

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي و تحضير بدني

بحث مقدم ضمن نيل شهادة الماستر في تخصص تدريب رياضي

LMD

الموضوع :

أثر التدريب الفتري على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد (أقل من 19 سنة)

بحث تجريبي أجري على فريق كرة اليد بولاية بغيليزان

- تحت إشراف الأستاذ:

- مقدس مولاي إدريس

- لجنة المناقشة:

- د/بالكحل منصور

- نوال محدة

من إحداد الطلبة:

- شريف توفيق

- جريير عبد القادر

السنة الدراسية:

2015 – 2014

الهدايا

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: ﴿وَإِخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾

﴿الإسراء: 24﴾

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنا على وهن،
إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز
الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية: * **الجوهر** * حفظها الله ورعاها
في كل وقت بعينه التي لاتنام.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما
وصلت إليه اليوم، إلى أبي العزيز * **الناصر** *. إلى أعز إنسان في حياتي
شريك دربي * **نجاه** *

والي كل الإخوة والأخوات: **عاشورة - ميمونة - زهية** و اخوالي و خالاتي؛
وكل الأهل و الأقارب.

الى من يجري في عروقي حبههم و ينبض قلبي بحبههم: جدتي وجدي أطال
الله في عمرهما
الي كل الأصدقاء

الذين لم يذكرهم اللسان ويذكرهم القلب.

توفيق

علمة شكر

قال تعالى

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾

سورة النمل الآية 19.

و قال ﷺ : ﴿ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ﴾
في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث
سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير
إلى الأستاذ المشرف : **مقدس مولاي** الذي لم يخل علينا بنصائحه القيمة
التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر
والعرفان إلى أستاذ خالد والى مدرب نادي غيزان لكرة اليد وكذا كل أساتذة المعهد
التربية البدنية و الرياضية على المساعدات التي قدموها لنا في بحثنا هذا.
شريف توفيق جرير عبد القادر

السورة Erreur ! Signet non défini.

التشكر Erreur ! Signet non défini.

الإهداء Erreur ! Signet non défini.

المحتويات Erreur ! Signet non défini.

قائمة الجداول والأشكال البيانية Erreur ! Signet non défini.

الفصل التمهيدي : Erreur ! Signet non défini.

التعريف بالبحث: Erreur ! Signet non défini.

1-المقدمة : Erreur ! Signet non défini.

2-الإشكالية : Erreur ! Signet non défini.

3-أهداف البحث: Erreur ! Signet non défini.

4- فرضيات البحث: Erreur ! Signet non défini.

1-4 الفرضية العامة : Erreur ! Signet non défini.

2-4 الفرضيات الجزئية: Erreur ! Signet non défini.

5- أهمية البحث : Erreur ! Signet non défini.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات الرئيسية للبحث: Erreur ! Signet non défini.

الباب الأول: الجانب النظري Erreur ! Signet non défini.

الفصل الأول: كرة اليد Erreur ! Signet non défini.

1-لمحة تاريخية عن كرة اليد: Erreur ! Signet non défini.

2-1 في الجزائر Erreur ! Signet non défini.

2 تعريف كرة اليد : Erreur ! Signet non défini.

1-2 خصوصيات كرة اليد : Erreur ! Signet non défini.

3-2 قانون لعبة كرة اليد : Erreur ! Signet non défini.

1-3-2 الميدان : Erreur ! Signet non défini.

2-3-2 المرمى : Erreur ! Signet non défini.

4-3-2 مساحة المرمى : Erreur ! Signet non défini.

Erreur ! Signet non défini..... : 5-3-2 الكرة

Erreur ! Signet non défini..... : 6-3-2 اللاعبين

Erreur ! Signet non défini..... 3-مميزات لاعب كرة اليد

Erreur ! Signet non défini..... : 1-1-3 النمو البدني والحركي:

Erreur ! Signet non défini..... : 2-1-3. النمو العقلي:

Erreur ! Signet non défini..... : 3-1-3. النمو الانفعالي:

Erreur ! Signet non défini..... : 4-1-3. النمو الاجتماعي:

Erreur ! Signet non défini..... : 4- الأبعاد التربوية لكرة اليد:

Erreur ! Signet non défini..... : 5- أهمية كرة اليد:

Erreur ! Signet non défini..... : - خلاصة -

Erreur ! Signet non défini..... : الفصل الثاني:

Erreur ! Signet non défini..... التدريب الرياضي

Erreur ! Signet non défini..... :مقدمة:

Erreur ! Signet non défini..... 1-مفهوم طرق التدريب:

Erreur ! Signet non défini..... 2- الشروط التي يجب مراعاتها عند اختيار طريقة التدريب:

Erreur ! Signet non défini..... 3 : طرق التدريب الأساسية

Erreur ! Signet non défini..... 1-3 طريقة التدريب المستمر: **Continuos Training**

Erreur ! Signet non défini..... 2-3 طريقة التدريب المستمر:

Erreur ! Signet non défini..... 1-2-3 التدريب المستمر منخفض الشدة:

Erreur ! Signet non défini..... 4-مميزات طريقة التدريب المستمر:

Erreur ! Signet non défini..... 5-عيوب طريقة التدريب المستمر:

Erreur ! Signet non défini..... 6-طريقة التدريب الفتري: **Intervalle Training**

Erreur ! Signet non défini..... 1-6 مفهوم التدريب الفتري:

2-6 التدريب الهوائي واللاهوائي داخل التدريب الفتري : مكونات الحمل التدريب الهوائي التدريب اللاهوائي الشدة

معدل القلب 80 : 90 % 180 ضربة/دقيقة أو أكثر عدد مرات التدريب الأسبوعي 4 : 5 أيام 3 أيام عدد مرات

التدريب في اليوم مرة واحدة فترة التدريب 12 : 16 أسبوعاً 8 : 10 أسابيع.....

Erreur ! Signet non défini..... 3-6 أقسام التدريب الفتري:

Erreur ! Signet non défini..... 1-3-6 التدريب الفتري منخفض الشدة:

Erreur ! Signet non défini..... 2-3-6 مميزات طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

Erreur ! Signet non défini..... 3-3-6 استخدام تمارين التقوية:

Erreur ! Signet non défini..... 4-3-6 التدريب الفتري مرتفع الشدة:

Erreur ! Signet non défini..... 5-3-6 مميزات طريقة التدريب مرتفع الشدة:

Erreur ! Signet non défini..... 7- طريقة التدريب التكراري:

Erreur ! Signet non défini..... 1-7 مميزات طريقة التدريب التكراري:

- 8-طريقة التدريب الدائري:.....: Erreur ! Signet non défini.
- 9-طريقة التدريب الفار تلك (كلمة سويدية):.....: Erreur ! Signet non défini.
- 10-الصفات البدنية المرتبطة بكرة اليد:.....: Erreur ! Signet non défini.
- 1-10 السرعة:.....: Erreur ! Signet non défini.
- 1-1-10 أشكال السرعة:.....: Erreur ! Signet non défini.
- 2-1-10 سرعة الجري لمسافة قصيرة جدا:.....: Erreur ! Signet non défini.
- 3-1-10 السرعة القصوى في الجري:.....: Erreur ! Signet non défini.
- 4-1-10 السرعة الحركية:.....: Erreur ! Signet non défini.
- 5-1-10 سرعة رد الفعل:.....: Erreur ! Signet non défini.
- 2-10 القوة:.....: Erreur ! Signet non défini.
- 1-2-10 أقسام القوة:.....: Erreur ! Signet non défini.
- 2-2-10 القوة العامة.....: Erreur ! Signet non défini.
- 3-2-10 القوة الخاصة:.....: Erreur ! Signet non défini.
- 4-2-10 القوة القصوى.....: Erreur ! Signet non défini.
- 5-2-10 قوة التحمل.....: Erreur ! Signet non défini.
- 6-2-10 قوة السرعة.....: Erreur ! Signet non défini.
- 3-10 المرونة:.....: Erreur ! Signet non défini.
- 4-10 الرشاقة.....: Erreur ! Signet non défini.

الفصل الثالث:.....: Erreur ! Signet non défini.

خصائص الفئة العمرية.....: Erreur ! Signet non défini.

تمهيد:.....: Erreur ! Signet non défini.

1- مفهوم المراهقة :.....: Erreur ! Signet non défini.

2- بعض التعاريف المختلفة للمراهقة :.....: Erreur ! Signet non défini.

3- مراحل المراهقة:.....: Erreur ! Signet non défini.

1-3 المراهقة المبكرة:.....: Erreur ! Signet non défini.

2-3 المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة) :.....: Erreur ! Signet non défini.

3-3 المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة) :.....: Erreur ! Signet non défini.

4- أنماط المراهقة:.....: Erreur ! Signet non défini.

1-4 المراهقة المتكيفة.....: Erreur ! Signet non défini.

2-4-المراهقة الإنسحابية المنطوية:.....: Erreur ! Signet non défini.

3-4-المراهقة العدوانية المتمردة:.....: Erreur ! Signet non défini.

4-4-المراهقة المنحرفة:.....: Erreur ! Signet non défini.

5- أزمة المراهقة:.....: Erreur ! Signet non défini.

- 6- القلق عند المراهق:.....: Erreur ! Signet non défini.
- 7 – التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية :: Erreur ! Signet non défini.
- 8- خصائص المراهقة:.....: Erreur ! Signet non défini.
- 2-8 النمو الفيزيولوجي: Erreur ! Signet non défini.
- 3-8 النمو الاجتماعي.....: Erreur ! Signet non défini.
- 4-8 النمو العقلي.....: Erreur ! Signet non défini.
- 5-8 النمو الانفعالي.....: Erreur ! Signet non défini.
- 9- مشاكل المراهقة:.....: Erreur ! Signet non défini.
- 1-9 مشاكل النمو:: Erreur ! Signet non défini.
- 2-9 مشاكل نفسية:: Erreur ! Signet non défini.
- 3-9 مشاكل انفعالية:.....: Erreur ! Signet non défini.
- 4-9 مشاكل اجتماعية:.....: Erreur ! Signet non défini.
- الأسرة:.....: Erreur ! Signet non défini.
- المدرسة:.....: Erreur ! Signet non défini.
- المجتمع:.....: Erreur ! Signet non défini.
- 5-9 مشاكل جنسية:: Erreur ! Signet non défini.
- 6-9 مشاكل صحية:.....: Erreur ! Signet non défini.
- 10- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:.....: Erreur ! Signet non défini.
- الخلاصة :: Erreur ! Signet non défini.

- الفصل الرابع:: Erreur ! Signet non défini.
- الدراسات السابقة و المشابهة :: Erreur ! Signet non défini.
- 1الدراسات السابقة المشابهة :.....: Erreur ! Signet non défini.
- 1-1دراسة1:: Erreur ! Signet non défini.
- 2-1الفرضية العامة :: Erreur ! Signet non défini.
- 3-1الفرضيات الجزئية :: Erreur ! Signet non défini.
- 4-1أهمية الدراسة :: Erreur ! Signet non défini.
- 5-1أهداف الدراسة:.....: Erreur ! Signet non défini.
- 1-2الدراسة 02: Erreur ! Signet non défini.
- 2-2الإشكالية :: Erreur ! Signet non défini.
- 3-2 هدف الدراسة:.....: Erreur ! Signet non défini.
- 4-2فروض البحث: Erreur ! Signet non défini.
- 5-2مجالات البحث:.....: Erreur ! Signet non défini.

6-2 منهجية البحث: Erreur ! Signet non défini.

7-2 مجتمع البحث وعينته Erreur ! Signet non défini.

*الاستنتاجات: Erreur ! Signet non défini.

3-3 دراسة3: لزهرة لوسيف وزملائه 2003-2004: Erreur ! Signet non défini.

4-4 دراسة 4 : Erreur ! Signet non défini.

1-4 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية : Erreur ! Signet non défini.

2-4 المنهج المستخدم..... Erreur ! Signet non défini.

3-4 عينة البحث : Erreur ! Signet non défini.

- الاستنتاجات: Erreur ! Signet non défini.

خلاصة:..... Erreur ! Signet non défini.

