوزن (بالكيلوغرام)	الطول (سم)
روسيا	93.5	195
فرنسا	87.5	188
السويد	88	190
سويسرا	85.4	187
إسبانيا	88.7	189.9
ألمانيا	88.5	190
تشيكوسلوفاك	90	191.8
إيسلندا	88.1	190
الدنمارك	89.3	189.4
رومانيا	92.8	193.7
المجر	85.5	189.6
مصر	83	186
المتوسط	86.4	190

#### 4-2 الخصائص البدنية :

بما أن كرة اليد تتطلب أن يكون اللاعب ذا لياقة بدنية عالية فإن الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد يجب أن تكون في مستوى الأداء الجيد .

فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني و الخططي و القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هي تنمية وتطوير الصفات البدنية . (درويش، 1998، صفحة 26) و تتمثل الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد في :

- السرعة: ولها عدة أنواع ؛ السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية ، سرعة رد الفعل .
- المداومة (الحمل) :ومن أشكالها ؛ مداومة قصيرة المدى ، مداومة متوسطة المدى ، مداومة طويلة المدى.
- القوة: ومن أنواعها القوة السريعة ، القوة القصوى ، وقوة التحمل .
- المرونة: تعتبر إحدى القدرات الهائلة للأداء الحركي ، وهي قدرة تعني في مفهومها العام أداء الحركات على أقصى مدى لها . (حسين م.، 1996، صفحة 220)

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعبي كرة اليد تكون خاصة على مستوى مفصل الكتف و التي تلعب أهمية كبيرة في أشكال وأنواع القذف ، حيث الارتفاع في إمكانية الحركة .

#### 4-3 الخصائص الفسيولوجية:

و تتمثل في

- ❖ تكيف مختلف أجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة التعب .
- ❖ قدرة اللاعب على إصدار الإشارات العصبية المناسبة لنوع الانقباض العضلي المطلوب للأداء .
- ❖ تنوع نظم إنتاج الطاقة للجسم ما بين الطاقة اللاهوائية عند أداء الحركات السريعة القوية و الطاقة الهوائية عند أداء الحركات المستمرة لفترة طويلة .
- ❖ للاعب القدرة على إيجاد مصادر للطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخير ظهور أعراض التعب .
- ❖ نمو وتطور الجهازين التنفسي و الدوري الدموي.

#### 4-4 الخصائص الحركية :

تلعب الصفات الحركية دورا هاما وفعالا في الأداء الحركي السليم وتمثل في :

#### 1-4-4 التوازن :

يرتبط بسلامة الجهازين العصبي و العضلي وبجهاز التوازن خلف الأذن، وهو ضروري للأداء في كل الحركات و القفزات .

#### 2-4-4 الرشاقة :

وهي مركبة من صفات السرعة و القوة و التوازن و المرونة ،ويكمن دورها في التحكم مع الكرة

#### 3-4-4 التنسيق (التوافق) :

يعني قدرة اللاعب على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء . (كمال ع.، 1997، صفحة 156)

كما يعني أن يكون للاعب القدرة على التفريق و التمييز بين مختلف أعضاء جسمه كأن يميز اللاعب أثناء التصويب مثال بين ما سيؤديه من حركات بقدميه وما سيؤديه من حركات بيديه .

#### 5-4 الخصائص النفسية :

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي:

#### 1-5-4 المواجهة و المثابرة للانتصار :

يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية وإعطاء ما يملك من إمكانيات لتحقيق الانتصار و الفوز على الخصم . (جرجس، كرة اليد للجميع، 2004، صفحة 136)

#### 2-5-4 التحكم في كل انفعالاته :

نظرا لخاصية لعبة كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين ، فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لان ذلك يجعله أكثر حضورا ذهني وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز .

#### 3-5-4 الدافعية :

حب الانتصار و الفوز يجعل لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفز . (Bayer، 1978 ، صفحة 20) ولقد أثبتت الشواهد و البحوث المتعددة أن اللاعبين الذين يفتقدون للسمات الخلقية و الإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية ، كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية و المهارية وكذلك الخطئية . (جرجس، كرة اليد للجميع، 2004، صفحة 337)

#### 6-4 الذكاء :

يقال عادة أن المنافسة الرياضية عبارة عن كفاح بين الذكاء والمنافسة، ويظهر هذا جليا خلال الألعاب الجماعية التي تعتمد على مواقفها في معظم أوقات المباراة و النجاح فيما يمكن في حسن تصرف اللاعب مع ذاته وزملائه .

هذه الخصائص التي تتميز بها كرة اليد وخصائص اللاعب سواء كانت البدنية أو مرفولوجية أو نفسية تحتم على المدربين و المرين الاهتمام بها فيما يخص اختيار اللاعبين التي توافق قدراتهم وخصائصهم معها.



## خلاصة:

تحتاج رياضة كرة اليد إلى لياقة بدنية عالية، وكل من تميّزوا في هذه اللعبة واختتموا حياتهم الرياضية بنجاح أو ما زالوا يمارسون هذه الرياضة بمستوى عالٍ هم من تميّزوا بلياقة بدنية عالية، والتي ترجع إلى حرص اللاعب على صحته، وبالالتزام الخُلقي، والمتتبع لسير اللاعبين يجد أن الأكثر استمرارًا والأكثر عطاءً هم من تحلّوا بالالتزام الخُلقي داخل وخارج الملعب، وابتعد عن كل ما هو ضارٌّ بالصحة والخُلُق، من سهر وتدخين.. واهتم بالتغذية السليمة الصحيّة.

**تمهيد :**

في هذا الفصل نحاول أن نتطرق إلى سيكولوجية التعلم المهاري الحركي ،ومراحله ونظرياته ، وكذا خصائص المرحلة العمرية (16-18 سنة) دون أن ننسى المهام التي يقوم بها المدرب وواجباته المميزة اتجاه العملية التدريبية ، وكذا دوره في التأثير على اللاعبين.

**1-سيكولوجية التعلم المهاري الحركي :**

## 1-1 مفهوم التعلم الحركي :

يعتبر التعلم محور الاهتمام الرئيسي في العملية التعليمية حيث يري "جيكس" بأنه تغير في السلوك له صفة الاستمرار وصفة بذل الجهد المتكرر حتى يصل الفرد إلى استجابة ترضي دوافعه وتحقق غايته . ويعتبره محمد صبحي حسنين أنه التغير في تبني سلوك أثناء نشاط رياضي يغلب عليه طابع التكرار أي تعديل السلوك عن طرق الممارسة .

ويرى وجيه محبوب أنه عبارة عن تغير في السلوك الناتج عن الاستشارة ، أي اكتساب الوسائل المساعدة على إستيعاب الحاجات و الدوافع لتحقيق الهدف .  
وعليه فإن عملية التعلم تحدث عندما تكون هناك ممارسات أو تدريب مستمر للفرد على الشئ الذي يريد تعلمه ومنه نستنتج أن التعلم هو عملية التغير في سلوك الفرد . (سديرة، 2005)

## 1-2 مراحل التعلم الحركي :

عند تعلم مهارة حركية معينة فإنها تمر بمراحل مختلفة ، هذا ما لاشك فيه ، حيث أجمع العلماء بأن هناك مراحل تعلم مختلفة من حيث الشكل و المضمون يمر بها التعلم الحركي ، ويمكن تقسيم مراحل التعلم الحركي إلى :

- المرحلة الأولى : مرحلة التوافق الأولى للحركة ( مرحلة الخام للحركة )
- المرحلة الثانية : مرحلة التوافق الجيد للحركة
- المرحلة الثالثة : مرحلة ثبات الحركة (مرحلة الآلية للحركة )

## 1-2-1 مرحلة التوافق الأولى للحركة :

في هذه المرحلة يحصل الرياضي على التطور الأولي عن سير الحركة بحيث أنه عند محاولة أداء حركة جديدة لأول مرة فسوف يشعر أن حركاته غير منسقة ، كما لا يستطيع السيطرة على أطرافه . يقول "محمد عادل رشدي" بأن في هذه المرحلة نلاحظ أن الحركة الجديدة تحتاج لبذل جهد كبير ، وخاصة في المرحلة الأولى للممارسة العملية ، ويفسر ذلك بعدم وجود توازن محدد بين عمليات الكف والإثارة في المخ ، حيث تغلب عمليات الإثارة في البداية وتظهر في أقسام كبيرة مما يترتب عليه إثارة الكثير من العضلات . (حسين، 1995، صفحة 65)

أن التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة جديدة يعتمد على الشرح أو مشاهدة الأفلام التعليمية ، أو الصور أو النماذج المختلفة حيث أنه كلما توفرت الخبرات السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب وكان التصور لها واستيعابها أسرع ، ويجب أن يكون الشرح اللفظي واضحا ومناسبا مع المستوى الفكري للاعب ويجب على المدرب ملاحظة تبسيط المواقف التعليمية حتى يتمكن اللاعب من استيعاب المهارات . (محبوب، 1989، صفحة 69)

## 1-2-2 مرحلة التوافق الجيد للحركة :

يكون هدف تلك المرحلة تطور وتحسين وتعديل الشكل الخام و البدائي للحركة ، والذي تم الإحساس به عن طريق الممارسة الايجابية في المرحلة الأولى ،وهي مرحلة التوافق الخام وتهدف هذه المرحلة إلى التخلص من معظم الأخطاء الفنية الكثيرة و التي تميزت بها المرحلة السابقة لكي تبدو الحركة نظيفة وخالية من الزوايا الحادة و الحركات الغريبة في مسار الحركة ، أن مهمة هذه المرحلة أعني مرحلة التوافق الجيد للحركة هو ربط المهارة الفنية المتتالية لإجراء الحركة و السيطرة عليها بمجموعة ما أمكن ، حتى تبدو وكأنها وحدة واحدة متكاملة لا فواصل بينها ، وبهذا فإن مهمة هذه المرحلة هي إمكانية أداء مهاراتهم مع خلوها من الأخطاء الفنية ما أمكن ، وبذلك فمن أهداف هذه المرحلة التخلص من الحركات المصاحبة و الزوائد حتى لا يحدث التعب ويصعب الأداء من أجل توجيه أعضاء الجسم بدقة انسيابية وظهور إيقاع الحركة جميلاً موزوناً . (المجيد، 2002، صفحة 134)

يمكن التركيز على أداء مهارة حركية في مسارين متوازيين :

تنمية المهارة من خلال التمرينات .

تنمية المهارات من خلال اللعب ذاته في التقسيمات الصغيرة والكبيرة و المتوسطة . (العلوي، 1979، صفحة 64).

### 1-2-3 مرحلة ثبات الحركة :

تصل المهارة الحركية في هذه المرحلة إلى حالة ما يسمى بالشعور بالمهارة الحركية ، وهذا يعني الشعور أو الإحساس العضلي العالي لدقة الحركات وتختلف هذه المرحلة عن المرحلتين السابقتين حيث يتم فيهما التدريب و التعلم ، أما في تلك المرحلة فتتم المعرفة وهي ما يطلق عليها في المجال الرياضي المعرفة الحركية ، ذلك أن الحركة تصل إلى درجة المهارة ولذلك يطلق اصطلاح المهارة الحركية ، ويجب أن يستمر التدريب و التمرين على المهارات الحركية ، ولا نستطيع أن تلك المهارة قد وصلت إلى الحد الأقصى ، فليس هناك حد أقصى أو نهائي (الحد الفسيولوجي) للتعلم الحركي . (المجيد، 2002، صفحة 154)

إذا كان هدف المرحلة الثانية الوصول بالحركة إلى التوافق الدقيق ، فإن أهداف المرحلة الثالثة، الوصول بالحركة إلى أقصى وأدق توافق حركي ممكنة ، حتى تثبت و تستقر الحركة و حتى تظهر بشكلها الآلي (أوتوماتيكية الحركة) وبذلك يمكن للاعب التغلب على كل المؤثرات الخارجية و الداخلية دون الشعور بالتعب وبدون بذل جهد زائد ، وعلى ذلك يمكن تسمية تلك المرحلة بجانب مرحلة ثبات الحركة بمرحلة الإدراك أو التوافق الآلي أو الإحساس للحركة . (أحمد، صفحة 90).

