



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس بعنوان

**أهمية التدريب المدمج في تطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد
تحت 15 سنة**

بحث وصفي مسحي أجري على نوادي كرة اليد بولاية غيليزان

ياشرف:

د/ جغدم بن ذهبية

من إعداد الطالبين:

بن أحمد مهدي

جيلالي عياد عيد النور

السنة الجامعية: 2019/2018

إهداء

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى من قال فيهما تبارك و تعالی: "وقل لهما قولا
كرهما واخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل زني ارحمهما كما ربياني صغيرا"
- صدق الله العظيم -

إلى التي سقت و تعبت من أجل رعايتي و تربيتي، إلى تلك الشمعة التي تحترق
لتضيء لي طريقها إلى نبع الحنان سر الوجدان

أمي..... أمي..... أمي.... رعمونة

إلى من علمني العزة والاعتماد على النفس إلى أوصل أبواب الجنة أي المحنون زنا
في إلى كل أعضائي الذين قاسموني الفرحمة في كل لحظة من حياتي إلى ريمم زينب
إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة، وإلى جميع طلبة وأساتذة
و عمال معهد التربية البدنية والرياضية وإلى كل من فاته قلمي .

لفواطي حمزة

كلمة شكر

قال تعالى : "... ولئن شكرتم لأزيدنكم ..."

نحمد الله على نعمة البدن و العقل السليم، و نعمة التعليم، و نعمة أن هدانا إلى الصراط المستقيم صراطا كان كله علما و تعليم و بفضلك يا من بعباده رحيم .

بعد جهد جهيد نشرف اليوم بتقديم ثمار عملنا في أبهى حلة و أجمل صورة ما استطعنا إلى ذلك سبيلا ، راجين من الله أن يضحى هاز العمل برضى الدكتور (عريشوي يوسف) الذي نخضه بالشكر متمنين دوام الصحة و التقدم العلمي .

كما نتقدم بأسمى عبارات الثناء و العرفان لكل من مد لنا يد العون في إنجاز هذا العمل المتواضع و إنجازه و لو بكلمة طيبة سواء من قريب أو بعيد .

و أخيرا تحية شكر لكل أسرة معهد علوم و تقنيات و النشاطات البدنية و الرياضية
بمعهد مستغانم (طلبة، أساتذة و إداريين)

قائمة الجداول و الأشكال

1. قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
70	يمثل نتائج الإجابة عن رقم (01)	01
71	يمثل نتائج الإجابة عن رقم (02)	02
72	يمثل نتائج الإجابة عن رقم (03)	03
73	يمثل نتائج الإجابة عن رقم (04)	04
74	يمثل نتائج الإجابة عن رقم (05)	05
75	يمثل نتائج الإجابة عن رقم (06)	06
76	يمثل نتائج الإجابة عن رقم (07)	07
77	يمثل نتائج الإجابة عن رقم (08)	08
78	يمثل نتائج الإجابة عن رقم (09)	09
79	يمثل نتائج الإجابة عن رقم (10)	10
80	يمثل نتائج الإجابة عن رقم (11)	11
81	يمثل نتائج الإجابة عن رقم (12)	12
82	يمثل نتائج الإجابة عن رقم (13)	13

2. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
70	يمثل نتائج الجدول رقم (01)	01
71	يمثل نتائج الجدول رقم (02)	02
72	يمثل نتائج الجدول رقم (03)	03
73	يمثل نتائج الجدول رقم (04)	04
74	يمثل نتائج الجدول رقم (05)	05
75	يمثل نتائج الجدول رقم (06)	06
76	يمثل نتائج الجدول رقم (07)	07
77	يمثل نتائج الجدول رقم (08)	08
78	يمثل نتائج الجدول رقم (09)	09
79	يمثل نتائج الجدول رقم (10)	10
80	يمثل نتائج الجدول رقم (11)	11
81	يمثل نتائج الجدول رقم (12)	12
82	يمثل نتائج الجدول رقم (13)	13

قائمة المحتويات

إهداء

كلمة شكر

قائمة الجداول

قائمة المحتويات

الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

1. مقدمة 2

2. الإشكالية 3

3. فرضيات الدراسة 4

4. أهداف الدراسة 5

5. أهمية الدراسة 5

6. مصطلحات البحث 5

7. الدراسات السابقة 7

الإطار النظري

الفصل الأول: كرة اليد

11

تمهيد

12

1. كرة اليد

12

1 1 انتشار كرة اليد

13

1 2 هيلاذ و تطور كرة اليد في الجزائر

14

1 3 4 الأداء المهاري في كرة اليد

14

1-3-1- الاستقبال و التمير

18

1-3-2- التصويب

21

1-3-3- تنطيط الكرة:

22

1 4 متطلبات الأداء في كرة اليد

23

1-4-1- المتطلبات البدنية

23

1-4-2- المتطلبات مهارية

24	1-4-3- المتطلبات الخطئية
24	1-4-4- المتطلبات النفسية
25	1-4-5- المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد
27	1-5- القواعد الأساسية لكرة اليد
27	1-5-1- الملعب
27	1-5-2- الحكام
27	1-5-3- الفرق
28	1-5-4- الكرات
28	1-5-5- الرداء
28	1-5-6- زمن المباراة
30	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: التدريب المدمج	
32	تمهيد

33	1. مفهوم التدريب الرياضي
34	2. واجبات التدريب الرياضي الحديث
34	3. أهداف التدريب الرياضي
35	4. القواعد الأساسية للتدريب الرياضي
35	4-1. قاعدة التنظيم
35	4-2. قاعدة الإيضاح
36	4-3. قاعدة التدرج
36	4-4. قاعدة الإستعداد و الإستمرار
36	5. طرق التدريب الرياضي
37	5-1. التدريب الرياضي المستمر
38	5-2. التدريب الفتري
39	5-3. التدريب التكراري
39	5-4. التدريب الدائري

40

5-5. التدريب الرياضي المدمج

40

5-5-1. أهداف التدريب المدمج

44

5-5-2. خصائص التدريب المدمج

44

5-5-3. محتوى حصص التدريب الشامل و المدمج

45

5-5-4. أهمية التدريب المدمج

47

خلاصة الفصل

الفصل الثالث: الخصائص العمرية فئة أقل من 15 سنة

49

تمهيد

50

1. تعريف المرحلة العمرية لأقل من 15 سنة

51

2. خصوصيات المرحلة العمرية أقل من 15 سنة

51

2-1. النمو الجسماني

52

2-2. النمو الحركي

52

2-3. النمو الإجتماعي

53

4-2. النمو العقلي

54

5-2. النمو الفيزيولوجي

54

1-5-2. النمو الجسمي

55

2-5-2. النمو الإنفعالي النفسي

56

6-2. الخصائص البدنية و الوظيفية

56

1-6-2. المميزات الجسمية للمرحلة العمرية أقل من 15 سنة

58

3. مراحل تعلم الأداء المهاري للمرحلة العمرية أقل من 15 سنة

58

1-3. مرحلة التعلم الخام للحركة (التوافق البدائي)

59

2-3. مرحلة التعلم الجيد للحركة (التوافق الجيد)

60

3-3. مرحلة التعلم الآلي للحركة (التوافق الآلي)

62

خلاصة الفصل

الإطار التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

64	تمهيد
65	1. مجتمع البحث
65	2. عينة البحث
65	3. مجالات البحث البشري
66	4. ضبط متغيرات الدراسة
66	5. أدوات الدراسة
67	6. الدراسة الاستطلاعية
67	7. الدراسة الإحصائية
68	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات	
70	1. عرض و تحليل النتائج
83	2. مناقشة الفرضيات
84	3. الإستنتاجات
84	4. الإقتراحات و التوصيات

قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

ملخص البحث

1. مقدمة:

لعل التطورات التي طرأت على النشاط الرياضي وخاصة التنافسي منه شيء يثير حفيظة الكثير من الباحثين والعلماء في المجال الرياض ي، كما دفع هذا التطور إلى ازدياد طموح اللاعبين والمدربين في تحقيق إنجازات رياضية تتواكب مع هذا التقدم التكنولوجي الرهيب الذي اعتري النشاط الرياض ي عامة والتنافس ي خاصة ولاعب ي المستويات العليا على وجه الخصوص.

ولعلنا نلاحظ في هذه الحقبة الزمنية التطور العلمي والتكنولوجي الكبير في البرامج التدريبية وسائل المستخدمة التي اهتمت بالأداء الرياضي والتي أصبحت أحد أهم الأدوات التي يجب أن يمتلكها المدرب، حيث أثبتت التجربة أن المدربين أصحاب لانجازات الرياضية الكبيرة في كافة الألعاب هم الذين اعتمدوا في البحث على برامج تدريبية في التخطيط وتتطور التدريب (كمال درويش و محمد حسين، 1984، صفحة 156).

و تعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي لاقت اهتمام عالمي متزايد لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم، وان التطورات الذي حصلت في المستويات العالمية لفرق كرة اليد جاءت نتيجة الانسجام والتكامل البدني والمهاري والخططي والجسمي والوظيفي، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج لأنه "ثبت علميا أن استجابة أجهزة الجسم للتدريب الرياضي لها أهمية خاصة في معرفة مدى التحسن المهاري والوظيفي للرياضيين ، فضلا عن حالة الإبداع والابتكار والتطور في أساليب ووسائل التدريب الرياضي لكرة اليد من خلال استخدام أسس ومبادئ التدريب

الرياضي وما تتطلبه من التخطيط العلمي لإعداد مناهج تدريبية شاملة (عباس أبو زيد و آخرون، 1998، صفحة 95)..

2. الإشكالية: يعتبر التدريب المدمج في كرة اليد من التدريبات الحديثة التي لاقت استحسان الخبراء من حيث فعاليتها عند الفئات العمرية الصغرى لما لها من أثر في الارتقاء بالمهارات الأساسية و اللياقة البدنية و المهارات الخطئية على حد سواء (كمال عبد الحميد ، زينب فهمي، 1987). إن تطوير المهارات الأساسية خلال التدريب في مواقف تنافسية بالنسبة للفئات العمرية الصغرى مشابهة لما يحدث في المباريات أمرا هاما حيث قد تساعد تلك التدريبات على تنمية المهارات وتطويرها ورفع مستوى الأداء المهاري للاعبي الفئات الصغرى وذلك لقابلية التعلم لديهم المرتفعة مقارنة بالفئات الكبرى (Marion. A, 2000)، ومما تقدم وبالنظر لنتائج الدراسات والبحوث السابقة نرى تحديد موضوع دارستنا في اتجاه معرفة دور التدريب المدمج في في تعلم المهارات الأساسية للاعبي كرة اليد فئة أقل من 15 سنة، ومن هنا كان الإشكال كالتالي:

التساؤل العام:

- هل التدريب المدمج يساعد على تعلم المهارات الأساسية للعب كرة اليد للفئة العمرية

أقل من 15 سنة ؟

التساؤلات الجزئية:

مناقشة الفرضية الأولى:

- هل التدريب المدمج يساعد على تعلم مهارة التنطيط و التمرير و التصويب للاعبين كرة اليد فئة أقل من 15 سنة.

- هل التدريب المدمج يساعد على تحسين نتائج الفريق في المنافسة للاعبين كرة اليد فئة أقل من 15 سنة.

- هل التدريب المدمج يساعد على رفع اللياقة البدنية للاعبين و الارتقاء بالمهارات الخطئية للاعبين كرة اليد فئة أقل من 15 سنة.

3. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

-التدريب المدمج يساعد على تعلم المهارات الأساسية للعبين كرة اليد للفئة العمرية أقل من 15 سنة.

الفرضيات الجزئية:

-التدريب المدمج يساعد على تعلم مهارة التنطيط و التمرير و التصويب للاعبين كرة اليد فئة أقل من 15 سنة.

-التدريب المدمج يساعد على تحسين نتائج الفريق في المنافسة للاعبين كرة اليد فئة أقل من 15 سنة.

-التدريب المدمج يساعد على رفع اللياقة البدنية للاعبين و الارتقاء بالمهارات الخطئية للاعبين كرة اليد فئة أقل من 15 سنة.

4. أهداف الدراسة:

-التعريف على دور التدريب المدمج في تطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد للفئات الصغرى.

-التعريف للاعبين بالتدريب المدمج للرفع من لياقتهم البدنية و تطوير المهارات الخطئية للفئات الصغرى.

5. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية موضوع البحث فيما يلي:

- تحسيس المدربين بأهمية التدريب المدمج في كرة اليد.
- الدور الهام الذي تلعبه التدريبات المدمجة في الارتقاء بمستوى المهارات للاعبين.
- إثراء المكتبة الجامعية.

6. مصلحات البحث

▪ كرة اليد:

وهي من الألعاب الجماعية التي يكون فيها فريقين اثنين، ويتكون كل فريق من سبعة لاعبين من بينهم حارس مرمى، وتتألف مباراة كرة اليد من شوطين، بحيث تكون مدة كل شوط نصف ساعة، ويتم الفوز حسب عدد الأهداف، حيث يفوز الفريق الذي يسجل عدد أهداف أكبر في مرمى الفريق الآخر، وحالياً تُقام مباريات كرة اليد في صالاتٍ رياضيةٍ

مغلقة داخلية، وتقام أيضاً في بعض الأحيان في ملاعب خارجية، وسنقدم إليك قوانين كرة اليد.

■ المهارة:

أخذت هذه الكلمة من فعل مهر أي حذق و أتقن، و الماهر هو الحاذق و السابح المجيد، أما اصطلاحاً فالمهارة هي الأداء المتقن والتميز في إنجاز أي عمل لضمان النجاح و التفوق، و تشمل جميع مجالات الحياة، فالرسام البارِع هو الذي يجيد مهارات الفنون التشكيلية، والعامل المتميز هو الذي يتقن مهارات عمله، و الموسيقار الماهر هو الذي يجيد العزف على الآلات الموسيقية، و الكاتب المتفوق هو الذي يتحكم في مهارات الكتابة. (المنجد في اللغة العربية والإعلام، 1987، صفحة 777).

■ التدريب المدمج:

التدريب الشامل والمدمج بالنسبة للمحضر ليس فقط تكرير نفس التمارين البدنية والتقنية والخططية الأهداف لكن المحضر الحقيقي هو الذي يتصورها بأحسن و أفضل وضعيات واستعمالها بما تتطلبه المنافسة (Marion. A, 2000, p. 35).

عرفه مومبارتس Mombaerets.E و أندري مونو: على أنه إدراج كل الأهداف التدريبية التعليمية و التنموية في كل تمرين أو لعبة بما في ذلك الجوانب البدنية، التقنية و الخططية و النظرية و النفسية بنفس الصيغة التنافسية (Brueggeman, 2000, p. 08).

7. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة فغلول سنوسي (2011) تحت عنوان: "فاعلية تمارين مندمجة بالكرة مقترحة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة اليد فئة الأواسط (17-19) سنة".

عينة ومنهج البحث:

عينة تضم 13 لاعبا من فريق ترجي مستغانم لكرة اليد وقد اعتمد الباحث في بحثه هذا على

المنهج التجريبي

فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية فرضيات الدراسة: ولصالح العينة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة.

الإستنتاجات:

- ان ضعف مستوى الانجازات الرياضية لاعبي كرة اليد، راجع إلى قلة الاهتمام في التكوين العالي والمتكامل الجوانب للمدربين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية.

الدراسة الثانية: دراسة سعدي أمين (2014-2015) تحت عنوان: "قياس عناصر اللياقة البدنية لمعرفة المستوى البدني لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط".

عينة ومنهج البحث:

عينة تضم 21 العبا من أندية الرابطة الولائية لكرة اليد لولاية البويرة وقد اعتمد

الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي.