قائمة الأشكال البيانية

- 64.....العينة
- 64.....الاختبار القبلي
- 65.....شكل بياني رقم 01-يبين تجانس افراد العينتين في الاختبارات القبلية من خلال المتوسطات الحسابية.
- 66.....الاختبار القبلي
- 66.....الاختبار والبعدي
- 67.....شكل بياني رقم 02 يوضح المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية في اختبار القوة الانفجارية للرجلين -سارجنت-
- 68.....الاختبار القبلي
- 68.....الاختبار والبعدي
- 69.....شكل بياني رقم 03 يوضح المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية في اختبار قياس السرعة القصوى 20م
- 69.....الاختبار القبلي
- 69.....الاختبار والبعدي
- 71.....شكل بياني رقم 04 يوضح المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية في اختبار مداومة السرعة
- 71.....الاختبار القبلي
- 71.....الاختبار والبعدي
- 72.....شكل بياني رقم 05 يوضح المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية في اختبار الكرة الطبية
- 73.....العينة
- 73.....الاختبار البعدي

1-المقدمة :

إن للإعداد البدني للأجهزة الجسم أهمية كبرى في الوصول إلى أفضل الإنجازات الرياضية ، إذ تُعد المستويات التي وصل إليها العديد من أبطال العالم ضرباً من الخيال بعد التقدم الذي حدث في العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ، ولاسيما علم التدريب الرياضي .

وعلى الرغم من التقدم العلمي في مجال التدريب ، لا بد من إجراء المزيد من البحوث والدراسات للتوصل إلى العديد من الحقائق العلمية من أجل الكشف عن أفضل الطرائق والأساليب لتطوير كل فعالية من الفعاليات الرياضية بشكل أمثل .

وفي رياضة كرة اليد نجد أنها تتطلب قوة وسرعة وتحمل في نفس الوقت، كما اكتسبت شهرة كبيرة من حيث الإقبال على ممارستها في القاعات، فالمتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعداداً بدنياً عالياً، لا سيما وأن تغيراتها للانجاز الرياضي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية و الهجومية مع مستوى عالٍ للقوة فضلاً عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين، واعتماد أسلوب، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق ، أي أننا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه-وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فإن عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة وقت المباراة 60 دقيقة ، لا يمكن تطوير المستوى الرياضي للاعب من دون التزود بالأسس العلمية الصحيحة المتعلقة بنوع التدريب المستخدم .

وتعد طريقتا التدريب الفترتي أكثر الطرائق التدريبية استخداماً لتطوير الأداء البدني للعبة كرة اليد فطريقة التدريب الفترتي تتميز أيضاً بالتبادل المنتظم والمستمر بين العمل والراحة غير الكاملة، فهي تعتمد على النظام الهوائي أيضاً، فضلاً عن النظام اللاهوائي، وهي تختلف عن طريقة تدريب الحمل المستمر في عدة متغيرات، ففي حين تتعرض طريقة التدريب الفترتي للشدة وزمن دوام المثير في كل أداء وعدد التكرارات ، تتعامل طريقة الحمل المستمر مع مدة المثير وشدته .

ومن هنا جاءت أهمية الدراسة في الكشف عن أنسب الطرق (التدريب الفترتي) لتطوير صفة مركبة من الصفات البدنية التي تحتاجها أو يحتاجها لاعبي كرة اليد.

واستخدام أسلوب التدريب الفترتي في التدريب يقدم لنا حالات مشابهة لما هو في كرة اليد الحديثة ، تمثل الخصوم ومتى ما خرجت الكرة فإن اللاعب يفقد حيازتها فاللعبة بهذه الطريقة تنمي قدرات اللاعبين في اللعب ضمن مواقف تشدد فيها الرقابة وكذلك قراءة اللعبة قبل الحصول على الكرة، والتدريب الفترتي يقيد حرية اللعب وحرية الحركة وإتقان اللعب فيها تصبح اللعبة أسهل بالنسب للاعبين الممتازين.

فضلاً عن أن تدريب اللاعبين داخل مساحات مختلفة ومقيدة من القاعات أو ما يسمى يعود اللاعبين على اكتساب العادات الجيدة وتعودهم التصرف الصحيح واتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب ويقدم لنا حالات مشابهة ومطابقة لما هو في كرة اليد الحديثة، ومن هنا تكمن أهمية البحث والحاجة إلى دراسة لمعرفة أثر منهج تدريبي مقترح باستخدام أسلوب التدريب الفترتي على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد من أجل تحسين المستوى الأدائي والارتقاء به نحو الأفضل.

ولقد قسمنا دراستنا إلى خمسة فصول ثلاثة فصول في الجانب النظري وفصلين في الجانب التطبيقي .

ففي الفصل النظري الأول الذي هو التدريب والتدريب الفترتي وفيه رياضة كرة اليد أي تطرقنا إلى مفهوم التدريب الرياضي والطرق الأساسية في التدريب بشكل عام ثم تطرقنا إلى طرق التدريب الحديثة حيث تطرقنا إلى التدريب الفترتي و مفهومه و خصائصه والمبادئ والقواعد المتبعة في هذا التدريب وتطرقنا إلى معنى أما في الفصل الثاني فتطرقنا إلى اللياقة البدنية تعريفها وأنواعها حيث تطرقنا إلى القوة وأهميتها كما تطرقنا إلى القوة والسرعة أما الفصل الثالث فتناولنا كرة اليد وخصائص المرحلة العمرية وتطرقنا إلى تعريف ونبذة تاريخية وتدريب في كرة اليد وتطرقنا إلى مميزات وخصائص المرحلة العمرية من حيث النمو الجسمي والعقلي والحركي والفسولوجي .

أما في الجانب التطبيقي فتناولنا في الفصل الأول الإجراءات المنهجية من المنهج المتبع في دراستنا وعينة الدراسة وخصائصها وأدوات الدراسة والمجال المكاني والزمني للدراسة ، أما الفصل الثاني فعرضنا النتائج التي تحصلنا عليها وحللناها بالبرنامج الإحصائي وناقشنا النتائج المتحصل عليها .

2- الإشكالية :

شهدت رياضة كرة اليد تطوراً كبيراً وملحوظاً في الأداء البدني مما أدى إلى تغيير طابع اللعب ويرجع الفضل في ذلك إلى اتسام طرائق اللعب الحديثة بالسرعة والقوة والأداء الفني العالي والمميز وكذلك يرجع الفضل في ذلك إلى المدربين الذين ابتدعوا أساليب جديدة واتبعوا الأسس العلمية الصحيحة في وضع المناهج التدريبية لرفع المستوى العام لفرقهم والارتقاء بها لأعلى المستويات الفنية. ورغم هذا التطور الذي حدث في طرائق اللعب الحديث ورفع قدرات اللاعبين على أداء جميع متطلبات اللعب الحديث والاستخدام الأمثل لطاقتهم الكامنة لأداء أفضل وبكفاءة أكثر طوال وقت المنافسات وقدرتهم على التكيف العام والاستجابة للمؤثرات والمواقف المتغيرة، إلا أن هناك بعض الجوانب لم تلق الاهتمام المطلوب ومنها تدريب اللاعبين داخل مناطق محصورة ومساحات صغيرة من الملعب وبالرغم من لجوء معظم المدربين إلى تخصيص بعض أجزاء وحداتهم التدريبية لهذا الأسلوب من التدريب الفترتي لأنه بالإمكان إعطائها في أي جزء أو مساحة من الملعب ولكن بفترات محدودة وأوقات قليلة .

ونجد أن التدريب الرياضي المقنن هو الأسلوب الأمثل لصناعة الرياضي المثالي الذي تم انتقاؤه بأسلوب علمي سليم، وكذلك هو تضييق الزاوية في الممارسة الرياضية من أجل رفع مستوى اللياقة البدنية للممارسين لغرض تحسين الاداء واللياقة البدنية، ولكي نعي أهداف وواجبات التدريب الحديث في رياضة كرة اليد علينا أن نحلل التطورات الهائلة في طرائقه الحديثة وخاصةً بعد ظهور اساليب علمية جديدة في ، ومن أهداف التدريب الحديث في لعبة كرة اليد هو تطوير الإمكانيات الوظيفية وكذلك تحسين الصفات البدنية الخاصة إضافةً إلى الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين ليتمكنوا من مواجهة التطورات الهائلة التي تشهدها اللعبة.

ومن وجهة نظرنا كباحثين إن تطوير نوع من الصفات البدنية والمهارات الحركية والاستجابة للمواقف المتغيرة تحتاج إلى نوعية خاصة تتماشى مع مواقف اللعب المتغيرة باستمرار، ومن هنا ارتأينا إجراء هذه الدراسة باستخدام أسلوب التدريب الفترتي والتي تكمن مشكلتها في الكيفية التي من شأنها تطوير النقص الذي يمس اهم صفة بدنية مركبة يحتاجها لاعبي كرة اليد في مرحلة مبكرة ، فكان طرحنا للتساؤل الأتي:

- هل لاستخدام أسلوب التدريب الفترتي يعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد(اقل

من 19 سنة)؟ وعلى ضوء التساؤل العام نطرح التساؤلات الفرعية:

✓ هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في مستوى الأداء بين المجموعتين التحريبتين المطبقتين للأسلوبين التقليدي

والفترتي في الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي ؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في مستوى الاداء بين المجموعتين التجريبتين المطبقتين للاسلوبين التقليدي والفتري في الاختبارات القبليّة والبعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية للمجموعة التحريبي المطبقة لاسلوب التدريب الفتري ؟

3-أهداف البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عن ما يأتي:

- * التعرف على تأثير التدريب الفتري على تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة اليد فئة اقل من 19 سنة.
- * التعرف على الفروق في الأداء البدني بين لاعبي المجموعتين التجريبتين في الاختبارين القبلي والبعدية.
- * التعرف على الفروق في الاختبارات بين المجموعتين التجريبتين في الاختبار البعدية.
- * التعرف على الفرق بين الاسلوبين التدريبيين التقليدي والفتري ومعرفة الانسب لتنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة اليد فئة اقل من 19 سنة.

4- فرضيات البحث:

من خلال الإشكال الذي طرحناه قمنا بوضع الفرضيات التي من الممكن أن تكون تمهيدا لمعالجة بحثنا والتي ارتأينا أن تكون على النحو التالي:

1-4 الفرضية العامة :

- يؤثر استخدام التدريب الفتري تأثيرا إيجابيا على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد (فئة اقل من 19 سنة).

2-4 الفرضيات الجزئية:

✓ -توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة للمجموعتين في الاختبارين القبلي والبعدية ولمصلحة الاختبار البعدية .

✓ -توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة للمجموعتين في الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التحريبية التي خضعت للتدريب الفتري.

5- أهمية البحث :

-من الناحية العلمية: تكمن أهمية الدراسة من الناحية العلمية في:

- ✓ * معرفة أهمية التدريب الفتري في التأثير على الصفات البدنية من خلال صفة بدنية مركبة .
- ✓ * استخدام التدريب الفتري في تطوير عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد لما يسم به من نظام راحة وتكرارات.

-من الناحية العملية: تكمن أهمية الدراسة من الناحية العملية في :

في ابراز الاثر الايجابي للتدريب الفترتي على اللاعبين في المنافسات خاصة ان لعبة كرة اليد تتطلب مثل هذا الاسلوب لاعتماده على فترات راحة تسترجع فيها العضلات الطاقة بشكل كامل وهو ما يتناسب مع اسلوب لعبة كرة اليد التي تعتمد على السرعة المتكررة وبقوة انفجارية متكررة في اليدين والرجلين وهو ما يوفره التدريب الفترتي.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات الرئيسية للبحث:

كرة اليد: هي لعبة ذات شعبية عالية انتشرت في اوربا قديما قبل ان تجتاح كل دول العالم ولعبة جماعية يتنافس فيها فريقان كما عرفها ..

-التعريف الإجرائي: كرة اليد هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل واحد منها من 07 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الايدي ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها بالرجلين حال تلقيها من تسديدة ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 60 دقيقة مقسمة إلى شوطين، وفترة راحة مدتها 10دقيقة بين الشوطين.

- **التدريب** : يعرفه كمال جميل الرياضي 2004 :هي كلمة لا تخص التدريب الرياضي فحسب بل تشمل التدريب على الأجهزة والأدوات المختلفة وتعني أداء شيء ما.

ويعرفه "علي ناصيف" و"قاسم حسن حسنين" أن التدريب الرياضي هو جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة وتعلم التكنيك والتكتيك ، وتطوير القابلية العقلية ضمن برنامج علمي هادف وخاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى.