### 1-3 نظريات التعلم

تحتل نظريات التعلم مكانة هامة بين النظريات السلوكية لأنها الأساس في فهم سلوك الكائنات الحية . وتعتبر نظريات التعلم إحدى النتائج التي يمكن الاستفادة منها في تعلم المهارات الحركية و التدريب عليها وارتقائها.

ويرى محمد حسن علاوي أن هناك نظريات لها أهمية كبيرة في مجال التعلم للمهارات الحركية و الرياضية وهي :

### 1-3-1 نظرية التعلم بالارتباط الشرطي :

ترتبط هذه النظرية باسم العالم الروسي (بافلوف) وتتلخص في أنه يمكن اكتساب الفرد للسلوك المطلوب تعلمه إذا ما اقترن بميزات شرطية معينة ، إذ يقوم الفرد بسلوك معين كنتيجة لمؤثرات معينة ارتبط بهذا السلوك ولذلك تتكون لدى الفرد استجابات معينة ترتبط أو تقترن كل منها بمثير معين . فعلى سبيل المثال عندما نرى الرعد أو نسمع البرق فإننا نستجيب لذلك بطريقة معينة مثل البقاء في المنزل ، لأننا سبق وأن تعلمنا أن الرعد أو البرق يرتبط بترول المطر ، أي أننا تعلمنا استجابة معينة (وهي البقاء في المنزل ) نتيجة لمثير معين ( الرعد و البرق ) سبق وأن ارتبط بالمثير الأصلي وهو المطر ، كما أن الفرد يتمكن من تعلم التصويب على السلة باقترانه بالوقوف في مكان معين (ركن الملعب مثلاً) ، أو اقتران اللعب بالسلوك التعاوني وتكرار ذلك تحت مثل هذه الشروط . (سديرة، 2005)

وبذلك يستطيع الفرد أن يتعلم المهارات الحركية و الأنماط السلوكية المطلوبة بالإرتباط الشرطي .

### 1-3-2 نظرية المحاولة والخطأ :

تذهب هذه النظرية إلى أن الفرد في سلوكه أداء مختلف الموافق يقوم بأداء استجابات أو محاولات خاطئة متعددة قبل أن يصل إلى استجابة صحيحة ويتعلمها . فعلى سبيل المثال إذا حاولنا تعلم التصويب فإننا نقوم في البداية بتوجيه الكرة نحو الهدف والتصويب . فنجد أن الكرة تخطئ الهدف . ونجد في البداية أن الأداء يتسم بكثير من الأخطاء وحمولات التدريب تنقص هذه الأخطاء ، وفي هذا المجال أن نظرية المحاولة والخطأ تمثل ظاهرة ملموسة لدى كل من المدرس والتلميذ حيث تستخدم من قبل المتعلم . فعندما يشرح المدرس مهارة ما يحاول المتعلم أداء المهارة مصيباً تارة ومخطئاً تارة إلى أن يتمكن في النهاية السيطرة على المهارة . (الطوجي، 1991، صفحة 116)

وهذا نجد أن التعلم في إطار هذه النظرية ماهو إلا مسألة محاولة وخطأ، وتكرار التعلم والتدريب تقل الأخطاء شيئاً فشيئاً حتى نتوصل في النهاية إلى الاستجابة الصحيحة.

### 1-3-3 نظرية التعلم بالاسبصار :

تشير هذه النظرية إلى أن الفرد يستجيب لأي موقف بطريقة كلية . أي أن التعلم ماهو إلا نتيجة للإدراك الكلي للموقف . وهذا يعني أنه كلما ازدادت بصيرة الفرد الرياضي بالمهارة الحركية ككل استطاع سرعة تعلمها واكتسابها .

وهذا النوع من التعلم كثيرا ما نلاحظه في تعلم بعض المهارات الحركية أو عن تعلم خطط اللعب المختلفة بصورة كلية دون أن نقوم بتجزئة المهارة الحركية أو خطة اللعب إلى أجزاء صغيرة منفصلة (العلوي، 1979، صفحة 48)

كما دلت التجارب التي قام بها كوهل على أن الإنسان يمكن أن يتعلم عن طريق البصيرة الإدراك المفاجئ للموقف المحير أو المربك الذي يتعرض له . حل المشكلة عن طريق البصيرة كثيرا ما يعتمد على الخبرة والنضج ويعتبر التعلم بهذه الطريقة أصعب أنواع التعلم (مطوع، 1995، صفحة 156)

## 2- مفهوم المراهقة :

كلمة المراهقة " Adolescence " كلمة انجليزية من الفعل اللاتيني " Adolescence " ومعناها يتجه نحو النضج الجسمي الجنسي الانفعالي العقلي الاجتماعي (الرحيم، صفحة 27)

ومن معاني كلمة المراهقة في اللغة الجهل الغثيان ، كما في قولهم في لسان العرب أن كلمة المراهقة تفيد الاقتراب من العلم وبذلك يؤكد علماء اللغة هذا المعنى في قولهم (رهق) أي أدنى من الحلم . فالراهقة بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم . (رايح، 1990، صفحة 241)

أما المراهقة من الناحية الاصطلاحية يقصد بها مجموعة من المتغيرات تطرأ على الفتى سواء كانت من الناحية الجسمية أو الجنسية أو العضلية أو العاطفية أو الاجتماعية ، من شأنها أن تنقل المرء من فترة الطفولة إلى مرحلة الشباب و الرجولة ، ولذا تعتبر المراهقة جسرا يعبر عليه المرء من الطفولة إلى الرجولة ، الأمر الذي يجعلنا نفهم كلمة المراهقة بشكل أوسع من البلوغ .

و المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد ، فهي لهذا عملية بيولوجية ، حيوية عضوية في بدئها وظاهرة اجتماعية في نهايتها ، وكما يعرفها " أو سيل " 1955 بأنها الوقت الذي يحدث فيه التحول من الوضع البيولوجي للفرد . (مهادر، 1980، صفحة 257)

## 2-1 مراحل المراهقة :

يقسمها بعض الدارسين إلى ثلاثة مراحل فرعية تفضل منها ما يقابل المراحل التعليمية المتتالية :

- مرحلة المراهقة المبكرة وتمتد من 11 - 14 سنة وتقابل المرحلة الإعدادية .
- مرحلة المراهقة المتوسطة وتمتد من 15 - 17 سنة وتقابل المرحلة الثانوية .
- مرحلة المراهقة المتأخرة وتمتد من 18 - 21 سنة وتقابل المرحلة الجامعية .

وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية و العشرين حيث يصبح الفرد ناضجا جسميا و فيزيولوجيا و جنسيا و عقليا واجتماعيا . (زهران، 1971، صفحة 223)

## 2-2 خصائص النمو في المرحلة (16-18) :

تعتبر هذه المرحلة مرحلة ثبات وظهور الصفات الجنسية الخاصة. وأن أول أمور الثبات لهذه المرحلة اجتياز التناقض في التصرف الحركي .

كما يتحسن لدى المراهق الشعور بتقدير الوضعية بشكل موضوعي و التصرف طبقا لذلك مع التقيد بمتطلبات المستوى سواء كان ذلك في درس التربية البدنية أو التدريب ،ويظهر هذا بتطور الاستعداد للتعلم و التفاني للحصول على المستوى العالي . (مبار، 1980، صفحة 124)

ومن أبرز خصائص النمو في هذه المرحلة السنية 16-18 مايلي :

## 2-2-1 خصائص النمو العقلية :

توجد فروق شاسعة في الذكاء من فرد لآخر كما أن هناك فروق في الذكاء بين الجنسين وإن كانت هذه الفروق ضئيلة وغير ثابتة. (وآخرون، 1995، صفحة 131)

كما يلاحظ أيضا أن تلاميذ هذه المرحلة يبدوون مجموعة من الاستعدادات لقدراتهم الذهنية كالاستيعاب و الفهم و الانتباه وهي تتفاوت من فرد لآخر .

وتظهر أيضا عندهم قدرة التخيل الخاصة فيما يتعلق بالتعبير اللفظي عند بعض الصور لاكتسابهم اللغة ،وهذا يبين انتقالهم من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة .

وتتميز هذه المرحلة بنمو القدرات العقلية ونضجها ، بحيث يصبح المراهق قادرا على التفكير واعتمادا على النطق مع اعتماده على الذاكرة .

ويتضح ميول المراهق مع تأثره بمسئول الذكاء الذي لا يكتمل إلا من 15-18 سنة وتزداد قدرته على الحفظ والتذكر بصفة مطولة . (خرج، 1994، صفحة 122)

## 2-2-2 خصائص النمو الانفعالي :

الانفعال هو الأثر النفسي الذي تحدثه في إشباع حاجات الطفل أو حرمانه ،وهكذا إذا نمو الشخصية تذهب الانفعالات وتتسامى بها ، ولهذا لا نستطيع أن نحدد لظهور الانفعال أو اختفاؤه النهائي بالزمن ،فمن الانفعالات ما يظل عاملا مشتركا في النوع الإنساني كله كبارا ، ذكورا أو إناثا ومن أي طبقة اجتماعية كانت ، كالانتفاض لسماح صوت مزعج .

فهذه التجربة يعانها كل إنسان وتستمر مدى الحياة فالاستعداد للانفعالات هي التي تصبح محدودة في مجملها ، فإذا شئنا أن نعرف كيف يؤثر التوتر الانفعالي في الوظائف الجسمانية وينعكس على نمو الجسم حسبنا أن نعرف كيف يعمل الجهاز العصبي تحت تأثير الانفعالات على إسراع النبض و التنفس وتعطيل الهضم وشدة عضلات الجسم كله وإعاقة التفكير الواضح المنظم ، ذلك أن شدة الخوف وشدة الغضب بل الحب و الإثارة القوية .

هذه الانفعالات الشديدة تفرز الأدرينالين وهو إفراز الغد فوق الكظرية بفعل الجهاز العصبي المستقبل الذي يمنع مسيل العصارات الهضمية ويعيد توزيع الدم كما يزيد النبض ويسرع التنفس . (وسوقي، صفحة 152)

### 2-2-3 خصائص النمو الجسمية :

يعلق المراهق أهمية كبيرة على جسمه، وتزداد الذات الجسمية self- physical حيث ينظر المراهق إلى جسمه كمركز ذات، ويلاحظ شدة اهتمام المراهق بجسمه و الحساسية الشديدة للنقد فيما يتعلق بالتغيرات الجسمية الملحوظة السريعة المتعدد الجوانب، تتغير بطبيعة الحال مع التغيرات التي تطرأ على الجسم وتتطلب نوعاً من التوافق وتكوين مفهوم موجب عن الجسم الناشئ .