فرضيات الدراسة:

- بتطبيق اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية يمكن تحديد ومعرفة مستوى التحمل والقوة والسرعة الفروض: لدى لاعبي كرة اليد.
- بتطبيق اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية يمكن تحديد ومعرفة مستوى المرونة والرشاقة والتوافق لدى لاعبي كرة اليد.

الاستنتاجات:

- تحديد ستة عوامل للصفات البدنية للاعبي كرة اليد U19 بدلالة الاختبارات البدنية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج الاختبارات

تمهيد:

رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و إقبالا شديدين من الأطفال و الشباب من نفس الجنسين، مما لا بد لممارس كرة اليد التحلي ببعض المهارات و المتطلبات حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات.

كرة اليد:

1 5 انتشار كرة اليد

كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و إقبالا شديدين من الأطفال و الشباب من الجنسين، فرغم عمرها القصير نسبيا إذا قورن بعمر بعض الألعاب الأخرى فإنها استطاعت في عدد من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول، وهذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي و ترويحي في معظم دول العالم .

فلقد كان لازدياد إعداد الممارسين و المشاهدين لكرة اليد من الجنسين في معظم المراحل السنية، ما دعا إلى تأسيس الاتحادات التي ترعى شؤون هذه الرياضة، كما نظمت لها اللقاءات على اختلاف المستويات، سواء ما كان منها محليا أو دوليا أو قاريا أو اولمبيا .

وكان للانتشار الذي حققته كرة اليد ما حفز المسؤولين إلى توفير مجموعات كبيرة من المدربين و المنظمين و الإداريين و الحكام المتخصصين في هذه الرياضة، وذلك كضمان ضروري لتعليم النشء و الشباب و الممارسين على مختلف أعمارهم، فنون اللعبة و ضرورها و توفير المناخ المناسب قانونيا و تنظيميا لها، و ذلك ضمانا لحسن الممارسة و الارتفاع بمستوى الأداء .

و لقد كان لإدراج كرة اليد ضمن اولمبيات عام 1972م اثر كبير على زيادة انتشار

اللعبة و زيادة عدد ممارسيها، إذ عملت الدول المختلفة على تكوين فرق تمثلها في هذه

الفصل الأول: كرة اليد

الدورات التي تقام كل أربع سنوات (كمال عبد الحميد اسماعيل ، محمد صبحي حسنين ،

2001، الصفحات 16-17)

1 6 ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر:

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942م و ذلك بمراكز المنشطين أما اللعبة بصفة رسمية انطلقت سنة 1949م و ذلك بفرق تتكون من 11لاعب، أما بالنسبة لكرة اليد بسبعة لاعبين فكانت سنة 1953م و ما إن حلت سنة 1956م حتى نظمت أول بطولة جزائرية لكرة اليد، ومما يمكن الإشارة إليه أن الفترة 1930. 1962م كان عدد الممارسين قليلا و ذلك بسبب الاحتلال و حالة التمييز العنصري الذي شهدته البلاد خلال الفترة الاستعمارية .

وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من اجل الحرية و التي رافقت الشعب طيلة الفترة الاستعمارية التي لعبت دورا أساسيا في تعبئة الجمهور و تنظيمها للنضال من خلال الممارسة الرياضية .

و بعد الاستقلال مباشرة 1963م تعتبر الانطلاقة الثانية حيث تم تعيين حماد عبد الرحمان و إسماعيل مداوي لغرض إنشاء أول فدرالية وطنية، حيث كان هذا الأخير يرأس الرابطة الولائية لكرة اليد في الجزائر العاصمة و التي كانت تظم أهم الفرق التالية:

▪ فريق omse saint augain بولوغين .

▪ فريق الراسينغ بجامعة الجزائر

الفصل الأول: كرة اليد

- فريق المجموعة اللائكية للطلبة الجزائريين
 - فريق نادي الجزائر H.B.C.A
 - فريق عالية الجزائر G.S.A بالإضافة إلى فريق عين طاية و سبارتو وهران
- و في سنة 1963 م انخرطت الجزائر إلى الفدرالية العالمية و أول بطولة جزائرية كانت من نصيب O.M.S.E 1963 م و الكأس 1964 م (الاستاذ دادي عبد العزيز، 2006-2007)

1 7 الأداء المهاري في كرة اليد:

الأداء المهاري في كرة اليد يشمل المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية، و تعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة، و يلتحم بها الجانب البدني و الخططي بجانب الناحية النفسية و الإعداد الذهني ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان و أكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب، كما ينال المدرب الكثير من الجهد و التفكير و لا غنى عنه للاعب سواء المبتدئ، فالمهارات أساسية بالنسبة له، و كذا اللاعب المتقدم فهو يطمح أن يتمكن منها بدرجة اعلى في الإتقان تسهل له أو فريقه إحراز الهدف .

1-3-1- الاستقبال و التمير:

الاستقبال و التمير مهارتان متلازمتان (البيضة أولاً أم الدجاجة ...) و لا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر في الأخرى و تتأثر

الفصل الأول: كرة اليد

بها، و تعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأخرى، فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير و استقبال، كما أن الخطأ خلال ادعائهما معناه فقط حيازة الكرة و انتقال الفريق من مهاجم إلى مدافع (منير جرجس إبراهيم، 2004، الصفحات 93-94)

1-3-1-1- استقبال الكرة:

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها و جعلها لعب. و كقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى قدرته على استقبال الكرة و بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها. كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة و تمنع المنافس من الاشتراك فيها أو تشتيتها. و تنقسم مهارة استقبال الكرة إلى ما يلي:

. لقف الكرة - إيقاف الكرة - التقاط الكرة.

▪ لقف الكرة:

و يتكون من:

اللقف باليدين و اللقف بيد واحدة.

اللقف باليدين: لقف الكرات العالية . الكرات المنخفضة . الكرات العالية باليدين.

الفصل الأول: كرة اليد

اللقف بيد واحدة: تتطلب بعض مواقف اللعب لقف الكرة بيد واحدة نظرا لاستحالة التحكم فيها باليدين، و هذه الحالة تتطلب قدرة خاصة و هي الإحساس بالكرة بالإضافة إلى ضرورة تقدير قوة و صحة توقع خط طيرانها .

■ إيقاف الكرة:

تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة اللاعب فرض سيطرته على الكرة في حالة سوء التمريرة أو عند استحالة اللقف الصحيح للكرة.

1-3-1-2- التقاط الكرة:

يحدث في بعض حالات اللعب سقوط الكرة و دحرجتها على الأرض عند ارتدادها من الهدف أو منطقة المرمى، و كذا على اثر تمريرة خاطئة أو سبب فاعلية المنافس و يتطلب الأمر من اقرب لاعب محاولة التقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب، و قد يظهر للبعض أن التقاط الكرة من الأمور السهلة و لكن الواقع يثبت أن كثيرا من اللاعبين يصعب عليهم السيطرة على الكرة و خاصة أثناء الجري.

1-3-1-3- تمرير الكرة:

هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب، و الظروف التي يفرضها الموقف المتشكل، مستخدما في ذلك أي نوع من أنواع التمرير التي تحقق الهدف من استخدام التمريرة خلال استمرار سير اللعب، و دون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها (كمال عبد الحميد ، زينب فهمي، 1987، صفحة 143)، و ينقسم التمرير إلى:

أ- التمريرة الكبراجية:

تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد و تستخدم سواء في التمير أو التصويب على الهدف، و هناك نوعان لهذه التمريرة طبقا لطريقة الأداء هما:

▪ **التمير من الارتكاز:** و يستخدم غالبا عند التمير لمسافات طويلة أو عند التصويب على الهدف نظرا لما تتميز به من وحدة كبيرة .

▪ **التمير من الجري:** يستخدم هذا التمير في جميع مواقف اللعب و عند التصويب، و يتميز بالسرعة بمقارنته بالتمير من الارتكاز (منير جرجس ابراهيم، الصفحات

(103-101)

ب- التمريرة البندولية: (المرجحة):

يمكن تحقيق الأداء المؤكد للتمريرات و خاصة عند الحجز و تغيير الأماكن عن طريق إرسال الكرة باستخدام التمريرات البندولية على مستوى الحوض و ذلك لان جسم اللاعب المستحوذ على الكرة يكون في هذه الحالة بين كل لاعب المنافس و الكرة نفسها و يمكن تقسيمها إلى:

- التمريرة البندولية إلى الأمام .
- التمريرة البندولية إلى الخلف .
- التمريرة البندولية إلى الجانب (كمال عبد الحميد ، زينب فهمي، صفحة 153).

ج- التمريرة الصدرية:

الفصل الأول: كرة اليد

أثبتت التمريرة الصدرية ملائمتها بصورة متزايدة كصورة من صور التمرير و هناك طريقتين

لصور التمريرة الصدرية هما:

باليدين: تستخدم هذه التمريرة للمسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة، و تؤدي عند استقبال

الكرة في مستوى الصدر، و يحتم الموقف سرعة التمرير إلى زميل في مكان خال مناسب، و

تخرج الكرة بمجرد استقبالها بامتداد مفصلي المرفقين و دفع الرسغين، بعد التمرير تشير

أصابع اليدين للخارج .

بيد واحدة: تستخدم بسرعة التمرير بمجرد الاستقبال باليدين إلى زميل ناحية الجانب و يكون

المرر في حالة حركة في الأمام.

1-3-2- التصويب:

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف و الفريق الفائز هو الذي ينجح في

إصابة مرمى الفريق الخصم بعدد اكبر من الأهداف، و لذا تعتبر مهارة التصويب الحد

الفاصل بين النصر و الهزيمة بل ان المهارات الأساسية و الخطط الهجومية بألوانها

المختلفة تصبح عديمة الجدوى، إذ لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف . هذا

بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب و المتفرج و تجذبهم أكثر من المهارات

الأخرى .

و يتأثر التصويب بعدة عوامل:

■ المسافة: فكلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب.

الفصل الأول: كرة اليد

▪ التوجيه: و يسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب، و لذا وجب على اللاعب إجادة استخدامه.

▪ السرعة: من حيث سرعة الإعداد المناسب لنوع التصويب حتى يمكن استغلال ثغرات الفريق المناسب في الوقت المناسب.

و في كرة اليد يمكن التمييز بين التصويبات: بعيدة المدى . التصويبات القريبة، رمية الجراء، الرمية الحرة المباشرة.

1-2-3-1- التصويب البعيد:

و يقصد به التصويب أمام مدافع أو في حدود خط ال 9متر أو خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس . و يجب أن يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التوجيه لإمكان التغلب على المدافع و حارس المرمى كما يجب مراعاة عامل التغيير بالنسبة لاختيار مكان توجيه التصويبة مما يسهم في مفاجأة حارس المرمى، و تعتبر التصويبات العالية و خاصة في الزوايا العليا للمرمى من أفضل أماكن التوجيه بالنسبة لهذا النوع من التصويب (منير جرجس ابراهيم، الصفحات 106-107) .

1-2-3-2- التصويب القريب:

وهو الذي يؤدي بالقرب من دائرة الهدف، كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة، أو في حالة الهجوم الخاطف أو قطع مهاجم في اتجاه الدائرة و تحرير الكرة إليه للتصويب، و من المستحسن في هذه الحالة قيامه بالوثب أو السقوط لإمكان التخلص من

الفصل الأول: كرة اليد

المدافع، و أهم ما يتميز به هذا النوع هو حسن التوجيه و ليس قوة التصويب، و لذا وجب مراعاة موقف حارس المرمى عند توجيه التصويبة .

رمية الجزاء:

و هي عبارة عن كفاح بين الرامي و حارس المرمى و التي يلعب فيها عامل القدرة على التركيز و قوة الأعصاب بالنسبة للرامي دورا هاما، و يتحدد اختيار الزاوية التي يجب التصويب اليها، و كذا ارتفاع التصويبة طبقا لخبرة الرامي و سلوك حارس المرمى .

الرمية الحرة المباشرة:

نادرا ما تتجح هذه الرمية في إصابة الهدف و خاصة في حالة حسن قيام المدافعين بعمل حائط دفاعي إلا عقب بعض حركات الخداع أو بعض الحالات المفاجئة، و على سبيل المثال قبل انتظام حارس المرمى أو حائط الصد، و مما يساعد على ذلك إن الرمية الحرة يسمح بأدائها حاليا دون إشارة من الحكم .و يمكن تلخيص أهم أنواع التصويبات المستخدمة فيما يلي:

❖ التصويبة الكراجية (تصويبة الكتف)

❖ التصويبة بالوثب

❖ التصويب بالسقوط

❖ التصويب بالطيران

❖ التصويب الخلفي

❖ التصويبة الحرة المباشرة (منير جرجي ابراهيم، الصفحات 108-109)

1-3-3- تنطيط الكرة:

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة ف يحالة انفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعى السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب. و لأداء هذه المهارة يراعى أن تتم حركة تنطيط الكرة بيد واحدة و أساسا من رسغ اليد مع مراعاة ارتخائه و مرونته، و تدفع الكرة باليد المفتوحة لتتطيها إلى الأرض أماما مع مراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل اعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض .

الخداع: يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه و يعتبر من المهارات الحركية الهامة و الذي يعتمد نجاحه على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة و ينقسم الخداع إلى: خداع بدون كرة:

❖ . الخداع البسيط بالجسم

❖ . الخداع المركب بالجسم

❖ . خداع بالكرة:

❖ . الخداع بالتمرير ثم التمرير

❖ . الخداع بالتصويب ثم التمرير

❖ . الخداع بالجسم ثم التمرير

❖ . الخداع بالتمرير ثم التصويب

❖ الخداع بالوثب ثم التصويب (منير جرجس ابراهيم ، الصفحات 139-145)

1 8 متطلبات الأداء في كرة اليد:

1-4-1- المتطلبات البدنية:

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، و الأسبوعية، و الفترية، و السنوية، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني و الخططي و القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية و تطوير الصفات البدنية . حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري و الخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات، و لذلك فان التدريب لتنمية و تطوير الصفات البدنية يكون أيضاً من خلال التدريب على المهارات الأساسية و التدريبات الخططية، و بذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري و الخططي للعبة . و تتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام، و صفات بدنية للإعداد البدني الخاص، حيث يهدف إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء و تطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد، بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة للعبة في لعبة كرة اليد، و تزويد اللاعب بالقدرات مهارية و الخططية، على أن يكون مرتبطاً بالأداء البدني العام ارتباطاً وثيقاً في جميع فترات التدريب، و إما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد قد

الفصل الأول: كرة اليد

تنامت و تطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء للاعبين كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة، فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا و هجوما اذ انيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقات اللاعبين، و التي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات (محمد حسنت علاوي و آخرون، 2002،

الصفحات 29-30)

1-4-2- المتطلبات المهارية:

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها و تعني كل التحركات الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، و يمكن تنمية و تطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

فكرة اليد تحلل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد

الفصل الأول: كرة اليد

المطلوب من اللياقة البدنية، و على ذلك فان جميع اللاعبين لا بد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة، و هي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد.

1-4-3- المتطلبات الخطية:

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد، فإننا نعني التحركات و المناورات الهادفة و الاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق و الفوز على الفريق المنافس و يمكن حصرها في:

- . متطلبات خطية هجومية .
- . متطلبات خطية دفاعية .
- . المتطلبات الخطية الهجومية لحارس المرمى – المتطلبات الخطية الدفاعية ولحارس المرمى.

1-4-4- المتطلبات النفسية:

إن الوصول باللاعبين للمستويات العالية يعتبر احد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس و المبادئ العالية. حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، و ذلك بهدف التطور و الارتقاء بالأداء لأعلى المستويات الرياضية.