- **التدريب الفترتي** : يعرفه حنفي محمد مختار في كتاب التدريب الرياضي -1980- بأنه:هو طريقة من طرق

التدريب يتميز هذا الأخير بتخلل فترات راحة بينية بين التمارين والمجموعات حيث كل تمرين تعقبه فترة راحة ثم يأتي التمرين الآخر وتعقبه فترة راحة وهكذا إلى نهاية الحصة التدريبية .

- **التعريف الاجرائي**: هو الاسلوب الذي يغلب عليه نظام فترات الراحة بع اداءات متكررة حيث يلعب نظام الراحة دورا كبيرا في تنويع انظمة الطاقة المستخدمة.

-التعريف الاجرائي: هي صفة مركبة من صفتين بدنيتين هما القوة والسرعة إذ أن التداخل الحاصل اثناء توليد القوة من العضلة يصاحبه ارتداد لهاته القوة أي هناك سرعة خروج للقوة الكامنة كانت ام مولدة.

المرحلة العمرية اقل من 19 سنة:

التعريف الاجرائي: هي فترة تمتاز بجاهزية الاجهزة الوظيفية من الجهاز العصبي والهرموني والتنفسي والدوري الدموي على تحمل اعباء شديدة الحمل خاصة الجهاز العضلي الذي يكون في اوج استعدادته لموازة الاحمال التدريبية،وهي فترة مهمة لتنمية وتطوير عدة صفات بدنية اهمها القوة والتحمل.

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: كرة اليد

1-لمحة تاريخية عن كرة اليد:

تعتبر كرة اليد لعبة حديثة بالنسبة للألعاب الكبيرة الأخرى التي ظهرت في النصف الثاني من القرن التاسع عشر. فقد خرجت كرة اليد إلى الوجود خلال الحرب العالمية الأولى، ولم يمض وقت طويل حتى احتلت مكانتها بين الألعاب الأخرى، نظرا لما تتميز به هذه اللعبة من سرعة وجمال. وبنظرة سريعة إلى الوسط الرياضي في العالم العربي، نجد أن لعبة كرة اليد تسير بخطى حديثة لتصبح قبل مضي وقت طويل من أكثر الألعاب شعبية، نظرا للتقدم الهائل الذي حصلت عليه خلال مدة قصيرة من انتشارها.

فقد تكونت لها الكثير من الاتحاديات في البلاد العربية على باقي دول العالم خاصة الأوروبية منها، ونظمت عدة دورات كان لها أثر كبير في تركيز وضع هذه اللعبة وتعريفها للجمهور قصد اعتمادها رسميا لعبة عالمية كباقي الألعاب الرياضية الأخرى.

يختلف المؤرخون في تحديد الوقت الذي ظهرت فيه لعبة كرة اليد، فمنهم من يرجع فضل ظهور كرة اليد بشكلها الحديث إلى مدرس الجمباز الألماني "ماكس هيزر" خلال الحرب العالمية الأولى، عندما فكر في لعبة تضمن للاعبات الجمباز أثناء برنامج التدريس الشتوي إحماء سريعا وكافيا، فأخرج هذه اللعبة بمساعدة أحد أساتذة معهد التربية الرياضية للمعلمين برلين "البروفيسور شليتر" وكان ذلك سنة 1917 ويذكر البعض أن شليتر نفسه هو الذي وضع هذه اللعبة وأخرجها.

وقد اقتصر آنذاك ممارستها على الفتيات في البداية، وأقيمت لها عدت دورات كان أولها سنة 1917، بين ثمانية فرق من

الفتيات، وكان ذلك في إحدى قاعات الجمباز بمدينة برلين. وفي سنة 1925 أقيمت أول مباراة دولية لكرة اليد "11 لاعبا" للذكور بين ألمانيا والنمسا، فاز بها النمساويون على مخترعي اللعبة 6 مقابل 3 بألمانيا (مقران، 1999-2000)

1-2 في الجزائر

دخلت كرة اليد إلى الجزائر في عام 1942 وكانت تلعب ب 11 لاعب حتى سنة 1953 حيث جرى التعديل على عدد اللاعبين فأصبح 7 لاعبين ولم يكتب للجزائريين في ذلك الوقت أن يفوز بأي بطولة وذلك نتيجة التمييز العنصري الذي كانت تطبقة القوة الاستعمارية الفرنسية لكن بفضل الإرادة و الإيمان تدرب الجزائريون على هذه الرياضة حتى أصبحوا في عداد المحترفين ويعود الفضل في ذلك لظهور الفدرالية الجزائرية لكرة اليد وخاصة للسادة (مادوي- حامناد- بن بلقاسم) ومما عرف عن لاعبين في تلك الفترة أن معظمهم كان من الطلاب الجامعيين وطلاب الثانويات ويعود الفضل لعمل الأساتذة في الثانويات و في المتوسطات وكذا على اثر الإصلاحات وتطور العلم وبناء القاعات الرياضية و الملاعب الخاصة بهذه الرياضة ومنذ عام 1981 غدت الجزائر من أول الدول الإفريقية في هذا النوع من الرياضة وبرزت منافستها في الميدان للعديد من دول المنطقة

وفيما يلي بعض الوقائع التي تؤكد تقدم الجزائر في هذه الرياضة

- في عام 1963 ظهرت الفدرالية الجزائرية لكرة اليد

عدد المنخرطين عام 1963 بلغ 500 منخرط

- في عام 1988 بلغ حوالي 17000 منخرط (مروش)

2 تعريف كرة اليد :

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين ، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة (نصيف، صفحة 371) .

2-1 خصائص كرة اليد :

لم تتوقف كرة اليد عن التطور من حيث اللعب وكفرع معترف به دوليا بل عرف هذا التخصص قفزة كبيرة إلى الأمام بالنظر إلى عدد ممارسيه المرتفع بنسبة قليلة الشيء الذي عزز مكانتها كرياضة مدرسية أو كتخصص رياضي على المستوى الوطني .

هذا اللعب الرياضي يمارس فوق ميدان كبير أضحى بتقاليد عريقة في السنوات الأخيرة إلى أن كرة اليد الممارسة على ميدان صغير أو داخل القاعة فرضت نفسها تدريجيا ، فقد أصبحت بسرعة كبيرة إحدى الألعاب الرياضية الأكثر ممارسة من بين الرياضات الأخرى .

فالتنقل الذي عرفته كرة اليد بمروها من الميادين الكبيرة إلى الميادين الصغيرة كان له أثر إيجابي في الأوساط المدرسية باحتلالها مكانة أكثر أهمية من التربية البدنية .

إن لعبة كرة اليد هي لعبة أنيقة وتقنية مع التناوب في الهجوم والدفاع هذا التخصص المرتكز على حركات فورية ومتعددة . تتطلب تركيزا جيدا ودقيقا .

حسن التحكم التقني والتكتيكي يعد أيضا ضرورة لتحقيق أحسن النتائج ويسمح للشباب باللهو جماعيا وتغيرات عديدة في الرتم (Kailer، 1989، صفحة 25) .

كذلك من خصائص كرة اليد :

- السرعة في الهجمات المضادة
- التحمل العام الضروري للحفاظ على ارتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة من زمن المقابلة .
- القوة والسرعة للرمي والقذف .

-الانتباه العام والخاص لحسن دقة الرميات و التمريرات

-تعد كرة اليد رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاووي كبير(Bayer، 1995، صفحة 8) .

3-2 قانون لعبة كرة اليد :

2-3-1 الميدان :

- شكله مستطيل يضم مساحة تقدر ب 40 م طول و 20 م عرض الخطوط الكبرى على الجانب تسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى .

2-3-2 المرمى :

- يوضع وسط خط التهديف طوله 3 أمتار وارتفاعه 2 متر العارضة والقائمين يجب أن يوضعا من نفيس المادة الخشبية ويكون التلوين بلونين مختلفين بيدوان بوضوح كما يكون المرمى مزود بشباك معلقة بطريقة تحد من سرعة ارتداد الكرة المقذوفة .

2-3-4 مساحة المرمى :

- تكون محدودة بخط مستقيم 3 متر مسطر لمسافة 6 أمتار أمام المرمى بالتوازن مع خط المرمى ومستمر مع كل طرف مربع دائرة بقياس 6 متر ، الخط الذي يحدد مساحة المرمى يسمى خط (مساحة المرمى) علامة من 15 سم طول توضع أمام مركز كل مرمى موازية مع هذه الأخيرة وعلى بعد 4 متر من الجانب الخارجي بخط المرمى الخط المتقطع للرمية الحرة معلم بمسافة تبعد ب 3 متر و 9 متر أمام المرمى والمستمرة مع كل طرف مربع دائرة صاعدة بمرمى خطوط ، الخط تقاس ب 15 سم ، ونفس الشيء بالنسبة للفراغات الفاصلة ب 20 سم .

- علامة 7 أمتار تشكل من خط واحد مسطر أمام المرمى موازي مع خط المرمى على بعد 7 أمتار ، خط الوسط يربط بين الخطوط التماس في منتصف الطول من كل ناحية ب 3 متر .

- علامة 15 تحدد منطقة التبادل كل الخطوط تنتمي للمساحة التي تحددها ، ويبلغ قياسها 5 سم عرضا ويجب أن يتم وضعها بطريقة جد واضحة .

- بين الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس طول الصواعد 8 سم .

2-3-5 الكرة :

- تصنع بغلاف من الجلد أو من مادة بلاستيكية أحادية اللون وتحتوي بطبيعة الحال على هوائية من المطاط ويجب أن تكون مستديرة ولا يجب نفخها كثيرا كما لا يجب أن يكون سطحها أملس ولا مع .

- للكبار الشباب يجب أن يبلغ قياس محيطها بـ " 58 إلى 60 سم " ووزنها " 425 إلى 475 غ " ،
لللكبار الشابات يجب أن يبلغ قياس محيطها بـ " 54 إلى 56 سم " ووزنها " 325 – 400 غ " .

2-3-6 اللاعبين :

- الفريق يتكون من اثني عشر لاعب منهم ايطاريين (سبعة لاعبين على الأكثر منهم الحارس يمكنهم التواجد دفعة واحدة على أرضية الملعب) ، أما البقية فيكونون احتياطيين على كرسي الاحتياط لا يقبل سوى الاحتياطيين وأربعة مندوبين رسميين في كرسي الاحتياط

3-مميزات لاعب كرة اليد

تعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتناسب مع كل الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين، ولاعب

كرة اليد شخص رياضي له مميزات وخصائص يتميز بها منها بدنية مرفولوجية وتكتيكية وفكرية.

ومن أهم المميزات التي يمتاز بها لاعب كرة اليد صنف أكابر الميزة الفكرية التي ترتبط بسن اللاعبين،

فالمرحلة العمرية للاعبي كرة اليد صنف أكابر تنقسم إلى ثلاث مراحل:

- مرحلة الشباب من 18 سنة إلى 24 سنة

- مرحلة الرشد الأولى: من 20 سنة إلى 30 سنة.

- مرحلة الرشد الثانية: من 30 سنة إلى 50 سنة.

3-1. مرحلة الشباب من 18 سنة إلى 24 سنة:

3-1-1-1-3 النمو البدني والحركي:

قد يستمر نمو الطول لدى عدد قليل من الأفراد في هذه المرحلة، ولكن إذا حدث ذلك فيكون بمعدل بطيء جدا،

حيث أن نمو الطول ينتهي بانتهاء هذه المرحلة.

نتيجة للثبات النسبي لنمو العظام يزداد تبعاً لذلك حجم العضلات وتظهر بعض بوادر السمنة لدى بعض الأفراد وخصوصاً غير الممارسين للأنشطة الرياضية، كما تظهر الأنماط المختلفة للأجسام بصورة واضحة في هذه المرحلة. إن زيادة القوة العضلية والتحمل بالإضافة إلى اكتمال النضج العقلي والانفعالي في هذه المرحلة تساعد على تحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن في حياة الفرد، ولذلك يطلق علماء النفس الرياضي على هذه المرحلة من العمر مرحلة البطولة وتخطيم الأرقام القياسية الرياضية. (فوزي)

3-1-2. النمو العقلي:

يستمر النمو البطيء للذكاء في هذه المرحلة، بمعدل أقل من المرحلة السابقة ثم يتوقف في سن العشرين تقريباً، تتضح الفروق بين الأفراد في هذه المرحلة تماماً من القدرات العقلية، كالقدرة على إدراك المسافات والأزمنة والاتجاهات وغيرها، وقد تبدأ بعض القدرات في الضعف بعد سن العشرين بينما تزداد قدرات أخرى، وذلك تبعاً للمجال الرياضي أو المهني الذي ينتمي إليه الشاب.