ويسهم الآخرون في نمو مفهوم الجسم عند المراهق كثيراً بتعليقاتهم خاصة التي يسمعها من رفقاء السن، ومن أفراد الجنس الآخر وهكذا تنعكس أهمية مفهوم الجسم في الوظيفة الاجتماعية و التفاعل الاجتماعي للمراهق، وهناك عدد من مقاييس صورة الجسم أو مفهوم الجسم تهدف إلى استكشاف هذه الصورة . (زهران، 1971، صفحة 321)

ويمكن تلخيص أهم التطورات الواضحة في هذه المرحلة فيما يلي :

- زيادة الطول و الوزن عند الجنسين الذكر و الأنثى .
- زيادة دقة الحواس والإرهاق كاللمس، و الذوق، و السمع .
- تحسن الحالة الصحية .
- تباطؤ النمو الجسمي مقارنة مع المرحلة المبكرة للمراهقة . (البرنوتي، 1997، صفحة 14).

### 2-2-4 خصائص النمو الفيزيولوجية :

من الناحية الفيزيولوجية يعتبر البلوغ من أهم التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ على الأفراد من جميع الجوانب ، فقد تحدث " روسو" أن البلوغ ولادة جديدة تظهر وظائف جديدة فجائية وتصبح مسيطرة على التنظيم السيكولوجي وبذلك يعتبر جوهر البلوغ هو نضج الغدة الجنسية ، حيث أنها مرحلة مميزة في النمو وذات خصائص لا توجد فترة أخرى من مراحل الحياة، إذ أنها فترة تداخل فيما بين الطفولة و المراهقة، وهي قصيرة نسبياً بين سنتين إلى أربع سنوات ويحدث خلالها تغير جسمي سيكولوجي سريع وقد يأتي البلوغ مبكراً وقد يتأخر إلى الثامن عشر .

حيث يتضح لنا فيما يخص النمو الفيزيولوجي أنه يشمل مجموع التغيرات الداخلية التي تطرأ في جسم الفرد و المتعلقة بنمو الغدد ومختلف الأعضاء الداخلية المسؤولة عن النمو الفيزيولوجي و الذي يؤدي إلى النمو الجسمي . (بمادر، 1980، صفحة 47\_51)

ويتابع النمو الفيزيولوجي في هذه المرحلة تقدمه نحو النضج حيث تقل ساعات النوم عن ذي قبل وتزداد الشهية و الإقبال على الأكل كما يرفع ضغط الدم تدريجياً وتنقص نبضات القلب . (زهران، 1971، صفحة 347)

### 2-2-5 خصائص النمو الاجتماعية :



الحياة الاجتماعية أكثر اتساعاً وشمولاً في المراهقة وتباينا وتمايزاً من الطفولة النامية وهذا في إطار الأسرة و المدرسة وذلك لأن المراهقة هي الدعامة الأساسية في رشدها واكتمال نضجها ، كما كانت الطفولة دعامة المراهقة .

ومن مظاهرها :

- البحث عن نموذج يحتذي به (مثل الوالدين و المدرسين و الشخصيات الهامة )
- اختيار المبادئ و القيم و المثل
- تكوين فلسفة الحياة . (زهرا، 1971، صفحة 251)

## 2-2-6 خصائص النمو الحركي :

إن العديد من الباحثين يعتبرون هذه المرحلة ذروة النمو الحركي ،ومنها يستطيع الفتى والفتاة اكتساب وتعلم المهارات الحركية بسرعة ،بالإضافة إلى زيادة عامل المرونة لعضلات الفتات ويعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لهذه الصفة .

أما بنسبة للفتيان فإن عامل الزيادة في القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية ،وبذلك فإن هذه المرحلة يستطيع التلاميذ الممارسة بأكثر فاعلية في حصص التربية البدنية ومختلف الأنشطة الممارسة . (الفرح، 1998، صفحة 74)

ومن مظاهر النمو الحركي نمو القدرة والقوة الحركية من جهة وميل المراهق نحو الخمول من جهة ثانية ،وتكون حركته غير دقيقة مما يؤدي إلى تعثره ،لذا يجب على المربي تنمية المهارات الحركية للمراهق وممارسة الأنشطة الرياضية والتي تتناسب مع مميزات ومستوى شخصية المراهق وميوله وهو ما يسمح بتكوين لمادات حركية سليمة مع الأخذ بعين الاعتبار الفروق بين الجنسين حسب رغبات وميول كل شخص . (زهرا، 1971، صفحة 263)

## 3- المدرب الرياضي :

يعتبر المدرب الرياضي أحد الأعمدة الرئيسية و الهامة في عملية التدريب ويتوقف على اختياره مدرباً للفريق أمور كثيرة من أهمها مقدرته في كيفية الوصول باللاعبين إلى المستوى الأفضل وأن يبني دائماً قدراته و حكمه من أساسيات وقواعد منطقية متخذاً من الأسلوب العلمي وسيلة للحكم الجيد على الأشياء .

ويشير يحي النقيب في أحد مراجعه بأن المدرب المثالي هو المدرب العصري الذي يستطيع الإستفادة من التقنيات الحديثة وتطويرها لخدمة عملية التدريب ،ويتمتع بالقدرة على الذكاء و التفكير المنطقي العقلاني . (الخواوي، 2002، صفحة 26)

## 3-1- خصائص المدرب الرياضي الناجح :

بالنسبة لخصائص وصفات المدرب الرياضي الناجح فإنها تتحدد في النقاط التالية (الخواوي، 2002، صفحة 52) :

- ❖ يتميز بالواقعية وعدم الغرور
- ❖ يتميز بالإخلاص في العمل
- ❖ يتميز بالاحترام المتبادل
- ❖ يتميز بالتفكير العقلاني و المنطقي
- ❖ يتميز بالثبات الانفعالي و التماسك في المواقف الصعبة
- ❖ يتميز بالحماس والرغبة في تحقيق الفوز
- ❖ يتميز بالقدرة على اكتشاف الموهوبين يتميز بالثقة في النفس
- ❖ يتميز بالعدل وعدم التفرقة بين اللاعبين
- ❖ يهتم بالثقافة الرياضية العامة والخاصة
- ❖ يتميز بالأخلاق الفاضلة
- ❖ يتميز بالأمانة وعدم التعدي على الآخرين
- ❖ قادر على التنظيم و التنسيق في الظروف الصعبة
- ❖ قادر على التخطيط العلمي السليم لبرامج التدريب
- ❖ يتميز بالوفاء و الجدية في العمل
- ❖ يستطيع الدعابة والمرح وفقا للظروف المناسبة لذلك .
- ❖ يتميز بالمرونة وقراءة المواقف الصعبة المتغيرة
- ❖ يتمتع بقدر عالي من التأهيل المهني .
- ❖ يكون قد مارس النشاط التخصصي على مستوى البطولة
- ❖ يكون متفقا ومطلعا على كل مستجدات العصر
- ❖ أن يكون لائقا طبيا ورياضيا ويتمتع بصحة جيدة
- ❖ أن يكون ملهما بالسياسة العامة للدولة واتجاهات المجتمع الذي يعيش فيه . (الحاوي، 2002، صفحة

(27)

### 3-2 شخصية المدرب وخصائصه :

تلعب شخصية المدرب الجيد دورا في نجاح عملية التدريب ،ولا بد لكل من يريد أن يعمل في مجال التدريب كمهنة أو وظيفة أن يتصف بخصائص تتضمن مايلي :

### 3-3 الصفات الشخصية للمدرب الرياضي :

- أن يتسم بالشخصية المتزنة ،متعقلا في تصرفاته ليحوز احترام الجميع.
- أن يتمتع بالذكاء الاجتماعي وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير وخاصة الذين لهم علاقة بعملية

التدريب من إدارة النادي و أعضاء الأجهزة الفنية ... إلخ

- يتمتع بالذكاء في حل المشاكل التي تقابله خلال العمل .
- النضج الانفعالي و الثقة بالنفس و الطموح دون الطمع .
- له فلسفة متميزة في الحياة بصورة عامة و في عملية التدريب بصورة خاصة.
- أن يكون نموذجاً صالحاً ومثلاً للاعبين من الناحية الخلقية بعيداً عن التصرفات غير سليمة للرجل الرياضي

كشرب الكحول ... (زيد، 2003، صفحة 16)

### 3-4 الصفات المهنية للمدرب الرياضي :

- الخبرة السابقة بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات .
- المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس كعلم والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب .
- يجب أن يكون متمتع بقدر عالي من التأهل المهني في مجال التدريب فكلما زاد تأهل المدرب مهنيًا زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى اللاعبين.
- لديه القدرة و الاستعداد على الاطلاع الدائم في مجال اللعبة ، كذلك المجالات الأخرى المرتبطة بها ،مطلع على المجالات الدورية المتخصصة المرتبطة بالتدريب الرياضي و العلوم المرتبطة به بصفة عامة ومجال تخصصه بصفة خاصة . (زيد، 2003، صفحة 19)

### 3-4-1 الصفات الصحية للمدرب الرياضي :

- أن يكون متمتعاً بالصحة الجسمية ويدل مظهره على النشاط
- أن يتمتع بقدر عال من اللياقة البدنية بصورة تمكنه على أداء الحركات و النماذج أثناء التدريب وكذلك المباريات التجريبية ،ويكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح بأداء النماذج المطلوبة
- أن يكون نموذجاً في إتباع البرامج الغذائية والصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله ويحتذى به جميع اللاعبين

### 3-4-2 الصفات الفنية للمدرب الرياضي (زيد، 2003، صفحة 20) :

- وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات وإجراءات تنفيذ خطة التدريب السنوية.
- أن يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف .
- أن يكون شخصاً لديه القدرة على الإبداع في إجراء وحداته التدريبية.
- أن يشرك اللاعبين في بناء الأهداف ومستويات الطموح بصورة واقعية.
- القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح .

- لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء وتركيز وروية.

#### 4- المدرب وعلاقاته بالعملية التدريبية :

تتوقف ممارسة التدريب كمهنة على الاستعداد الشخصي لدى الفرد لتقديم أداء تدريبي عالي الإنتاجية حيث يستطيع المدرب أن يسخر ما لديه من احتياجات الطاقة والسلطة لمواجهة التحديات التي تواجهها المواقف التدريبية المختلفة ويصل المدرب لقيمة الأداء في مهنة التدريب الرياضية عندما ينجح بالتركيز بشدة على ما يفعله دون أن يفرض رقابة شديدة على نفسه حيث يجب أن يترك طاقته تتدفق ويشعر بالمسؤولية والسلطة ويثق في جدول العملية التدريبية التي يقوم بها . (علاوي، 1982، صفحة 10)

فالمدرّب له القدرة على التأثير على اللاعبين في اختيار، وفي نمو قيم الشخصية والصفات المرغوبة، كما يجب على المدرّب أن يتعرف على مستوى كل شخصية ويساعدها على أن تنمي الثقة وتتعرف على نفسها وعلى الأشخاص الموجودين في البيئة المحيطة بها، ويحدث العديد من الخبرات التي يساهم فيها المدرّب و اللعب تحت ظروف ضغط العمليات التدريبية و المنافسات التي تتطلب النضج وخبرة التعامل معها، هذه الخبرات تحتوي على اللحظات التعليمية التي يشارك فيها المدرّب بالرأي الصائب ويدي تفهمه وسيطرته التي تأثر على رد فعل اللاعبين . (علي، 1989، صفحة 44).

#### 5- واجبات المدرّب في العملية التدريبية :

المدرّب الناجح يعرف تماما أن مهنة التدريب الرياضي بها ثلاثة واجبات رئيسية :

##### 1-5- الواجبات التربوية :

الواجبات التربوية تكمن في تربية اللاعبين على الروح الرياضية وحب الرياضة وكذلك تشكيل دوافع وميول واتجاهات اللاعبين بحيث تبث فيهم حب الفريق و الرياضة و الرغبة بتطوير المستوى وتطوير السمات الإرادية من تصميم والكفاح و القوة والإرادة .

