

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن نيل شهادة الليسانس في : التدريب الرياضي

عنوان :

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة
المميزة بالسرعة على بعض المهارات الهجومية
للاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة .

بحث تجريبي أجري على لاعبي جمعية النجم
الرياضي بالعاملة ه لالة عدد تمه شنت

تحت اشراف :

أ.د / رمعون محمد

إعداد الطالب :

بن دولة محمد إبراهيم الخليل

السنة الجامعية : 2019/2018

الإهداء

بفضل توفيق الله تعالى لي

أهدي هذا العمل المتواضع إلى أحب الناس إلينا، إلى

الوالدين الكريمين

إلى إخواننا و أخواتنا

إلى الأصدقاء والأحباب

إلى كل عمال وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية

إلى كل من يحب لنا الخير من قريب أو من بعيد

الحمد لله ذي المحامد كلها أولها وآخرها، ظاهرها وباطنها، جليها

وخفيها.

الحمد لله حتى ترضى وإذا رضيت وبعد الرضا وصلي اللهم وسلم

وبارك على سيدنا محمد الحبيب المحبوب .

تم بعون الله وحمده إتمام هذه المذكرة الذي نتقدم فيه بالشكر

الجزيل إلى الأستاذ "....."

إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل

إلى كل عمال معهد التربية البدنية والرياضي

إلى كل الأساتذة الكرام

إلى كل من علمنا حرفا

من قريب أو من بعيد.

ب

ملخص البحث:

يتطلب لبناء قاعدة رياضية قوية وسليمة تفاعل عدد من العناصر ولعل أهمها العنصر البشري الذي يؤدي هذه الرياضة وهو اللاعب والبراعم والناشئين يعتبرون هذا الأخير له إمكانيات في أن يكون النجم والممارس ، إذا ما قدمت لهم البرامج التدريبية والتربوية من منطلقات سليمة واعتبرناهم قيمة في حد ذاتها وغاية وليست وسيلة لتحقيق المكاسب والبطولات والألقاب .

وعلى ضوء هذا جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى إبراز مدى تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة اليد أقل من 15 سنة من خلال تطبيق البرنامج التدريبي ، كما كان هذا الأخير إلى الربط بين الجانب البدني والمهاري .

ولتحقيق أعلاه ، قام الطالب بتقسيم البحث إلى بابين ، الباب الأول للدراسة النظرية والباب الثاني للدراسة الميدانية .

شمل الباب الأول فصلين ، حيث تناول الفصل الأول مميزات القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي -13 15 سنة، متناولا مفهوم و خصائص القوة المميزة بالسرعة و إشتمل على التعريف بالمرحلة السنوية مع ذكر أهم خصائصها والتطرق إلى التعلم الحركي والمهاري في المجال الرياضي ، أما الفصل الثاني تناول البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي

المرتبط بكرة اليد. أما الطالب استهل الدراسة بالتعريف بالبحث الذي أدرج فيه مشكلة البحث والأهداف ثم الفرضيات بالإضافة إلى المصطلحات المتعلقة بالبحث

وختمه بالبحوث المشابهة، حيث استعان الباحث في هذا الباب بجملته من المصادر والمراجع .

اشتمل الباب الثاني على دراسة البحث الميدانية والتي تمحورت حول تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة اليد . وقد اشتمل على ثلاثة فصول ، حيث تناول في الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ، واستخدم الطالب المنهج التجريبي كونه أنسب لدراسة الموضوع ، أما الفصل الثاني تمت فيه الدراسة الإحصائية ، مع تحليل وعرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها ، أما الفصل الثالث فتم فيه مناقشة الفرضيات ، حيث استخلص الطالب إلى أن استخدام برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة له أثر إيجابي في تحسين بعض الصفات المهارية في اختصاص كرة اليد لدى الناشئين (13-15 سنة) .

الموضوع	الصفحة	رقم
شكر و تقدير	أ
إهداء	ب
ملخص البحث	د
قائمة الجداول	ج

قائمة المحتويات

تعريف بالبحث

- 1- مقدمة البحث وأهميته 1
- 2- مشكلة البحث 2
- 3- أهداف البحث 3
- 4- فرضيات البحث 3
- 5- مصطلحات البحث 4
- 6 - الدراسات السابقة 5
- 7 - مناقشة الدراسة السابقة 9

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول: مميزات القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي أقل من 15 سنة

- 11.....تمهيد
- 11.....1. القوة العضلية
- 12.....2. القوة المميزة بالسرعة
- 13.....3. أهمية القوة المميزة بالسرعة
- 14.....4. المحاور الرئيسية لإعداد القوة العضلية في كرة اليد
- 15.....5. درجات شدة الحمل في تدريبات القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة
- 15.....6. الجانب التدريبي والفسولوجي
- 16.....7. خصائص حمل تمرينات القوة المميزة بالسرعة
- 16.....8. القوة المميزة بالسرعة وكرة اليد
- 17.....9. وسائل تدريب القوة المميزة بالسرعة
- 17.....10. علاقة القوة المميزة بالسرعة بالأحمال المستخدمة
- 18.....11. التعريف بالمرحلة السنوية (13-15)
- 18.....12. خصوصيات المرحلة السنوية (13-15)
- 18.....13. الميزات الجسمية للمرحلة (13-15)
- 19.....14. طرق ومراحل تعلم الأداء المهاري
- 19.....14 - 1 . مفهوم التعلم
- 20.....14 - 2 . شروط التعلم
- 20.....15. المهارات الحركية
- 21.....16. أنواع المهارات الحركية
- 22.....17. مراحل التعلم الحركي
- 22.....17 - 1 . المرحلة العقلية

- 22..... 17 - 2 . مرحلة الممارسة.
- 23..... 17 - 3 . مرحلة الآلية.
- 23..... 18. طرق التعلم الحركي.
- 24..... الخاتمة.

الفصل الثاني:

مميزات البرنامج التدريبي لدى لاعبي كرة اليد

- 25..... تمهيد
- 25..... 1- مفهوم البرامج.
- 22..... 2- أسس بناء البرامج التدريبية.
- 27..... 3- خطوات تصميم البرامج التدريبية.
- 29..... 4- خصائص والسمات التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرنامج.
- 29..... 5- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح.
- 30..... 6- الاسس و المبادئ الفنية لبرامج التدريب:
- 31..... 6 - 1 الخطوات التنفيذية لوضع البرنامج التدريبي لفترة الإعداد.
- 32..... خاتمة :

الباب الثاني :الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهج البحث وإجراءاته الميدانية

- 33..... تمهيد

1. منهج الدراسة.....33
2. مجتمع وعينة الدراسة.....34
3. مجالات الدراسة.....34
4. أدوات جمع البيانات.....35
5. إجراء الاختبارات.....35
- 1 - 5 . الاختبارات البدنية.....35
- 2 - 5 . الاختبارات المهارية.....36
6. الدراسة الاستطلاعية.....36
- 1 - 6 . ثبات الاختبار.....38
- 2 - 6 . صدق الاختبار.....39
- 3 - 6 . موضوعية الاختبار.....40

الفصل الثاني :

عرض و تحليل ومناقشة النتائج

1. عرض وتحليل نتائج الاختبارات الأنتروبومترية القبلية لعينتي البحث.....42
2. عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث.....44
3. عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث.....45

الفصل الثالث : مقابلة النتائج بالفرضيات - الاستنتاجات

- 1 . مقابلة النتائج بالفرضيات45
- 2 . الاستنتاجات46
- 3 . الأفاق المستقبلية للدراسة46

قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

المقدمة:

يذكر "محمد خالد حمودة و جلال كمال سالم"(2008ص66) أن المهارات الفردية الهجومية بالكرة تعتبر المحور الأساسي للعبة كرة اليد و أكثرها حساسية لأنها تأخذ وقتا و جهد و فكر المدرب على مدار السنة التدريبية سواء بغرض تعليمها أو الارتقاء بمستوى اتقانها , حيث أن اتقان اللاعب للمهارات الخاصة تعطى له فرصة كبيرة في أن يكون لاعبا مميزا و ذا فاعلية عالية أثناء المنافسة , و تتميز المهارات الخاصة في كرة اليد بأنها بسيطة في أدائها حيث أن معظمها مبني على مهارات طبيعية من رمي و قفز و وثب و لكن توجه لخدمة متطلبات أداء خاصة بلعبة كرة اليد من مهارات .