لا يميل الشباب إلى تقبل الآراء والأفكار إلا بعد تمحيصها، ويقل دور العاطفة في توجيه السلوك بصورة واضحة ومميزة عن المرحلة السابقة، ولهذا يفرض الشاب نفسه في وضع خطط التدريب والعب واختيار المدربين والإداريين الذين يأمل منهم الاستفادة دون أن يكون لعلاقتهم العاطفية أثر في ذلك.

يستطيع الشاب أن يخطط وينفذ ويقوم بالبرامج الرياضية بطريقة صحيحة، كما يستطيع عرض آرائه في هذه المجالات بطريقة متزنة مبنية على الفهم، كما يكون دائماً مستعداً لمناقشة هذه الآراء والدفاع عنها بأساليب متزنة خالية من الانفعال بهدف الإقناع (فوزي)

3-1-3. النمو الانفعالي:

يستطيع الشاب في هذه المرحلة أن يتحكم في انفعالاته، وأن يعبر عنها بصورة مقبولة في المجتمع، ولكن في حالات الإحباط الشديد تكون ثورته شديدة وقد يلجأ إلى العنف، يركز الشاب عاطفته في هذه المرحلة نحو موضوعات محددة وأصدقاء معدودين، فبعد أن كان يميل إلى أكثر من موضوع فإنه يقتصر في هذه المرحلة على موضوع أو نشاط واحد ويعطي له كل وقته ويسخر له كل إمكانياته وقدراته، وبعد أن كان صديقا حميما لكثير من الأفراد صداقته تنحصر في عدد محدد قد يصل إلى فرد واحد يلازمه في معظم أوقاته ونشاطه وهو غالبا ما يكون شريكا له في هوايته.

يستطيع الشباب أن يجرى تحقيق رغباته وإشباع حاجاته كما يستطيع اختيار الوقت المناسب لهذا الإشباع بعد أن كان لحوحا في ذلك خلال جميع مراحل الطفولة ومرحلة المراهقة.

يميل الشباب إلى إسعاد الآخرين والتضحية في سبيلهم، ويكون انتماءه شديدا في هذه المرحلة، ويظهر بوضوح عندما يمثل النادي أو المدينة التي ينتمي إليها، وكذلك في تمثيل الوطن في اللقاءات والمسابقات الدولية الودية أو الرسمية.

الشباب في هذه المرحلة واقعي يستطيع أن يحدد إمكانياته وقدراته الشخصية بطريقة أكثر موضوعية، كما أن مستوى طموحه غالبا ما يكون قريبا من قدراته، وهذا ما يساعده على الاستقرار الانفعالي وإبعاده عن الصراعات النفسية، إلا إذا كانت البيئة لم تساعده على ذلك. (فوزي، صفحة 74)

3-1-4. النمو الاجتماعي:

إن صداقة الشباب مع الآخرين تقوم على أساس الاحترام المتبادل للرأي وتبادل المشورة، وتكون أكثر ثباتا وعمقا من المرحلة السابقة.

يهتم الشباب بمشكلات المجتمع ويسعى للمشاركة في علاجها، فإذا كان عضوا بأحد الأندية فإنه يحاول دراسته والتعرف على مشكلات أعضائه والأسباب التي تحول دون تقدم وازدهار النادي، ثم لا يتوانى عن تقديم خدماته من اجل نهوض النادي.

يهتم الشاب بحقه وتأكيد دوره في المجتمع الذي ينتمي إليه، ولهذا يسعى دائما إلى الحصول على حقوقه كاملة بالنادي من حق الاستمتاع وإبداء رأيه في إدارة، ولهذا فهو دائما أول الحاضرين في انتخابات الأندية وجمعياتها العمومية للتعبير عن آرائه وأفكاره وما يؤمن به.

تتأسس الزعامة في مرحلة الشباب على ما يتمتع به الشاب من أفكار وقدرة على الإقناع وما يتمتع به أيضا من ثقة واحترام في الجماعة، هذه بالإضافة إلى قدراته في نشاط الجماعة كالتفوق في اللعب إذا كانت الجماعة فريقا رياضيا.

يبدأ الشاب في هذه المرحلة من العمر بالشعور بالواجب نحو الأسرة دون تطرف في نزعة الاستقلال عنها نتيجة لشعوره بعدم سلطة الوالدين عليه، كما يبدأ في احترام من هم أكبر منه سنا دون أن يحاول الاعتماد عليهم كثيرا. (فوزي)

4- الأبعاد التربوية لكرة اليد:

نظرا لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين، فقد أدرجت ضمن مناهج التربية البدنية في جميع المراحل التعليمية، إذ أنها تعتبر منهاجا تربويا متكاملًا يكسب التلاميذ من خلال درس التربية الرياضية والنشاط الداخلي والخارجي كثيرا من المتطلبات التربوية الجيدة، حيث يرجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ، فهي زاخرة بالسّمات الحميدة، التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ، فالتعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات والقيادة والتبعية والمشاركة والكفاح والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على التصرف والانتماء والابتكار ... الخ، تعد صفات وسمات

تعمل رياضة كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية، كما تعد رياضة كرة اليد تأكيذا علميا للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ مما يكسبهم كثيرا من القيم الخلقية والتربوية القابلة للانتقال إلى البيئة التي يعيشون فيها.

وتعتبر كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية، وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب، وهذه أبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل: الانتباه والإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل ... الخ، فحفظ الخطط و القدرة على تنفيذها بما يتضمنه ذلك من قدرة على التصرف و الابتكار في كثير من الأحيان يتطلب من الممارسين استخدام قدراتهم العقلية بفعالية وحنكة وجدية أي أنها تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيط واقعا وفعالا للقدرات العقلية المختلفة. (الحميد)

5- أهمية كرة اليد:

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور العديد من طرق التصنيف، حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي.

- نشاط الخلاء في الشتاء.

6- أنشطة لاختبار المقدرة الذاتية.

7- ألعاب ذات تنظيم بسيط.

8- الجمباز.

9- التتابعات.

وتقع كرة اليد ضمن النوع الأول "الألعاب الجماعية" ويشير بوتشر إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية، ولذلك كان من واجب مدرس التربية الرياضية أن يكون ملما بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق

حث الممارسين، كما يجب أن يكون متمتعاً بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين. (الحميد)

وتصنف جمهورية ألمانيا الديمقراطية "سابقاً" الأنشطة الرياضية إلى:

- | | | | |
|----------------|---------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| 1- التمرينات | 6- الألعاب | 11- رفع الأثقال. | 16- الانزلاق. |
| 2- الرقص | 7- الرحلات والسياحة | 12- المنازلات | 17- الخماسي الحديث |
| 3- الجمباز | 8- الأنشطة الشتوي | 13- رياضة السيارات والدراجات النارية | 18- الشطرنج |
| 4- ألعاب القوى | 9- صيد الأسماك والحيوانات | 14- الدراجات | 19- الرماية |
| 5- السباحة | 10- الطيران الرياضي | 15- الفروسية | 20- رياضة المعاقين |
| | | 21- التجديف والمراكب الشراعية | |

وتقع كرة اليد ضمن القسم السادس "الألعاب" حيث يضم رياضات كرة اليد والسلة والطائرة... الخ وتصنف ألمانيا الاتحادية "سابقاً" الأنشطة الرياضية إلى:

- ألعاب القوى.

- الجمباز.

- الألعاب المائية.

وفيما يلي عرض آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد في هذه التصنيفات.

(للأنشطة الرياضية هو: **KODYM** تصنيف كوديوم)

1- أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين.

2- أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم.

3- أنشطة رياضية تتطلب الطاقة الكلية للجسم.

4- أنشطة رياضية تتضمن احتمال الإصابة أو الموت.

5- أنشطة رياضية تتضمن توقعاً لحركات الغير من الأفراد. (الحميد، صفحة 42)

وتعتبر كرة اليد ضمن أنشطة النوع الأخير، حيث ضمنها "كوديم" مختلف الألعاب الجماعية وهي الألعاب التي تلعب الخطط فيها دوراً بارزاً.

" الأنشطة الرياضية إلى: *Charles A. Bucher* كما يصنف "تشارلز أ. بوتشر"

1- الألعاب الجماعية.

2- الرياضة الفردية والشائبة.

3- أنشطة شكلية.

4- الرياضة المائية.

5- الألعاب الكبيرة.

6- الألعاب الصغيرة.

7- الانزلاق.

10- الألعاب الفردية والزوجية

وتقد كرة اليد ضمن القسم الرابع "الألعاب الكبيرة" حيث تتضمن كرة القدم وكرة اليد والسلة... الخ

وهكذا يتضح من تصنيفات العلماء أو الدول للأنشطة الرياضية أن كرة اليد تقع ضمن أنشطة الألعاب الكبيرة التي تضم كرة اليد وكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة والهوكي وكرة القدم الأمريكية والكرة الناعمة وكرة القاعدة وكرة اللمس وكرة السرعة ... الخ (الحميد، صفحة 40)

- خلاصة :

إن تطرقنا لهذا الفصل من البحث النظري ما هو إلا إشارة للتعريف بتاريخ كرة اليد على الصعيد العالمي والوطني حيث تعد من الألعاب الجماعية التي يغلب عليها طابع الاحتكاك والاندفاع البدني ، كما أنها تتطلب تركيز جيدا في الهجوم والدفاع .

وكرة اليد هي رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبيرا ، حيث تعتمد في هجماتها على السرعة في التنفيذ والقوة في القذف والتسديد نحو المرمى لبلوغ الهدف وهذا لا يكون إلا بالتحضير الجيد على المستوى البدني والتقني والتكتيكي .

يواجه المدرب الرياضي أثناء عملة صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق ما يسعى إليه ، وليس كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة . فكل طريقة من طرق التدريب تحقق أهدافاً معينة ، ومن هنا كان الواجب على المدرب الرياضي أن يختار طريقة التدريب التي تحقق له الهدف المطلوب فتتبع طرق التدريب تعمل على زيادة الإثارة لدى اللاعبين بعكس ما إذا كان التدريب منحصراً في طريقتين أو ثلاثة . وتعتبر طرق التدريب هي وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد ، بسلك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب عن طريقة عمليات التدريب الرياضي المنظمة . وهناك العديد من طرق التدريب التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة ، ولذلك يجب اختيار الطريقة المناسبة للغرض ، وعلى الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي ، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب

1- مفهوم طرق التدريب:

يرى وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي أن طريقة التدريب هي "نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية"؛ كما أن طريقة التدريب عبارة أن "الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجة"؛ وأيضاً هي الوسائل التي بها تنمية وتطوير "الحالة التدريبية" للفرد الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة. (لطفي، 2000)

2- الشروط التي يجب مراعاتها عند اختيار طريقة التدريب:

1. أن تحقق الغرض المباشر من الوحدة التدريبية والذي يجب أن يكون واضحاً.
2. أن تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد.
3. تتمشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيق الطريقة.
4. توضع على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس.
5. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب لمواصلة التدريب الرياضي.

3 : طرق التدريب الأساسية

1-3 طريقة التدريب المستمر : Continuous Training

ويؤدي هذا التدريب بأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وبسرعة متوسطة ، مثل (اختبار كوبر للجري المتواصل في زمن 12 دقيقة مع ملاحظة عدم وجود فترات راحة أثناء الجري) . ويمكن أداء التدريب المستمر أيضاً بالأثقال، مثل (رفع حمل يساوي 30 % من قدرة اللاعب لعدة مرات حتى يصل اللاعب إلى التعب) .

كما يشير حنفي مختار أن " هي طريقة يؤدي فيها اللاعب التدريب لمدة تراوح ما بين 30 دقيقة : 2 ساعة أو أكثر دون انقطاع أو تغير توقيت الأداء ويراعى ضرورة الالتزام بتوقيت معين يتناسب من حالة الفرد ونوع التمرينات المختارة (مخطار، 1998)

3-2- طريقة التدريب المستمر:

3-2-1 التدريب المستمر منخفض الشدة :

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

3-2-2 التدريب المستمر مرتفع الشدة:

يتميز هذا الأسلوب التدريبي بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع نسبياً تتراوح شدته ما بين 80 : 90 % من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب.