##### 2-5 الواجبات التعليمية :

ومن بين الواجبات التعليمية نجد تعلم كافة الجوانب المعرفية العامة و الخاصة بصحة وتربية اللاعبين، وتعلم وإتقان المهارات الحركية اللازمة لوصول اللاعبين لأعلى مستوى ممكن بالتفوق . وهذا مع متطلبات المرحلة السنوية في الرياضة التخصصية، وتعلم وإتقان اللاعبين الخطط المناسبة وتعلم المهارات النفسية المناسبة للمرحلة السنوية لإنتاج أفضل مستوى أداء ممكن لفريق .

##### 3-5 الواجبات التنموية :

ومن واجباته التنموية نجد تطوير المعارف التربوية عامة وخاصة بالرياضة لدى اللاعبين ، التنمية الشاملة و الخاصة للياقة البدنية الضرورية و التي تتناسب مع مستوى اللاعبين ، تطوير وتكوين المهارات الخططية و التفكير و السلوك الخططي في كافة المواقف التي تشبه المنافسة وكذلك دمج وتركيب كافة جوانب الإعداد

البدني و المهاري و الإعداد الخططي و النفسي الذهني و تطويرها بدرجة تسمح للاعبين و الفريق بإنتاج أفضل أداء . (حماد، 2001، الصفحات 7-9)

## 6- دور المدرب الرياضي في التأثير على اللاعبين :

إن الساعات العديدة التي يقضيها المدرب مع اللاعب توحى بتأثير المحتمل على تنمية اللاعب وتنمية اللاعب تتأثر تأثيرا كبيرا بشعوره تجاه مدربه مثل : الولاء و الإعجاب ، فاللاعب يتأثر بمدركاته الحسية (السلبية و الايجابية ) وهي رغباته واتجاهاته تجاه مدربه فإذا توافق اللاعب مع سياسة المدرب أو أسلوبه للوصول إلى هدف محدد وإذا أحب اللاعب مدربه فإن اقتراحات المدرب و الأهداف التي يسعى للوصول إليها سوف تتحقق ولكن على العكس فإذا لم يحترم اللاعب مدربه أو لا يحبه شخصيا أو لم يقتنع به مهاريا فسوف يجد صعوبة كبيرة في تحقيق أي نتائج إيجابية معه ، فيجب على المدرب الناجح أن يتوافق فكريا ومهاريا مع اللاعبين وعليه أن يحسن من علاقته بهم سواء داخل الملعب أو خارجه . (السيد، 2001، صفحة 27)

## خلاصة:

خلصنا في هذا الفصل إلى أن أهم أسباب نجاح العملية التدريبية التي يقوم بها المدرب ما يلي: المعرفة و الدراية الشاملة لسيكولوجية التعلم الحركي المهاري، وجمع المعلومات الكافية حول خصائص ومميزات الفئة العمرية التي هو بصدد تدريبها ،وعليه جل هذه المعلومات تسهل للمدرب تجسيد البرامج التدريبية المساعدة في تطوير المستوى الأدائي للرياضيين الناشئين.

تمهيد:

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

## 1-1- الدراسة الاستطلاعية:

لقد تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية، وذلك باختيار اقسام في المستوى الاول الثانوي بثانوية زروقي شيخ بن الدين بمستغانم التي لها علاقة بموضوع دراستنا ، والهدف منها هو إلقاء نظرة تفقدية للوقوف على المعطيات و الإمكانيات المتوفرة والبحث على عينات ملائمة لإجراء التجربة الميدانية. ووقع اختيارنا على قسم هو:

- قسم اولى ثانوي علوم تجريبية رقم (2) .

وهذا راجع إلى تعاون الاستاذ وتفهمه لعملنا وتسهيل مهمتنا كما انني اقوم بالتريص داخل هذه المؤسسة. و من اجل الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيقا للطرق العلمية المتبعة كان لابد لنا من إجراء تجربة استطلاعية.

لقد اختار الطالبان الباحثين في هذه الدراسة الاستطلاعية العينة بشكل عشوائي منظم أي قسم واحد من بين 12 قسم أولى ثانوي وكان عدد التلاميذ 30 تلميذا.

وتم إجراؤها في المدة الزمنية الممتدة من: 2013/12/01 إلى 2013/12/19.

وكان الغرض منها ما يلي:



معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثين.

التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء البرنامج التدريبي.

مراعاة الوقت عند تنفيذ الحصص التدريبية.

مدى تناسب البرنامج التدريبي لعينة البحث.

بناء على هذه الدراسة الاستطلاعية تم أخذ بعين الاعتبار كل ما بشأنه أن يساعدنا في بناء الصور النهائية للبرنامج التدريبي.

## 1-2-1- الدراسة الأساسية:

يتضح في هذا الفصل عرض المنهج المستخدم والتعريف بمكان الدراسة وخطوات اختيار العينة و حجمها اضافة إلى وضع أداة الدراسة وأدوات البحث واجراءات التطبيق الميداني و المعالجة الإحصائية وأخيرا صعوبات البحث.

## 1-2-1-1- منهج البحث :

اعتمدنا في دراستنا هاته على المنهج التجريبي، وهذا لملائمته لموضوع بحثنا ومشكلته.

هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية ، بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ،ومن بينها علم الرياضة . (راتب، 1999)

## 1-2-2-1- مجتمع وعينة البحث :

أ. مجتمع البحث :

تمحور مجتمع بحثنا حول عينة منظمة من تلاميذ في السنة اولى ثانوي (16-18) سنة بثانوية زروقي الشيخ بن الدين بمستغانم.

### ب. عينة البحث:

لقد وقع اختيارنا عشوائيا على عينة مكونة من مجموعة تجريبية واخرى مشاهدة من قسمين مختلفين هما:

المجموعة التجريبية : قسم اولى ثانوي رقم 5 علوم تجريبية .

المجموعة المشاهدة : قسم اولى ثانوي رقم 3 علوم تجريبية .

كان عدد التلاميذ 60 تلميذا بنسبة 16.48 من أصل 364 تلميذ.

العينة او المجموعة التجريبية تتكون من 30 تلميذا بنسبة 8.24 من أصل المجموع الكلي المقدر ب 364 تلميذا حل هذا التلاميذ اعمارهم بين (16-18) سنة.

### 1-2-3- متغيرات البحث:

إن الإشكالية والفرضيات تبني على شكل أو على أساس متغيرات، وهي متغيرات البحث المستقلة والتابعة وفي هذه الدراسة يوجد متغيران ألا وهما:

#### - المتغير المستقل:

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر في المتغير التابع، وتتعريف آخر هو السبب في علاقة السبب والنتيجة، أي أن العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج.

والمتغير المستقل في هذه الدراسة هو البرنامج التدريبي.

#### - المتغير التابع:

وهي المتغيرات التي تتغير بالمتغير المستقل وهذه المتغيرات هي التي توضح النتائج، أو هي بعبارة أخرى تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتغير تبعاً للمتغير المستقل والمتغير التابع في هذه الدراسة هو صفة السرعة والقوة (مستوى الأداء).

#### 1-2-4-مجالات البحث:

✓ المجال البشري : تتكون عينة البحث من تلاميذ سنة أولى بثانوية زروقي الشيخ بن الدين (16-18) سنة بمستغانم و كان عدد التلاميذ الكلي 364 تلميذا و أخذنا 30 تلميذا للقيام بالبرنامج التدريبي .

✓ المجال المكاني : أجريت الحصص التدريبية على التلاميذ (العينة) في ملعب كرة اليد الموجود داخل ثانوية زروقي الشيخ بن الدين بمستغانم.

✓ المجال الزمني :

\*الدراسة الاستطلاعية :

-أجريت الحصص التدريبية على العينة في المدة الزمنية الممتدة من: 2013/12/01 إلى

2013/12/19.

\*الدراسة الأساسية :

- تم إجراء الحصص التدريبية على العينة في المدة الزمنية الممتدة من: 2014/01/12 إلى

2014/03/13.

#### 1-2-5- أدوات الدراسة :

البرنامج التدريبي:

شمل البرنامج التدريبي على 10 حصص تدريبية ركز فيها الطالبان الباحثان على صفة القوة و السرعة .

- تمثل زمن إجراء الحصص التدريبية أيام الأحد و الثلاثاء من كل أسبوع بمعدل ساعة ونصف لكل حصّة.

- ينحصر سن اللاعبين من 16 إلى 18 سنة.

- برمجة الحصص كانت في المساء .

- الحصص التدريبية أضيفت للملاحق .

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

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

\* حصص تدريبية .

\* المصادر و المراجع.

- أما أدوات القياس فتمثلت في:

\* ساعات ميكاني. \* شريط متري. \* صافرة. \* كرة حديدية 3 كلغ. \* شواخص . \* استمارات التسجيل .  
\*كرات يد .

## 1-2-6-الاختبارات المستخدمة:

أ- الاختبار الأول:

اختبار السرعة لمسافة 30 متر .

الهدف :

قياس السرعة لمسافة 30 متر.

الوسائل المستعملة:

- ملعب كرة اليد

- صفاة

- ميكاني (كرونومتر)

- بطاقة تسجيل

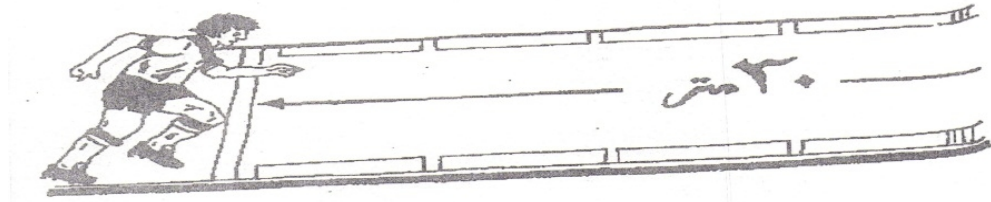
وصف الاختبار:

يقف التلميذ عند خط البداية من وضعية الوقوف ، وعند سماع إشارة الانطلاق ينطلق اللاعب بسرعة قصوى إلى خط النهاية.

يقوم الباحث بتسجيل زمن المسافة المقطوعة .

التسجيل:

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



الرسم يوضح إختبار عدو 30 متر سرعة من الوقوف

صورة رقم (01) توضح اختبار عدو 30 متر من الوقوف

ب- الاختبار الثاني:

اختبار تنطيط الكرة لمسافة 20 متر .

الهدف :

قياس السرعة بتنطيط الكرة لمسافة 20 متر .

الوسائل المستعملة :

- ملعب كرة اليد

- صفارة

- ميقاتي (كرونومتر)

- بطاقة تسجيل

- كرة اليد

- شواخص

**وصف الاختبار:**

يقف التلميذ عند خط البداية حاملا بيده كرة يد، وعند سماع إشارة الانطلاق ينطلق اللاعب بسرعة مع التنظيط بأقصى سرعة وصولا إلى خط النهاية .

يقوم الباحث بتسجيل زمن المسافة المقطوعة .

**التسجيل:**

تسجل أحسن محاولة لكل مسافة من مجموع محاولتين للاختبار ككل.

**ج-الاختبار الثالث:**

اختبار القوة .

**الهدف:** قياس القوة

الوسائل المستعملة:

- كرات حديدية بوزن 3 كلغ.

- صفارة

- شريط قياس.

- أرضية مسطحة.

- بطاقة تسجيل.