فنظراً للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية و العالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين

الفصل الأول: كرة اليد

و الفرق و بالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس، و الثقة، و التوتر و الخوف و غيرها من السمات النفسية الأخرى دورا هاما و رئيسيا في حسم نتائج بعض المباريات .

فنظرا للتطور الكبير في كرة اليد و الذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين و الفرق خلال المباريات و التطور في الاداءات المهارية و الخططية سواء في الهجوم أو الدفاع فقد ظهر بوضوح الدور الذي يقوم به الجانب النفسي بالنسبة للاعبين و الفريق، و بذلك أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني، و المهاري، و الخططي جزء لا يتجزأ من عملية تعليم و تربية و تدريب اللاعبين و إعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية، و لذلك أصبح لزاما على المدربين و المتخصصين، و خبراء و أعضاء اللجان الفنية للاتحادات الأهلية و الاتحاد الدولي تطوير الفكر العلمي للجوانب و الموضوعات المختلفة و المرتبطة بلعبة كرة اليد .

و يعتبر الجانب النفسي للاعبين و الفريق ككل احد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين و الفرق في المستويات العالية و التي يقع فيها اللاعبين و الفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلبا على مستوياتهم الفنية خلال المباريات (محمد حسن علاوي و آخرون، الصفحات 39-40)

1-4-5- المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد:

الفصل الأول: كرة اليد

يحتاج اللاعب عن ممارسته لرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني و للطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية اللاهوائية (في غياب الأكسجين) وهي الطاقة الناتجة عن بداية المجهود في التدريب أو المباريات و لفترة وجيزة زمنية ثم تليها مباشرة الطاقة الحيوية الهوائية و تستمر في فترات التدريب و المباريات و تعتمد على وجود الأكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم .

كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي و القوة العضلية العصبية للاعب و السرعة و التوافق العضلي العصبي من أهم المتطلبات الفيزيولوجية ل لاعب كرة اليد، حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الهوائية و بدرجات كبيرة نسبية، باعتبار أن كرة اليد من رياضات الجهاز الدوري التنفسي، و تأتي هنا أهمية الاختبارات الفسيولوجية خاصة اختبار تحديد أقصى استهلاك أكسجين للاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة اليد بصورة نسبية كما نستطيع التفريق بين اللاعبين لإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية العامة و التي تفيد المدرب و الإداري و النادي و الاتحاد و تساعدهم في انتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي كما أنها تشير أيضا لأهمية الارتقاء بمستوى العمليات الكيميائية الحيوية و اللاهوائية بالجسم و الاختبارات اللازمة لمعرفة مثل اختبار لتحديد كمية حامض اللبنيك في الدم حيث يفيد أيضا في التعرف على لياقة اللاعب في كرة اليد (اسامة رياض، 1999، الصفحات 89-90)

الفصل الأول: كرة اليد

1-5- القواعد الأساسية لكرة اليد:

1-5-1- الملعب:

أبعاد الملعب الرسمي لكرة يد الفرق هي 40 متر في الطول و 20 متر في العرض، عرض جميع الخطوط هو 5 سم، يدرج هذا العرض في جميع القياسات، عرض المرمى 3 متر، الارتفاع 2 متر، مع قوائم بتربيعية 8 سم، يوضع المرمى على بعد متساو بين خطي الجانبين، و تكون الحافة الخلفية لقائم المرمى متساوية السطح مع الحافة الخلفية لخط المرمى.

خط رمية الجزء طوله 1 متر بعلامة تبعد 7 أمتار من منتصف خط المرمى .

1-5-2- الحكام:

يكون هناك حكامان: حكم الملعب و حكم خط المرمى و كل له سلطة متساوية، و يكون الحكمان مسؤولان معا عن تسجيل النقاط، الإنذارات، الإيقافات، الاستبعاد، و يكون هناك ميقاتي واحد و مسجل واحد يساعدان الحكمين .

1-5-3- الفرق:

تحتوي قائمة الفريق على 12 لاعب، على الفريق أن يبدأ اللعب بسبعة لاعبين (سنة لاعبين و حارس مرمى) يمكن إجراء التبديلات أثناء المباراة في أي وقت و دون قيود تفرض على عدد التبديلات المسموح بها، على اللاعب المستبدل مغادرة الملعب قبل أن يدخل بديله إلى الملعب، يجب أن تتم عملية التبديل في منطقة التبديل المحددة لكل فريق .

الفصل الأول: كرة اليد

- يجب أن يكون هناك 4 لاعبين و حارس مرمى واحد جاهزين للعب منذ البداية .

1-5-4- الكرات:

تستخدم كرة يد من الجلد بمحيط يتراوح بين 58 إلى 60 سم للرجال و بين 54-56 سم للنساء، ووزن يتراوح ما بين 425-475 جرام في الألعاب العالمية للرجال و بين 325 إلى 400 جرام للنساء، يتم فحص انتفاخ الكرة بضغط الإبهام على السطح الخارجي، و إذا لم تستجب الكرة قليلا للضغط فان ذلك يعني أنها زائدة الانتفاخ.

1-5-5- الرداء:

يجب أن يرتدي لاعبو كل فريق زيا موحدا و يوصى بالترقيم من 1 إلى 20 أمام و خلف الزي، يجب أن تكون الأرقام الأمامية بحجم 10 سم على الأقل و الأرقام الخلفية 20 سم على الأقل.

1-5-6- زمن المباراة:

فترة المباراة شوطان مدة كل شوط 30 دقيقة، تتخللها راحة مدتها 10 دقائق يستمر اللعب و يتوقف فقط حينما يشير الحكم إلى انتهاء الوقت ، تجرى عملية القرعة بعملة معدنية قبل بداية المباراة ويحق للفائز بالقرعة أن يختار إما امتلاك الكرة في بداية اللعب، أو المرمى الذي يرغب الدفاع عنه.

عقب فترة الراحة يقوم الفريقين بتبادل المرميين و المقاعد، و يقوم بتنفيذ ضربة البداية الفريق الآخر غير الذي بدا اللعب في الشوط الأول، و يمنح لعب وقت إضافي لحسم التعادل في

الفصل الأول: كرة اليد

نهاية الوقت الأصلي في المسابقات التي تتطلب تحديد فريق فائز . و لكل فريق الحق في وقت مستقطع مدته 60 ثانية.

خلاصة الفصل:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل فإن الأداء المهاري بصفة عامة يمر بعدة مراحل حتى يتمكن اللاعب من إتقانه و تثبيته سواء كان في كرة اليد أو في أي رياضة أخرى، و لا يمكننا إغفال بعض الجوانب النفسية التي يمر بها اللاعب في كرة اليد أثناء تعلم المهارات و محاولة تثبيتها من ضغط نفسي و كذا في بعض الأحيان قد تجعله يفكر بالانسحاب من المنافسة أو التدريب، ومن هنا و حسب وجهة نظرنا فإن المسؤولية تقع على المحيط الخارجي الذي يحاط به اللاعب المتمثل في المدرب و كذا أعضاء الفريق في محاولة تشجيع هذا اللاعب و الرفع من دافعيته بغرض الاستثمار في اكتساب المهارات و تثبيتها و رفع التحديات و المعوقات سواء كانت خارجية آتية من المحيط الخارجي او داخلية نفسية و فسيولوجية .

تمهيد:

خطى التدريب الرياضي الحديث خطوات واسعة في طريق العلم، وشهد تطورا كبيرا، وتوسعا 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 غير المسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا.

ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التدريب الرياضي الحديث من حيث المفهوم، وواجبات التدريب الرياضي، والأهداف المختلفة لتدريب الرياضي، وقواعد التدريب الرياضي، وطرق التدريب المستعملة، و بالأخص التدريب المدمج (الشامل) الذي يعتبر محور دراستنا من حيث مميزاته وكذلك إلى أهم خصائصه و مختلف الأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي المدمج، وفي الأخير تطرقنا إلى بعض نماذج التدريب الرياضي المدمج الحديث.

1. مفهوم التدريب الرياضي:

إن التدريب الرياضي 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 والأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخطئية والنفسية ليكون قادراً على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولاً إلى مستوى أفضل (د يحي السبد الحاوي، 2002، صفحة 01).

ويعرف علي نصيف وقاسم حسن حسين التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) و التكتيك (المهارات الخطئية) ، وتطوير القابلية العقلية ضمن برنامج علمي هادف خاضع للأسس التربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة (قاسم حسن حسين ، 1990 ، صفحة 04).

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 لأداء وعليه فإن المهام التدريبية لابد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطاً وثيقاً وأن يقوم المدرب بالدور القيادي في عملية التدريب من حيث تنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنتظمة وبشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق إنجازات مثلى (د مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 21).

2. واجبات التدريب الرياضي الحديث:

إن واجبات التدريب الرياضي يمكن تحديدها في الواجبات التربوية والواجبات 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.

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

3. أهداف التدريب الرياضي:

إذا كان التدريب الرياضي يتطلب قواعد التنظيم و الإدارة، 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 وترتيب القيم المعينة، فتحقق أهداف التدريب الرياضي في تصرفات الرياضية. وتكمن أهداف التدريب الرياضي في الآتي:

- إحرار المنتخبات الوطنية المستوى المتقدم في البطولات العربية والقارية والأولمبية.
- الوصول إلى المنافسات النهائية.

▪ استقرار الصفات البدنية وثباتها و الإنجاز الحركي و البدني (حنفي محمود مختار،

1980، صفحة 15).

4. القواعد الأساسية للتدريب 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، وتطوير مستواهم. وأن يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة.

4-2. قاعدة الإيضاح:

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

ولضمان عملية الإيضاح في التعلم يجب على المدرب أن يحدد المهارة ويحاول أن يقدمها بطريقة واضحة أمام اللاعبين باستخدام أساليب التوضيح كالوسائل السمعية البصرية على سبيل المثال.

4-3. قاعدة التدرج:

لقد أصبح التدرج في الحمل للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء القاعدة الهامة في التدريب الرياضي الحديث، والتدرج يعني سير خطة التدريب من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد (د محمود عوض بسيوني، 1992، صفحة 47).

4-4. قاعدة الإستعداد و الإستمرار:

إن عملية الاستعداد لها أهميتها في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب وفن الحركة وقواعد الخطط لا يستطيع أن يؤدي أدوار ناجحة في المباريات (حامي الصغار، 1988، صفحة 156).

وعليه فإنه لنجاح العملية التدريبية وجب على المدربين احترام جملة القواعد السابقة الذكر ملا 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. التدريب الرياضي المستمر:

تميز 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، والحد 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.

الفصل الثاني: التدريب المدمج

ويكون ذلك خاصة في الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة (المداممة - 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 (د محمود عوض بسيوني، 1992، صفحة 47).

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 الهولة.

5-2. التدريب الفتري:

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

الفصل الثاني: التدريب المدمج

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 نسبياً.

ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة (بالإضافة للنظم الأخرى (الجري 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 كثيراً في إحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيرات في جميع الأنشطة الرياضية (أ. د. كمال جميل الرياضي، 2004، صفحة 216).

5-3. 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 نسبياً 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 (أ. د. كمال جميل الرياضي، 2004، صفحة 217).

5-4. التدريب الدائري:

الفصل الثاني: التدريب المدمج

هي عبارة عن وسيلة تنظيمية تشكل باستخدام أي طريقة من طرق التدريب الأداء 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 المداومة في وقت واحد (د محمود عوض بسيوني، 1992، صفحة 161).

5-5. التدريب الرياضي المدمج:

اختلفت تصورات تعريف التدريب المدمج لكن كلها احتوت جوانب التحضير البدنية والتقنية و الخططية ككل متكامل ومن ابرز هذه التعاريف ما يلي:

التدريب الشامل والمدمج هو تحديد أهداف تدريبية بشكل متعدد و باستعمال الوسائل الشبه تنافسية وتنافسية على أن تكون عوامل التدريب بدنية وتقنية و خططية ونفسية مع احترام المعالم و المراحل العامة لسيرورة التدريب في الدورات الصغرى و المتوسطة والكبرى بما احتوته من حمولة.

التدريب الشامل والمدمج بالنسبة للمحضر ليس فقط تكرير نفس التمارين البدنية والتقنية والخططية الأهداف لكن المحضر الحقيقي هو الذي يتصورها بأحسن و أفضل وضعيات واستعمالها بما تتطلبه المنافسة (Marion. A, 2000, p. 35).

عرفه مومبارتس Mombaerets.E و أندري مونو: على أنه إدراج كل الأهداف التدريبية التعليمية و التنموية في كل تمرين أو لعبة بما في ذلك الجوانب البدنية، التقنية و الخططية و النظرية و النفسية بنفس الصيغة التنافسية (Brueggeman, 2000, p. 08)

5-5-1. أهداف التدريب المدمج:

يهدف التدريب الشامل والمدمج من خلال تصوراته ومحتواه وسيرورته إلى تحقيق

الأهداف الآتية:

- توجيه ومراقبة المجمعات الحركية في كرة القدم بشكل دقيق ومجمل
- إكساب عدد اكبر من الخبرات المعرفية المؤثرة في آلية المهارة الحركية .
- إكساب القدرة على قراءة المعلومات التنافسية الخططية وتحويلها إلى قرارات حركية .
- القدرة على التأقلم مع مختلف الوضعيات الذاتية كاللعب مع نفس أعضاء الفريق وهو ما يكسب التوافق الجماعي للفريق.
- التدرج الفعلي في عملية بناء اللعب بالتعرف على المشكلة واختيار الأهداف الخاصة وبعدها التحضير للتدريب ثم اختيار وسائل التدريب ثم دمج كل المكونات مع الجانب التقني والخططي ليلبها الدمج مع باقي المكونات البدنية.
- إكساب مستوى عالي من التحضير الخططي والذي بدوره يساعد على ربح الوقت وإبداع وضعيات تنافسية كما تساعد على إكساب سرعة تقنية كبيرة .
- طريقة التدريب الشامل والمدمج تساعد على التأقلم مع المنافسة والصراع التنائي الأرضي والهوائي من خلال اللعب على الطائر ولمسات الكرة
(Chanon .r-baux, 1994, p. 249).

الفص الثاني: التدريب المدمج

هذه الطريقة التدريبية تساعد على التحكم في وضعيات الخصم من خلال التقليل من وقت حفاظهم على الكرة وتقليل مساحات اللعب والوصول الفعلي إلى هذه الأهداف المتعددة الجوانب من خلال التدريب الشامل والمدمج يعتمد على التوجيهات والجوانب والأسس الآتية:

أ. تطوير ذكاء اللاعب:

- التفكير المركز والاعتيادي في وضعيات المنافس.
- التفكير في درجات خطورة اتخاذ القرار.
- التفكير الآلي في أداء القرارات الحركية.

ب. تسهيل التنقلات مقارنة بالكرة:

- استعمال الكرة من طرف اللاعب المطلق يكون مقارنة عدد الاختيارات والوضعيات التي يتفاعل معها .
- بالنسبة للمبتدئين يكون العمل موجه نحو تحديد أهداف تقنية بصفة أكبر ومع وضعيات شبه تنافسية وفي ألعاب مصغرة مع إشراك الكرة في كل هاته الوضعيات التنافسية.
- شرح الفروق التقنية الفردية بين اللاعب المسلح تقنيا وغير ذلك .
- التدريب بالتنقلات ووضعيات الكرة تسمح للاعب الحصول على مهارة تقنية كروية كما تسمح له بلعب الكرة مع كل الاحتمالات والمتغيرات التنافسية

(Grosgerges.b, 1990, pp. 285–288).

ج. تطوير القدرة على حل المشكلات:

الفص الثاني: التدريب المدمج

القدرة على إدراك الوضعيات مرتبطة بقدرة اللاعب على حل المشكلات الخطئية أثناء اللعب هذه القدرة نجدها في حالة الاستحواذ على الكرة مقارنة بالمنافس فنقول: "إن اللاعب المستحوذ على الكرة له قدرة كبيرة ومتعددة لإيجاد حلول مناسبة لوضعيات المشكلة وهو ما يمنحه تعدد وحرية كبيرة لتحديد القرار".