3-3-3 تدريب تناوب الخطوة :

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

3-3-4 تدريبات السرعات المتنوعة:

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

3-3-5 تدريبات الهرولة:

ويتميز هذا الأسلوب بالجري المستمر والبطيء أو الخفيف لمسافات طويلة تتراوح ما بين 15 : 14متر ويمكن أن تصل إلى 50 متر .

4- مميزات طريقة التدريب المستمر :

1. استمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية.
 2. يعمل على تطوير التحمل العام للاعب.
 3. يعمل على تطوير دقة الأداء المهاري والخططي.
 4. تطوير التحمل الخاص أثناء التدريب على المهارات.
 5. الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.
 6. ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية.
- كما يشير حنفي مختار إلى أن التدريب المستمر يعمل على:
1. رفع مقدرة الجسم لتحسين التوزيع والاقتصاد في بذل الطاقة.
 2. اكتساب الإيقاع الصحيح للأداء المناسب لكمية العمل المطلوب ويعني بذل مقدار القوة المطلوبة فقط للأداء.
 3. تحسين الإمكانيات الوظيفية للاعب (القلب والدورة الدموية وكذلك التنفسية)

5- عيوب طريقة التدريب المستمر:

1. استخدام مستوى بسيط من الشدة ، والتركيز على زيادة الحجم.
2. لا تمكن اللاعب من زيادة مستوى شدة الحمل أثناء الأداء المستمر.

6- طريقة التدريب الفتري: Intervalle Training

يقصد بها تقنين حمل تدريبي يعقبه راحة متكررة ، أي أنها تتمثل في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة الإيجابية الغير كاملة بحيث لا تعود فيها ضربات القلب للاعب إلى حالتها الطبيعية ، وتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقاً لاتجاه التنمية ، وتكمن أهمية زمن فترات الراحة وطبيعتها في قدرة اللاعب على تكرار (المشي ، الجري الخفيف ، مرجحات الرجلين والذراعين ، ... الخ) مما يساعد من حامض اللاكتيك المتجمع في العضلات وأيضاً تقليل الإحساس بالتعب واستعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ، ومن ثم القدرة على تكرار بمعدل عالي من الشدة ولفترات قصيرة نسبياً.

6-1 مفهوم التدريب الفتري :

"هو تكرار فترات من المجهود تتبادل مع فواصل من الراحة للتححر المؤقت من عبء ذلك المجهود " .

ويعرف سيسل كولن بأنه " هو الأسلوب من التدريب الذي يقوم به السباح بتكرار مسافة معينة عدة مرات وقف راحة محددة بين تلك الفترات مع مراعاة قطع تلك المسافات (الأجزاء) في أزمنة محددة " .

- هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة وتنسب كلمة الفتري إلى فترة الراحة البينية بين كل تدريب والتدريب الذي يليه(أول من دون هذه الطريقة هو العالم الفسيولوجي "ران ديل"، وأول من استخدمها هو العداء الألماني "هايج" وأشهر من استخدمها وطبقها عملياً واستطاع تحطيم عدة أرقام عالمية وأولمبية هو العداء التشيكي "زاتويك إميل" عداء جري المسافات الطويلة الذي لقب بالقاطرة البشرية). (الرياض، 1987)

6-2 التدريب الهوائي واللاهوائي داخل التدريب الفتري:

مكونات الحمل التدريب الهوائي والتدريب اللاهوائي
 الشدة معدل القلب 80 : 90 % 180 ضربة/دقيقة أو أكثر
 عدد مرات التدريب الأسبوعي 4 : 5 أيام 3 أيام
 عدد مرات التدريب في اليوم مرة واحدة
 فترة التدريب 12 : 16 أسبوعاً 8 : 10 أسابيع

6-3 أقسام التدريب الفتري:

6-3-1 التدريب الفتري منخفض الشدة:

تتميز التمرينات المستخدمة في هذا النوع من التدريب بالشدة المتوسطة ، إذ قد تصل في تمرينات الجري الى حوالي 60 : 80 % من أقصى مستوى للفرد ، وتصل في تمرينات التقوية سواء باستخدام الأثقال الإضافية أ باستخدام ثقل جسم الفرد نفسه الى حوالي من (50:60%) من أقصى مستوى.

هذه الشدة المتوسطة للتمرينات تسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة وعلى ذلك يمكن استخدام تكرار كل تمرين (كتمرينات الجري أو تمرينات التقوية باستخدام الأثقال الإضافية أو بدونها) الى حوالي 20 : 30 مرة ، كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات ، وتتراوح فترة التمرين الواحد ما بين حوالي 14: 90 ثانية بالنسبة للجري ، ما بين حوالي 15 30 : ثانية بالنسبة لتمرينات التقوية سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل جسم الفرد نفسه ، وتعطى فترات راحة قصيرة غير كاملة تتيح للقلب إلى جزء من حالته الطبيعية بحيث تتراوح ما بين 45 : 90 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين) أي عندما تصل نبضات القلب إلى حوالي من 120 : 130 نبضة في الدقيقة (، وبالنسبة للناشئين تتراوح ما بين 60 : 120 ثانية (أي عندما يصل القلب إلى حوالي من 110 : 120 نبضة في الدقيقة)

6-3-2 مميزات طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

- 1- تعمل على تنمية التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)
- 2- العمل على تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب.
- 3- تعمل على رفع كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.
- 4- العمل على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأوكسجين.
- 5- تنمية قدرة الفرد على التكيف مع الجهود المبذول الأمر الذي يؤدي إلى تأخر ظهور التعب

6-3-3 استخدام تمرينات التقوية:

يمكن استخدام تمرينات التقوية سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل جسم الفرد نفسه ، وذلك بهدف تنمية القوة العضلية بارتباطها بالتحمل العضلي (أي تنمية تحمل القوة) بالنسبة للمجموعات العضلية العامة أثناء الأداء.

6-3-4 التدريب الفتري مرتفع الشدة:

تتميز التمرينات في هذا النوع من التدريب بالشدة المرتفعة إذ تبلغ تمرينات الجري حوالي من 90 % : 80 من أقصى مستوى للفرد ، وتوصل في التمرينات التقوية باستخدام الأثقال الإضافية إلى حوالي 75 % من أقصى مستوى للفرد.

وهنا يرتبط حجم التمرينات بصورة مباشرة بشدة التمرينات المستخدمة ، إذ نجد أن حجم التمرينات يقل كنتيجة لزيادة الشدة ، وعلى ذلك يمكن تكرار تمرينات الجري لحوالي 10 مرات ، وتكرار تمرينات التقوية لحوالي من 8 : 10 مرات لكل مجموعة ، وكنتيجة لزيادة شدة التمرينات فإن فترات الراحة البينية تزداد نسبياً لكنها تصبح أيضاً فترات كاملة للراحة تتيح للقلب العودة الى جزء من حالته الطبيعية ، وتتراوح ما بين 90 : 180 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين ، أما بالنسبة للاعبين الناشئين فتتراوح ما بين 110 : 240 ثانية عم مراعاة عدم هبوط نبضات القلب إلى 110 : 120 نبضة في الدقيقة ، كما يراعى استخدام مبدأ الراحة الإيجابية أثناء فترات الراحة البينية ، ومن الناحية الفسيولوجية يسهم هذا النوع في كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي (تحت ظروف نقص الأكسجين) ، أما من الناحية النفسية فيسهم في زيادة رقي تكييف اللاعب النفسي مع الظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة

6-3-5 مميزات طريقة التدريب مرتفع الشدة:

1. تعمل هذه الطريقة على تنمية التحمل الخاص (مثل تحمل السرعة أو تحمل القوة والسرعة والقدرة العضلية وكذلك القوة العظمى إلى درجة معينة .
2. تعمل العضلات في هذه الطريقة في غياب الأكسجين كنتيجة لشدة الحجم المرتفع ، أي حدوث ما يسمى بظاهرة (الدين الأوكسوجيني) عقب كل أداء وآخر .
3. يعمل على تنمية قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني المبذول ، مما يؤدي الى تأخر ظهور التعب .

ويراعى في استخدام هذا النوع أن تكون الراحة إيجابية أثناء فترات الراحة البينية مثل استخدام تمرينات المشي أو تمرينات الاسترخاء

6-3-6 استخدام تمرينات التقوية:

يمكن استخدام تمرينات التقوية سواء باستخدام ثقل جسم الفرد كمقاومة أو باستخدام الأثقال الإضافية ، وينبغي مراعاة عدم تكرار التمرين الواحد لأكثر من 10 مرات مع الأداء الصحيح بصورة سريعة ، ثم يعقب كل تمرين فترة راحة بينية حوالي دقيقة تؤدي فيها تمرينات الإطالة والاسترخاء ، ولحاولة الزيادة التدريجية في حمل التدريب في هذا النوع التدريب يراعى إما تقصير فترة الراحة البينية ، أو التقدم بزيادة سرعة الأداء ، ويحسن عدم اللجوء إلى زيادة حمل التدريب باستخدام الزيادة في عدد مرات تكرار كل تمرين حتى لا يفقد أهم خصائصه التدريبية

7- طريقة التدريب التكراري:

يشير السيد عبد المقصود أن التدريب التكراري هو " عبارة عن أداء حمل (جري ، سباحة ، تجديف ، ... الخ) مختارة بدرجة السرعة القصوى أو قبل القصوى ، مع أداء فترة راحة كاملة بين التكرارات ، ونظراً لأن الأداء يتم بدرجة الشدة عالية لا يمكن أداء إلا عدد بسيط من المرات . (المقصود، 1992)

وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين ، وهي تتشابه مع التدريب الفترتي في الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

1. طول فترة أداء التمرين وشدته ، وكذا عدد مرات التكرار.

2. فترة استعادة الشفاء بين التكرار.

كما تتميز هذه الطريقة بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة والشدّة ، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية.

وتتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 80 : 90 % من أقصى مستوى للفرد وقد تصل أحياناً إلى 100 % من أقصى مستوى للفرد ، كما تتميز بقلّة الحجم ، أي قصر فترات الأداء وقلّة عدد التكرارات ، إذ تتراوح مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الجري ما بين حوالي من 3 - 1 ، وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال ما بين 20 - 30 رفعة في الفترة التدريبية الواحدة أو التكرار ما بين 3 - 6 مجموعات ، ويراعى إعطاء فترات راحة طويلة بالنسبة لتمرينات الجري ما بين 10 - 45 دقيقة ، وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال تتراوح ما بين 3 - 4 دقائق ، ويمكن استخدام مبدأ "الراحة الإيجابية" أي أداء بعض تمرينات المشي ، أو تمرينات التنفس أو تمرينات الاسترخاء في غضون فترات الراحة .

ويلاحظ أن تكون شدة الحمل بين 90 - 100 % من أقصى قوة للاعب ، 100 % من سرعته ، وأن تكون فترات الراحة بين التكرار بشكل يسمح لضربات القلب أن تعود إلى حالتها الطبيعية ، أو أن ينتهي أثر الأداء الأول للتمرين ، وهنا يشير بعض الخبراء إلى أنه يظهر الفرق بين التدريب التكراري و التدريب بالأثقال إذ أن قوة الحمل تختلف بين الاثنين ففي التدريب التكراري تكون قوة الحمل مرتفعة جداً ما بين 90 - 100 % من أقصى مستوى للفرد ، ويكون عدد مرات أداء التمرين واحدة أو اثنين على الأكثر ثم يكرر الأداء بعد العودة للحالة الطبيعية ، أما التدريب بالأثقال فإن قوة الحمل تكون من 50 - 75 % من أقصى مستوى للفرد ، ولذلك فإن مجموعة التمرين الواحد فقد تكون من 5 - 10 مرات أداء وفترة الراحة بين تكرار كل مجموعة محددة من 2 - 4 دقائق بصرف النظر عن أثر التمرين السابق

7-1 مميزات طريقة التدريب التكراري:

1- . يعمل على تطوير السرعة الانتقالية والقوى القصوى (العظمى) والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وفي بعض الأحيان يمكن استخدامها لتنمية بعض أنواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة القصوى.