**وصف الاختبار:**

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

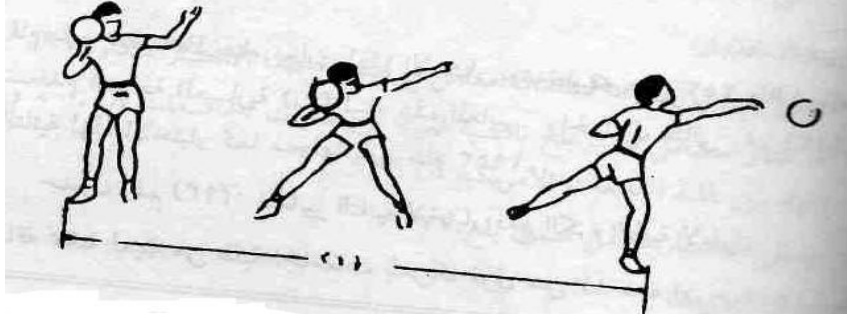
يقوم اللاعب بقذف الكرة الحديدية من بداية خط الرواق ، محاولا تسجيل أقصى مسافة ممكنة داخل الرواق.

### التسجيل :

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

### الشروط:

- يعتبر لمس الخط عند قذف الكرة مخالفة .
- الرميات التي تكون خارج الرواق لا تحتسب . (القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد ، 2000-2003 )



صورة رقم (02) توضح اختبار رمي الكرة الحديدية 3 كغ

1-2-7- الأسس العلمية للاختبار:

1-2-7-1- ثبات الاختبار:

هو مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة .(الحفيظ م.) أي أن الاختبارات والقياسات تعطي نفس النتائج إذا أعيدت على نفس الأفراد وفي نفس الوقت أي الظروف ، ولمعرفة مدى ثبات واستقرار نتائج الاختبارات

لصفة القوة والسرعة التي اختارها الباحثين ، وبعد تنظيم وجمع النتائج ، استخدم الباحثان معامل الارتباط سبيرمان.

وبعد الرجوع إلى جدول الدلالات لمعامل الارتباط البسيط سبيرمان عند مستوى الدلالة ( 0,05 ) ودرجة الحرية(29) وجدنا أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية (0.35) مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

### 1-2-7-2- صدق الاختبار:

قام الباحثان باستخدام معامل الصدق الذاتي من صدق تلك الاختبارات و القياسات والذي يتم قياسه حسب الجذع التربيعي لمعامل الثبات عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية(29) حيث وجدنا القيم المحسوبة لجميع الاختبارات و القياسات أكبر من القيم الجدولية عند ذلك المستوى ( 0.35 ) . وهذا يدل على أن القيم المحسوبة تتميز بدرجة كبيرة من الصدق الذاتي .

### 1-2-7-3- الموضوعية:

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

### 1-2-8- الدراسات الإحصائية :

يقول أبو صالح "علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناء عليها (صالح، 1989، صفحة 152) .

و بهدف إصدار أحكام موضوعية حول ظاهرة موضوع البحث عمل الباحثون على معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام الوسائل الإحصائية التالية :

**المتوسط الحسابي:** هو من أشهر مقاييس التزعة المركزية ويستخرج بجمع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمة

النتيجة على عدد العناصر كما هو موضح من خلال المعادلة التالية:

$$\text{س} = \frac{\text{مجم س}}{\text{ن}} \quad \text{حيث}$$

س: المتوسط الحسابي  
مجم: مجموع القيم... (1)  
ن: عدد أفراد العينة .



(آخرون، 1985، صفحة 50)

## الانحراف المعياري :

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

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

حيث

س: المتوسط الحسابي  
ع: الانحراف المعياري  
ن: عدد أفراد العينة... (2)

(الشافعي، صفحة 340).

## معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون :

وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز " ر " ويشير هذا المعامل إلى مقدار العلاقة الموجودة بين المتغيرين والذي تنحصر في المجال (-1،+1) فإذا كان الارتباط سالباً دل ذلك على ان العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية بينما يدل معامل الارتباط موجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين وتظهر درجة العلاقة بين المتغيرين من مقدار الارتباط بينهما بحيث :

— إذا بلغت " ر " قيمة +1 أو -1 فإن هذا يعني وجود ارتباط تام.

— إذا بلغت " ر " قيمة +0.94 أو +98 فإن هذا يعني ارتباط عالي.

— إذا بلغت " ر " قيمة 0 فهذا يعني عدم وجود ارتباط أو علاقة.

ويحسب معامل الارتباط وفق المعادلة التالية :

$$\text{مج (ح س} \times \text{ح ص)}$$

$$r = \frac{\text{مج/ح س}}{\text{مج ح ص}} \times \text{مج ح ص}^2$$

(أحمد، 2008، صفحة 28)

حيث: ر: معامل الارتباط.

ح س: انحراف القيم الأولى عن متوسطها.

ح ص: انحراف القيم الثانية عن متوسطها.

درجة الحرية: (ن-1)

**اختبار الدلالة الإحصائية:**

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

وإستخدام الطلبة الباحثون القانون التالي:

$$t = \frac{\bar{س}_1 - \bar{س}_2}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن-1}}}$$

(ع الله، 1990، صفحة 190)

حيث: 1س: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

2س: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ع1: الانحراف المعياري لدرجات المجموعة الأولى.

ع2: الانحراف المعياري لدرجات المجموعة الثانية.

ن : عدد أفراد العينة .

درجة الحرية : (ن-1).

## الصدق الذاتي:

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

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \frac{\text{معامل الثبات}}{\text{معامل الصدق الذاتي}}$$

## معامل الالتواء:

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

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

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

## خلاصة :

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

## 2-1-1- عرض و مناقشة النتائج:

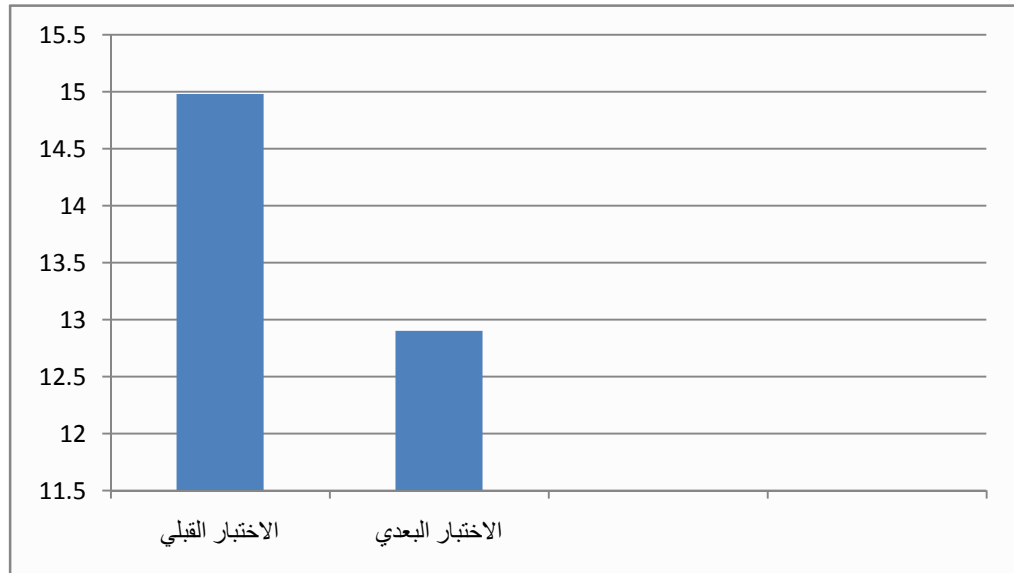
### 2-1-1-2- المجموعة التجريبية:

#### 2-1-1-1-2- اختبار السرعة بالكرة 30 متر:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي (ثا)	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	30	14,98	0,51	1.70	6,96	0.05	دال إحصائيا
الاختبار البعدي	30	12,90	0,45				

الجدول رقم (1) : الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار السرعة بالكرة 30 متر للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.

من هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار القبلي والذي تحصلت فيه المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 14,98، وانحراف معياري مقدر بـ 0,51، و الاختبار البعدي لها والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 12,90، وانحراف معياري مقدر بـ 0,45 وبلغت ( T ) المحسوبة 6,96 وبمقارنتها مع ( T ) الجدولية التي تساوي 1,70 عند مستوى الدلالة 0.05 نجد أنها ذات دلالة إحصائية ، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ، ويعني أن هناك تطور ملحوظ في السرعة بالكرة للعينة التجريبية التي عملت وفق البرنامج المقترح.



الشكل رقم (1) يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة بالكرة للمجموعة التجريبية.

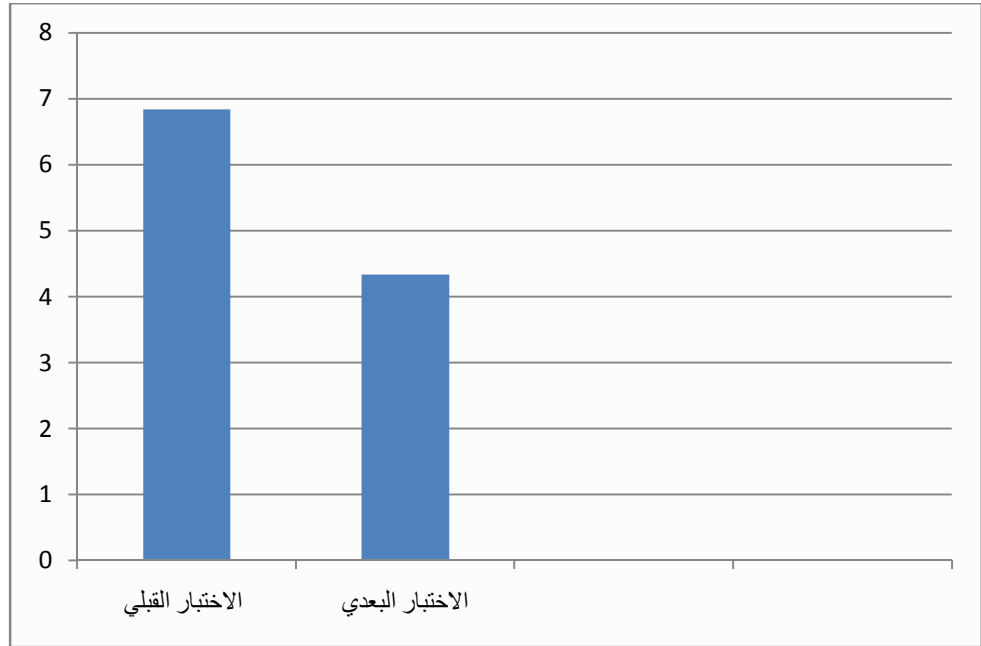
#### 2-1-1-2- اختبار السرعة 30 متر:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي (ثا)	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	30	6,84	0,27	1.70	4,83	ذات دلالة إحصائية
الاختبار البعدي	30	4,33	0,26			ذات دلالة إحصائية

**الجدول رقم (2):** الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار السرعة 30 متر للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.

من خلال الجدول رقم (2) يتضح لنا من مقارنة النتائج أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية للاختبار القبلي كان يساوي 6,84، والانحراف المعياري يساوي 0.27، كما يتضح لنا أيضا من خلاله أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس العينة يساوي 4,33، أما الانحراف المعياري هو 0.26، وبحساب (T) المحسوبة عند درجة الحرية أو مستوى الدلالة 0.05 وجدناها تساوي 4,83.