د. تطبيق اللاعب المباشر و السريع:

يعتبر الفكر الخطئي الإبداعي وسرعة الأداء التقني والوظيفي عناصر مهمة جدا في بناء نوع خاص من اللعب وللوصول لا تطبيق لعب سريع وصحيح فاللاعب يجب أن يكونان يتمتع بقدرات اخرج وأداء تصرف تقنية بسرعة كبيرة على أن يقوم بقراءة معلومات خاصة بوضعيات اللعب قبل أن يقرر الاتصال بالكرة وهو ما يفرض على المدرب أن يكون عدد كبير من اللاعبين الذين يتحكمون بنسبة كبيرة في الكرة وهو ما يمكنهم من حل وضعيات لعب معقدة، فالمدرّب ادن عليه أن يطبق فعليا لعب مباشر وسريع بناءا على قدرات العبيه وذلك وفق المبادئ والوضعيات (Grosgerges.b, 1990, p. 290).

هـ. تطبيق اللعب الإبداعي:

يعتبر اللعب الإبداعي من أهداف المدربين و اللاعبين على حد سوى و ذلك من اجل مواكبة التعديلات و التغييرات في لعب الفريق المنافس، و تطبيق اللعب الإبداعي يبنى أساسا على طريقة إيجاد طريقة التفحص و التفكير المتعلقة بجانب الإبداع والهدف المقصود منه هو تطوير سرعة اكتشاف كل ما يمكن إن يكون دخيل و متغير غير محسوب مسبقا من خلال اللعب المباشر و السريع فاللاعب الإبداعي يقارن مباشرة بدرجة حذر اللاعبين و يمكن تطبيقها باستعمال طريقة حل المشكلات

(philippe leruox, 2006, pp. 75-76-77).

5-5-2. خصائص التدريب المدمج:

الفصل الثاني: التدريب المدمج

- التدريب المدمج تدريب مثالي ونموذجي.
- التدريب المدمج تدريب نشط.
- التدريب المدمج تدريب كلي واعتيادي.
- التدريب المدمج تدريب يعتمد على المجالات والفترات.
- التدريب المدمج تدريب ينحدر من اللعب أجل الرجوع إلى المنافسة.

5-3-5. محتوى حصص التدريب الشامل و المدمج:

عندما نكون قد حددنا هدف خاص لحصة تدريبية فإننا إذا شخصنا مشكل اللعب ثم بعد ذلك نعرف الأهداف الخاصة بدقة عالية و هذه الطريقة تتكون من ست حصص تدريبية قاعدية وأولية والتي تهدف إلى:

- الحفاظ والتقدم بالكرة مع وضع عكسي هو معارضة التقدم بالكرة.
- إفقاد توازن الدفاع مع وضع عكسي هو استرجاع الكرة.
- الإنهاء مع وضع عكسي هو الدفاع و الحفاظ على المرمى.

كما أن طريقة التدريب الشامل والمدمج في محتواها تعتمد على تحليل الوضعيات وفق مبدآن أساسيات هما اللعب التنافسي و هي نقطة البداية و النهاية لكل المتغيرات، و الثاني هو قراءة و تحليل التقرير العكسي الذي يسمح بالتخلص من مشكلات اللعب التي تعتبر نقاط قوة و ضعف نظام اللعب الجماعي للفريق و يمكن تحديدها بصفة متكاملة من خلال تحليل تقرير اللعب التي تعتمد على المسار التالي:

- تقرير حول فرص التهديد فالمبدأ يقول أن الهدف المسجل غير كافي.
- تقرير حول وضعية إفقاد توازن دفاع المنافس فمبدأ الاحتراق حماية المرمى غير فعالة.

الفصل الثاني: التدريب المدمج

- تقرير حول الحفاظ على الكرة المعاكسة خلق عدد فرص تسجيل غير كافي.
- تقرير حول وضعية التوازن الدفاعي فاسترجاع الكرة فقط غير كافي.
- تقرير حول عدد التمديدات في مقاطع اللعب فالوضعية المعاكسة أن ضياع الكرة غير كافي.
- تقرير حول وضعية مشكل ضياع الكرة فالوضعية العكسية تكون بصعود الكرة التي لا تسمح بالتبديل الدفاعي وهو ما يمكن استعماله أثناء الهجوم المضاد أو المعاكس.

4-5-5. أهمية التدريب المدمج:

تكمن أهمية التدريب الشامل والمدمج في محتويات ويمكن إيجازها فيما يلي :

- التدريب الشامل والمدمج يساعد في الحصول على تحكم تقني مهاري كبير جداً، بحيث يسمح للاعب كرة على كسب مخزون معرفي و خططي و بدني يستغل كمعطيات تنافسية فردية و جماعية تسهل على اللعب الديناميكي و المشاركة الفعالة .
- التدريب الشامل والمدمج يساعد على تطوير كرة القدم ذات ريثم سريع من الناحية التحول الدفاعي إلى الهجوم و العكس بإتباع مبدأ التسلسل و الحركية و الاستعراض في اللعب .
- التدريب الشامل والمدمج يساعد على كسب العقلية التنافسية .
- التدريب الشامل والمدمج يساعد على تحضير و تطوير مجمل عوامل التحضير على أساس تنظيم قاعدي مع درجات التأقلم والتحكم الفردي والجماعي بالكرة أو بدونها .

الفصل الثاني: التدريب المدمج

■ التدريب الشامل والمدمج يساعد على تطوير نظم الإنتاج الطاوي لدى العب كرة القدم بمختلف أنواع مصادرها الطاقوية الهوائية والهوائية.

■ التدريب الشامل والمدمج يساعد اللاعب على قراءة ومعالجة المعلومات المنحدرة من اللعب والتأقلم مع المنافسة إذا فهذا الجانب التدريبي يعطي الأولوية للتأقلم الخططي والإستراتيجية العامة للعب الفريق

■ التدريب الشامل والمدمج يساعد المدرب على اكتساب المعطيات الحقيقية للفريق والمؤهلات التدريبية التي تساهم في بناء الخطة التنافسية

(Chanon .r-baux, 1994)

خلاصة الفصل:

إن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية والرياضية، هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه تربيوي منظم.

من خلال التطرق لمحور التدريب الرياضي الشامل و المدمج اتضحت لنا كرة اليد ذات الفعالية الدفاعية والهجومية التي تتطلب التكامل في المعطيات البدنية والتقنية المهارية والتخطيطية و النفسية و يؤدي التدريب المدمج تمارين متنوعة تعمل على تنمية عدة جوانب و ذات أهداف مختلفة، ويجب أن يبني هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات الانتظار للاعبين، ويهدف التدريب المدمج إلى تنمية عدة صفات بدنية ومهارية في

الفص الثاني: التدريب المدمج

وقت واحد كالتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة والصفات المهارية كالتسديد والتمرير والمرادفة.

الفصل الثالث: المرحلة العمرية أقل من 15 سنة

تمهيد:

تحضى المراحل العمرية لفئات الناشئين في كرة اليد [أهمية قصوى، حيث أن النشء لديه قابلية لتعلم المهارات و تنمية القوة البدنية بشكل أسرع و أنجع، و تتميز الفئة العمرية لأقل من 15 سنة بحساسيتها حيث تتدرج في فترة المراهقة، و التي تصاحبها تغيرات جسمية، نفسية و اجتماعية تطراً على الفرد قبل في فترة البلوغ، و في هذا الفصل سنحاول الإلمام بخصائص و مميزات هذه المرحلة العمرية.

1. تعريف المرحلة العمرية لأقل من 15 سنة:

الفصل الثالث: المرحلة العمرية أقل من 15 سنة

يطلق على هذه المرحلة السنية مرحلة البلوغ وهي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى

الشباب .والتغيرات التي تتم في هذه المرحلة ذات نوعية معقدة، وانطلاقاً من المعارف الخاصة بعلم التربية وعم وظائف الأعضاء الفيزيولوجي والبيولوجي بالإضافة إلى ما يذكره لنا علم الحركة فإنه يمكن الإشارة إلى نقطتين رئيسيتين في هذا الصدد هما:

أ. يجب أن تم بصفة أساسية دائمة أن ما يحدث ليس إلا بلوغاً جنسياً له مسار طبيعي، وأن ذلك ليس أمراً غير مرض بأي حال من الأحوال، ولا يجب على المدرس أن يتهيب مشاكل سن البلوغ أو قف حيالها موقفاً سلبياً، إن التخلّص من تلك الأسئلة التي يطرحها التلميذ على المدرس في هذا المجال وفي تلك المرحلة السنية تعتبر أمراً خاطئاً (حسنين د. ع، 1997، صفحة 223).

ونفس الخطأ يكون عندما نحاول تغيير دواعي إثارة الأحداث والتطورات الخاصة بالبلوغ أو التركيز عليها أكثر مما يجب.

إن التصرفات المدرس التي تتسم بالوضوح يكون لها أثر كبير على اجتياز التلاميذ لمرحلة البلوغ دون مضايقات كثيرة، ومن الأهمية بمكان وبشكل خاص العمل على تقوية صلات التعاون بين كافة المدرسين والآباء وأطباء المدرسة بما يخدم التلاميذ في هذه المرحلة، إن عدم توافر هذا التعاون سوف يسمح بظهور فجوة كبيرة في جهود التصدي لمشكلات البلوغ والمراهقة.

ب. ينبغي أن يستهدف الإعداد البدني الأساسي أثناء مرحلة البلوغ بصفة خاصة استكمال الخصائص الحركية وتطويرها ، وتأكيد المهارات السابق إكتسابها ، و توصيل المعارف إلى التلاميذ مما يتضمن في مجمل ارتفاع مستوى الأداء الرياضي (حسنين د. ع، 1997، صفحة 234)

2. خصوصيات المرحلة العمرية أقل من 15 سنة:

الفصل الثالث: المرحلة العمرية أقل من 15 سنة

يصاحب المراهقين في هذه المرحلة من النمو تغيرات جسمانية وعقلية و اجتماعية تصحبها مشاكل تميز هذه المرحلة عن غيرها من مراحل النمو .

1-2. النمو الجسماني:

- زيادة ملحوظة في النمو في هذه المرحلة وخصوصا بالنسبة للطول والذي يسبق زيادة الوزن .
- زيادة كبيرة في حجم القلب مع الزيادة في الوزن مع ملاحظة حيث يتميز بخشونة فيبدو عليه عدم التحكم في نبرات صوته من علو أو انخفاض .
- نمو ملحوظ في الأعضاء التناسلية ونشاط بعض الغدد كالغدة النخامية والتناسلية مما يؤدي إلى الحيض عند البنات والقذف المنوي عند البنين (بسطويس . ع . ا . ، ، 1988، الصفحات 110-111).

2-2. النمو الحركي:

يتأخر نمو الجهاز العضلي عن نمو الجهاز العظمي بمقدار سنة تقريبا و يسبب ذلك للمراهق التعب وإرهاق ، ولو دون عمل يذكر وذلك لتوتر عضلاته و إنكماشها مع نمو العظام السريع.

يتأخر نمو الجهاز العضلي عن نمو الجهاز العظمي بمقدار سنة تقريبا و يسبب ذلك للمراهق كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى في المراهقة تجعل حركاته غير دقيقة ويميل

الفصل الثالث: المرحلة العمرية أقل من 15 سنة

نحو الخمول والكسل والتراخي حتى يتسنى له إعادة تنظيم عاداته الحركية بما يلائم هذا النمو الجديد , أما بعد الخامسة عشر فتصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وإنسجاماً , ويأخذ نشاطهم بالزيادة . ويصبح نشاط بناء يرمي إلى تحقيق هدف معين على العكس من النشاط الزائد غير الموجه الذي يقوم به الأطفال في المدرسة الابتدائي. (بسطويس . ع . ا . ، 1988، صفحة 109).

2-3. النمو الإجتماعي:

- سيطرة وحب الأطفال وتقدير البطولة على التفكير.
- الرغبة في الإنتماء والتوحيد مع الجماعة والوضع أو المكانة الإجتماعية .
- الإدراك للمعنويات والأخلاق في سياق الثقافة.
- الرغبة في تقليد الزملاء والإثارة ومقاومة السلطة.
- الرغبة في تقليد الزملاء وأهمية تكوين صداقات دائمة.
- الخجل الغالب والوعي للذات وفقدان الثقة بالنفس.
- عدم الثبات أو الإستقرار على حال وقلق.
- تحقيق لدور الذات ولعب الولد لدور الرجل ولعب البنت لدور الأنثى.
- الرغبة في التعرف وجمع المعلومات عن الجنس الآخر وتكوين علاقات معه.
- الرغبة في التشبه بالأصدقاء وكرهه التظاهر بالاختلاف.
- البحث عن الميول المهنية الهادفة.
- الرغبة في الاستقلال عن الوالدين والاعتماد على النفس

2-4. النمو العقلي:

تسير معظم الدراسات إلى أن منحنيات الذكاء في هذه الفترة (13-15) سنة لا تظهر على هيئة فقرة سريعة كما هو الحال في النمو الجسماني ويلاحظ زيادة القدرة على إكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والإستنتاج , كما تأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية في الوضوح وتبدأ قدراته وإستعداداته في الظهور أما عن خاصية التذكر عند المراهق فيعتمد على إستنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة.

وبالتالي تزداد القدرة على الكثير من العمليات العقلية كالتفكير , التذكر , التخيل , ويأخذ البالغ في البلورة و التركيز حول نوع معين من النشاط بدلا من تنوع نشاطه , كأن يتجه نحو الدراسة العلمية أو الأدبية (.العيساوي ع.ا، صفحة 40).

2-5. النمو الفيزيولوجي:

نلاحظ في الفترة عدة تغيرات فيزيولوجية , فنلاحظ تغير وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم.

وقد ركز العلماء في دراستهم على البلوغ الجنسي لما يكسبه من أهمية بالغة والذي يعتبر من التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في المراهقة الأولى. (.العيساوي ع.ا، صفحة 40)

2-5-1. النمو الجسمي:

يتحدد البلوغ الجنسي عند الذكور بحدوث أول قذف منوي , وظهور الخصائص الجنسية الثانوية وعند الإناث بحدوث أول حيض وظهور الخصائص الجنسية الثانوية , ويعتبر البلوغ الجنسي بمثابة تحول وعلامة انتقال من الطفلة إلى المراهقة.

الفصل الثالث: المرحلة العمرية أقل من 15 سنة

يسبق البلوغ الجنسي فترة نمو جسمي سريع خاصة في الطول وليس لهذا النمو السريع نتيجة للبلوغ الجسمي إنما باعث له , وأهم شيء في البلوغ هو نضج الغدد الجنسية – النمو الجنسي يبدأ بنمو الغدد التناسلية , ويلاحظ هنا أهمية الغدة النخامية و كذلك تأثر الغدة الكظرية بهرموناتا , ويلاحظ هنا أهمية الغدة النخامية وكذلك تأثر الغدة الكظرية بهرموناتا , ويلاحظ أيضا ظهور الغدة التيموسية.

كما أن هناك عدة عوامل تؤثر في موعد البلوغ الجنسي منها :

حالة النشاط الغددي , الحالة الصحية , الاستعداد الفردي , وبعض العوامل كالتغذية.

وبالإضافة إلى النمو الجنسي هناك تغيرات أخرى تحدث على مستوى جسم المراهق و هذه التغيرات لنمو حجم القلب.

تتمثل في نمو حجم القلب نسبة أكبر من الأوردة و الشرايين مع زيادة ضغط الدم الذي يعتبر انعكاس وكذلك نلاحظ اتساع المعدة تماشيا مع احتياجات الجسم النامي مع تذبذب للمثيل الغذائي مما يزيد الشهية للأكل عند المراهق.