2- . تسهم هذه الطريقة التدريبية في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي ، كما تؤثر على مختلف أجهزة جسم الفرد وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة وقوية ، الأمر الذي يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي ، ويحدث ذلك نتيجة لحدوث ظاهرة " الدين الأكسيجيني " أي عدم القدرة على إمداد العضلات بواجبتها الكاملة من الأكسجين ، مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخترنة للطاقة ويتراكم حامض اللاكتيك في العضلة مما يقلل من

قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء.

3- تعمل طريقة التدريب التكراري على تطوير الصفات الإرادية والشخصية للاعب ، وثبات النواحي الانفعالية واتزانها له خاصة بما يتمشى مع صورة المنافسة

8- طريقة التدريب الدائري:

ظهر التدريب الدائري في أواخر الخمسينيات من القرن العشرين، ويرجع الفضل في ذلك إلى "مورجان" و"أداموس" في جامعة "ليدز" بالإنجلترا.

ويعرف التدريب الدائري بأنه نظام تدريبي ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري، ينتقل فيها الرياضي من تمرين لآخر بعدد محدد يقدره المدرب وفقا لاحتياجات الرياضي من لياقة بدنية تتناسب مع موسم التدريب، وغالبا ما يستخدم هذا الشكل من التدريب في الموسم الإعدادي. (الرياضي ك.، 1999)

وهذه الطريقة من التدريب شائعة الاستعمال في المدارس ومراكز التدريب للناشئين في الأندية والهيآت الرياضية المختلفة، أكثر منها في المستويات التدريبية والتنافسية العالية، وغالبا ما تستخدم هذه الطريقة في مرحلة الإعداد وتهدف تنمية وتطوير القوة العضلية والتحمل والسرعة، تحمل السرعة وتحمل القوة.

عند استخدام هذه الطريقة يجب مراعاة اشتراك جميع العضلات وأجزاء الجسم الرئيسية ولكن بصورة متعاقبة أو متتالية، ممثلا ذلك في عضلات الأطراف العليا من الجسم والأطراف السفلى وعضلات البطن والظهر، وهدف كل تمرين هو اشتراك كل مجموعة من العضلات الغير العاملة في التمرين الذي سبقهن فإذا كان التمرين الأول للرجلين سيكون التمرين الثاني لليدين والثالث لعضلات البطن وهكذا.

تتمثل أشكال التدريب الدائري كما حدد "سليمان علي حسن" في:

- عدد مرات التكرار بشدة مناسبة بدون احتساب زمن أداء كل تمرين.

- عدد مرات التكرار بشدة محددة بزمن محدد.

- أكبر تكرار لدرجة التعب في زمن محدد.

- أكبر تكرار لدرجة التعب غير المرتبط بالزمن وبالنسبة للدائرة.

- أداء الدائرة الواحدة بزمن محدد أو غير محدد.

- تكرار الدائرة بعدد محدد أو بزمن محدد أو غير محدد من التكرارات لدرجة التعب بزمن محدد أو غير محدد.

(علي، 1983)

9- طريقة التدريب الفار تلك (كلمة سويدية):

الفار تلك كلمة سويدية تعني سرعات مختلفة، ويرجع الفضل في هذا الشكل من التدريب للمدرب السويدي "جانسا هولمر"، الذي استخدم هذه الطريقة لتدريب عدائي المسافات المتوسطة الطويلة، وامتدت هذه الطريقة إلى أن شملت معظم الدول الأوروبية، ومنها دول العالم، وقد استخدمها بكثرة عدد كبير من المدربين لأهميتها في تنمية التحمل والسرعة، لذا تستخدم لتطور مستوى عدائي المسافات الطويلة والمتوسطة، والصفة المميزة لهذه الطريقة هي التدريبات بالركض بسرعات مختلفة، بطيئة، سريعة - متوسطة - بطيئة - سريعة - صعود - نزول - اجتياز موانع - تجاوز حفر مياه - هذه التمرينات تسمح للرياضي بتغيير سرعة النبض، بتغيير شدة الجهد المبذول لتتراوح من 130 إلى 180 نبضة في الدقيقة، هذه التمرينات تتم جميعا دون توقف ودون حساب المسافة والزمن.

وهذه الطريقة سهلة يؤديها الرياضي بحرية مطلقة دون التقييد ببرامج محددة، وهي من الطرق لاكتساب السرعة والتحمل وتحمل السرعة، فضلا عن تحمل القوة، ويمكن بغض النظر عن السن والجنس، تحدث هذه الطريقة تغيرات فيزيولوجية متنوعة عند الرياضي متمثلة في:

- تقوية الأربطة والأوتار العضلية.

- زيادة عدد كريات الدم.

- زيادة نسبة الهيموغلوبين في الدم. (الرياضي ك.، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، 2004)

10- الصفات البدنية المرتبطة بكرة اليد:**1-10 السرعة:**

تعتبر السرعة مكونا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية، كما أنها عنصرا أساسيا من عناصر الأداء البدني وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية، هي قدرة الإنسان على القيام بحركات في أقصى فترة زمنية وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة ليستمر طويلا.

وتعني السرعة مقدرة الطفل على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصى زمن ممكن سواء يصاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله. (الجبار، 1984)

ويعرفها "خاطر والبيك" بأنها القدرة على أداء أي حركات أو مهارات باستجابة سريعة وكافية وفق أي المثيرات العصبية. (راتب، 1997)

ويؤكد "هولمان" بأن السرعة تعتمد على:

- القوة العظمية
- سرعة تقلص انقباض العضلات
- نسبة طول الأطراف للجذع
- التوافق الحركي
- نوعية الألياف العضلية
- قابلية ورد الفعل في البداية

وسباقات المسافات المتوسطة بحكمها عامل السرعة.

10-1-1 أشكال السرعة:

أ) سرعة الانتقال: يقصد سرعة الانتقال (القدرة على التحرك من مكان إلى آخر في أقصى زمن ممكن)، وعرفها البعض بكونها (قدرة الفرد الرياضي على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصى مدة)، وهي أيضا (كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة ومتتابعة في أقصى وقت ممكن)، ويعني ذلك التحريك للانتقال من مكان لآخر في زمن ممكن ويشمل هذا النوع من السرعة على الحركات المتماثلة المتكررة مثل الجري، ويذكر عصام عبد الخالق (إن سرعة الانتقال والأداء الحركي يعملان على رفع المستوى).

وتتأثر السرعة في الجري بشكل عام بعاملين اثنين هما:

➤ عامل معدل تزايد السرعة

➤ عامل السرعة القصوى (manuel, 1990, pp. 142-179)

ومن هنا قسم العلماء سرعة الانتقال إلى نوعين:

10-1-2 سرعة الجري لمسافة قصيرة جدا:

يشير هذا النوع من السرعة إلى معدل الذي يستطيع الفرد دفع جسمه في الفضاء عن طريق القيام بحركات متتابعة من نوع واحد أي أنها تتعلق بإمكانية الفرد اكتساب السرعة المتزايدة أو ما يمكن

أن نطلق عليها اسم معدل تزايد السرعة بالنسبة للزمن كما أن المسافات المناسبة لإظهار سرعة الجري لا تزيد من 18م فهذه المسافة لكي يكتسب الفرد فيها أقصى معدل من تزايد السرعة بالنسبة للزمن. (vrigens, 1996)

10-1-3 السرعة القصوى في الجري:

عندما تزيد مسافة الجري 18م فإن الاعتماد يصبح بالدرجة الأولى مركزا على العامل الثاني أي عامل السرعة القصوى في الجري ويشير "ديكارت" أن أقل مسافة لقياس السرعة يجب أن لا تقل عن 43-27م ولا تزيد عن 73-91م.

10-1-4 السرعة الحركية:

يقصد بها أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة ولعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة وتعرف أيضا بسرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية معينة في أقصى زمن ممكن وهي كذلك سرعة انقباض العضلة وبالتالي سلسلة الانقباضات عند سريان الحركة ويذكر عصام عبد الخالق تقوم سرعة الأداء الحركي على تنمية مقدرة القوة العضلية ويراعى أن يكون هناك علاقة صحيحة بين تلك القوة المستخدمة وبين مقدار القوة المراد التغلب عليها لذا توجد علاقة بين السرعة والقوة العضلية كما تجد ارتباط التحمل بالسرعة ويظهر ذلك جليا في عدة أنشطة رياضية منها المسافات المتوسطة والطويلة.

10-1-5 سرعة رد الفعل:

سرعة رد الفعل الحركي هي السرعة التي يتمك بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي مشير وتعرف أيضا لكونها قدرة الفرد على التلبية الحركية لمشير معين في أقل زمن ممكن ونحدد الفترة الزمنية بالوقت بين تقديم المشير للحظة ونهاية الاستجابة له.

أي تتكون سرعة رد الفعل وسرعة أداء الحركة وتذكر ان هناك حدا لهذا الزمن فهو عند الإشارة السمعية مثلا (0.12-0.18 من الثانية) لذا يجب شحذ الجهاز العضلي والعصبي لدرجة كبيرة من الحساسية ويشير.... إلى أن زمن الرجوع

عند الإنسان يتكون من:

- زمن الاستقبال

- زمن التفكير

- زمن الحركة

ومن هنا نستنتج ان هناك انواع مختلفة من السرعة ومن بينها السرعة الحركية والسرعة الانتقالية لذا يمكننا تعريفها على التوالي(هي عبارة عن أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة ولعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن وأداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية محددة) والسرعة الانتقالية(القدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصى زمن ممكن. عدة، 1998، الصفحات 144-146)

10-2 القوة:

القوة البدنية صفة أساسية هامة في جميع النشاطات الرياضية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب ومن العوامل الجسمية الهامة للإنجاز (الصدار، -1999-1987)، وبالتالي فهي من الصفات الهامة للنشاط الرياضي ومن العوامل المؤثرة لممارسة الألعاب الرياضية ويعتبر الكثير من العلماء الرياضيين أن القوة الفعلية مفتاح النجاح والتقدم وأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية وهي إحدى الصفات الدنية التي يتمتع بها والتي يمكن أن ينميها لديه ويرى بعض أن عدم القدرة على إظهار القوة يؤثر في إتقان وتطوير الأداء المهاري وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من

الضروري أن يتمتع بها كل ممارس لنشاط رياضي أو اكتسابها من خلال الممارسة وتبقى له مدى حياته. (حسانين، 1984)

ونظرا للأهمية الكبرى لهذه الصفة فقد تعددت تعاريفها وتنوعت بحيث يرى "هارة" القوة على أنها أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى قوة عضلية خارجية. (حسين، 1978، صفحة 59)

ويتفق كل من كلارك" وماينوس" و"جيتشل" و"أناريتور" في تعريف القوة العضلية بأنها"القوة القصوى المستخدمة أثناء انقباضة عضلية واحدة" أما "ماتھيق" فيعرفها بأنها قدرة عضلية في التغلب على المقاومات المختلفة وتختلف هذه المقاومات من حيث النوع والمقدار تبدأ من طبيعة ونوع النشاط الذي يزاوله الفرد كما نجد كل من"دوكوالتر" و"هوتس" و"ريان" يتفقون على التعريف التالي للقوة العضلية وهي مقدار ما تبذله العضلة من قوة لمقاومة الجاذبية الأرضية والقصور الذاتي أو قوة عضلة

أخرى، وعادة ماتتناسب القوة مع الحجم، والمقطع المتعرض للعضلة، ويضيف "هوكس" بأن درجة القوة تعتمد سرعة الانقباض وحجم العضلة، المقاومة واستعداد العضلة.

10-2-1 أقسام القوة:

تنقسم القوة إلى:

10-2-2 القوة العامة: يقصد بها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة، والذراعين، وتقوم هذه المجموعة من العضلات على القوة الخاصة.

10-2-3 القوة الخاصة: هي تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية للأجزاء الحركية المستخدمة في النشاط أو فاعلية رياضية معينة كما هو الحال في جري المسافات المتوسطة التي تحتاج إلى قوة الساقين والذراعين.

10-2-4 القوة القصوى: ويقصد بها أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية مكتملة عن طريق انقباض إيزومتري أرادي وهذا بعد أكبر أو أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض الإرادي. (الصدار، -1999-1987، صفحة 199)

10-2-5 قوة التحمل: ويقصد بها مقدرة العضلات أو المجموعة العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة لمرات عديدة ومتتالية بمعنى آخر مقدرة العضلة على العمل ضد المقاومة الخارجية ولفترة زمنية طويلة.