وبمقارنة (T) المحسوبة مع (T) الجدولية التي تساوي 1.74 نجد ان (T) المحسوبة أكبر من (T) الجدولية مما يدل أن النتائج ذات دالة إحصائية.



**الشكل رقم (2)** يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة 30 متر للمجموعة التجريبية.

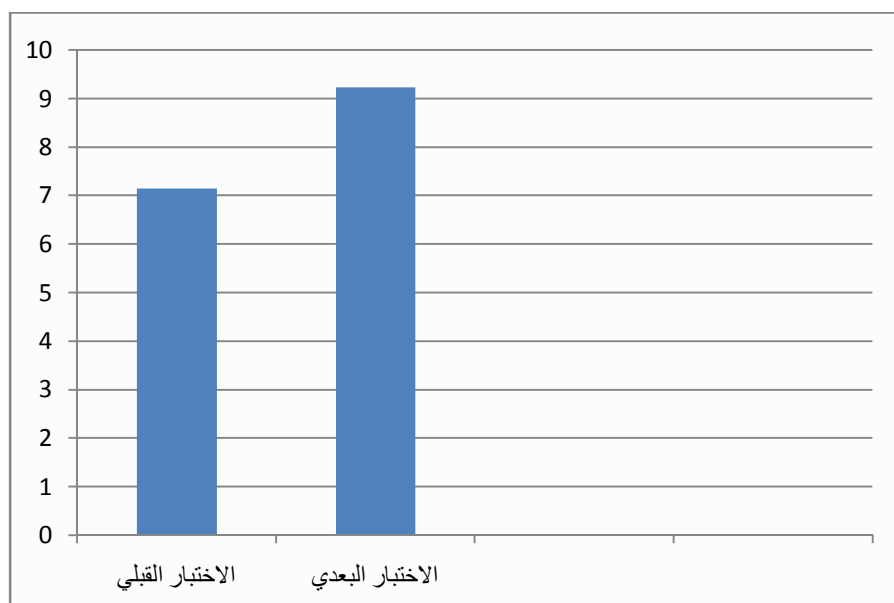
## 2-1-1-3- اختبار دفع الجلة:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي (متر)	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة

0.05						
ذات دلالة إحصائية	3,96	1.70	0,46	7,15	30	الاختبار القبلي
ذات دلالة إحصائية			0,48	9,23	30	الاختبار البعدي

الجدول رقم (3): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار دفع الجلة للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.

من خلال الجدول رقم (3) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 7,15، والانحراف المعياري 0,46، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان يساوي 9,23، و الانحراف المعياري يساوي 0,48، وبعد تحديد (T) المحسوبة التي وجدناها تساوي 3,96. وبمقارنة (T) المحسوبة مع (T) الجدولية (T) والتي تساوي 1.70 عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن المحسوبة أكبر من (T) الجدولية، ويعني ذلك أن النتائج المحصل عليها ذات دلالة إحصائية، ما يدل على وجود فروق معنوي.



الشكل رقم (3) يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار دفع الجلة للمجموعة التجريبية.

## 2- المجموعة الشاهدة

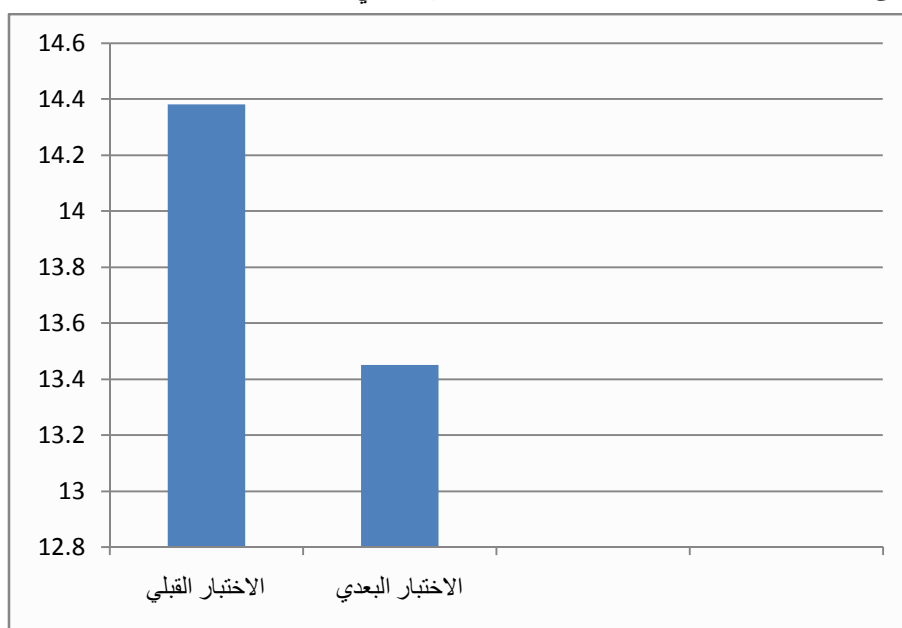
### 2-1-2-1- اختبار السرعة بالكرة 30 متر:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة
						0.05

اختبار القبلي	30	14,38	0,82	1.70	0,15	غير دالة إحصائية
اختبار البعدي	30	13,45	0,61			غير دالة إحصائية

**الجدول رقم (4):** الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار السرعة بالكرة 30 متر السرعة بالكرة للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي و البعدي.

من خلال هذا الجدول تبدو لنا قيمة المتوسط الحسابي المقدرة بـ 14,38 بالنسبة للاختبار القبلي، و 13,45 بالنسبة للاختبار البعدي، أما الانحراف المعياري فقد بـ 0.82 بالنسبة للاختبار القبلي، و 0.61 بالنسبة للاختبار البعدي، من هذه الأرقام يظهر لنا أن الفروق بين المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري للنتائج القبلي و البعدي ضئيل جدا وهو ما تترجمه قيمة ( T ) المحسوبة المقدرة بـ 0,15 وهي قيمة غير دالة إحصائية عند مقارنتها مع ( T ) الجدولية التي تساوي 1.70 عند مستوى الدلالة 0.05، ما يدل على أنه لا توجد فروق كبيرة بين الاختبارين القبلي و البعدي للسرعة بالكرة .



الشكل رقم (4) بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة 30م بالكرة للمجموعة الشاهدة.

## 2-2-1-2- اختبار السرعة 30 متر:

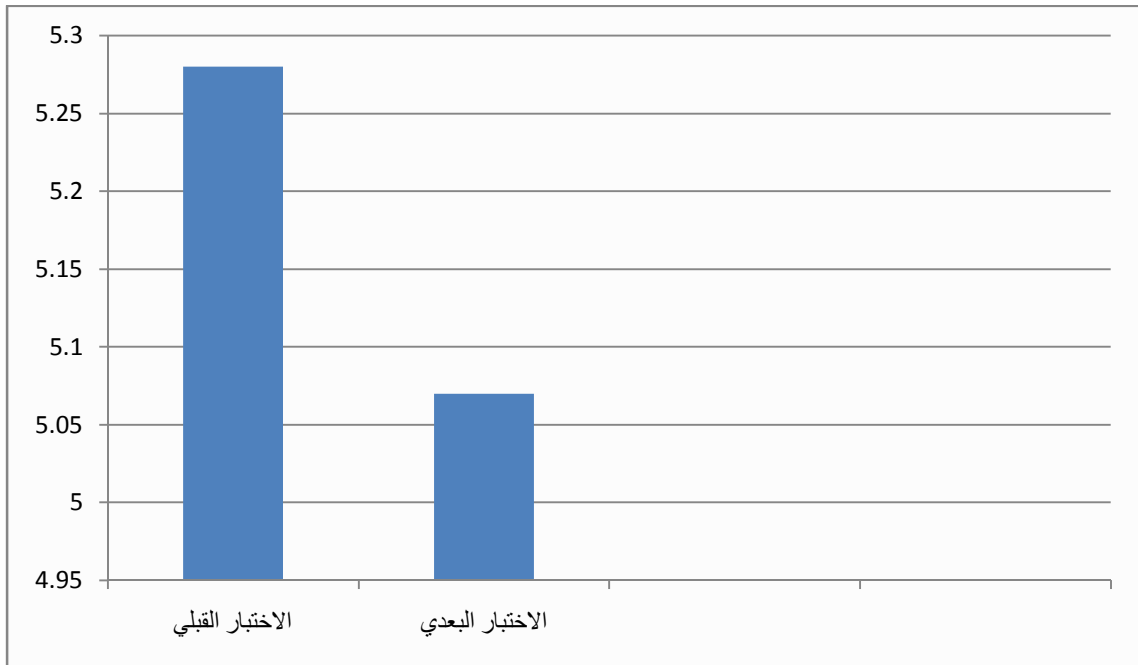
نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	30	5,28	0.48	1.70	0,52	غير دالة إحصائية



الاختبار البعدي	30	5,07	0.42	غير دالة إحصائية
-----------------	----	------	------	------------------

الجدول رقم(5): الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار اختبار السرعة 30 متر للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي و البعدي.

يوضح هذا الجدول مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة و الذي تحصلت فيه في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 5,28 ، وانحراف معياري قدر بـ0.48 ، في حين تحصلت على متوسط حسابي قدره 5,07 ، وانحراف معياري مقدر بـ 0.42 في الاختبار البعدي . وبلغت قيمة ( T ) المحسوبة 0,52 ، وبمقارنتها مع القيمة ( T ) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 نجد أنها غير دالة إحصائية ، وهو ما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في السرعة بدون كرة



الشكل رقم(5) بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار السرعة 30م بدون كرة لمجموعة الشاهدة.

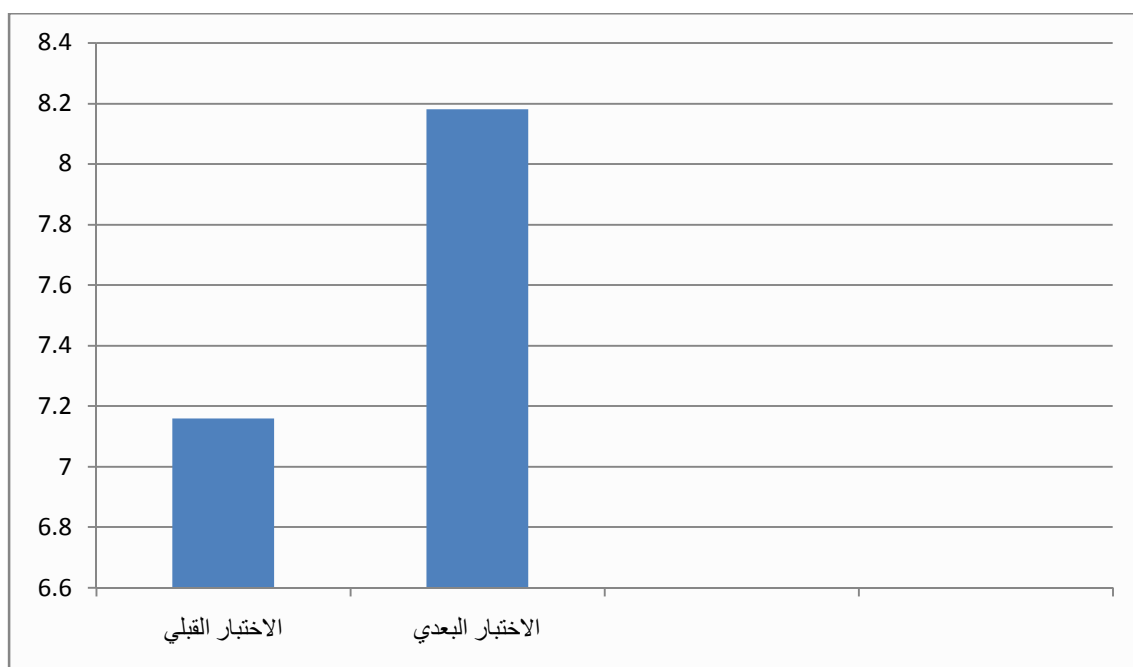
## 2-1-2-3-اختبار دفع الكرة:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	30	7,16	0,83	1.70	0.47	غير دالة إحصائية
الاختبار البعدي	30	8,18	0.73			

**الجدول رقم (6):** الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار دفع الجلة للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي و البعدي.