2-5-2. النمو الإنفعالي النفسي:

تتصف الإنفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة منطلقة متهورة لا تتناسب مع مثيراتها، وقد لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها.

ويظهر التذبذب الإنفعالي والتناقض و ثنائية المشاعر نحو نفس الشخص أو الموقف, كما يظهر عليه الخجل والميل إلى الانطواء والتمركز حول الذات والشعور بالذنب وقد أثبتت بعض الدراسات أن للخيال دور في انفعالات المراهق ففي الخيال يتخطى المراهق حدود الزمن والمكان وجدود قدرته العقلية والجسمية ويستطيع تحقيقه في الواقع (محمد حسن علاوي، 1992، صفحة 252).

الفصل الثالث: المرحلة العمرية أقل من 15 سنة

ويعبر عن هذه المرحلة بأنها مرحلة الاضطراب الإنفعالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتصل بالتغيرات في الصوت ومظهر الجسم و محاولة المراهق التكيف مع هذه التغيرات وينقلب بتصرفاتها.

بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار ويميل إلى مشاركة الكبار في ألعابهم أو على الأقل تقليدهم ويزداد الإعتزاز بالنفس.

ويتأثر النمو الإنفعالي بالتغيرات الجسمية الداخلية والخارجية والعمليات والقدرات العقلية , والتألف الجنسي ونمط التفاعل الإجتماعي ومعايير الجماعة والمعايير الإجتماعية العامة والشعور الديني (محمد حسن علاوي، 1992، الصفحات 144-145).

2-6. الخصائص البدنية و الوظيفية:

- الحاجة إلى النوم والراحة.
- الشعور بالمقاومة والطاقة الغير محدودة وسرعة الشعور بالتعب, ولكن المكابرة.
- اتجاه المقاومة للنمو الكافي, وطاقة أقل في الدراسة والتحصيل.
- مراحل نمو سريعة نسبيا , ويجب الاهتمام بالكشف الصحي الدوري.
- زيادة الشهية للطعام لتزايد سرعة النمو, أو نقص في الشهية في اية المرحلة.
- تزايد الشد والتوتر الجنسي.
- ظهور الحركات الفجة كثيرا والتوافق الضعيف.
- الأولاد أقوى من البنات عند نهاية هذه المرحلة.
- الإستعداد المناسب لتعلم المهارات الرياضية

2-6-1. المميزات الجسمية للمرحلة العمرية أقل من 15 سنة:

الفصل الثالث: المرحلة العمرية أقل من 15 سنة

من مميزات هذه المرحلة ما يلي:

زيادة ملحوظة في نمو الطول في هذه المرحلة و الذي يسبق زيادة في الوزن حيثي تبدوا على الأطفال النحافة و عدم السيطرة على التوازن عند أداء الحركات المختلفة بالنسبة لنمو الطول الجدول التالي يبين ذلك: (فهيم. م، 1984، صفحة 26)

العمر	الطول (سم) بوجه عام	الفرق الطول بين الولد و البنت
عند الولادة	45 تقريبا	الولد أطول $1\frac{1}{4}$ سم من البنت
5 سنوات	105 تقريبا	الولد أطول $1\frac{1}{4}$ سم من البنت
11 سنة	135 تقريبا	يتساوى الولد و البنت
13 سنة	150 تقريبا	البنت أطول 1.9 سم من الولد
15 سنة	165 تقريبا	يتساوى الولد و البنت
18 سنة	170 تقريبا	الولد أطول من البنت $6\frac{1}{2}$ - $7\frac{1}{2}$ سم

- زيادة كبيرة في حجم القلب الأمر الذي يتطلب عدم إجهاد الطفل في هذه المرحلة وخصوصا عند وجود الرغبة في النشاط من قبل الطفل في هذه المرحلة وخصوصا عند وجود الرغبة في علامات التعب.
- النشاط من قبل الطفل مع الملاحظة بان البنات سباقيين الأولاد في النمو فتظهر عليهن
- تغيير في صوت الطفل في هذه المرحلة وذلك ناجم عن تغيير في شكل وحجم الحنجرة .
- نمو ملحوظ في الأعضاء التناسلية ونشاط بعض الغدد كالنخامية والتناسلية وهذا مما يتطلب نوعا من الغذاء كما ونوعا.

الفصل الثالث: المرحلة العمرية أقل من 15 سنة

▪ تغيير واضح في شكل الثدي عند البنات مع كبر حجمه وبدء ظهور الحيض

بالإضافة إلى ظهور الشعر تحت الإبطن وحول الأجهزة التناسلية.

▪ نمو كبير في الذكاء (فهومي. م، 1984، صفحة 136).

3. مراحل تعلم الأداء المهاري للمرحلة العمرية أقل من 15 سنة:

يرى مانيل: "أنه للوصول إلى المستوى الأمثل للأداء بدرجة التكامل والإتقان يمر تعلم المهارة بثلاث مراحل أساسية متداخلة لا يمكن الفصل بينها" (كورت مانيل ، 1987 ، صفحة 136).

▪ المرحلة الأولى: مرحلة التعلم الخام للحركة.

▪ المرحلة الثانية: مرحلة التوافق الجيد للحركة.

▪ المرحلة الثالثة: مرحلة التوافق الآلي للحركة.

3-1. مرحلة التعلم الخام للحركة (التوافق البدائي):

عند تعلم اللاعب مهارة جديدة نجد حركاته ليست سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب (مختار. ح. م. ، 1980 ، صفحة 108)

إن التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة جديدة يعتمد على الشرح أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور أو النماذج المختلفة حيث أنه كلما توفرت الخبرة السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب وكان التصور لها واستيعابها أسرع ، ويجب أيضا أن يكون الشرح اللفظي واضحا ومناسبا مع المستوى الفكري للاعبين ، ويجب على المدرب ملاحظة

الفصل الثالث: المرحلة العمرية أقل من 15 سنة

تبسيط المواقف التعليمية حتى يتمكن اللاعبين من استيعاب المهارات (ع. عبد الخالق، 1992، صفحة 178).

عند تعليم اللاعب مهارة حركية جديدة، تجد أن الحركة ليست سليمة الأداء تماماً، إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها ومن هنا لا بد على المدرب في هذه المرحلة مراعاة الخطوات التالية:

- عمل نموذج الحركة وإن أمكن استخدام الصور و الأفلام السينمائية.
- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك من خلال عمل نموذج الحركة.
- يقوم اللاعبون بأداء المهارة ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعبون في الإحساس بالحركة، ويزداد توفقه العضلي و العصبي و أثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ أو شرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة (حمادة م. ا. ، 1994 ، الصفحات 137-138).

3-2. مرحلة التعلم الجيد للحركة (التوافق الجيد):

إن مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة، وحذف الخطأ في التعلم يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة. وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائماً إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة.

الفصل الثالث: المرحلة العمرية أقل من 15 سنة

وإن المطلب الأساسي و الرئيسي في هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء دون الوقوع في الخطأ، حيث تتدرج في التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانية اللاعبين ومستواهم الفني. ويمكن التركيز على أداء المهارة في مسارين متوازيين:

- تنمية المهارة من خلال التمرينات .
- تنمية المهارات من خلال اللعب ذاته في التقسيمات الصغيرة والمتوسطة و الكبيرة

(مختار . ح .م ، 1994 ، صفحة 205).

3-3. مرحلة التعلم الآلي للحركة (التوافق الآلي):

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد ليستطيع أن يؤدي المهارة بدقة، ولكن لا بد عليه أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادراً على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظروف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آلياً متقناً، عندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذ الناحية الخطئية المعينة (مختار . ح .م ، 1980 ، الصفحات 108-109).

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية ، ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمرينات المتنوعة ، وبعد أن يكتسب اللاعبون التوافق الجيد للمهارة حيث يصبحون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيماً وانسيابية ، يستطيع المدرب الاستفادة من المنافسات التجريبية لاستكشاف عيوب أداء المهارة الحركية التي تظهر من خلال مرحلة التعلم و التدريب عليها. (مختار . ح .م ، 1994 ، صفحة 23).

خلاصة الفصل:

ين هذا الفصل أهم خصائص هذه المرحلة من الجانب الفيزيولوجي والنفسي، وكذا حقائق خاصة بنمو الجانب البدني ومطالبه، إضافة إلى طرق و مراحل التعلم انتهاء بنظريات و قوانين التعلم.

كما بين هذا الفصل في تحليل المظاهر المختلفة للنمو الجسمي الآثار النفسية والاجتماعية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بهذا المظهر من مظاهر النمو، فمرحلة ما قبل المراهقة مرحلة تتميز بسرعة نموها فهي بذلك عداد للرشد المتزن المستقر.

تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل منهجية البحث وهذا من خلال منهج الدراسة وعينة البحث،
و بعد دراستنا للإطار النظري ارتأينا أن نحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا ودراسته
دراسة ميدانية بغية إعطائه منهجا علميا، عن طريق تفريغ استمارتي اللاعبين والمدربين
وتحليل الجداول الإحصائية

8. مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع بحثنا في فرق كرة اليد لولاييتي غيليزان و تلمسان للفئة العمرية أقل من

15 سنة.

9. عينة البحث:

تمثلت عينة البحث 60 لاعبا لأندية و داد تلمسان، إتحاد الرمشي بولاية تلمسان و

نادي OCR بولاية غيليزان ، والجدول الموالي يوضح توزيع عينة البحث.

إتحاد الرمشي	وداد تلمسان	نادي OCR بولاية غيليزان	الفريق
20	20	20	عدد اللاعبين

10. مجالات البحث البشري:

المكاني: تمت الدراسة وتوزيع الإستمارات الإستبائية للاعبين بولاييتي غيليزان و تلمسان

الزمني: امتدت الدراسة خلال فترة الأربعة أشهر أربعة أشهر من بداية شهر فبراير 2019

إلى غاية نهاية شهر جوان 2019.

• الفترة الأولى: من بداية شهر فبراير إلى نهاية شهر أفريل ، تمت فيها الدراسة

الإستطلاعية.

• الفترة الثانية: وتمثلت في الدراسة الأساسية، فدامت من نهاية شهر أفريل إلى نهاية

شهر جوان.

11. ضبط متغيرات الدراسة:

4-1. المتغير المستقل:

يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يتأثر

بهما وهنا المتغير المستقل هو " التدريب المدمج".

4-2. المتغير التابع:

يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الإتجاه السلبي أو الإتجاه الإيجابي

ف'ن كان المتغير المستقل إيجابي كان لمتغير التابع مباشرة إيجابي والعكس صحيح وهنا

المتغير التابع هو "المهارات الأساسية".

12. أدوات الدراسة:

تم إعداد إستمارة للاعبين احتوت على 13 سؤالاً موجهة للاعبين، تكونت من ثلاث

محاور، المحور الأول خصصناه لمراحل سير حصة التدريب المدمج، و المحور الثاني كان

مخصصاً للمهارات الأساسية لكرة اليد، أما المحور الثالث فتم تخصيصه لأثر التدريب

الدمج على اللاعبين أثناء المنافسة.

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته المنهجية

ويحتوي الإستبيان على نوع واحد من الأسئلة وهو استبيان مغلق، وتتحصّر فيها الإجابة بنعم أولاً وقد تضاف إليه مجموعة من الاختيارات ك: ناذراً، نوعاً ما، أحياناً ... إلى غير ذلك.

13. الدراسة الاستطلاعية:

توجهنا إلى بعض أندية ولايتي تلمسان و غيليزان ، واتصلنا بللمدربين واللاعبين من أجل الوقوف على أثر التدريب المدمج في كرة اليد للفئات الصغرى.
وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للاعبين وهذا من أجل جمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

14. الدراسة الإحصائية:

حتى نتمكن من التعليق أو تحليل نتائج الإستمارة استخدمنا أسلوب التحليل الإحصائي عن طريق تحويل الإجابات إلى أرقام و نسب مئوية وكذلك كما² وهذا بإتباع القوانين التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{نسبة العنصر} * 100}{\text{عدد}}$$

$$\chi^2 = \frac{(\text{تكرار المشاهد} - \text{تكرار المتوقع})^2}{\text{تكرار المتوقع}}$$

خلاصة الفصل:

للوصول إلى نتائج مرضية، وجب علينا ضبط مجالات الدراسة الميدانية على أساس

الفرضيات التي تم وضعها والتي كان علينا الوصول إليها.

وقد اعتمدنا على جمع بيانات الإستمارة للحصول على مجموعة من النتائج والتي

سيتم تحليلها ومناقشتها في الفصل الموالي.

1. عرض و تحليل النتائج:

المحور الأول: مراحل سير حصة التدريب المدمج

السؤال الأول: كيف هي حصة التدريب المدمج؟

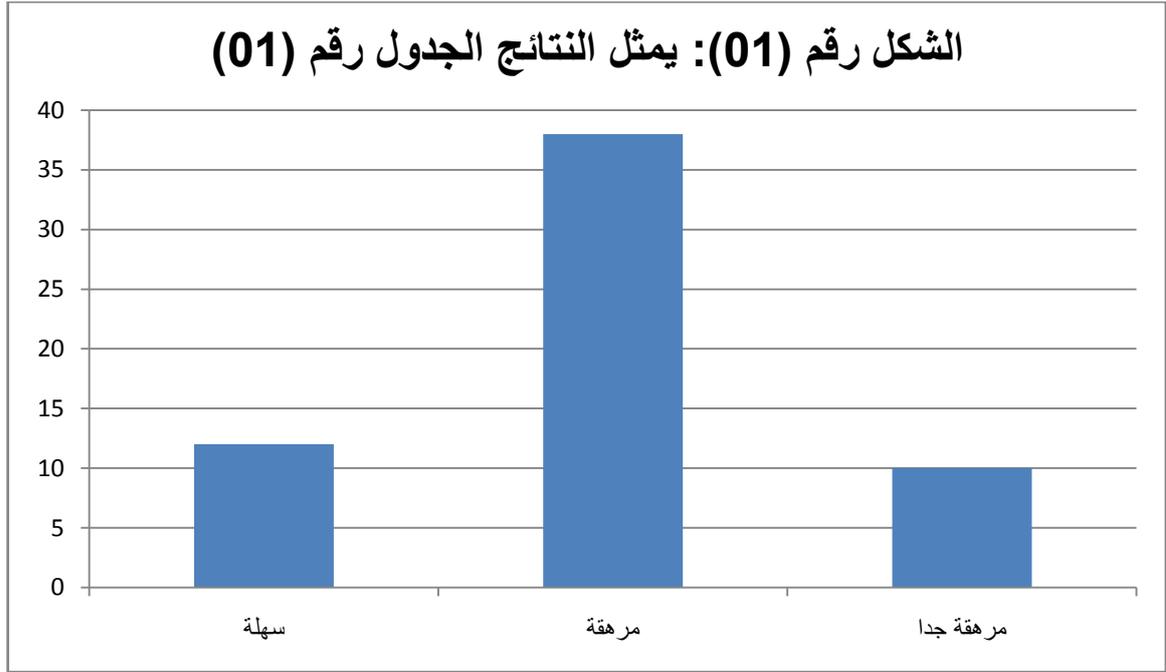
الجدول رقم(01): يمثل نتائج الإجابة عن رقم (01):

الأجوبة	التكرار	النسبة (%)	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة
سهلة	12	20	5.99	24.4	0.05
مرهقة	38	63.33			
مرهقة جدا	10	16.67			
المجموع	60	100			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة

"مرهقة، عند مستوى الدلالة 0.05، حيث كا² الجدولية (5.99) أقل من كا² المحسوبة (24.4).

ومنه نستنتج أن حصص التدريب المدمج تعتبر مرهقة بالنسبة للاعبين.