10-2-6 قوة السرعة: وتعرف بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية ويشترط لتوفر عناصر قوة السرعة في الرياضي أن يتميز بالشروط التالية:

-درجة عالية من القوة العضلية.

-درجة عالية من السرعة.

درجة عالية من المهارات الحركية التي تنهياً أسبابها بالتكامل بين عامل القوة العضلية وقوة السرعة. (خريط، 1981، صفحة 31)

3-10 المرونة:

المرونة الحركية هي القدرة على تحريك الجسم أجزائه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة، ويرى العديد من الباحثين أن المرونة الحركية من بين الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية كما انها مع بقية مكونات الأداء الحركي أو البدني كالقوة العضلية أو السرعة أو التحمل والرشاقة، الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي، كما أنها تتسم بقدر كبير في التأثير على التطور للسمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس وغيرها من السمات الإرادية الأخرى. (العلاوي، 1982، صفحة 318)

والمرونة هي الصفة التي تسمح باستعمال أحسن وأوسع لكل قدرات الرياضي حيث تساعد على الاقتصاد في الجهد والوقت وأثناء التدريب، وتشمل المرونة من الناحية التشريحية مرونة حركة المفاصل، مرونة العضلات (قابلية العضلة على الاستطالة والمطاطية) ويؤكد البروفيسور الألماني "مانين" أستاذ على التكنيك الرياضي في أوروبا الشرقية أن صفة المرونة هي عامل جوهري للأداء الحركي من الناحية العملية ولها مكانة بين الخصائص الحركية لجسم الإنسان، وللمرونة تأثير نفسي على اللاعب كلما كانت المرونة عالية لدى اللاعب كلما تولدت لديه الشجاعة. (محسن، 1989)

إن انعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية:

-عدم قدرة الرياضي على سرعة اكتساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية

-صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى، القوة الرشاقة، السرعة، التحمل.

-سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة.

4-10 الرشاقة : قدرة بدنية حركية خاصة كما ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالناحية المهارية والقدرة

البدنية، وتعتبر أساساً مهماً لتحسين مهارات الحركات يشير جونسون إلى أنه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة مركبة لأنها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية والقدرة العضلية والدقة والتحكم والتوافق ويرى "باردو محي" و"جونسون" و"ليكرت" أن الرشاقة هي احدي المكونات الأساسية للأداء البدني وتعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة ودقة، وبتوقيت سليم، سواء كان ذلك بكل الجسم أو بجزء منه على تغيير أوضاعه في الهواء، ويتفق "ليوكر" مع "لارسون يوكم" في أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء وتتضمن الرشاقة أيضاً عنصر تغيير الاتجاه السريع في بعض الأحيان تتطلب الرشاقة عنصر القوة والتحمل. (حسين، 1979)

ويعرفها "هيركز" المقدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف بسرعة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذا الموقف بسرعة.

أما "مانين" فنعرف الرشاقة على أنها المقدرة على التوافق الجيد لحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه. (وأخرون، 1984، صفحة 82)

ومن هنا نستنتج أن الرشاقة تعتبر عنصر هام من عناصر الأداء البدني وتعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم وأجزائه أو اتجاهه بسرعة وبدقة وبتوقيت سليم كان ذلك بجزء من الجسم أو بكل الجسم على الأرض أو على الهواء ، ويرى الباحث أن الرشاقة عنصر لا يمكن التخلي عنه خصوصاً في تدريبات كرة اليد

الفصل الثالث:

خصائص الفئة العمرية

تمهيد:

إذا كنا بصدد التحدث عن فئة الأشبال في كرة اليد الأقل من 19 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها ، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبي ودخل مرحلة جديدة . تتميز هاته المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره ، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة ويبقى هذا التحديد محل اختلاف العلماء الذين اختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة ، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد خصائص نمو اللاعب المراهق والمشاكل التي تعترضه في هذا السن وكذا علاقته بممارسة كرة اليد والمحيط الرياضي

1- مفهوم المراهقة :

إن المراهقة مصطلح نصفني لفترة أو مرحلة من العمر و التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و يكون قد اقترب من النضج العقلي و الجسدي و البدني ، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة و بداية مرحلة الرشد .
وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا و لا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين ، حيث يصفها "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل و غايات (الجسماني، 1994)

2- بعض التعاريف المختلفة للمراهقة :

يعرفها Schonfel أن " المراهقة هي وجه من وجوه التطور التي تقود إلى سن الرشد وهي مرحلة التغيرات العميقة في حياة الفرد خاصة على ثلاث مستويات البيولوجي ، النفسي والاجتماعي (schonfeld) - المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين مرحلة الطفولة والرشد.

- المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج بالمجتمع وتبدأ من اثني عشر إلى العشرين (12-20) سنة بحيث يعرفها Lehalle.h على أنها

تحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والإقتصادية ، كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل (Lehalle., 1985)

من خلال جميع هذه التعاريف السابقة نقول أن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ، حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد ، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط ، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

3-1 المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسدي ، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي (رضا، 1982)

فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق وآخرون يلتمونها ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه

3-2 المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة ، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية ، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي ، العقلي ، الاجتماعي ، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي ، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة .
فالمرهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم كما تتميز بسرعة نمو الذكاء ، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة .

3-3 المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة) :

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها ، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه .
كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له (زهران، 1982)

4- أنماط المراهقة:

يرى الدكتور " صموئيل مغاريوس " أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي:

4-1- المراهقة المتكيفة: وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية أي أن المراهقة هنا تميل إلى الاعتدال.

4-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية:

وهي صورة مكتسبة تميل إلى الانطواء والعزلة السلبية والتردد والحجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الاجتماعية ضيقة محدودة ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو على التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

4-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائراً متمرداً على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبث بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين إطلاق الشارب واللحية، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحاً مباشراً متمثلاً في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العناد وبعض المراهقين من النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها.

4-4- المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الانحلال الخلقى والانهيار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات تروغ المجتمع ويدخلها البعض أحياناً في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي (مرسى، 2002)

5- أزمة المراهقة:

إن المراهقين عامة يسعون إلى الثبات وتحديد هويتهم والدخول إلى عالم الكبار من خلال جملة من المسالك يلخصها القوصي في قوله: " ينزع المراهق في هذه المرحلة إلى إكمال رجولته والاعتراف بكيانه ويعمل على الاستقلال في فكره وعمله ويجرب أساليب متعددة ليحقق لنفسه شعور بخروجه من دور الطفولة واكتمال نموه

واستقلاله، وفي أثناء تجريبه الأساليب المتعددة قد يقع في نزاع مع السلطة المشرفة والخروج على سلطة الوالدين والمعلمين وعصيانها واحتقار آراء الكبار والميل أحيانا إلى الكذب والسرقة والتدخين، واستعمال العنف والقسوة فهذا كله في نظر المراهق أدلة على استكمال النمو والخروج من الطفولة. و يتضح من ذلك مدى تباين الأساليب والمسالك المتبعة من قبل جماعة المراهقين في سبيل تحديدهم لهويتهم ويعد التدخين أحد هذه الأساليب التي تشعر المراهق بالنضج و الرجولة

6- القلق عند المراهق:

يبدو لنا انه على الرغم من أن المراهقة تعد مرحلة الآمال والطموح، وفرص النمو الشخصي، وتحقيق هوية ذاتية متميزة عن سائر الهويات الأخرى، إلا أنها مرحلة يقل فيها الإحساس بالسعادة والرضا عن النفس ويظهر فيها القلق والاكتئاب ويزداد معدل المشاغبة والجنوح وتظهر فيها محاولات الانتحار وتشهد بداية التدخين وإدمان العقاقير وغيرها. وقد يكون القلق من العوامل التي تدفع المراهقين إلى تدخين السجائر أو الإقبال على المخدرات والعقاقير الأخرى.

ومما لا شك فيه أن استيعاب القلق وإدراك مفهومه ومدارسه سيزيد بالضرورة من معرفة سلوك المراهق وموقفه الذي قد يصبح من المستحيل التعرف عليه وفهمه، ومهما يكن من أمر فإن دراسة موضوع القلق إنما أتت من الحرص على الاهتمام بهذا الموضوع الحيوي الذي يتعرض له المراهق في هذه الفترة الانتقالية الحرجة " بحسب وصف ليفين "

وعلى حد تعبير سبينوزا " النفس تشعر بالقلق حين يتبين لها أنها مقبله على حياة جديدة". ويرى إيريك فروم " فضلا عن أن القلق قاسم مشترك أعظم في كثير من الأمراض النفسية العصبية والذهنية مما يجعله مألوفاً في الدراسات النفسية المعاصرة".

ومن ناحية أخرى يعد القلق من أكثر المفاهيم النفسية شيوعاً ولقد اختلف مفهومه بحسب اختلاف مدارس علم النفس، ومن ثم تباينت الآراء حول أسباب ونشأة القلق، وأيضاً حول آثاره وأنواعه، ولكنها اتفقت إلى حد كبير في أن القلق خبرة غير سارة للفرد طالما تجاوز المعدل الأمثل الذي من شأنه أن يخدم أغراضاً بناءة لدى الفرد. (مرسى، 2002)

7 - التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية :

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتميز لديه ، وهو المسؤول عن أي شيء يفعله يثاب عليه إذا كان خيراً ويحاسب إن كان شراً ، حيث جاء في قوله تعالى : ﴿ وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم ﴾ الآية (56) سورة النور .

جاء في تفسير هذه الآية أنه إذا بلغ هؤلاء الصغار مبلغ الرجال و أصبحوا في سن التكليف، يجب أن يتعلموا الاستئذان في كل الأوقات كما يستأذن الرجال البالغون.

و جاء عن عمر رضي الله عنه قال : عرضت على النبي صلى الله عليه وسلم في الجيش أنا ابن أربع عشرة سنة فلم يقبلني فعرضت عليه من قابل الجيش و أنا ابن خمسة عشرة سنة فقبلني ، و لهذا أخذت الحديث دليلاً على اعتبار سن الخمس عشرة سنة هو سن البلوغ ، و هو الحد الذي يميز بين الصغير و الكبير ، و من خلال الآية و الحديث الشريف نستنتج أن الشريعة الإسلامية لم تحدد أو تفصل بين البلوغ و المراهقة و الرشد كمراحل منفصلة يجتازها الفرد ، و لكنها فصلت بين سن الصبي و الطفولة ، و بين سن التكليف و المسؤولية

8- خصائص المراهقة:

8-1 النمو الجسمي: قد يعتبر البعض أن النضج الجنسي - الذي يعتبر مركز النمو الفيزيولوجي هو كل شيء في مرحلة المراهقة وما هو في حقيقة الأمر إلا خطوة نحو اكتمال شخصية الفرد بوجه عام إذ يجب إهمال التغيرات الجسمية من حيث أهميتها السيكلوجية والاجتماعية و الواقع أن المراهق يشعر بالتغيرات الجسمية أكثر من شعوره بالتغيرات الفيزيولوجية نظراً لكون التغيرات الجسمية تغيرات خارجية يلاحظها المراهق نفسه ويلاحظها الآخرون ولقد دلت الدراسات التي أجريت على المراهقين أن مظاهر الحياة تنالها طفرة نمو قوية في الفترة ما بين العاشرة و السادسة عشر وأن هذه الطفرة تسبق ظهور البلوغ الجنسي عند البنات بينما تحدث أثناء فترة البلوغ عند الذكور وهذه الطفرة في النمو تحدث في الطول و الوزن و تتمثل في اتساع الكتفين و طول الجذع ومحيط الأرداف و طول الساقين....ويمكن القول بوجه عام أن نمو وزن الجسم يكون أكبر في سرعته و درجته عند الإناث من 11 إلى 15 سنة منه عند الذكور و كذلك الحال بالنسبة للطول.

ونظراً لهذه التغيرات الجسمية والتي تخرج المراهق من عالم الطفولة إلى عالم الرشد ولكي يسير هذا النمو بصورة جيدة بالنسبة للمراهق يجب مراعاة بعض المطالب الخاصة بنمو الجسم ويمكن أن نذكر منها:

✓ الإمام بالعادات الصحية الصحيحة وأن يمارسها في غذائه ونموه وعمله و حتى لا يعيق نموه و

عمله و يوفر لجسمه الطاقة الضرورية وأن تراعى هذه النواحي المختلفة في برامجها و نشاطها.