من خلال الجدول رقم (6) نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يقدر ب 7,16 أما بالنسبة للاختبار البعدي فيقدر المتوسط الحسابي بـ 8,18، فيما تقدر قيمة الانحراف المعياري بـ 0.83 بالنسبة للاختبار القبلي و 0.73 بالنسبة للاختبار البعدي .

فمن خلال هذه النتائج تلاحظ وجود فرق طفيف جدا لا يكاد يمثل بالنسبة للاختبارات البعدية، وقد أكدت ذلك قيمة ( T ) المحسوبة المقدرة بـ 0.47 وهي قيمة غير دالة إحصائية لانها اقل من ( T ) الجدولية عند مقارنتها عند مستوى الدلالة 0.05 ، وهذا ما يدل على أنه لا توجد فروق كبيرة بين النتائج القبلي و البعدية في اختبار القوة.



**الشكل رقم (6)** يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للاختبار دفع الجلة للمجموعة الشاهدة  
**2-2-الاستنتاجات:**

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

انطلاقا من نتائج الاختبار السرعة بالكرة:

العينة التجريبية:

- استنادا لنتائج جدول رقم (1) لاختبار السرعة بالكرة ومن خلال المتوسط الحسابي و الدلالة الاحصائية متحصل عليها بالجدول الذي يبين لنا دلالة الفروق للاختبار القبلي و البعدي لعينة التجريبية حيث بلغت (T) (6,96) مقارنة مع (T) الجدولية (1,70) نستنتج وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي.

- استنادا لنتائج جدول رقم (2) لاختبار السرعة بدون كرة ومن خلال المتوسط الحسابي و الدلالة الاحصائية متحصل عليها بالجدول الذي يبين لنا دلالة الفروق للاختبار القبلي و البعدي لعينة التجريبية حيث بلغت (T) (4,83) مقارنة مع (T) الجدولية (1,70) نستنتج وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي.

- استنادا لنتائج جدول رقم (3) لاختبار القوة ومن خلال المتوسط الحسابي و الدلالة الاحصائية متحصل عليها بالجدول الذي يبين لنا دلالة الفروق للاختبار القبلي و البعدي لعينة التجريبية حيث بلغت (T) (3,96) مقارنة مع (T) الجدولية (1,70) نستنتج وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي.

العينة الشاهدة:

- استنادا لنتائج جدول رقم (4) لاختبار السرعة بالكرة ومن خلال المتوسط الحسابي و (T) المحسوبة (0,15) مقارنة مع (T) الجدولية (1,70) نستنتج عدم وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي.

- استنادا لنتائج جدول رقم (5) لاختبار السرعة بدون كرة ومن خلال المتوسط الحسابي و (T) المحسوبة (0,52) مقارنة مع (T) الجدولية (1,70) نستنتج عدم وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي.

- استنادا لنتائج جدول رقم (6) لاختبار القوة ومن خلال المتوسط الحسابي و (T) المحسوبة (0,47) مقارنة مع (T) الجدولية (1,70) نستنتج عدم وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي.

### 2-3- مقارنة النتائج بالفرضيات:

ومن خلال النتائج المتحصل عليها جراء القيام بالاختبارات التي شملت اختبار السرعة بالكرة وبدونها واختبار القوة المستعملة مع المجموعتين التجريبية والشاهدة التي دونت في الجدول من (1) إلى (6).

توصل الباحثان الى نتائج التالية:

**الفرضية الأولى:** تحققت بنسبة كبيرة لدى العينة التجريبية مقارنة مع العينة الشاهدة التي لم تحقق فيها الفرضية.

**الفرضية الثانية:** تحققت بنسبة كبيرة جدا لدى العينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الشاهدة التي لم تحقق فيها الفرضية لعدم خوضها لبرنامج التدريبي.

## الختام:

ان موضوع الدراسة كان غايته إبراز تأثير برنامج تدريبي لتنمية صفتي السرعة و القوة لرفع من المستوى الأدائي لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط (16-18 سنة)، حيث توصلنا إلى :

أنه من خلال الدراسة النظرية التي قمنا بها تبين وجود علاقة بين متغيرين للمشكلة المطروحة ، حيث أن صفتي السرعة و القوة يعتبران من الصفات القاعدية لدى لاعبي كرة اليد ، ابراز اهميتهما للتنمية من خلال توجيه عمل جاد ومنتظم من خلال برنامج تدريبي على مستوى هذا الصنف (16-18 سنة) ، و استغلال الخصائص الايجابية التي يتميزون بها هذا الصنف من استعداد نفسي و بدني.

ومن خلال الجانب التطبيقي تبين لنا الأهمية الخاصة للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفتي السرعة و القوة .

وخلصنا إلى أن هذه المرحلة العمرية (16-18 سنة) مرحلة مناسبة لتنمية الصفتين المذكورتين للاعبي كرة اليد والوصول بهم إلى اكتساب المتطلبات الحديثة و مسايرة العصر و التقدم العلمي في ما يخص هذه الرياضة.

وفي الأخير نتمنى أن يكون لدرستنا هذه صدى وانطلاقة جيدة لبحوث أخرى ترقى بالرياضة داخل بلدنا الجزائر و التي نتمنى أن لا تبقى مكتوبة على الأوراق أو بين جدران المعهد بقدر ما نتمنى تطبيقها ميدانيا في المستقبل العاجل و القريب.

## الاقتراحات و التوصيات:

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

- ◀ اعطاء كامل التركيز و الاهتمام بتطوير صفتي السرعة و القوة و المرونة التي يحتاج إليها لاعب لدورهما الفعال في اداء لاعبي كرة اليد و اعطاء الفارق داخل الملعب.
- ◀ من المهم والضرورة تطبيق برامج خاصة بتنمية صفتي القوة و السرعة بطريقة مدروسة علميا، و متناسب مع إمكانيات اللاعبين و سنهم.
- ◀ التأكيد على أهمية مرحلة الأعداد البدني العام والخاص و دورهما الفعال في تطوير المستوى الأدائي لتحقيق النتائج الايجابية في كرة اليد.
- ◀ ضرورة الاعتماد على مبدأ التنوع في التدريب الذي يؤدي إلى إثارة شغف و حماس اللاعب.
- ◀ قيام بمسابقات على المستوى المحلي لنشر و تبادل اهم الصفات المميزة للاعبي كرة اليد.
- ◀ منح الشباب خاصة منهم (16-18) سنة مراكز و هياكل رياضية بمعدات متطورة و عصرية لتطوير الصفات المطلوبة بهم.
- ◀ الزام اللاعبين بالبرامج التدريبية و عدم تسامح معهم فيما له علاقة قهاون و التقاعس.
- ◀ فتح باب البحث العلمي نحو لاعبي كرة اليد و اطلاعهم على اهمية الصفات البدنية و اثرها على مستوى الادائي.

المراجع العربية:

- 1- إبراهيم عصمت مطاوع: أصول التربية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1995،
- 2- أبو العلاء عبد الفتاح: فسيولوجية التدريب . دار الفكر العربي . القاهرة 1994 ،
- 3- أبو علاء أحمد عبد الفتاح: فسيولوجية اللياقة البدنية . دار الفكر العربي . مصر، ص، 141.
- 4- أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية 1998،
- 5- ايلين وديع خراج: خبرات في الألعاب للصغار و الكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية ،مصر، 1994.
- 6- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- 7- تركي رابح: أصول التربية و التعليم ، دار المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 8- التكريتي وديع، العبيدي حسن: التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتاب جامعة الموصل، 1996.
- 9- حامد عبد السلام زهران: دراسات علم نفس النمو، عالم الكتاب، ط1، القاهرة، 1971.
- 10- حامي الصغار: أصول التدريب. دار الطباعة و النشر. بغداد 1988.
- 11- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في التدريب. مطبعة دار الفكر. القاهرة. 1980.
- 12- زهير السريجي : أسس التربية البدنية ،سوريا ،1975
- 13- سامي الصغار وآخرون : كرة القدم ،ج1، مديرية دار الكتاب للطباعة و النشر ، جامعة بغداد 1987،
- 14- سعد جلال ، محمد حسن علاوي : علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة 1982 ،
- 15- سعدية محمد بهادر: سيكولوجية المراهقة، ط1 دار البحوث العلمية، 1980
- 16- طلعت حسن عبد الرحيم: الأسس النفسية لنمو الإنسان، ط2، دار القلم ، الكويت
- 17- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي و المتكامل بين النظرية و التطبيق. مركز الكتاب للنشر و التوزيع، القاهرة، 1999.
- 18- عانيات محمد أحمد الفرّح : مناهج وطرق التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، مصر 1998 ،
- 19- عبد العلي نصيف: مبادئ علم التدريب الرياضي . بغداد 1988
- 20- عبد القادر حليمي : مدخل إلى الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ،ط2، الجزائر،
- 21- علي فهمي البيك . و عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف ، القاهرة، 2003،
- 22- عمر بشير الطوجي: الجوانب النفسية للتعلم ، كلية التربية ، جامعة الفاتح ليبيا ، 1991

- 23- فايز مهنا : التربية البدنية الحديثة ، دار الأطلس ، ط2 ، دمشق ، 1982 ، .
- 24- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي. دار الفكر لطباعة و النشر و التوزيع. الأردن 1998
- 25- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة. مطبعة التعليم العالي. ط2. بغداد
- 26- قاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب الرياضي . بغداد 1990 ،
- 27- قالة إسماعيل : مبادئ التدريب الرياضي . دار البعث ، ط1 ، القاهرة ، 1987
- 28- كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين . وائل للنشر و التوزيع
- 29- كمال درويش عماد الدين .عباس سامي محمد علي : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1998
- 30- كمال درويش وآخرون : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد .مركز الكتاب للنشر .مصر 1998
- 31- كمال درويش وآخرون: الدفاع في كرة اليد ، مركز الكتاب لنشر و التوزيع ، ط1، القاهرة، 1991، .
- 32- كمال عبد الحميد. زينب فهمي: كرة اليد للناشئين و تلامذة المدارس، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 33- كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها . دار الفكر العربي ، ط3 ، مصر، 1997
- 34- كمال وسوقي : النمو التربوي للطفل و المراهق ، دار النحوطة العربية للطباعة و النشر ، بيروت .
- 35- محسن علاوة : إختبار الأداء الحركي . دار الفكر العربي .مصر 1982
- 36- محمد الشافعي وآخرون : التربية وتطبيقاتها في المدرسة الابتدائية ، ط2 ، مكتبة لأنجلو مصرية . القاهرة ، 1995،
- 37- محمد حسن العلوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف . ط6 ، مصر، 1979 ،
- 38- محمد حسن علاوي : علم النفس التدريب و المنافسة . دار الفكر العربي . القاهرة . 2002
- 39- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط2، 1999
- 40- محمد حسين العلاوي : التشريح الوظيفي . دار المعارف ، مصر 1973
- 41- محمد صبحي حسنين : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، ج1 ، ط3 ، دار الفكر العربي
- 42- محمد صبحي حسنين : القياس و التقويم في التربية البدنية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995
- 43- محمد صبحي حسين : التحليل العاملي للقدرات البدنية ، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1996
- 44- محمد محسن علاوي: كمال عبد الحميد : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ،
- 45- محمود عوض بسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية . ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر . 1992.