و يشير محمد ابراهيم أبو العصى و مدحت قاسم عبد الرزاق (2001 ص 120) أن لعبة كرة اليد هي احدى الرياضات الجماعية , فالسمة الأساسية لفرقها هي أنها جماعات يتميز تكوينها بتحقيق نتائج عن طريق تجمع الجهود الفردية التي يبذلها اللاعبون من الناحية الفيزيولوجية و السيكولوجية و كذا الناحية التكتيكية و التكنيكية و هذه جميعا تسعى لغرض محدود و هو الوصول لأكبر النتائج لتحقيق أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس .

ورياضة كرة اليد كإحدى أنواع الرياضات خضعت الى الأسس العلمية منذ فترة طويلة . و قد بدلت الكثير من الدول المتقدمة في كرة اليد جهودا كبيرة و مستمرة لإعداد و تنمية الناشئين و الموهوبين على أسس علمية واضحة و مبنية باعتبارها

قاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير اللعبة , و البرامج التدريبية لها دور كبير و حساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى , حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها اكساب اللاعبين القدرات البدنية و المهارية ,

ولضمان تدريب ناجح وفعال و يجب على المدربين القائمين بالعملية التدريبية في كرة اليد بصفة عامة و تدريب الناشئين بصفة خاصة باتباع أحسن الطرق و الالمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب , و معرفة خصائص و مميزات المراحل العمرية للناشئين و تطوير صفاتهم البدنية و المهارية , بأسلوب علمي صحيح و لكونهم يشكلون القاعدة الأساسية لفريق الأكاير .

الإشكالية :

من أهم أهداف التدريب الرياضي التي يسعى اليها المدرب هو وصول الرياضي لمستوى جيد و مؤثر في تعلم المهارات الرياضية المختلفة أثناء الوحدات التدريبية , و يعد التمرين كل هدفه التقدم السريع لكل من الناحية البدنية و العقلية و زيادة تعلم الأداء الفني و دقته لمختلف المهارات في كرة اليد , و ان مادة كرة اليد من المواد المهمة و من خلال دراسة الطالب لهذه المادة و بالاضافة الى ذلك الانخراط في جمعية النجم لكرة اليد و لاحظ أنه هناك ضعف في مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد أقل من 15 سنة عند تنفيذ بعض المهارات الهجومية المقررة ضمن منهج و التي تتطلب قوة عالية في الدراعين و الكتفين و الرجلين و من خلال استطلاع قرار المختصين اتضح أن عنصر القوة العضلية و تكون القوة المميزة بالسرعة بشكل خاص للناشئين و التي لم يتم التأكد من تدريبها بشكل فعال من قبل مدربي المادة خلالا الوحدات التدريبية اذ اتضح من خلال الملاحظة و الأراء السابقة

للمختصين أن هذا المكون لم يأخذ حظه من المستوى المطلوب و الذي ممكن أن يساهم في تحسين مستوى أداء اللاعبين عند تنفيذ المهارات المطلوبة .

لذا سعى الطالب لوضع برنامج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين أقل من 15 سنة لغرض تطوير مستوى الاداء لبعض المهارات الهجومية و على ضوء مما سبق تم طرح التساؤلات التالية :

أ - التساؤل العام :

هل يؤثر برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة اليد الناشئين ذكور أقل من 15 سنة .

ب - التساؤلات فرعية :

هل يؤثر البرنامج تدريبي إيجابيا في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للناشئين.

هل تؤثر القوة المميزة بالسرعة إيجابيا في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد للناشئين ذكور أقل من 15 سنة .

3- أهداف البحث :

إعداد برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة اليد الناشئين .

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والكتفين للاعبين كرة اليد .

التعرف على تأثير القوة المميزة بالسرعة في تطوير أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة اليد ذكور أقل من 15 سنة .

4 - الفرضيات :

يؤثر البرنامج التدريبي إيجابيا في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة اليد الناشئين ذكور أقل من 15 سنة .

تؤثر القوة المميزة بالسرعة إيجابيا في تطوير مستوى اداء بعض المهارات الهجومية للاعبي كرة اليد للناشئين ذكور أقل من 15 سنة .

5 - مصطلحات البحث :

- البرنامج :

هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا ، وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق التنفيذ وامكانية تحقيق هذه الخطة .

- التدريب :

يعرفه " علي ناصف " و " قاسم حسن حسين " أن التدريب الرياضي هو جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعليم التكنيك والتكتيك وتطوير القابلية العقلية ضمن برنامج علمي هادف وخاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى . (1988م ص35).

- القوة المميزة بالسرعة :

هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية (علاوي، 1994، صفحة 65).

- المهارات الهجومية :

هي كل الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة اليد سواء كانت هذه التحركات بالكرة أو بدونها. (1995م ص17).

كرة اليد:

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى الاتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 16 لاعبا (14 لاعبين + 2 حراس) ، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، ويجري الإرسال (ضربة الانطلاقة من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صفارة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فالمباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها (30 د × 2) (ابراهيم، 1990، صفحة 17).

كما يقول محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل : " أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجري داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد." (محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد اسماعيل ، 2001 ، صفحة 22).

6 - الدراسات السابقة المشابهة :

6 - 1 - دراسة شهباء احمد (أحمد، 2002)

عنوان الدراسة " بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية للاعبي الكرة الطائرة" .

هدفت الدراسة إلى:

- تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبي الدوري الممتاز بالكرة الطائرة.

- التعرف على العلاقة بين أهم الصفات البدنية الخاصة مع بعضها وعلاقة دقة أداء المهارات الهجومية مع بعضها عند لاعبي الدوري الممتاز بالكرة الطائرة.
- التعرف على انجاز العينة في الصفات البدنية وأدائهم للمهارات الهجومية بالكرة الطائرة.
- التعرف على علاقة كل صفة بدنية لدى أفراد عينة البحث بدقة أدائهم للمهارات الهجومية منفردة.
- وقد تكونت عينة البحث من (82) لاعبا وتوصلت الباحثة إلى :
- إن صفة القوة الانفجارية للرجلين لها ارتباط معنوي مع صفتي المرونة والرشاقة وهناك ارتباط قوي بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وسرعة رد الفعل والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين.
- كما وان صفة الرشاقة لها ارتباط معنوي مع صفتي المرونة ورد الفعل في حين لم يؤشر ارتباط بين هذه الصفة وبين القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية لعضلات الذراعين .
- أما المرونة فلها ارتباط معنوي مع سرعة رد الفعل والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين وهناك ارتباط قوي مع بينها وبين القوة المميزة بالسرعة.
- وفيما يخص بسرعة رد الفعل فكان لها ارتباط معنوي مع القوة المميزة بالسرعة والانفجارية لعضلات الذراعين .
- وقد أظهرت الدراسة علاقة ارتباط بين مهارة الإرسال والضرب الساحق في حين

لم تظهر علاقة ارتباطية بين الإرسال وكل من حائط الصد والإعداد وكذلك ، كما وأظهرت الدراسة ارتباط معنويًا بين الضرب الساحق ومهاتري حائط الصد والإعداد وكذلك عدم معنوية الفروق بين مهارة الصد ومهارة الإعداد.

6 - 2 - دراسة آمال صبيح سلمان : (احمد، 2002)

"القوة العضلية وبعض القدرات الوظيفية الأوكسجينية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة "

أهداف الدراسة:

- المهارات الهجومية بالكرة الطائرة.
- التعرف على القوة العضلية للمجاميع العضلية للأطراف العاملة.
- تحديد أهم القدرات الوظيفية الأوكسجينية لدى عينة البحث.
- التعرف على دقة المهارات الهجومية لدى العينة البحثية.
- التعرف على علاقة القوة العضلية وبعض القدرات الوظيفية الأوكسجينية ودقة أداء وقد كانت بعض استنتاجات الدراسة الآتي:
- إن القدرة الوظيفية الأوكسجينية مؤشر مهم للعينة البحثية ، في حين لم يسهم تطور القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا في تطور القوة المميزة بالسرعة وكذلك معدل النبض وقت الراحة والاستشفاء ولم تسهم في تطوير مهاتري الإرسال والإعداد.

- إن قوة القبضة مؤشر وظيفي مهم للعينة البحثية فيما يخص علاقتها بالقوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلي ومهارة الإرسال ، في حين لم تسهم قوة القبضة

في القوة المميزة بالسرعة ومعدل النبض في وقت الراحة والاستشفاء بعد (3 و 5) دقائق وكذلك مهارتي الإعداد والضرب الساحق.