المحور الأول: مراحل سير حصة التدريب المدمج

السؤال الثاني: ما هو عدد حصص التدريب المدمج في الأسبوع؟

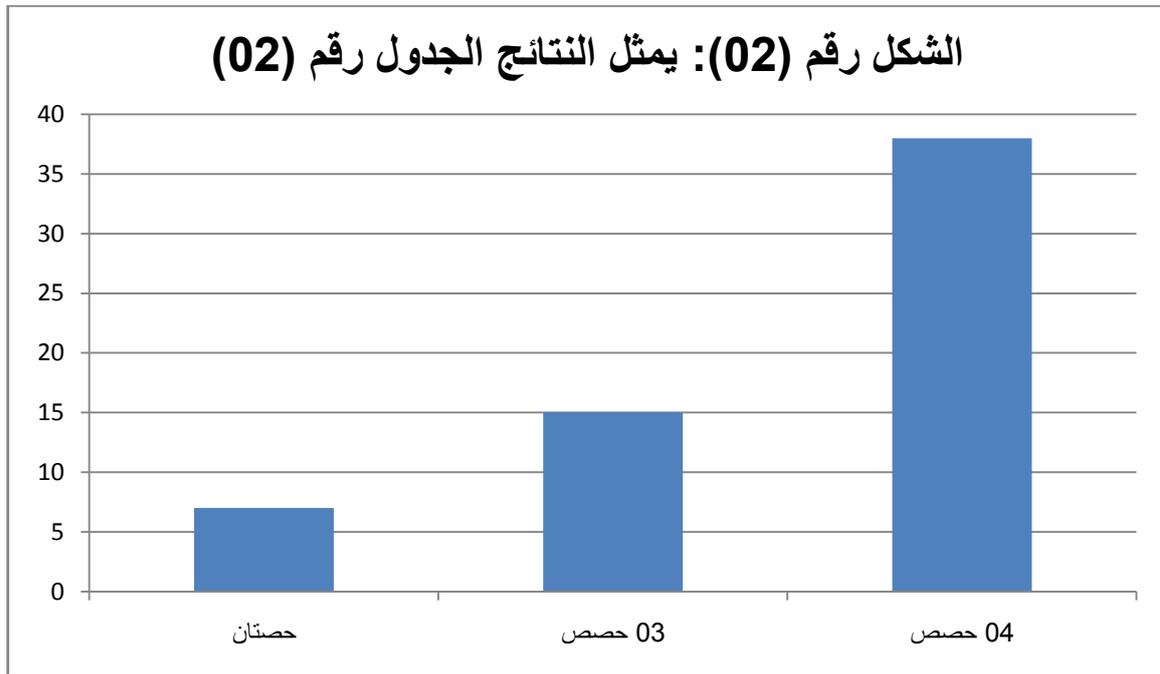
الجدول رقم (02): يمثل نتائج الإجابة عن رقم (02):

الأجوبة	التكرار	النسبة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة
حصتان	07	11.67	5.99	25.9	0.05
3 حصص	15	25			
4 حصص	38	63.33			
المجموع	60	100			

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح 04 حصص، عند مستوى الدلالة 0.05، حيث أن χ^2 المحسوبة المقدره بـ (25.9) أكبر من χ^2 الجدولية المقدره بـ (5.99).

ومنه نستنتج أن أغلب أندية كرة اليد تتدرب تقوم بأربع حصص للتدريب المدمج في الأسبوع.



السؤال الثالث: ما هي مدة حصة التدريب المدمج؟

الجدول رقم (03): يمثل نتائج الإجابة عن رقم (03):

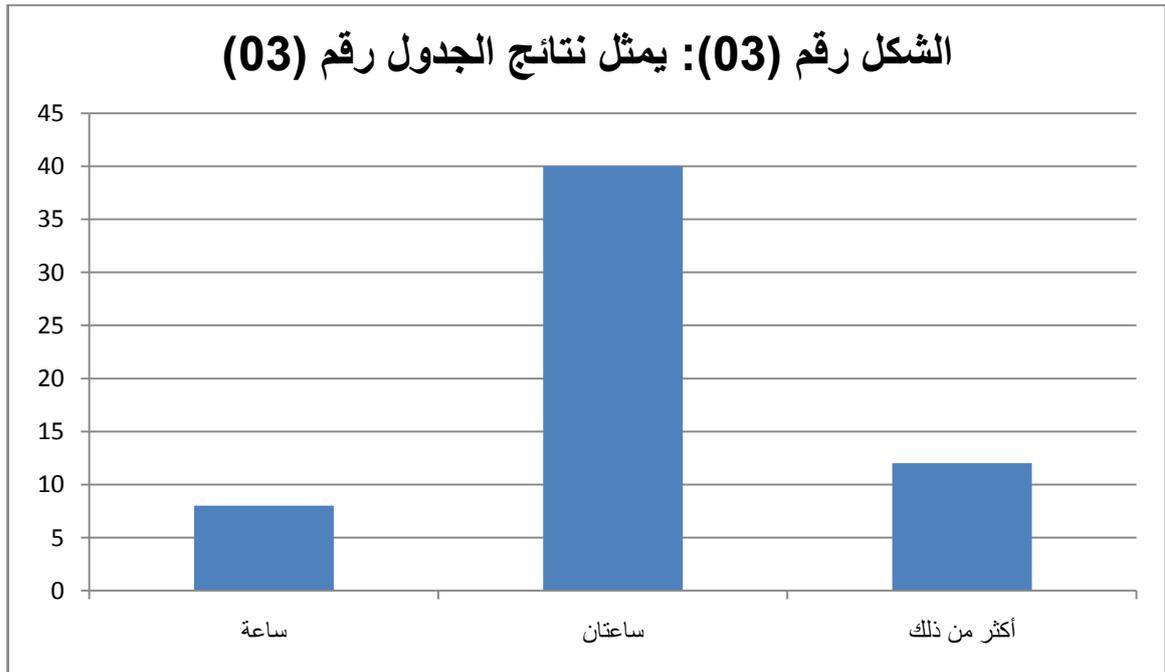
الأجوبة	التكرار	النسبة	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	مستوى الدلالة
ساعة	08	13.33	5.99	30.4	0.05
ساعتان	40	66.67			
أكثر من ذلك	12	20			

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

			100	60	المجموع
--	--	--	-----	----	---------

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (03) و التي أجاب فيه اللاعبون عن مدة حصة التدريب المدمج، نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بساعتان حيث أن النسبة 66.67%، عند مستوى الدلالة 0.05 حيث أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

ومنه نستنتج أن مدة حصة التدريب المدمج في الغالب تستغرق ساعتان.



السؤال الرابع: هل لديكم الوسائل اللازمة للقيام بالحصة على أحيان وجه؟

الجدول رقم (04): يمثل نتائج الإجابة عن رقم (04):

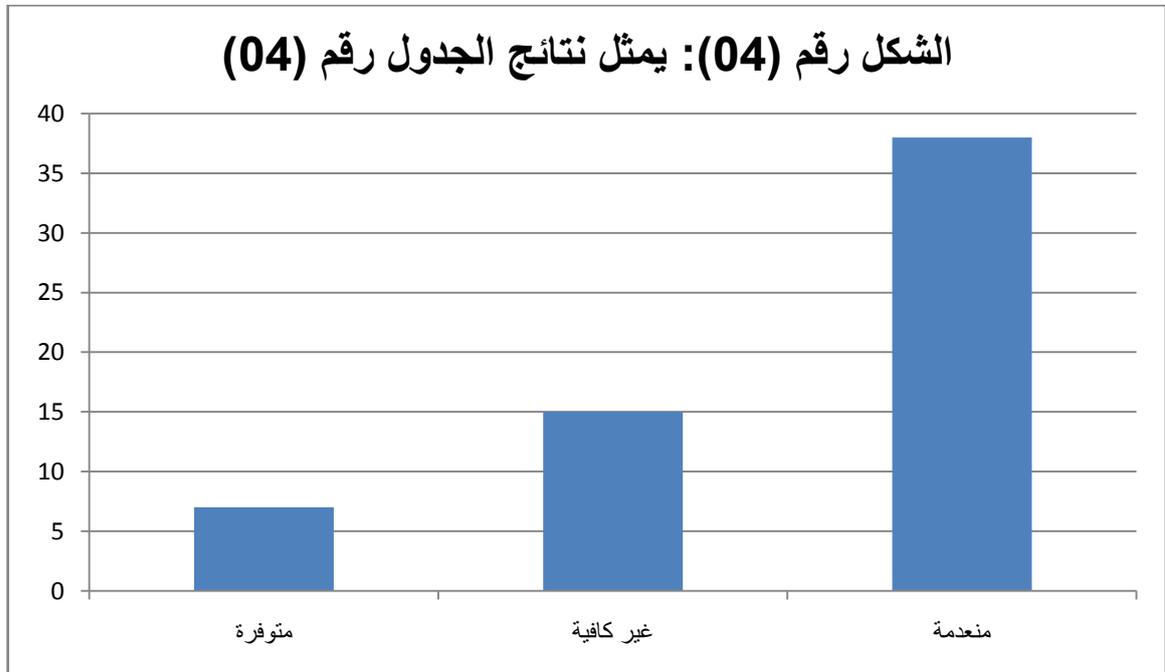
الأجوبة	التكرار	النسبة	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	مستوى الدلالة
---------	---------	--------	-------------------	-------------------	---------------

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

0.05	25.9	5.99	11.67	07	متوفرة
			25	15	غير كافية
			63.33	38	منعدمة
			100	60	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه، يتبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بمنعدمة، حيث مثلت أعلى نسبة (63.33%)، عند مستوى الدلالة 0.05، و كا² الجدولية (5.99) أصغر من كا² المحسوبة (25.9).

ومنه نستنتج أن الوسائل اللازمة للقيام بحصة التدريب المدمج تكاد تكون منعدمة في النوادي عينة البحث.



الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

المحور الثاني: أثر التدريب المدمج على المهارات الأساسية للاعبين.

السؤال الخامس: هل تشعر بتحسن المهارات الأساسية من خلال التدريب المدمج ؟

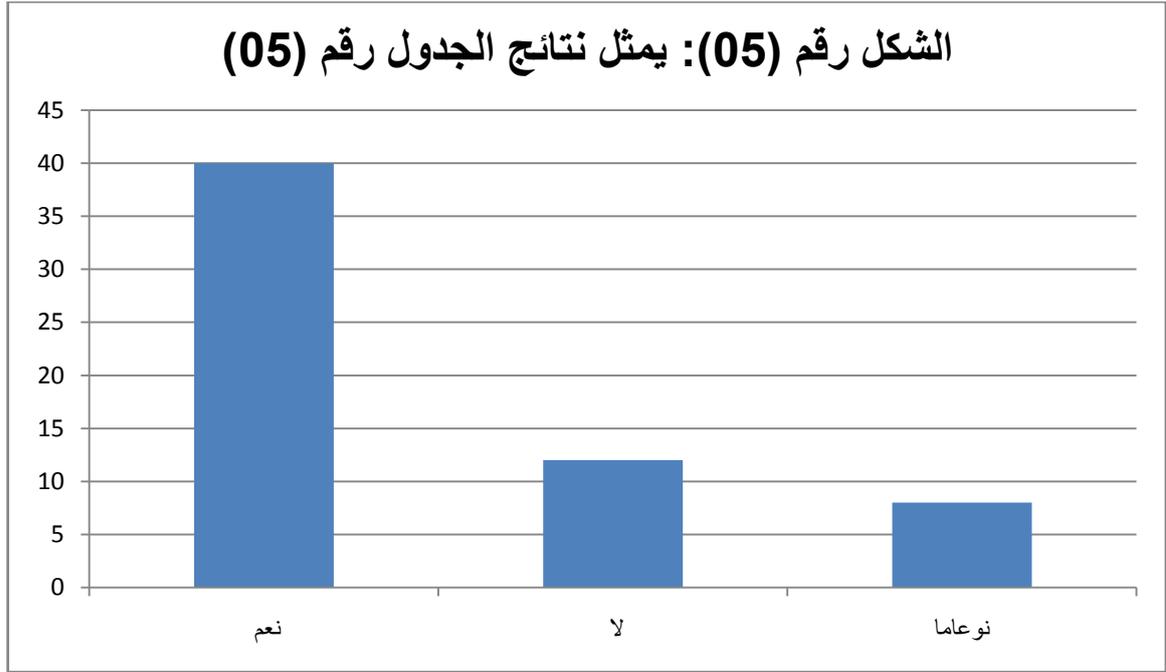
الجدول رقم(05): يمثل نتائج الإجابة عن رقم (05):

الأجوبة	التكرار	النسبة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة
نعم	40	66.67	5.99	30.4	0.05
لا	12	20			
نوعا ما	08	13.33			
المجموع	60	100			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أغلب اللاعبين ما يمثل نسبة 66.67%، كانت إجاباتهم بنعم، وهذا ما يبرز أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم، عند مستوى الدلالة 0.05.

ومنه نستنتج أن التدريب المدمج يساعد في تحسين المهارات الأساسية لاعبي كرة

اليد.



السؤال السادس: هل تشعر بتحسّن مهارة التخطيط من خلال التدريب المدمج ؟

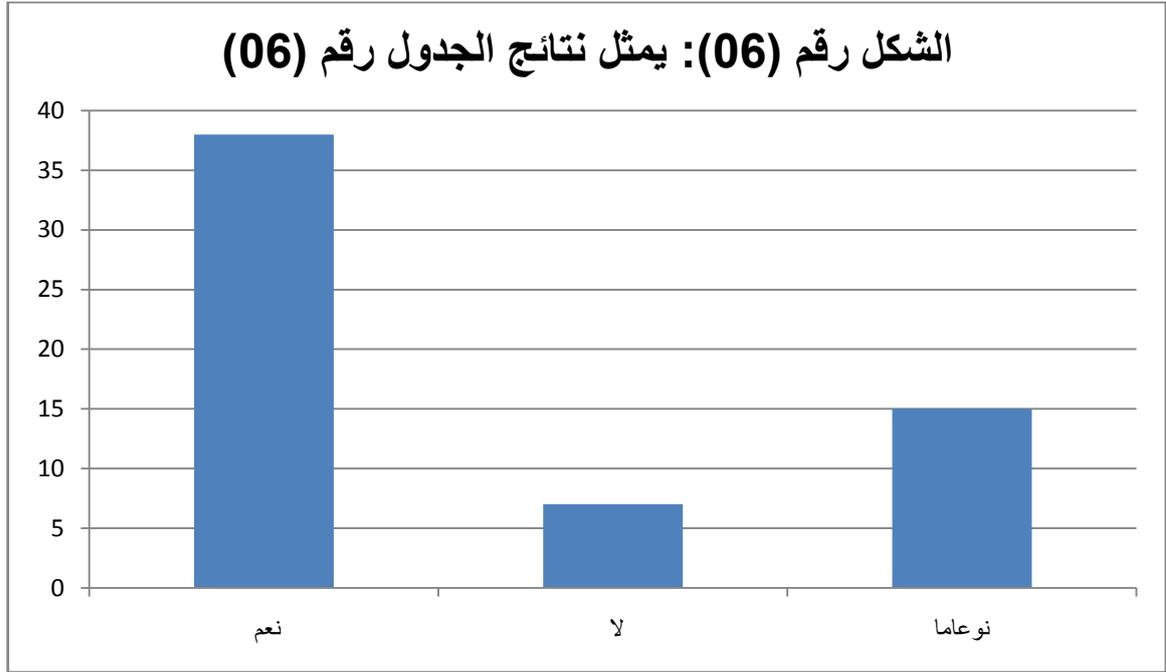
الجدول رقم (06): يمثل نتائج الإجابة عن رقم (06):

الأجوبة	التكرار	النسبة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة
نعم	38	63.33	5.99	25.9	0.05
لا	07	11.67			
نوعا ما	15	25			
المجموع	60	100			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 63.33% من عينة البحث أجابوا بنعم، وبالتالي فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم عند مستوى الدلالة 0.05، حيث كا² المحسوبة قدرن بـ (25.9) و كا² الجدولية (5.99)

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

ومنه نستنتج أن التدريب المدمج يساعد اللاعبين على تحسين أداء مهارة التنطيط.