46- مروان عبد المجيد : النمو البدني و التعلم الحركي ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، ط1، عمان، 2002

47- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث . الفكر العربي ، ط2، القاهرة 2001

48- مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهاري و الخططي . القاهرة 1994

49- مفتي إبراهيم حماد : المدرب الناجح و إدارة التدريب الرياضي . مؤسسة المختار للنشر و التوزيع . القاهرة 2001

50- منير جرجس : كرة اليد للجميع . دار الفكر العربي . مصر . 2004.

51- وجدي مصطفى فاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر، ألمانيا، 2001

52- وجيه محجوب : علم الحركة، دار الكتاب للطباعة و النشر، بغداد ، 1989

53- ياسر دبور : كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، 1996

54- يحي السيد الحاوي : المدرب الرياضي . المركز العربي لنشر . مصر 2002

#### الرسائل العلمية:

1- سعد سديرة: إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد وتكون الفئات الشبانة لكرة اليد، رسالة ماجستير في التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر، 2005

2- محمد البرنوتي : أنماط العلاقات الاجتماعية بين الاساتذ و التلاميذ وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي لتلاميذ التعليم الثانوي ، رسالة ماجستير في علم الاجتماع التربوي ، قسنطينة، 1997

#### شبكة الأنترنت:

1- موقع الاتحاد الفرنسي لكرة اليد اختبارات بدنية 2000 .

2- القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد، 2000-2003 .



- 1-Claud Bayer: hand ball , la formation du joueur , vigot ,1978
- 2-BT HABIB DORNOFF -Martin: .l'education physique et sportive .OPU ALGER .1993
- 3-:Manuel de l'education sportive .edition .vigot .Paris .
- 4-Horsky : Entraînement de foot ball . 1986
- 5- Dornhoref Martinhabil : l'education physique et sportive 1993
- 6-JUKAK MENOUIL : l'entrainement sportif .Paris 1983

اختبار القوة / متر		اختبار السرعة (بالكرة) 20 م / s		إختبار السرعة (بدون الكرة) 30 م / s		المجموعة التجريبية
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	الإسم و اللقب
9,70	7,10	12,30	14,73	4,10	6,70	1-ولد ابراهيم محمد
8,80	6,70	13,00	15,51	4,20	6,90	2- هاشمي فراح صراح
8,90	7,00	13,02	15,72	4,30	7,10	3- بن علي مصطفى
8,90	6,60	13,00	16,30	4,00	7,10	4- بن عومر الياس
9,60	7,50	12,40	14,50	4,10	6,50	5- بن نايي ابوبكر الصديق
8,70	6,50	13,15	15,45	4,00	6,40	6- بن ناصر ابراهيم
8,60	6,40	13,60	15,23	4,30	6,70	7-بوسدرة منصورية
8,70	6,50	13,90	15,11	4,60	6,70	8- بوترة نورين
9,75	7,00	13,21	14,90	4,30	6,40	9-بوخاتم مروى
9,80	7,50	12,75	14,80	4,10	6,80	10- بوروية الحبيب
9,30	7,20	13,05	14,85	4,62	7,10	11- بوزيد شيماء
9,60	7,00	13,01	15,20	4,06	6,70	12- بوشاشي عبد الحفيظ
9,70	7,30	13,85	14,30	4,70	6,90	13- بومنديل فاطمة
9,50	7,90	13,03	15,05	4,35	6,50	14- خاتم عصام
8,65	6,70	12,95	15,11	4,72	6,50	15- خديم امينة
8,25	6,80	13,93	14,55	4,30	6,98	16- داني امينة
9,40	7,90	13,12	15,65	4,40	6,80	17-ريدوح سامية
9,90	7,20	13,23	16,02	4,10	6,90	18- سي حاج عبد الحق
9,20	7,30	13,55	15,09	4,70	7,40	19-سي قدور فريال
8,80	6,90	13,87	14,73	4,04	6,60	20-صوان عبد الحافظ

9,60	7,40	13,34	15,07	4,72	7,20	21-عبد الرحمان كمال
9,50	7,10	13,11	14,64	4,11	6,90	22-عبد الكريم خيرة
9,70	7,40	13,21	14,61	4,22	6,95	23-عجال عبد العزيز
8,70	7,50	13,80	15,12	4,77	7,30	24-عجال عبد الجليل
8,90	6,40	13,44	15,01	4,78	6,70	25-عمران عبد الحميد
9,30	7,90	13,32	14,82	4,13	6,90	26-مرشوق دنيا
9,90	8,10	12,79	14,33	3,98	7,30	27-معراف ياسين
9,40	7,20	12,50	14,55	4,39	6,80	28-معزوز مداني
9,70	7,40	12,30	14,23	4,54	6,70	29-موني تاج الدين
8,50	7,30	12,90	14,16	4,34	6,80	30-نفوسي محمد
9,23	7,15	12,90	14,98	4,33	6,84	المتوسط الحسابي
0,48	0,46	0,45	0,51	0,26	0,27	الانحراف المعياري
3,96		6,96		4,83		T المحسوبة

/ متر اختبار القوة		20s م / اختبار السرعة (بالكرة)		S اختبار السرعة (بدون الكرة) 30 م /		المجموعة الشاهدة
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	الإسم و اللقب
6,90	6,60	14,48	14,50	5,83	5,90	1-براكية بن ذهيبه
7,50	6,20	16,04	16,08	6,08	6,10	2- بن حلیمه نصر الدين
7,80	7,30	15,20	15,23	5,22	5,23	3- بن يزرة عبد القادر
6,60	6,30	15,60	15,62	5,72	5,74	4- بوخاري يوسف
7,20	7,00	15,80	15,72	5,84	5,89	5- حدوش العيد
6,20	6,10	16,05	16,02	6,19	6,23	6- حدوش عبد الله
7,00	6,20	16,02	16,03	6,08	6,10	7- حرتاس محمد
7,10	6,50	16,20	16,23	5,84	5,89	8- سلاب كريم
6,70	6,40	15,90	15,90	6,23	6,33	9- علوش عبد الحق
6,10	5,50	15,70	15,75	5,97	5,98	10- سلاب مناد
7,30	6,90	16,15	16,13	5,69	5,68	11- غطاط محمد الامين
7,60	7,10	15,80	15,85	6,11	6,12	12- قزقوز زياد
7,70	7,40	15,70	15,86	6,02	6,03	13- ولاد عصام
7,50	7,20	16,00	16,02	6,20	6,22	14- مجاهري نبيل
7,00	6,40	15,20	15,23	6,11	6,13	15- مجدوب امين
7,20	6,20	16,10	16,11	5,41	5,44	16- ملخيس بلعطار
7,40	7,20	15,85	15,82	6,00	6,01	17- ولاد الحبيب
7,90	7,30	16,15	16,13	6,18	6,21	18- بساعد سامية
9,90	7,50	16,10	16,10	6,20	6,23	19- منادية حدوش
7,10	6,40	16,12	16,15	6,30	6,34	20- حمدان خيرة
7,60	7,30	15,88	15,90	5,93	5,94	21- دروقاوي حنان

7,10	7,70	15,70	15,72	5,77	5,78	22-دوارة خديجة
7,70	7,30	15,50	15,55	5,45	5,48	23-عمارة نادية
7,70	7,60	16,30	16,29	6,19	6,20	24-قاسمي خيرة
7,90	7,40	15,70	15,75	5,85	5,88	25-قلال نواة
7,20	6,90	16,10	16,10	6,10	6,12	26-مختارية نصيرة
6,90	6,10	16,00	16,01	6,00	6,04	27-نبري عائشة
7,40	7,20	16,52	16,50	7,00	7,01	28-توفيق كريم
7,70	7,40	15,78	15,80	5,80	5,80	29-عمران مولاي
6,50	6,30	16,23	16,24	6,40	6,50	30-نعوم بوتخيل
8,18	7,16	13,45	14,38	5,07	5,28	المتوسط الحسابي
0,73	0,83	0,61	0,82	0,42	0,48	الانحراف المعياري
0,57		0,15		0,54		المحسوبة T

الجدول الزمني الممتدة من : 2014/01/12 إلى 2014/03/13. مدة الحصة: 90 دقيقة

الاسبوع الاول:	الاسبوع الثالث:	الاسبوع الخامس:	الاسبوع السابع:	الاسبوع التاسع:
سرعة ردة الفعل	سرعة ردة الفعل	سرعة الانتقالية	سرعة الانتقالية و الحركية	سرعة الانتقالية و الحركية
الاسبوع الثاني:	الاسبوع الرابع:	الاسبوع السادس:	الاسبوع الثامن:	الاسبوع العاشر:
تثبيت القوة	قوة الارتكاز و الارتقاء	قوة التحمل	قوة الانفجارية	قوة التسديد

## ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي على بعض الصفات البدنية (السرعة و القوة)

لرفع من المستوى الادائي للاعبي كرة اليد صنف اواسط (16-18 سنة)

تهدف الدراسة إلى التعرف على القدرات و النواحي البدنية والمهارية و الخططية المناسبة للاعبي كرة اليد، و التي تساعد في الرفع مستوى الادائي للاعبي كرة اليد ما يتميزون به مورفولوجيا و بدنيا ، ولعدم إتباع المدربين الأسس العلمية في تطوير القوة و السرعة بالأساليب العلمية الأخرى ومنها البرامج التدريبية، حيث بلغت العينة 60 تلميذا بنسبة 16.48 % و من بين الادوات المستخدمة : الاختبارات و برنامج تدريبي وأهم استنتاج نخرج به : أن معظم التلاميذ يحتاجون الى تنمية الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالسرعة و القوة ، و من بين الاقتراحات والتوصيات هو أن التوجيه يكون مدروسا من قبل الأساتذة دراسة تطبيقية قبل ممارسة التدريبات الرياضية من قبل التلاميذ و ذلك بإجراء برنامج تدريبي و الاختبارات البدنية اللازمة والضرورية والمطلوبة برنامج تدريبي وتبين تأثيره على تنمية صفتي القوة والسرعة للرفع من المستوى الأدائي للاعبي كرة اليد صنف أواسط (16-18 سنة).

## Résumé:

L'étude vise à déterminer la capacité physique et , de compétence et tactique adapté pour les joueurs de handball , et qui aidera à lever le niveau de la pièce de la performance pour les joueurs de handball sont caractérisés par la morphologie et physiquement , et le manque de fondements scientifiques suivi une formation dans le développement de l'énergie et des méthodes scientifiques de vitesse et d'autres programmes de formation , où l'échantillon est de 60 élèves par 16,48 % et parmi les outils utilisés : les tests et les programmes de formation et la conclusion la plus importante à tirer : la plupart des étudiants ont besoin de développer des attributs physiques , notamment en matière de vitesse et de puissance , et des suggestions et des recommandations est que la directive soit bien pensé par étude des professeurs appliquée avant l'exercice, par les étudiants et par la réalisation d'un programme de formation et de tests physiques requis et le programme de formation nécessaire et requis et d'indiquer son impact sur le développement de la force adjectifs et la vitesse d'élever le niveau des joueurs performatives de handball de classe moyenne (16-18 ans) .