- إن القوة الانفجارية لعضلات الرجلين مؤشر بدني يشمل جميع الحركات والمهارات لهذه الفعالية إلا أنها لم ترتبط بالقوة المميزة بالسرعة ومعدل النبض وقت الراحة والاستشفاء بعد (3 و 5 دقائق).

- إن القدرة اللااوكسجينية الفوسفاجينية لا تؤثر في معدل النبض وقت الراحة والاستشفاء.

3-6 دراسة مهند فيصل سلمان الفضلي 2004 : تأثير طريقتا التدريب الفكري المرتفع الشدة

والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة .

أهداف الدراسة :

1 - إعداد منهج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة .

2- معرفة النهج التدريبي المقترح للقوة المميز بالسرعة بتطوير بعض المتغيرات البدنية

(قفز ، سرعة استجابة) وبعض المتغيرات المهارية (تحديف ، طبطبة ، مناولة)

فرضيات الدراسة :

1 - للمنهج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية .

عينة الدراسة :

اشتملت عينة البحث على 20 لاعب يمثلون نادي الكرخ الرياضي بكرة السلة للناشئين وتم تقسيم المجموعتين إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة .

أهم الاستنتاجات :

- 1 - للمنهج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على تنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة السلة من خلال علاقتها المباشرة بتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية .
- 2- ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارات كلها.

7 - مناقشة الدراسة السابقة :

تشابه الدراسات الحالية مع الدراسات السابقة في استعمالها منهج البحث التجريبي. وكذلك في تقسيمها عينة البحث إلى مجموعتين تجريبية وضابطة .

إلا أن الدراسات السابقة أجريت على لاعبي الكرة الطائرة في حين أجريت الدراسة الحالية على لاعبي الرابطة الولائية لكرة اليد - ولاية عين تموشنت - وتشابه الدراسة الحالية الدراسة السابقة الوسائل الإحصائية ، معامل ارتباط بيرسون ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، اختبار - تستيودنت - للعينات غير المتناظرة ، اختبارات للعينات المتناظرة الانحراف المعياري ، الوسط الحسابي في حين استعمل الباحث في الدراسة الحالية الوسائل الإحصائية ، النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، المنوال ، معامل الالتواء ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط بيرسون ، اختبارات للعينات المترابطة اختبار - تستيودنت - للعينات المستقلة

معامل الاختلاف . والذي إستفاد منه الطالبان الباحثان من توصيات الدراسة السابقة .

. أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

- 1-تحديد مشكلة البحث والتعرف على طرائق معالجتها .
- 2- كيفية تحديد خطة وإجراءات البحث .
- 3- التعرف على كيفية تحديد الاختبارات والقياسات المستعملة في البحث .
- 4 - التعرف على الأساليب الإحصائية المختلفة لمعالجة البيانات .

تمهيد :

خصصنا هذا الفصل للحديث عن مفاهيم عامة وشاملة عن القوة العضلية واهم أوجهها القوة المميزة بالسرعة التي يتفق معظم العلماء والمدربين على حد سواء على أهميتها في لعبة كرة اليد وعليه قمنا بالتعريف بهته القدرة البدنية من حيث الجانب التدريبي الجانب الفيزيولوجي ومن حيث خصائص الحمل التدريبي للتمرينات البدنية وابرار أهميتهما في اختصاص كرة اليد والمحاور الرئيسية لإعداد التقوية العضلية في كرة اليد .

1 - القوة العضلية :

تعرف القوة العضلية بمفهومها البسيط على انها مدى قدرة العضلات على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي لعدد محدد من التكرارات او لفترة زمنية محددة وفقا للمتطلبات النشاط كذلك يمكن تعريفها على أنها إمكانية العضلة او مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية أو مواجهتها (حسين، 1978، ص 167). ويرى البعض إن تمرينات القوة تعتبر من أهم التمرينات لما لها من تأثير في كل الأنشطة الرياضية إذ تعد المطلب الأساسي لتنمية مختلف أشكالها فلتطوير القوة الانفجارية يتطلب أساس من القوة المميزة بالسرعة والتي تعد بدورها أساسا من تحمل القوة والتي تتطلب أساسا من القوة القصوى (إبراهيم، 2003، ص 117). ويذكر علي فهمي ألبيك 1992 إن طفرة نمو القوة العضلية تكون في المرحلة العمرية المتأخرة في سن 14-17 سنة ويؤكد على أهمية استخدام تمرينات القوة الناشئين (توفيق، 2004، ص 127) ، وحتى تتم الزيادة في قوة

وحجم العضلات لا بد من إخضاعها إلى زيادة متدرجة في الحمل التدريبي عن طريق القيام بمجهود إضافي أكثر من الجهد العادي (توفيق، 2004، صفحة 134).

وعلى الرغم من تعدد المصادر العلمية التي تناولت القوة العضلية إلا أنها اختلفت في تحديد تصنيفاتها وأوجهها فقد ذكر أن أوجه القوة العضلية هي (القوة القصوى . القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة ويتفق معه كل من خربيط ومصالح وعبد الفتاح والسيد وأضاف إليه حسين و نصيف نوع آخر وهو الدقة كما أضافا إليه حسين واحمد رشاقة القوة . ومما سبق يتضح إن معظم العلماء اتفقوا على ثلاث أوجه رئيسية مهمة للقوة العضلية هي القوة القصوى . القوة المميزة بالسرعة . وتحمل القوة.

2 - القوة المميزة بالسرعة :

بعض تعاريف و مفاهيم هذه الصفة وفقا لما وردت بالمصادر : أ- هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية (علاوي، 1994، ص 65). | ب - هي مقدرة الجهازين العضلي والعصبي بالتغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن (أحمد، 1999، ص 89).

ج - المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كلا من السرعة والقوة في الحركة (المجيد، 1989، ص 163) .

2 - 1 - القوة المميزة بالسرعة بمفهوم علم التدريب :

هي قدرة الرياضي على القيام بالحركات المختلفة والمتكررة بسرعة وقوة أداء عالية نسبيا (علي ناصف و قاسم حسن حسين، 1978، ص 88).

2 - 2 - القوة المميزة بالسرعة بمفهوم علم الحركة :

هي قدرة الرياضي العالية في تنفيذ الواجبات الحركية المطلوبة بالحركات المنفردة والمتكررة بقوة وسرعة كبيرة (علي ناصف و قاسم حسن حسين، 1978، ص 91).

2 - 3 - القوة المميزة بالسرعة بمفهوم الاختبار والقياس :

هي إمكانية قياس قوة وسرعة الانقباضات العضلية بالحركات الإرادية الوحيدة والمتكررة وبواسطة أجهزة القياس الخاصة مثل منصة القوة... (force platform) (علي ناصف و قاسم حسن حسين، 1978)

2-4 - المميزة بالسرعة للألعاب فرقية :

هي قدرة اللاعب على تنفيذ مختلف مهارات اللعب بدرجة عالية من القوة والسرعة مع دقة ونجاح الأداء (علي ناصف و قاسم حسن حسين، 1978، ص 98).

2 - 5 - القوة المميزة بالسرعة بالمنازلات الثنائية :

هي قدرة الرياضي على القيام بمختلف مهارات الدفاع والهجوم ضد الخصم وبمستوى مرتفع من قوة وسرعة ودقة أدائه لتلك المهارات (علي ناصف و قاسم حسن حسين، 1978، ص 100)

3 - أهمية القوة المميزة بالسرعة :

في العديد من الفعاليات الرياضية منها القفز العالي ، الوثب الطويل ، الرمي والعديد من المهارات الرياضية في الألعاب الجماعية (حمان، 2001، صفحة 170) ، فقد ذكر كل من الربيعي والدرعة إن القوة المميزة بالسرعة تلعب دورا هاما بوصفها إحدى الصفات البدنية المركبة الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية (إبراهيم م.، 1999، ص 49) . كما أن بعض خبراء لعبة كرة اليد منير جرجس (منير، 1988، ص 43) ، و (الوليلي ومحمد توفيق، 1989، ص 445) و (عبد الحميد كمال ومحمد صبحي، 1992، ص 61) قد

أشاروا إلى أن القوة عنصرا أساسيا من مكونات اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد.