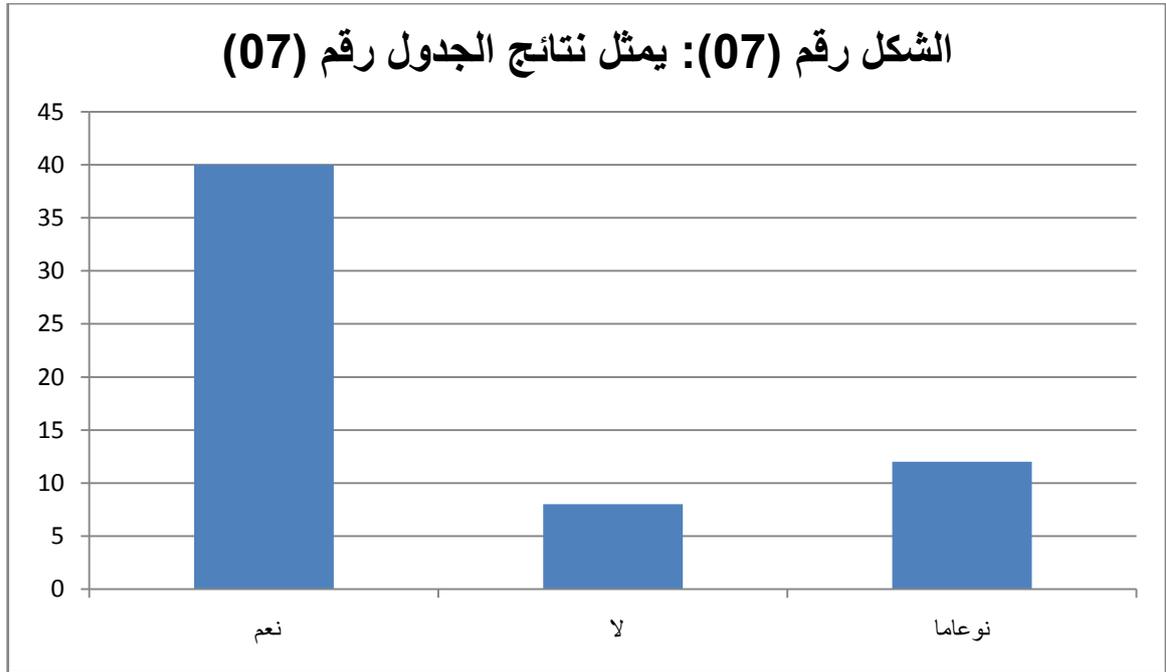
السؤال السابع: هل تشعر بتحسن مهارة التصويب من خلال التدريب المدمج ؟

الجدول رقم (07): يمثل نتائج الإجابة عن رقم (07):

الأجوبة	التكرار	النسبة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة
نعم	40	66.67	5.99	30.4	0.05
لا	08	13.33			
نوعا ما	12	20			
المجموع	60	100			

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم التي كانت نسبتها 66.67%، عند مستوى الدلالة 0.05 حيث قدرت χ^2 المحسوبة بـ (30.4) وهي أكبر من χ^2 الجدولية التي قدرت قيمتها بـ (5.99).
ومنه نستنتج أن التدريب المدمج يساعد اللاعبين على تحسين أداء مهارة التصويب.



السؤال الثامن: هل تشعر بتحسن مهارة التمير من خلال التدريب المدمج؟

الجدول رقم (08): يمثل نتائج الإجابة عن رقم (08):

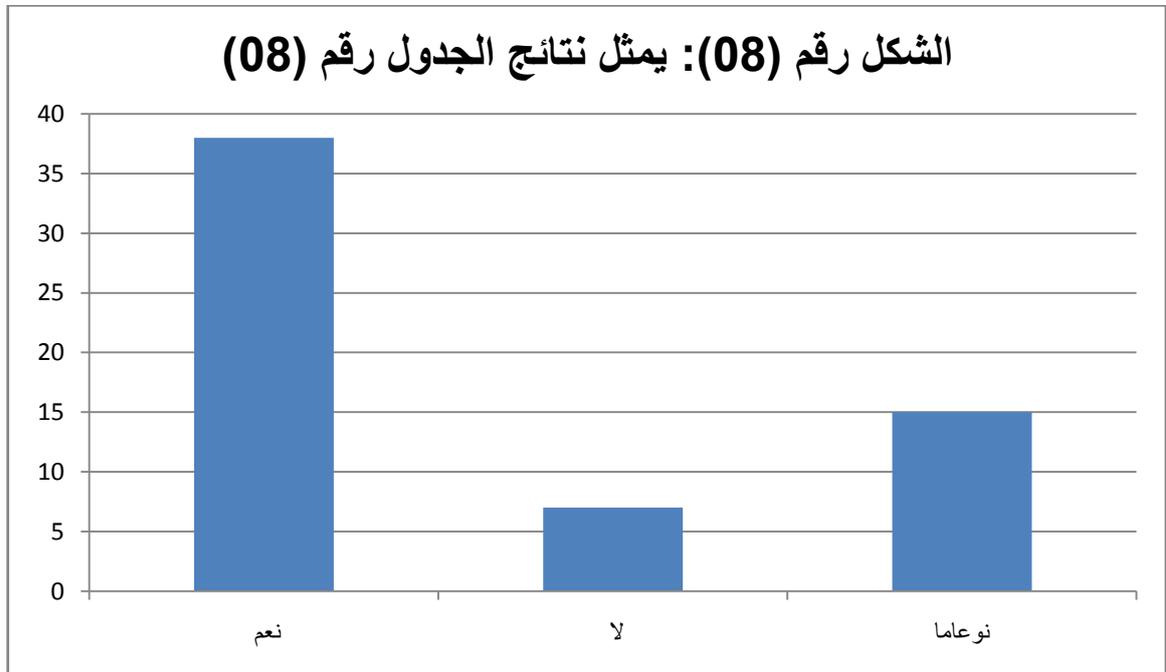
الأجوبة	التكرار	النسبة	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	مستوى الدلالة
نعم	38	63.33	5.99	25.9	0.05

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

			11.67	07	لا
			25	15	نوعا ما
			100	60	المجموع

من خلال الجدول أعلاه، نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للاعبين الذين أجابوا بنعم والذي قدرت نسبتهم بـ 63.33%، حيث قدرت كا² المحسوبة بـ (25.9) و هي أكبر من كا² الجدولية المقدره بـ (5.99)، عند مستوى الدلالة 0.05.

ومنه نستنتج أن التدريب المدمج يساعد على تحسين أداء مهارة التمرير.



المحور الثالث: تأثير التدريب المدمج على اللاعبين أثناء المنافسة

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

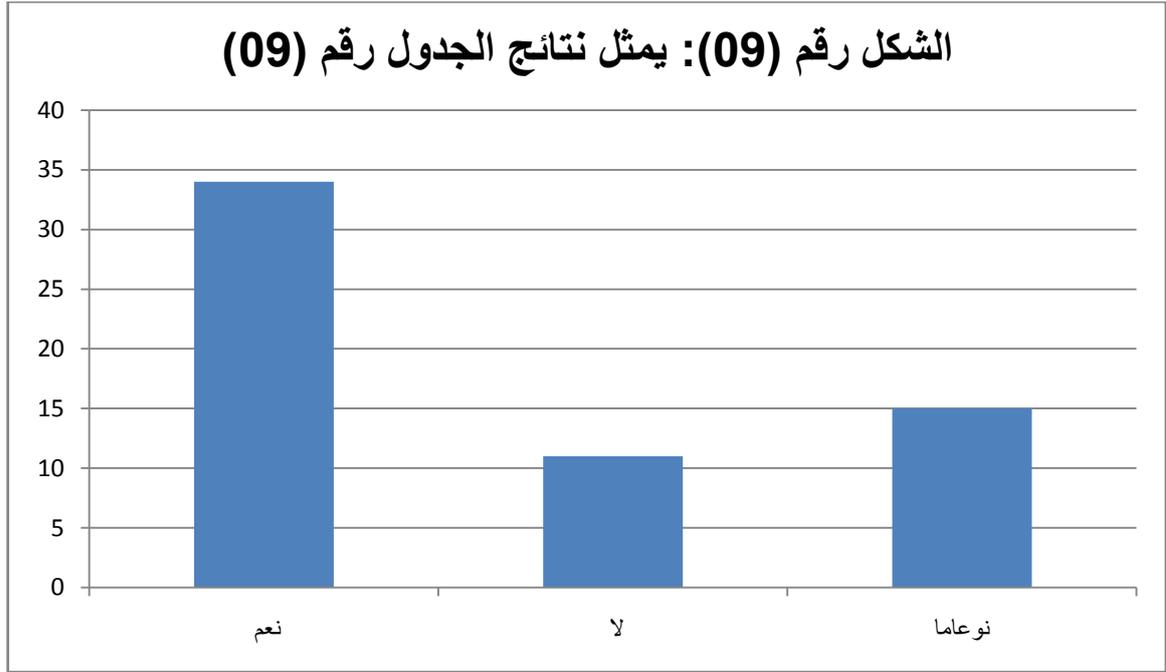
السؤال التاسع: هل ساعدك التدريب المدمج على تحسين أدائك الشخصي في المنافسة؟

الجدول رقم(09): يمثل نتائج الإجابة عن رقم (09):

الأجوبة	التكرار	النسبة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة
نعم	34	56.67	5.99	15.1	0.05
لا	11	18.33			
نوعا ما	15	25			
المجموع	60	100			

نلاحظ من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه، أن معظم اللاعبين أجابوا بنعم حول تأثير التدريب المدمج على اللاعبين أثناء المنافسة بنسبة 56.67%، حيث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2.

ومنه نستنتج أن التدريب المدمج يؤثر على تحسين أداء اللاعب أثناء المنافسة.



السؤال العاشر: هل يساعد التدريب المدمج على تحسين أداء الفريق ككل في المنافسة؟

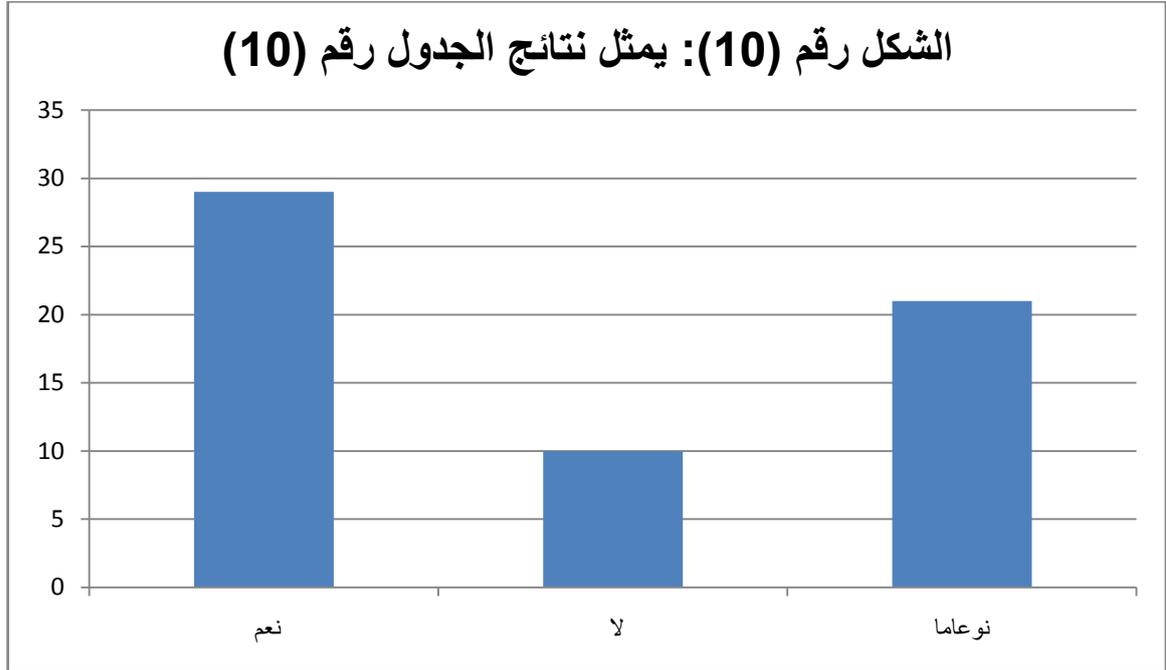
الجدول رقم (10): يمثل نتائج الإجابة عن رقم (10):

الأجوبة	التكرار	النسبة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة
نعم	29	48.33	5.99	9.1	0.05
لا	10	16.67			
نوعا ما	21	35			
المجموع	60	100			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابتين (نعم، نوعا ما)، حيث قدرت كا² المحسوبة بـ (9.1) وهي أكبر من كا² الجدولية المقدر بـ (5.99)، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2.

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

ومنه نستنتج أن التدريب المدمج يؤثر على تحسين أداء اللاعب أثناء المنافسة.



السؤال الحادي عشر: هل ترى أنه من الواجب الاعتماد على التدريب المدمج للتحضير للمنافسة؟

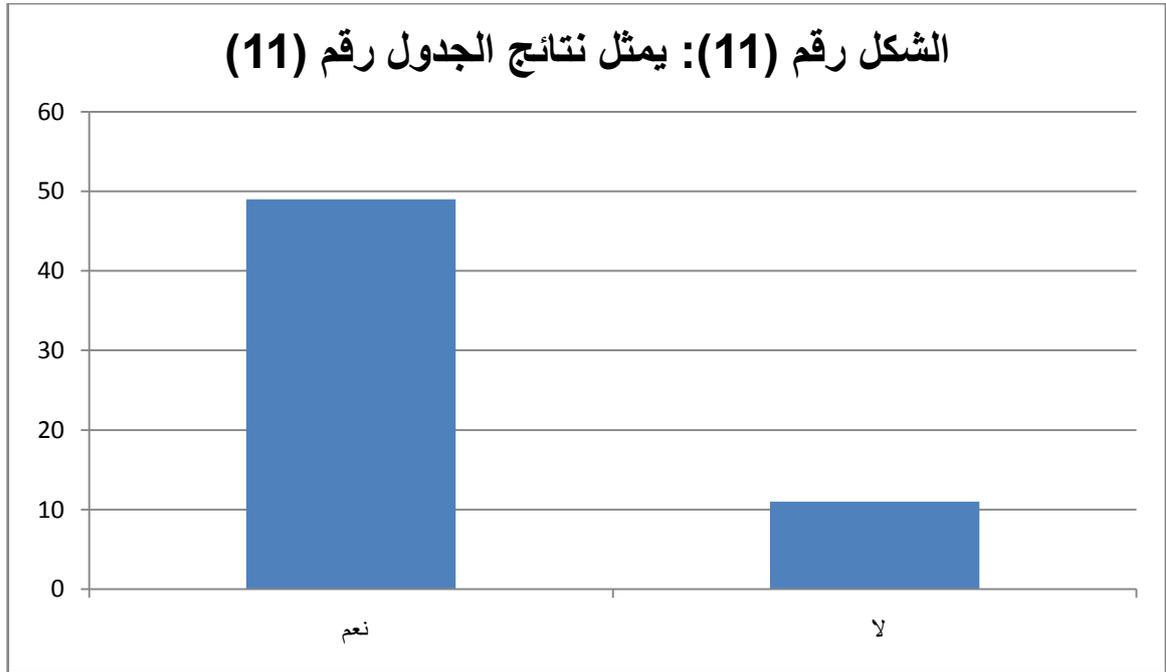
الجدول رقم (11): يمثل نتائج الإجابة عن رقم (11):

الأجوبة	التكرار	النسبة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة
نعم	49	81.67	5.99	24.06	0.05
لا	11	18.33			
المجموع	60	100			

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى حيث قدرت نسبتها بـ 81.67%، حيث أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

ومنه نستنتج أنه من الواجب الاعتماد على التدريب المدمج في التحضير للمنافسة.