مما تم ذكره يرى الباحث أن حاجة لاعب كرة اليد لهذه القدرة البدنية مهمة لأنه بحاجة إلى انقباضات عضلية سريعة وقوية عند أدائه الحركي والمهاري والتي يكون فيها الدور المهم والأكبر للجهاز العصبي العضلي في إخراج هذه الانقباضات ، وعلى مدرب عند تدريب القوة ملاحظة عدد من النقاط المهمة التي ربما يؤدي إهمالها إلى إصابة اللاعب وابتعاده عن الملاعب ومنها التسخين الجيد لجميع عضلات الجسم .

4 - المحاور الرئيسية لإعداد القوة العضلية في كرة اليد :

إن تقوية عضلات في اختصاص كرة اليد يتم وفق ثلاث محاور رئيسية هي :
أ- المحور الأول :

العمل مع الجزء العلوي للجسم : يتم خلاله تطوير

القوة العضلية للذراعين .

القدرة على التصويب .

تقوية عضلات الظهر .

تقوية عضلات الكتفين لتفادي الإصابة .

ب - المحور الثاني :

العمل مع الأطراف السفلية للجسم يتم خلاله تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

ج - المحور الثالث :

العمل مع اجل الوقاية من الإصابات : باستخدام تمرينات الغيناج (gainage) المنطقة أسفل الظهر وعضلات البطن والعضلات المائلة .

5- درجات شدة الحمل في تدريبات القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة :

- تعرف درجات حمل التدريب بأنها : درجة تشير إلى تأثير المكونات حمل التدريب الشدة ، الحجم، الكثافة) في الفرد الرياضي ، وتمثل بنسب مئوية من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله (سليمان علي حسن و عواطف لبيب، 1978، ص 73) .

- ويقصد بالشدة : درجة الصعوبة أو القوة التي يتم بها التمرين ، أما الحجم فهو يمثل احد المكونات الثلاثة لحمل التدريب عن عدد أو زمن أو مسافة أو ثقل الأداء أو التكرار خلال أداء الجهد ، وتعرف الكثافة بأنها عبارة عن : قصر أو طول الزمن أو الفترات الزمنية أثناء الراحة بين إعادة التكرار أو بين الجهود البدنية المكونة للحمل ويرى كل من كارل وديك أن درجات شدة الحمل في تدريبات القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة تكون كالاتي (البساطي، 1998، ص 38).

6 - الجانب التدريبي والفيولوجي : لا يشترك فيها اكبر عدد من الوحدات في نفس الوقت كما لا يحدث تزامن كبير في نشاط الوحدات الحركية في العضلة بل تعمل مجموعة من الوحدات الحركية بعد الأخرى وقد تتزامن معها بفارق قليل جدا من الزمن ، ومن الضروري أن تكون العضلات المقابلة للعضلات العاملة بالمستوى الرئيسي لمثل هذه التدريبات (-ATP PC) + تحلل الغلوكوز لا هوائيا وتكون قوة

انشطار جزئية آل ATP اقل سرعة في الوحدة الزمنية ، ويمكن أن تستمر فترة الأداء إلى 10 ثواني.

7- خصائص حمل تمرينات القوة المميزة بالسرعة :

تتراوح شدتها من 40-80% من أقصى مستوى الفرد

عدد مرات تكرار المجموعة الواحدة داخل الوحدة التدريبية يتراوح من 6-20 تكرار

- عدد المجموعات يتراوح من 3-5 مجموعات .

عدد مرات الوحدات التدريبية خلال الأسبوع يتراوح من 2-3 أيام في الأسبوع .

فترات الراحة بين المجموعات داخل الوحدة التدريبية تتراوح من 120-300 ثانية.

عدد مرات تكرار المجموعة الواحدة لا يزيد عن 60% من أقصى عدد يستطيع الفرد

تكرارها (بوليفسكي، 2008، صفحة 78) . وتتميز هذه الصفة بالارتباط المتبادل

لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة وخصائص السرعة تتماشى مع طبيعة

الأداء المهارة في النشاط الممارس بحيث تضمن أعلى فاعلية لهذا الأداء تحت

ظروف وشروط المسابقة . وبناءا على ما سبق نرى أن صفة القوة المميزة بالسرعة

للاعب كرة اليد تعد مهمة في أداء المهارات التي تتطلب انقباضات عضلية سريعة

وقوية في نفس الوقت .

وعلى المدرب عند تدريب القوة ملاحظة عدد من النقاط المهمة التي ربما يؤدي

إهمالها إلى إصابة اللاعب وإجهاده و مراعات العمر التدريبي .

8 - القوة المميزة بالسرعة وكرة اليد :

يحتاج لاعب كرة اليد إلى سرعة القوة عند أدائه لحركة التصويب على المرمى وعند

أدائه لحركات الوثب ، كذلك فهو يحتاج إلى قدرة القوة المميزة بالسرعة عند وكلمى

ارتفع مستوى اللاعب كلما ارتفعت معه مستويات سرعة عالية (الفتاح، 1979،
صفحة 172).

9- وسائل تدريب القوة المميزة بالسرعة :

توصلت العديد من الدراسات إلى حقائق على درجة عالية من الأهمية في تدريباً استخدام المقاومات بهدف تنمية القوة العضلية إلا أن مجال القوة المميزة بالسرعة مازال من المجالات التي لا تتوفر فيها العديد من الدراسات ولم تستوف حقها من البحث العلمي ، وقد تطورت خلال السنوات القليلة الماضية تدريبات المقاومات على بعض الحالات من لاعبي الرياضة التي تحتاج إلى قدرة عالية وقد حدث هذا التطور باستخدام تمرينات المقاومات في تنمية القوة العضلية مع إجراء تعديلات عليها بحيث تناسب تنمية القوة المميزة بالسرعة ومتطلبات الأداء ، ولتحقيق ذلك هناك عديد من الأدوات على سبيل المثال الأثقال الحرة التي تستخدم أثقالاً عالية نسبياً لعدد مرات تكرار كبيرة نسبياً حيث يكون الاتساع والفرملة للجسم والعضلات المستهدفة بالمقاومات الخارجية ممثلاً العبء البدني الواقع على الجسم بالرغم من تنوع الأجهزة والطرق التدريبية التي يمكن استخدامها في تنمية القوة المميزة بالسرعة (طلحة حسام الدين و آخرون، 1997، صفحة 78).

10 - علاقة القوة المميزة بالسرعة بالأحمال المستخدمة :

بناءً على العلاقة بين القوة والسرعة ، فإنه من البديهي أن هناك علاقة عكسية بين القوة والسرعة في الانقباضات بالتقصير ، حيث لا يمكن الوصول لكلا المتغيرين إلى الحد الأقصى في نفس الوقت وهو ما تتطلبه القوة المميزة بالسرعة .

لذا يمكن زيادة القوة المميزة بالسرعة كمتغير يعتمد على القوة والسرعة من خلال الاعتماد على واحد من الأساليب الثلاثة :

- قوة كبيرة بسرعة منخفضة

- سرعة عالية بقوة منخفضة

- قيم متوسطة لكل من القوة والسرعة .

والأسلوب الثالث يعتبر انسب الأساليب للوصول للقوة المميزة بالسرعة الى الحد الأقصى وأكدت ذلك عدة دراسات (طلحة حسام الدين و آخرون، 1997، صفحة 80).

لهذا فقد اعتبر الكثير من العلماء أن القوة المميزة بالسرعة تتطور في فترة المراهقة، حيث يكتمل فيها النضج البدني و الجنسي والعقلي والنفسي.

11- التعريف بالمرحلة السنية (13 - 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 .

12 - خصوصيات هذه المرحلة :

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

النمو الجسماني :

- زيادة ملحوظة في النمو خصوصا الطول .

- زيادة في حجم القلب مع زيادة الوزن .

- نمو ملحوظ في الأعضاء التناسلية ونشاط بعض الغدد كالغدة النخامية والتناسلية

مما يؤدي إلى الحيض عند البنات والقذف عند البنين(عباس أحمد السمراني ،
سطرسي أحمد سلويس ص110-111).

النمو الحركي:

يتأخر نمو الجهاز العضلي عن الجهاز العظمي بمقدار سنة تقريبا ، ويسبب ذلك للمراهق التعب والإرهاق ، وذلك لتوتر عضلاته وانكماشها مع نمو العظام السريع. كما أن سرعة النمو في فترة المراهقة الأولى تجعل حركاته غير دقيقة ويميل نحو الخمول والكسل والتراخي ، أما بعد سن الخامسة عشر فتصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما .

النمو العقلي و الاجتماعي :

- سيطرة وحب الأطفال وتقدير البطولة على التكبير .
- الرغبة في الانتماء مع الجماعة وتكوين الصداقة .
- الإدراك للمعنويات والأخلاق في سياقات
- الخجل الغالب وفقدان الثقة بالنفس وعدم الثبات على حل معينة .
- الرغبة في الاستقلال عن الوالدين والاعتماد على النفس.

13- الخصائص البدنية والوظيفية :

- الحاجة إلى النوم والراحة .
- الشعور بالمقاومة والطاقة وسرعة الشعور بالتعب .
- مراحل نمو سريعة نسبيا .
- زيادة الشهية للطعام لتزايد سرعة النمو .
- الاستعداد المناسب لتعلم المهارات الرياضية (أ.الحمامي ، أ.الخولي" ،
1990ص-149)

14- طرق ومراحل تعلم الأداء المهاري :

1 - 14 مفهوم التعلم :

يعرفه "محمد حسن علاوي": بأنه عملية معقدة ومركبة ولا يكاد أن أي يخلو أي نوع من النشاط البشري من التعلم ، والتعلم بصفة عامة أساسي في حياة الفرد وفي تطوير الشخصية الإنسانية " (-1992، ص333).

2 - 14 شروط التعلم الحركي :

أهم الشروط التي يجب أن تتوفر في المتعلم هي :

الدوافع:

يتفق كل من أحمد ومحمد حسن علاوي " على أنها القوى أو الطاقات الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين أو قيئ له أحسن تكيف ممكن مع البيئة الخارجية .

وللدوافع ثلاثة وظائف :

1- تنشيط الكائن الحي.

2- توجيه السلوك نحو الهدف .

3 - مساعدة الفرد على انتقاء الاستجابات الصحيحة والعمل على تدعيمها .

النضج : يعرف جابر عبد الحميد : " النضج عبارة عن التغيرات الداخلية والتي ترجع إلى تكوينه الفسيولوجي والعضوي وبالتالي : الجهاز العصبي " (جابر عبد الحميد - 1989 ص16).

الممارسة : يلعب التكرار دورا أساسيا في تكوين المهارات حيث أن تكوين المهارة يتم نتيجة تدريبات مستمرة تؤثر في التوصيلات العصبية بحيث تيسر حدوث العمليات المتتالية في المهارة بسرعة ودقة ومن غير تركيز .

15- المهارة الحركية :

إحدى المهام الرئيسية للمدرب قيامه بتعليم المهارات الرياضية للناشئين كونها سلاح نجاح الفرد في المجال الرياضي وحتى يتسنى لنا كمربين ومعلمين ومدربين أن نقوم بذلك الدور فإنه من المهم أن نعرف ونفهم أكثر حول مفهوم وطبيعة المهارة الحركية والأسس السليمة التي يتعلم بها الناشئ المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد . ولقد عرفها نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي بأنها " عمل وظيفي لها هدف أو غرض يستوجب الوصول إليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو أحد أعضائه لكي يؤدي الحركة بأداء عالي . وقد عرفها "سكنر" بالمعادلة التالية: المهارة = السرعة X الدقة X الشكل X الملائمة .

16- أنواع المهارات الحركية :

يمكن حصر المهارات الحركية في ثلاثة أنواع من حيث أدوات الممارسة وطبيعة اللعب وطريقة الأداء والحكم على النتيجة - (بسطويسي أحمد : 1996 ص 41).
النوع الأول :

1 - المهارات الحركية الكبرى :

تستعمل في مثل أداء هذه المهارة استخدام العضلات الكبرى بالجسم كعضلات الجذع والحوض كمصدر الإنتاج وتوزيع الطاقة وهي تختص بالحركات المختلفة في مجال الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة ومن أمثلة عن ذلك حركات الدفع وال جذب (محمود عبد الفتاح عنان : 1985 ص 489).

2 - مهارات العضلات الدقيقة :

يتطلب في أداء مثل هذه المهارات دقة وبراعة ، حيث أنه لا يتطلب بدل مجهود كبير بل مستوى عالي من الدقة ، وتشمل هذه المهارات على الحركات المتخصصة وخصوصا للأطراف كاليد والأصابع ، ومن أمثلة ذلك التصويب في كرة اليد.

النوع الثاني:

1 - المهارات الحركية المستمرة: وهي مهارات متكررة بشكل متشابه ومستمر دون توقف ملحوظ إذ يتداخل الجزء النهائي من الحركة الأولى مع الجزء التحضيري من الحركة التي تليها.

2 - المهارة الحركية المتقطعة: وهي المهارة التي لها بداية واضحة وقاية واضحة أثناء إنجاز الحركة.

3 - المهارة الحركية المتماصلة : وهي المهارة التي تتوسط كل من المهارة المستمرة والمتقطعة وتتصف بالترابط والانسيابية وعدم إمكانية التجزئة.

النوع الثالث:

1 - المهارة المفتوحة :

هي التي تكون فيها الظروف والعوامل البيئية متغيرة أثناء الأداء مثل : " التصويب من الوثب " .

2- المهارة المغلقة :

هي التي تكون فيها جميع المؤثرات الخارجية ثابتة لا تغير أثناء الأداء مثل : "الرمية الحرة في لعبة كرة اليد" .

17- مراحل التعلم الحركي :

توجد ثلاثة مراحل التعلم المهارة الرياضية :

المرحلة العقلية: تهدف هذه الحركة إلى اكتساب الناشئ وإدراكه التوافق الأولى للحركة أو المهارة.

الطريقة العملية لتسهيل العمل : تقديم نموذج أو عدة نماذج تصب في نفس الإطار مع الشرح الهادف والقصير دون نسيان الاعتبارات الفردية مع التركيز على مبدأ التدرج.

2 - 17 مرحلة الممارسة : وهي تكرار المتعلم للمهارة أو الحركة ومع استمرار الأداء للتمرين يصبح للنموذج المقدم أثر على أداء المتعلم ، وهذا ما يسمى بالإحساس الحركي .

3 - 17 مرحلة الآلية : " تثبيت الحركة " بعد عملية الاستبصار والإدراك التوافقي الدقيق للحركة يأتي التثبيت والمطابقة الشروط الأداء الجيد ، أي أن المتعلم بإمكانه التصحيح لنفسه ومعرفة الأخطاء .

18- طرق التعلم الحركي :

أغلب المراجع المتخصصة في مجال التعلم الحركي تشير إلى ثلاثة طرق رئيسية وهي :

- الطريقة الكلية : هي الطريقة التي تتماشى مع الطريقة الحديثة للتعليم حيث أنها لا تحزأ الحركة بل تعرضها كاملة ، حيث يتسنى للمتعلم إدراكها كوحدة واحدة غير مجزئة.

- الطريقة الجزئية: شعار هذه الطريقة أن إتقان الكل يوجب إتقان الأجزاء ، وبساطة منطقية تعلم الأجزاء يسهل نسبيا من تعلم الحركة ككل.

- الطريقة المختلطة: هي بمثابة همزة وصل بين الطريقتين حيث دلت أغلب التجارب والخبرات الميدانية على أن التعلم بالطريقة المختلطة يحقق أحسن النتائج بالنسبة لتعليم معظم المهارات الحركية على أن يراعي من يستخدمها الجوانب التالية:

. تعلم المهارة ككل بصور بسيطة في أول مرة .

. تعلم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة.

. مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها كأجزاء .

خلاصة :

إن إعداد اللاعبين بكرة اليد بدنيا ، يعد بمثابة العمود الفقري الذي تستند إليه ، إذ لا يمكن الانتقال إلى مرحلة الإعداد المهاري ما لم يمر اللاعب بمرحلة الإعداد البدني مسبقا لكي يصبح مؤهلا لأداء الواجب الحركي أثناء المباراة بصورة جيدة .

القوة المميزة بالسرعة بأهمية كبيرة في مجال كرة اليد خاصة في التصويب إذ أنها تمدنا بالعديد من الأسس والمفاهيم التي تبنى عليها عملية تطوير الأداء الرياضي التحسين أداء الفرق الرياضية المتقدمة ، كما يجب أن يتمتع لاعب كرة اليد بهذه القدرة في أداء الأدوار الهجومية والدفاعية التي تؤدي بسرعة وتكرارات عالية وخلال مدة وجيزة .