السؤال الثاني عشر: هل ترى أن التدريب المدمج يرفع من اللياقة البدنية للاعبين؟

الجدول رقم (12): يمثل نتائج الإجابة عن رقم (12):

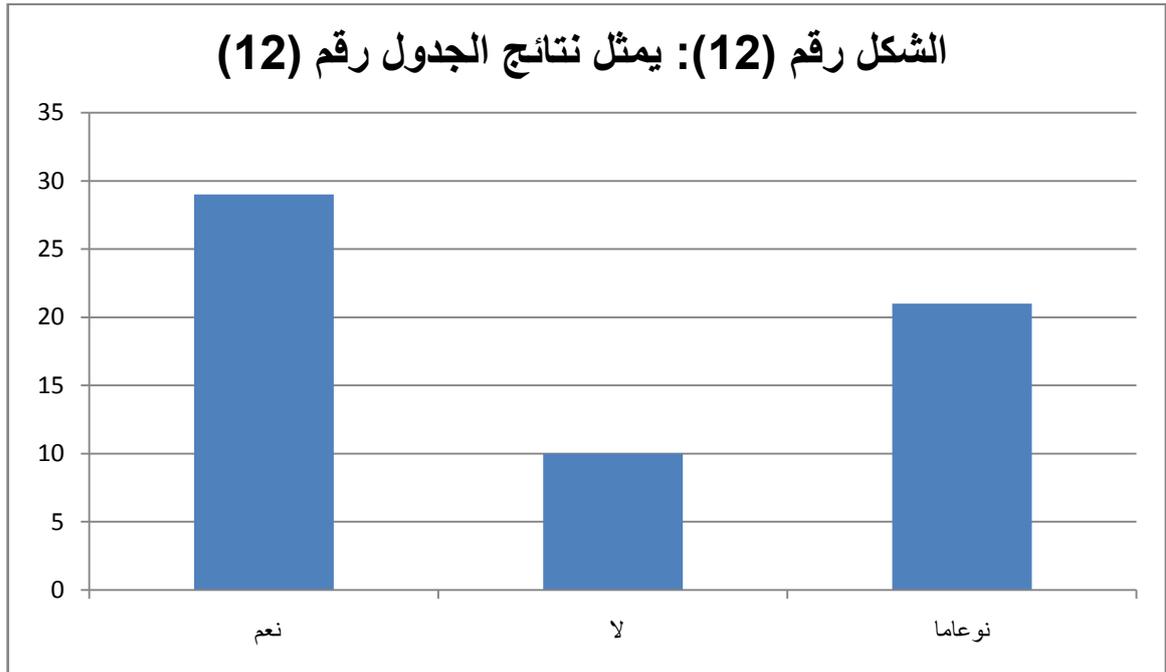
الأجوبة	التكرار	النسبة	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	مستوى الدلالة
نعم	29	48.33	5.99	9.1	0.05
لا	10	16.67			

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

			35	21	نوعا ما
			100	60	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابتين ب (نعم و نوعا ما) عند مستوى الدلالة 0.05، حيث قدرت χ^2 المحسوبة ب (9.1) وهي أكبر من χ^2 الجدولية المقدرة ب (5.99).

ومنه نستنتج أن التدريب المدمج يساعد على الرفع من اللياقة البدنية للاعبين



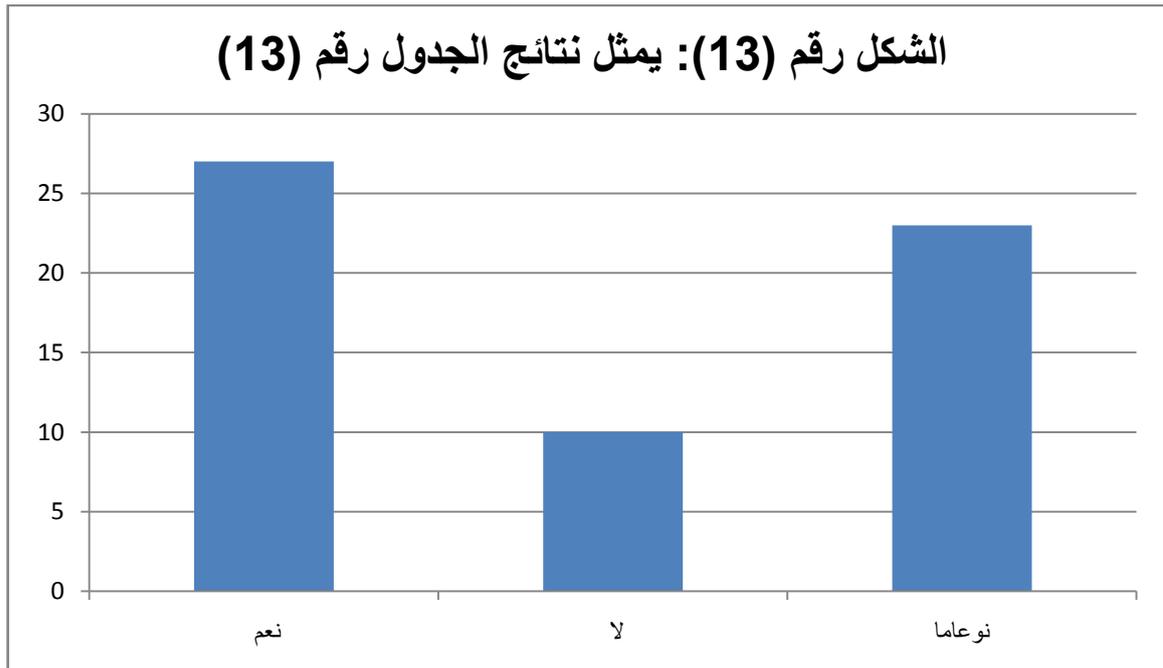
السؤال الثالث عشر: هل ترى أن التدريب المدمج يساعد على تطوير المهارات الخطئية للفريق؟

الجدول رقم(13): يمثل نتائج الإجابة عن رقم (13)

الأجوبة	التكرار	النسبة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة
نعم	27	45	7.9	5.99	0.05
لا	10	16.67			
نوعا ما	23	38.33			
المجموع	60	100			

من خلال النتائج المبينة في الجدول نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05، و درجة الحرية 2، لصالح الإجابتين ب (نعم و نوعا ما)، حيث قدرت كا² المحسوبة ب (7.9)، و كا² الجدولية ب (5.99).

ومنه نستنتج أن التدريب المدمج يساعد على الإرتقاء بالمهارات الخطئية للاعبين.



2. مناقشة الفرضيات:

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم 05، 06، 07 و 08 نرى أن إجابات اللاعبين كانت إيجابية حول تطور المهارات الأساسية للاعبين (التخطيط، التمرير و التصويب) اعتمادا على التدريب المدمج ومن هنا فإن الفرضية الأولى محققة.

مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال نتائج الجدول رقم 09 و 10 استنتجنا أن التدريب المدمج يساعد اللاعبين أثناء المنافسة و على نتائج الفريق عموما ومن خلال إجابة اللاعبين على السؤال رقم 11 أجاب اللاعبون بالاعتماد على التدريب المدمج للتحضير للمنافسة، ومن هنا يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية محققة.

مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال نتائج الجدولين رقم 12 و 13 تبين لنا أن التدريب المدمج يساعد على رفع اللياقة البدنية للاعبين و يساعدهم في تطوير مهاراتهم الخطئية، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الثالثة للدراسة.

مناقشة الفرضية العامة:

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

-من خلال ما سبق نرى أن الفرضيات الجزئية تحققت و هذا ما يثبت صحة الفرضية العامة ويؤكد أن التدريب المدمج يساهم في تعلم المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد لفئة أقل من 15 سنة.

3. الإستنتاجات:

- الوسائل اللازمة للقيام بحصة التدريب المدمج تكاد تكون منعدمة.
- أن التدريب المدمج يساعد في تحسين المهارات الأساسية (التنطيط، التمير و التصويب) لاعبي كرة اليد.
- أن التدريب المدمج يؤثر على تحسين أداء اللاعب أثناء المنافسة و على الفريق ككل.
- الاعتماد على التدريب المدمج في التحضير للمنافسة.
- التدريب المدمج يساعد على الرفع من اللياقة البدنية للاعبين.
- التدريب المدمج يساعد على الارتقاء بالمهارات الخطئية للاعبين.

4. الإقتراحات و التوصيات:

- تعميم استخدام التدريب المدمج في كرة اليد لما له من فعالية في تحسين المهارات الأساسية للاعبين و خاصة الفئات العمرية الصغرى.

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

- توفير الوسائل و الإمكانية للقيام بهذا النوع من التدريب على أحسن وجه.
- تكوين المدربين في طرق التدريب الحديثة.
- إجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية أخرى لتحسين المهارات الأساسية.

5. خلاصة عامة:

إن بناء المناهج التدريبية الحديثة أصبح يعتمد على أسس دقيقة في اختيار التمارين المناسبة والوسائل الملائمة، يجب أن تتوافق هذه التمارين مع الفئات العمرية للاعب. و من خلال ما تم التوصل إليه بعد دراستنا لهذا الموضوع يمكن القول أن طريقة التدريب المدمج طريقة مقننة علميا، حيث أخذت اهتماما بالغا من طرف المدربين وكذا الباحثين المختصين في هذا المجال إذ أن لها عدة مزايا تمس التدريب كتعليم وتحسين و تطوير المهارات الأساسية للفريق ككل و الوصول به إلى مصاف الفرق الكبيرة في هذا الاختصاص.

وإن تلك المزايا زادت من اهتمام المدربين بالطريقة المدمجة فجعل منها جزء لا يمكن الاستغناء عنه في أي نشاط رياضي كان. وفي الأخير نستطيع القول أن ما توصلنا إليه يمكن أن يكون منار للمختصين في هذه الرياضة، وكذا قطاع التربية البدنية والرياضية عامة.

أ. المراجع باللغة العربية:

1. أ. د. كمال جميل الرياضي (2004). التدريب الرياضي للقرن 21. عمان-الأردن: دار وائل للنشر و التوزيع.
2. اسامة رياض (1999). الطب الرياضي و كرة اليد ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر و التوزيع.
3. الاستاذ دادي عبد العزيز (2006-2007). محاضرات في كرة اليد ،سنة ثالثة ،تربية بدنية .جامعة قسنطينة.
4. بسطويس .ع .ا . (1988). طرق التدريس في مجال التربية البدنية و الرياضة . جامعة الموصل.
5. حامي الصغار (1988). أصول التدريب .بغداد:دار الطباعة و النشر.
6. حسنين .د .ع . (1997). أسس التدريس الرياضي لتنمية اللياقة البدنية بمدارس البنين .
7. حمادة .م .ا . (1994). المهارات الرياضية أسس التعلم و التدريب و التدليل المصور .
8. حنفي محمود مختار (1980). الأسس العلمية في التدريب .القاهرة:مطبعة دار الفكر.
9. د محمود عوض بسيوني (1992). نظريات وطرق التربية البدنية .الجزائر:ديوان المطبوعات الجامعية.

10. د مفتي إبراهيم حماد (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.
11. د يحي السبد الحاوي (2002). المدرب الرياضي. مصر: المركز العربي للنشر.
12. ع. عبد الخالق (1992). التدريب الرياضي. الإسكندرية: دار المعرفة.
13. فهمي م. (1984). مدخل في علم النفس. القاهرة: دار الثقافة.
14. قاسم حسن حسين (1990). مبادئ علم التدريب الرياضي. بغداد.
15. كمال عبد الحميد، زينب فهمي (1987). كرة اليد للناشئين، القاهرة: دار الفكر العربي.
16. كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسنين (2001). رباعية كرة اليد الحديثة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
17. كورت مانيل (1987). التعلم الحركي. بغداد: دار الكتاب للطباعة و النشر.
18. محمد حسنت علاوي و آخرون (2002). الاعداد النفسي في كرة اليد، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
19. محمد حسن علاوي (1992). علم النفس الرياضي. دار الفكر العربي.
20. مختار ح. م (1994). كرة القدم للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.
21. منير جرجس إبراهيم (2004). كرة اليد للجميع. القاهرة: دار الفكر العربي.

ب. المراجع باللغة الأجنبية:

22. Brueggeman. (2000). dfor the good of soccer. edition de boeck.

23. Chanon .r-baux. (1994). lentreinment physique et entigre. reevue EPS.
24. Grosgerges.b. (1990). observation et entrainment en sport collectif. edition insep.
25. Marion. A. (2000). alaboration et evaluation des progremmes sportifs. edition de boeck.
26. philippe leruox. (2006). planification et entreinment. edition amphora.

إستمارة موجهة للاعبين كرة اليد فئة أقل من 15 سنة

المحور الأول: مراحل سير حصة التدريب المدمج

1. كيف هي حصة التدريب المدمج ؟

سهلة مرهقة جدا

2. ما هو عدد حصص التدريب المدمج في الأسبوع؟

حصة واحدة حصة حصة حصة حصة

3. ما هي مدة حصة التدريب المدمج؟

ساعة ساعة ساعة ساعة

4. هل لديكم الوسائل اللازمة للقيام بالحصة على أحين وجه؟

متوفرة كافية منعدمة

المحور الثاني: أثر التدريب المدمج على المهارات الأساسية للاعبين.

5. هل تشعر بتحسن مهاراتك من خلال التدريب المدمج ؟

نعم لا نعم لا

6. هل تشعر بتحسن مهارة التنطيط من خلال التدريب المدمج ؟

نعم لا نعم لا

7. هل تشعر بتحسن مهارة التصويب من خلال التدريب المدمج ؟

نعم لا نعم لا

8. هل تشعر بتحسين مهارة التمرير من خلال التدريب المدمج ؟

نعم لا وعا ما

المحور الثالث: تأثير التدريب المدمج على اللاعبين أثناء المنافسة

9. هل ساعدك التدريب المدمج على تحسين أدائك الشخصي في المنافسة؟

نعم لا وعا ما

10. هل يساعد التدريب المدمج على تحسين أداء الفريق ككل في المنافسة؟

نعم لا وعا ما

11. هل ترى أنه من الواجب الاعتماد على التدريب المدمج للتحضير للمنافسة؟

نعم لا

12. هل ترى أن التدريب المدمج يرفع من اللياقة البدنية للاعبين ؟

نعم لا وعا ما

13. هل ترى أن التدريب المدمج يساعد على تطوير المهارات الخطئية للفريق ؟

نعم لا وعا ما

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى إبراز أثر التدريب المدمج في تعلم المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد وكان الفرض من الدراسة أن التدريب المدمج يساعد على تعلم المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد لفئة أقل من 15 سنة، و تمثلت عينة البحث في 60 لاعبا لكرة اليد في الفئات الصغرى، تم اختيارها بطريقة عشوائية، و اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي من خلال توزيع الاستمارات على اللاعبين للإجابة عنها و من خلال تحليل نتائج هذه الاستمارة تبين لنا أن التدريب المدمج يساعد على تعلم المهارات الأساسية للاعبين ، ومنه هنا وجب التنويه بأهمية تكوين المدربين في هذا المجال ، و تسخير كل الوسائل البيداغوجية للقيام بالأنشطة على أحسن وجه.

الكلمات المفتاحية:

كرة اليد

المهارات الأساسية

التدريب المدمج