تمهيد

أصبح التدريب الرياضي الحديث علم قائم بذاته ، فلا يمكن في أي حالة من الأحوال الخوض في العملية التدريبية والإشراف عن الرياضيين ، ما لم يتم إعداد برنامج تدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي - وأمام هذا وجب علينا نحن الباحثين ، ومن خلال هذا الفصل الإلمام بكل ما يساعد مدربنا من الناحية النظرية والميدانية في إنجاح العملية التدريبية وعليه قمنا بإعطاء نظرة شاملة وهادفة ودقيقة على كل ما يساعد في إعداد البرنامج وهذا من خلال معرفتنا إلى أهم الأهداف والواجبات والأسس التي تبنى عليها عملية التدريب وكيفية إعدادها بكيفية صحيحة .

1- مفهوم البرامج :

عرف محمد الحماحي بأن أوجه النشاط والخبرات التعليمية المختارة لتحقيق الأهداف الموجودة (محمد محمد الحماحي : 1990 ، ص 101)

وتعرف ليلى زهران البرنامج بأنه مجموعة خبرات نابغة من المنهاج ومعدة و نقد وتنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها ، ويتطلب ذلك أن يضم البرنامج بالإضافة إلى مجموعة الخبرات التعليمية المتوقعة والمختارة من المناهج كل ما يتعلق بتنفيذها من وقت ومكان وأدوات وطرق تدريبية وكل من المدرب واللاعب في تنفيذها . (ليلى عبد العزيز زهران 1991 ، ص 96).

ويعرف مفتي إبراهيم بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ، بذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص . (مفتي إبراهيم محمد حمادة : 1997، ص261).

2- أسس بناء البرامج التدريبية :

يتفق كل من محمد الحماحي وأمين الخولي (1990 ، ص44)

بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية للأكابر وخاصة في كرة القدم هي :

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن .

- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتدريب .

- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم والتي تؤدي إلى النمو

والتوازن .

- أن يبنى البرنامج في ضوء الإمكانيات المتاحة ، والأهداف الاجتماعية

والشخصية ، وفلسفة المجتمع .

- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (

اللياقة البدنية ، المهارات / المعلومات الرياضية ، المعلومات الشخصية

والاجتماعية) ما يتناسب مع كل مرحلة نسبية

- يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية .

- يجب إدخال التكامل كعملية تربوية كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مراحل

منطقية . - يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تحدد من

نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم ، أي

يجب الخلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجد والذي يتطلب التصميم والعطاء .

- لابد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج تأثير التدريب على اللاعبين .

- لابد إن يراعى عند التخطيط البرنامج الإعداد المتكامل للفرد من جميع النواحي ، البدنية ، والمهارية ، الخططية ، والنفسية ، والذهنية .

- معرفة مسبقة بمواعيد المباريات الرسمية أو الودية ، حتى يتم وضع خطة التدريب مع هذا الأساس

3- خطوات تصميم البرامج التدريبية :

يري مفتي إبراهيم 1997 محمد رضا الوقاد ص294 - 2003ص203 انه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار متكامل لكرة اليد فإن من الأهمية أن يشمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل

أولاً : المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج :

إن برنامج كرة اليد يجب أن يبق على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء ، عم النفس الرياضي ، علم الحركة ... الخ

ثانياً الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي :

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة . كما أنه من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق ، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه . وتحديد الأهداف بدقة يتم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم .

ثالثاً : تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي :

مثل الإحماء والتهديئة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه (بدني ، مهاري ، خططي ، نفسي). | رابعا : تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب.

خامسا : الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي :

يمكن تلخيص

هذه الخطوات كالتالي :

- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب
- إعداد المدرب المكان التدريب من ملعب أو قاعة
- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية
- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي - إجراء تمرينات الإحماء - إجراء تمرينات تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي ، وأجراء تمرينات التهديئة ، مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.

سادسا : تقوم البرنامج التدريبي :

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي (البدني ، مهاري ، خططي ، ذهني ، نفسي وعلى المدرب استخدام النتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي .

سابعا : تطوير البرنامج التدريبي

يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي:

- التحديد الدقيق للهدف من عملية بناء البرنامج.

- التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
- التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
- التحديد الدقيق الأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج .
- التحديد الدقيق لأفضل الطرق والأساليب التي تحقق أنشطة البرنامج
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج .

4 خصائص والسمات التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرنامج :|

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي او الثقافي في من يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.
- بفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرنامج سواء من حيث ممارسة اللعبة او ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- يفضل عند اختيار مصمم برنامج التدريب الافراد الذين يهتمون بالتجديد والتطور والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية .
- يفضل في القائمين على تصميم برنامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج.
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

5 السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

- أن يراع احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم : ناشئين، متقدمين،

مستوى عال .

- يعتبر البرنامج جزءا مكملًا للعملية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة

الرياضية - أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.

- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.

يمكن تنفيذه واقعيًا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.

- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.

- يساهم في ازدهار الفكر التدريبي للمدرب ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة

و مدى قدرته في استيعاب

6- الأسس و المبادئ الفنية لبرامج التدريب: لكي يستطيع المدرب تحقيق أهداف

البرامج و ضمان تأثير المحتوى من التدريبات و المهارات الخطئية لرفع المستوى

للحالات التدريبية على المدرب التعرف على بعض الأسس و ذلك ليحسن توزيع

محتويات اليوم و الأسبوع التدريبي خلال البرنامج السنوي لتدريب، و هي على

التالي :

• مراعاة زمن الوحدة التدريبية و الذي يتراوح ما بين 90 و 180 دقيقة يوميا حسب

اتجاه التدريب الصباحي و المسائي و فترة التدريب.

• استمرارية التدريب مع تنوع شدة الجرعات التدريبية ما بين الصعب و المتوسط و

المعتدل في ثلاثة ايام دائرية مع مراعاة العلاقة بين شدة العمل و حجم العمل.

• تكثيف الوحدات التدريبية مع الزيادة التدريجية في العمل و خاصة في التحضير

لما فترة الإعداد و يتناسب واغراض كل مرحلة .

• مراعاة أسس العداد البدني، أي تسلسل تدريب العناصر البدنية خلل فترة

الإعداد.

- أن يوضع التدريبات المهارية و البدنية في الفترة الصباحية حيث تتطلب هذه التدريبات قدرة تركيزية عالية للجهاز العصبي.
- وضع معظم التدريبات البدنية في الفترة المسائية لأنه يجب أن تكون الفترة الصباحية راحة بدون تدريب أو بتدريب خفيف .
- ضرورة وضع نشاط ترويح في البرنامج التدريبي (ألعاب جماعية ترويحية) .
- أن يأخذ التدريب العقلي جانبا من البرنامج التدريبي حيث يفضل شرح التدريب ودور كل لاعب ، وتقسيم وقت التدريب و خاصة فيما يتعلق بالاسترجاع(مهنة) حسين البشتاوي ، اخمد ابراهيم خوجا : 1998، ص 41).

6 - 1 الخطوات التنفيذية لوضع البرنامج التدريبي لفترة الإعداد:

- أولاً: يجب على أي مدرب قبل وضع محتوى المواد التدريبية لبرنامج الإعداد أن يكون لديه إجابة واضحة على النقاط التالية و الواجب مراعاتها و هي:
- تحديد اثر التدريبات السابقة عند اللاعب و الكشف الطبي و تقرير شامل عن كل لعب والتعرف على المستوى الحقيقي للجوانب البدنية و المهارية لكل لعب من خلال الاختبارات.
 - تحديد صفات اللياقة البدنية المراد تحسينها و نسبة كل منها تقريبا .
 - تحديد الأهداف الخاصة لكل مرحلة .
 - تحديد الملعب و المساعدين و الادوات الخاصة .
 - التطلع على قائمة المنافسات أي البطولة .

ثانياً: يجب على المدرب معرفة الاهداف و الواجبات الخاصة بمراحل التدريب خلال فترة الإعداد إضافة إلى البيانات السابقة و ذلك بهدف معرفة نسبة مكونات الحالة التدريبية من حيث كمية التدريب و الزمن المخصص لهما. و بصفة عامة

فالإعداد العام في هذه الفترة يجب ان يحقق تحسن قويا في عمل الاجهزة الوظيفية والقدرة الهوائية بصفة خاصة و إنشاء قاعدة عامة لخدمة العناصر الخاصة في كرة القدم. بينما الاعداد الخاص يكون التدريب فيه موجها أكثر إلى تحسين و تطوير المتطلبات الخاصة في كرة القدم (بدنية ، مهارية، خططية، فكرية) (عبد المقصود السيد 1992، ص 107).

خاتمة :

لقد أصبح اليوم التخطيط في مجال التدريب الرياضي الحديث ضرورة حتمية على كل مدرب يريد تطوير وأعداد لاعبيه إعداد متزنا ومتكاملا من جميع النواحي وخاصة الجانب البدني.

- إن نجاح معظم مدربي كرة القدم في الدول الرائدة في مجال علم التدريب الحديث راجع حسن توجيه وإعداد اللاعبين حيث أصبحت كرة القدم الحديثة تفرض على اللاعبين واجبات ومهمات حركية وبذل مجهود بدني كبير وخاصة مع تطور طرائق التدريب . وخطط اللعب مما اضطر المدربين إلى إعدادهم إعداد متكامل ، ولا يأتي هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ، والإلمام بمبادئ علم التدريب ومعرفة خصائص ومميزات اللاعبين البدنية والنفسية.

تمهيد :

يعتبر الفصل جوهر البحث ، حيث يتم فيه معالجة مشكلة البحث المطروحة سابقا و التي يتناول

مضمونها : هل يأثر برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي كرة اليد ؟

ويحتوي هذا الفصل على طرق منهجية ووسائل تساعد الباحثين على كشف جوانب الموضوع والوصول إلى نتيجة علمية تخدم هدف البحث.

1- منهج الدراسة :

إن اختيار المنهج السليم في مجال البحث العلمي ، يعتمد أساسا على طبيعة المشكلة نفسها . إن المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختيار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر.

وقد استخدم الطالب في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي ، ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية استعمالا في البحوث العلمية ، ولكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث ، وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها ، وصولا بنا إلى إثبات الأثر الإيجابي في

تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة اليد خلال توظيف بعض طرق التدريب ضمن برنامج تدريبي .

يود الباحث التوصل إليه ، و في بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي.

2 - مجتمع وعينة البحث:

2 - 1 - المجتمع الأصلي :

يتكون من 120 لاعبا موزعة على 6 فرق تنشط ضمن الرابطة الولائية لكرة اليد الولاية عين تموشنت تتراوح أعمارهم بين (13 - 15 سنة) صنف (أقل من 15) 2 - 2 - العينة التجريبية : تتكون من 42 لاعب من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم بين (13 - 15 سنة) ، يلعبون في بلدية العامرية ولاية عين تموشنت . تم اختيار 10 لاعبين بصفة عشوائية اختبروا كعينة تجريبية. تم اختيار 30% كعينة تجريبية من المجتمع الأصلي. 2 - 3 - العينة الضابطة : وتتكون هي الأخرى من 42 لاعب من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية يلعبون في بلدية المساعيد ولاية عين تموشنت مساعيد.

3 - متغيرات البحث : إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على الأقل على متغيرين أولهما يسمى المتغير المستقل والآخر المتغير التابع.

1 - 3 المتغير المستقلة : إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة .

2 - 3 - المتغير التابع: هو نتيجة التغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو بعض المهارات الهجومية في كرة اليد.

4 - مجالات البحث:

4 - 1 - المجال البشري : تتكون عينة البحث من 42 لاعب ، تم اختيارهم بصفة عشوائية من بلديتين، بحيث 10 لاعبين من كل فريق اختبروا كعينة ضابطة 10 لاعبين من كل فريق اختبروا كعينة تجريبية ، والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور ، تتراوح أعمارهم بين (13-15) سنة .

4 - 2 - المجال المكاني : لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح وجل الاختبارات القبلية والبعديّة بالمركب الرياضي بدائرة العامرية ولاية عين تموشنت ، داخل قاعة لكرة اليد .

4 - 3 - المجال الزمني : استغرقت فترة العمل من 10 /02/ 2019 إلى غاية 31 /03/ 2019.

، بحيث أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 10 /02/ 2019 ودامت مدتها 45 د لكل عينة، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 28 /03/ 2019 ثم أجرينا الاختبارات البعديّة بتاريخ 31 /03/ 2019 ودامت مدتها هي الأخرى 45 د و لكل عينة كذلك.

5 - أدوات البحث :

. المراجع والمصادر .

. الاختبارات والقياسات .

. الطرق الإحصائية.

. عتاد البحث والممثل في (5 كرات يد، كرتين طبييتين، أربعة حواجز، و كرسي ،

ديكا متر، ميقاتي ، صافرتان).

6 - إجراء الاختبارات الميدانية :

6-1 الاختبارات البدنية :

1 - اختبار جري 30 متر من الوقوف :

: يهدف هذا الاختبار إلى قياس السرعة الانتقالية للاعب لمسافة 30م من وضع خلف خط البداية وحتى خط الوقوف النهائية (عمرو أبو المجد جمال وإسماعيل النمكي 1998 ص 123).

2- اختبار الوثب من الثبات : الغرض من الاختبار قياس القوة المميزة لسرعة عضلات الرجلين (أحمدعربي عودة 2014 صفحة 47).

4- اختبار رمي الكرات الطبية (ليلى السيد فرحات, 2003, ص47).
هدفه : قياس قوة الذراعين.

6-2 الاختبارات المهارية:

1- اختبار المراوغة :

الغرض : قياس سرعة أداء مهارة المراوغة الجسمانية للكرة .

2- اختبار التصويب بالارتقاء و بالارتكاز :

الغرض : قياس دقة التصويب على الأهداف المرسومة(حسين, 2002 ص 20) .

7- التجربة الاستطلاعية: تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها ، وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل ويتعرف من خلالها على : . صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.

. مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.

. الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.

. أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

. مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

وهذا ما قمنا به في بحثنا حيث تمت عملية البحث على اختبارات مناسبة لقياس القوة المميزة بالسرعة و اختبارات دقة التصويب و المراوغة في كرة اليد من خلال المكتبة الجامعية وشبكة الانترنت وبعض المراجع حيث اخترنا مجموعة من الاختبارات ثم قمنا بترشيحها على أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم وبعض المدربين من الرابطة الولائية لكرة اليد لولاية عين تموشنت ، تم اختيار خمس اختبارات.

7-1 البرنامج التدريبي المقترح :

توضيحا لمحتويات البرنامج التدريبي المقترح ندرج مايلي :

تم إعداد البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة من قبل الباحث وبصورة مقننة من ناحية تدريب التمارين و الشد لهذ التمارين و الشد وفترات الراحة البينية بين التكرارات و المجاميع ,تم توزيع الوحدات التدريبية و عددها (24) وحدة تدريبية لمدة 8 أسابيع و لثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) مراعى بذلك المرحلة الدراسية .

جميع الوحدات التدريبية كانت تعطى في نهاية الحصة أي بعد الإنتهاء من إعطاء المهارات للعينتين الطابطة و التجريبية من قبل مدرب المادة ويتم تدريب المجموعة التجريبية على البرنامج المعد من قبل الباحث .وقت الوحدة التدريبية هو (20) دقيقة بعد أخذ رأي الخبراء إستخدم الباحث طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة و المنخفض الشدة لتطبيق البرنامج التدريبي ,و لقد راعى الباحث التدرج بالشد و كان التدرج على مدى لأسبوع بنسبة (1:2) وحدتان تدريبيتان بشدة تصاعدية و إنخفاض في شدة التدريبية الثالثة .

2-7 ثبات الاختبار :

يعرف مقدم عبد الحفيظ ثبات الاختبار على أنه مدى الدقة واستقرار نتائجها فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين 47.

و بمعنى هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد هذا الاختبار على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف ، وقد قمنا بتطبيق الاختبارات على العينة المذكورة سابقا .

بعد ذلك تحصلنا على النتائج قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف بارتباط بيرسون . وبعد الإطلاع على جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وجد أن القيمة المحسوبة للاختبار أكبر من القيمة الجدولية (0.602) مما يؤكد أن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية كما هو موضح في الجدول :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	مؤشر الثبات (الصدق)	العينة	مقياس الدلالة الاختبارات
0,05	9	0.602	0.93	10	إختبار جري 30 متر
0,05	9	0.602	0.94	10	إختبار الوثب من الثبات
0,05	9	0.602	0.97	10	إختبار رمي الكرات الطبية
0,05	9	0.602	0.88	10	إختبار المراوغة
0,05	9	0.602	0.94	10	إختبار التصويب بالإرتقاء
0,05	9	0.602	0.88	10	إختبار تصويب بالإرتكاز

(1) يوضح ثبات الأختبارات البدنية و المهارية

3 - 7 صدق الاختبار :

من أجل التأكد من صدق الاختبار استعمل الباحث معامل الصدق الذاتي والذي
يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار :

معامل الثبات \sqrt{v} = الصدق الذاتي

حيث أن قيم معامل ثبات الاختبارات التي سبق حسابها ونتائج الصدق الذاتي تم تبوها في الجدول التالي :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	مؤشر الثبات (الصدق)	العينة	مقياس الدلالة الاختبارات
0,05	9	0.602	0.96	10	إختبار جري 30 متر
0,05	9	0.602	0.96	10	إختبار الوثب من الثبات
0,05	9	0.602	0.98	10	إختبار رمي الكرات الطبية
0,05	9	0.602	0.93	10	إختبار المراوغة
0,05	9	0.602	0.96	10	إختبار التصويب بالإرتقاء
0,05	9	0.602	0.93	10	إختبار تصويب بالإرتكاز

(2) يوضح الصدق الذاتي للأختبارات البدنية و المهارية

7-4 موضوعية الإختبار:

يعرفه " بارورمك جي " الموضوعية بكوفا . درجة الاتساق بين أفراد مختلفين لنفس العينة ، ويعبر عنه بمعامل الارتباط (محمد صبحي حسنين - سنة 1987، ص 85).

ومن هنا استخدم الطالب مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة ومع شرحها الجيد وذكر تفاصيل ومتطلبات كل الاختبارات ومعرفة كيفية قياس وتبويب النتائج واستخدام الباحث الوسائل والطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو وبناءا على هذا فإن الاختبارات المتخذة تتمثل بموضوعية عالية.

-عرض و تحليل نتائج الاختبارات الأنتروبومترية القبلية لعينتي البحث :

بعد إجراء الاختبارات القبلية لعينتي البحث (التجريبية و الضابطة) , و على إثر النتائج المتحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدماً إختبار "ستودنت" وأفرزت هذه العملية على النتائج التالية :

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
السن	14.9	0.88	15.10	0.88	2.10	0.48	غير دال
الطول	1.60	0.04	1.61	0.03	الحرية	0.12	غير دال
الوزن	52.80	2.15	53.00	2.00	0.05	0.20	غير دال

(3) يوضح نتائج الأختبارات الأنتروبومترية

2-عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث :

استخدم الطالب اختبار دلالة "ستودنت" الذي يقدم لنا أسلوباً إحصائياً للمقارنة ,

كما هو مبين في الجدول :

المقاييس الإحصائية الاختبارات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولي	الدلالة الإحصائية
إختبار جري 30 متر	0.17	7.05	0.24	5.70	1.55	81	0.05	2.10	غير دال إحصائيا
إختبار الوثب من الثبات	0.48	5.57	0.40	5.45	6.90	81	0.05	2.10	غير دال إحصائيا
إختبار رمي الكرة الطبية	0.55	3.61	0.62	3.58	0.42	81	0.05	2.10	غير دال إحصائيا
إختبار المراوغة	0.48	12.5	0.94	12.8	1.13	81	0.05	2.10	غير دال إحصائيا
إختبار التصويب من الإرتقاء	0.88	3.33	0.98	3.66	4.02	81	0.05	2.10	غير دال إحصائيا
إختبار التصويب من الإرتكاز	0.35	3.50	0.90	3.41	7.01	81	0.05	2.10	غير دال إحصائيا

الجدول(4): يوضح مدى تجانس العينة التجريبية و العينة الضابطة

لقد توصلنا من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الخام القبلية لعينتس البحث بإختبار "ستودنت" كما هو موضح في الجدول السابق جميع القيم محصورة بين 0.23 كأصغر قيمة و 2.07 كأكبر قيمة وهي أصغر من الجدولية التي بلغت 2.10 عند درجة الحرية , و مستوى الدلالة 0.05 , هذا ما يؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي انها ليست لها دلالة إحصائية هذا ما يؤكد مدى التجانس القائم بين العينتين

3- عرض ومناقشة الإختبار البعدي لعينتي البحث :

المقاييس الإحصائية الإختباريات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
	0.14	5.24	0.23	5.13					
إختبار جري 30 متر	0.14	5.24	0.23	5.13	2.12	81	0.05	2.10	غير دال إحصائيا
إختبار الوثب من الثبات	0.57	5.82	0.40	5.54	3.57	81	0.05	2.10	غير دال إحصائيا
إختبار رمي الكرة الطبية	0.54	3.19	0.44	0.53	2.96	81	0.05	2.10	غير دال إحصائيا
إختبار المراوغة	0.94	12.18	0.48	12.54	6.22	81	0.05	2.10	غير دال إحصائيا
إختبار التصويب من الإرتقاء	0.88	2.66	0.95	2.25	2,07	81	0.05	2.10	غير دال إحصائيا
إختبار التصويب من الإرتكاز	0.99	3.08	0.90	3.41	2.88	81	0.05	2.10	غير دال إحصائيا

الجدول (5): نتائج لإختبار البعدي لعينتي البحث

مناقشة فرضيات البحث :

أ/ مناقشة الفرضية الأولى:

يؤثر المنهج التدريبي إيجابيا في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة اليد الناشئين.

من خلال ملاحظتنا للجدول الخاصة بالجانب البدني والمهاري والتي توضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينتي البحث العلميّ البحث نجد أن للمنهج التدريبي أثر إيجابي لصالح العينة التجريبية ، كما أن لهذه العينة دلالة إحصائية .

ب/ مناقشة الفرضية الثانية :

- تؤثر القوة المميزة بالسرعة إيجابيا في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة اليد للناشئين .

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات كما هو مبين في الجدول الخاصة بالجانب البدني والمهاري نجد أن جل الفروقات بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لها دلالة إحصائية ، وهذا ما يتطابق مع دراسة مهند فيصل سلمان الفضلي 2004.

2- الاستنتاجات :

1- لقد ساهمت القوة المميزة بالسرعة من خلال المنهج التدريبي في تطوير المهارات الحركية للمجموعة التجريبية.

2- ساهم التدريب من قبل مدرس المادة لعنصر القوة في تطوير نسبي للمهارات الحركية للمجموعة الضابطة.

3- ساهم البرنامج التدريبي من خلال تطوير صفة القوة بشكل فاعل في تطوير بعض المهارات الهجومية .

4- لقد اكد الطالب على أهمية ما يتم تأكيده من قبل الباحثين والمدربين بان عنصر القوة من الصفات المهمة في رياضة كرة اليد.

3-التوصيات :

1-ضرورة الاهتمام بتدريب القوة المميزة بالسرعة من خلال تطوير عضلات الذراعين والكتفين .

2- التأكيد على استخدام أساليب تدريبية سهلة وسريعة في تطوير القوة العضلية للاعبين تتناسب وقابليتهم البدنية.

3- اجراء اختبارات مستمرة للقوة العضلية للتعرف على قابلية البدنية للاعبين.

4-ضرورة اهتمام مدربي المادة بتدريب عناصر اللياقة البدنية وخاصة عنصر القوة خلال الحصص التدريبية .

الخلاصة العامة :

أن الوقوف علي واقع البطولة الولائية لولاية عين تموشنت لكرة اليد ينبؤنا بتردي المستوى البدني والمهاري للاعبي هذه الفئة العمرية ، ولهذا جاءت دراستنا تحت عنوان تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الهجومية للاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة .، ويهدف البحث إلى الكشف عن دور القوة المميزة بالسرعة في تطوير بعض المهارات في كرة اليد . شملت عينة البحث 42 لاعبا (ذكور)، وطبق عليهم منهج البحث التجريبي. وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الطالب إلى أن استعمال تمرينات القوة المميزة بالسرعة كان لها تأثير محسوس تطور هذه المهارة لدى هذه الفئة العمرية. ومنه نقول أن الغاية الأولى في المجال التدريبي هي تطوير الصفات البدنية التي من خلالها يمكن من خلال تطوير المهارات في كرة اليد ، و هذا ما يفرض علينا فتح باب البحث العلمي وتطوير تمارين الصفات البدنية وإعطائها وقت اكبر خلال الحصص التدريبية لتطوير الجانب البدني لدى لاعبي الفئات العمرية . ولتطوير مثل هذه المهارة الأساسية والمهمة يجب تطوير جميع الصفات البدنية وتكاملها .