✓ فهم التغيرات الجسمية الحادثة و تقبلها و التوافق معها وهذا من واجب المشرفين رعاية و تربية الشباب من آباء و مدرسين و غيرهم و ذلك من خلال مساعدة المراهقين على فهم طبيعة المرحلة التي يمرون بها و التكيف مع التغيرات الجسمية السريعة التي تطرأ عليهم من خلال توجيههم لممارسة التربية البدنية و الرياضية لتخفيف من حدة المشاكل التي يعانونها (زهرا، 1982)

8-2 النمو الفيزيولوجي: تعد ظاهرة النضج الجنسي من مظاهر النمو الفيزيولوجي في مرحلة المراهقة إلا أن هذا

الأخير يكون أسرع عند الإناث عنه عند الذكور وذلك نظراً للوظيفة التي يؤديها هذا النضج عند كل من الجنسين، أما فيما يخص تحديد مرحلة النضج الجنسي فإن الأمر يختلف في كل جنس عن الآخر إذ يمكن في حالة اعتبار ظهور أول عملية طمث لدى الفتاة على أنه العلامة الأكثر دلالة على الدخول في النضج الجنسي، أما عند

الذكور فنحن لا نستطيع الجزم بعملية القذف الأولى و لذلك اتجه البحث في تحديد بدء المراهقة عند الذكور بدراسة الظواهر الجنسية الثانوية مثل ظهور شعر العانة و تغيير الصوت و النمو الجسمي و الواقع أن ظهور عمليتي الطمث عند الإناث و القذف عند الذكور مرتبط ارتباط وثيق بتغيرات جوهريّة في الجهاز الذي يسمى بجهاز الغدد الصماء و هي عبارة عن غدد عديمة القنوات تصب إفرازاتها في الدم مباشرة أما إفرازات هذه الغدد فهي مواد عضوية تسمى الهرمونات تتدخل تدخلًا مباشرًا في العمليات التالية:

✓ استثارة النمو عامة وتنظيمه.

✓ التحول الغذائي.

✓ تنظيم الشكل الخارجي. (علاوي، 1992)

8-3 النمو الاجتماعي: تتميز الحياة الاجتماعية في المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة

التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد. و من أهم مظاهر النمو الاجتماعي في هذه المرحلة نجد:

أ- التآلف: نجد مظاهر مختلفة للتآلف كالميل للجنس الآخر، الثقة بالنفس واتساع ميدان تفاعله الاجتماعي.

ب- التمرد: يتحرر المراهق من سيطرة الأسرة، بحيث يشعرها بفرديته ونضجه واستقلاله و قد يبالغ في هذا التمرد فيعصي و يتمرد على السلطة القائمة في أسرته.

ج- المنافسة: بمعنى تأكيد مكانته بمنافسة زملائه في ألعابهم وتحصيلهم ونشاطاتهم.

د- السخرية: بمعنى إيمان المراهق بالمثل العليا البعيدة تطورًا يؤدي به أحيانًا إلى السخرية من الحياة الواقعية وذلك لبعدها عن المثل التي يؤمن بها ويدعو إليها ولكنه يقترب شيئًا فشيئًا من الواقع أي يقترب من النضج والرشد (سعد، 1991)

8-4 النمو العقلي: تتطور الحياة العقلية المعرفية للمراهق تطورًا ينمو به نحو التمايز والتباين لإعداد فرد

للتكيف الصحيح مع بيئته المتغيرة المعقدة، ولهذا تبدو أهمية المواهب والقدرات التي تؤكد الفروق العقلية الواسعة والعريضة بين الأفراد المختلفين، كما يقوم المراهق بتطوير فاعليته العقلية المتنوعة فتقوى قابليته للتعلم والتعامل مع الأفكار المحددة وإدراك العلاقات وحل المشكلات فتتعمق معرفته وتتسع في مجالات مختلفة. ويقوم النمو العقلي أثناء مرحلة المراهقة على عدة عمليات عقلية أهمها:

أ- **الذكاء:** هو محصلة النشاط العقلي كله ، أو هو القدرة العقلية العامة التي تبين المستوى العام للفرد ، كما عرفه بيرت بأنه "القدرة العقلية المعرفية العامة" ويقصد به عدم تأثره بالنواحي الجسدية ، بل تأثره بالنواحي الإدراكية ، وبهذا المراهقة مرحلة وجب فيها استخدام اختبارات الذكاء والقدرات والاستعدادات لتحديد مستوى العمل المدرسي من جهة ، واكتشاف إمكانيات وقدرات التلميذ المراهق من جهة أخرى ، لتضمن له بدء التعمق الدراسي وبالأنحاص التوافق الدراسي الجيد (علاوي، 1992)

ب-**الانتباه:** تزداد مقدرة المراهق علي الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة ومعقدة بسهولة أي يبلور شعوره على كل شيء في مجاله الإدراكي (زيدان، 1975)

ج-**التذكر:** تؤكد الأبحاث العديدة أن عملية التذكر تنمو في المراهقة وتنمو معها قدرة المراهق على التعرف والاحتفاظ.

د-**التفكير:** يكون في هذه المرحلة تفكير المراهق تفكير مجرد حيث يساعده في التكيف والتعامل مع بعض المواد، و لو وجهت التوجيه الصحيح فهو يستطيع معالجة الأمور الاجتماعية وتحليل المواقف تحليلاً معقولاً وتقييماً لنفسه ولغيره أكثر دقة عن مرحلة بداية المراهقة.

هـ-**الإدراك:** يتجه إدراك المراهق إلى إدراك العلاقات المجردة والغامضة والمعنوية والرمزية وعلى هذا الأساس وبهذا التطور نجده لا يتقبل الأفكار الجاهزة والتي لا تقوم على البرهنة والإقناع.

5-8 النمو الانفعالي: في هذه المرحلة تنتاب نفس المراهق ثروات انفعالية تمتاز بالعنف والاندفاع كما يساورها إحساس بالضيق والتبرم والزهد فمن خواصه الانفعالية القلق الانفعالي نتيجة التغيرات الجسمية والنفسية التي تحدث في هذه الفترة ونتيجة لشعوره أنه خرج من مرحلة الطفولة إلى مرحلة أخرى متقدمة وعلى المجتمع الذي يعيش فيه أن يفهم ذلك وأن يعامله على أنه ناضج وليس كما كان يعامله من قبل.

ولقد ذكر ذلك **حامد زهران** عن حساسية المراهق الانفعالية أنه لا يستطيع التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية وهذا نتيجة إلى عدم تحقيق التوافق مع البيئة المحيطة به ممثلة في الأسرة والمدرسة والمجتمع حيث يدرك أن طريقة معاملة الآخرين له لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وما طرأ عليه من تغيير فتفسر مساعدة الآخرين له على أنه تدخل في شؤونه وتقليل من شأنه

كما ذكر **حامد زهران** عن مشاعر الغضب والثورة والتمرد نحو مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع خاصة التي تحول بينه وبين تطلعاته إلى التحرر والمستقبل، فالغضب يعتبر من أهم أعراض الحساسية الانفعالية ومن أهم مثيراته الشعور بالظلم والحرمان وشعوره بأن الآخرين لا يفهمونه وجرح شعوره وكرامته وقوة الضغوط الاجتماعية عليه وكثرة المضايقات له وعدم تمكنه من تحقيق الاستقلال لنفسه

كما أن المراهق يعاني من الخوف في بعض المواقف عندما يتعرض للخطر ولبعض المشكلات وكذلك يخاف الامتحانات والإخفاق في الدراسة وكذلك يخاف من تفكك العائلة ومن بعض المشكلات التي يحدث فيها وبعض المراهقين يتعرضون لحالات من اليأس والانطواء والاكتئاب والحزن والآلام النفسية لما يلاقه من إحباط وما يعانیه من صراعات بين دوافعه ورغباته وبين تقاليد المجتمع ومعاييرها فالإحباط والانطواء يؤديان إلى قلق المراهق ويجعلانه مضطرب الشخصية. (فرج، 2008)

9- مشاكل المراهقة:**9-1 مشاكل النمو:**

أهم خصائص ذلك نجد الأرق الشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان، عدم الاستقرار النفسي عدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيرا لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته معرضا للسخرية (الجسماني ع.ع)

9-2 مشاكل نفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطوع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطوع بشتى الطرق والأساليب وهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويواجهها بتفكيره وعقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا يقدر موقفه ولا يحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصر لتأكيد نفسه، وتوتره وتوراته وتمرده، فإذا كانت كل من الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل (معوض، مشكلة المراهقين في المدن و الريف، 1971، الصفحات 72-73)

ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيء يذكر يعترف الكل بقدرته وقيمه

9-3 مشاكل انفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في انفعاله وحدته واندفاعه وهذا الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع للتغيرات الجسمية بإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال فيشعر المراهق بالفرح والفخر، ولكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها، ويتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته. (معوض)

9-4 مشاكل اجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوبا فيه، فسوف نتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر من مصادر السلطة على المراهق.

- الأسرة:

إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة عندما تتدخل الأسرة في نشأته فيتغير هذا الموقف، يحط من نشأته ولا يريد أن يتعامل معاملة الصغار بل يريد أن تكون له مواقف وآراء يجب أن يطبقها في الواقع، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه.

- المدرسة:

هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقين معظم أوقاتهم، وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالطالب يحاول أن يتباهى ويتمرد عليها بحكم أنها طبيعية في هذه المرحلة من عمره، بل إنه يرى أن سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة.

- المجتمع:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من اكتساب صداقات والبعض الآخر يميلون على العزلة والابتعاد على اكتساب صداقات لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على المهارات الاجتماعية، كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح وينهض بعلاقة اجتماعية لابد أن يكون محبوباً من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له، إن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة كما ينفذ نواحي النقص والعيوب الموجودة فيها. (معوذ، مشكلة المراهقين في المدن و الريف، 1971)

9-5 مشاكل جنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعنا تقف حاجزاً دون أن ينال ما ينبغي، عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، وقد يتعرض للانحرافات وغيره من السلوك المنحرف بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر أو للتشهير له أو الانحراف في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

9-6 - مشاكل صحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة بالعدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج (معوذ، مشكلة المراهقين في المدن و الريف، 1971، صفحة 76)

10- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة ، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية ، مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب ، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية الاجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء ، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها ، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية ، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ.

وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية ، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ن ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المراهق أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا ، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية

(غياي، 1983، صفحة 37)

الخلاصة :

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة ، نستطيع القول بشكل عام بان مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية ، نفسية ، اجتماعية حركية ، بدنية.... الخ

هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه ، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي ، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة .

وعليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة و لو صغيرة عن الأفراد الذين نعني بصدد التعامل معهم ، و أردنا أن نلقي الضوء و لو بالقليل عن هذه الفترة ، و التي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء و المربين و المدرسين ، من حيث أسلوب التعامل ، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه و الاستغلال العقلاني و الموزون لإمكانياته و طاقاته و قدراته ، بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا و محاولة صقل و تطوير مواهبه و توجهاته حسب ميوله و رغباته الذاتية و الشخصية و في الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت و استغلت بشكل ايجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه ، أما إذا فشل و أهملت فإن الفرد سيعيش مع ما تبقى من حياته من دون أهداف واضحة ، و لا تفكير سليم و يجد نفسه بشكل أو بآخر يعيش على هامش المجتمع ، وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة و الابتعاد ، و إما الانحراف .

الفصل الرابع:

الدراسات السابقة و المشابهة :

تعتبر الدراسات السابقة المشابهة مرجع هام على الباحث أن يتناولها و يثري بها بحثه بحيث تهدف إلى معرفة الأبعاد المختلفة المحيطة بمشكلة البحث، و إعطاء صبغة علمية للبحث

1الدراسات السابقة المشابهة :

1-1دراسة1: أحمد بن كيحول ، بوزيان عثمان ، عبد الرحمان فوندو(2008/2007)

بعنوان : دور التخطيط في التدريب للرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى ممارسي كرة اليد

1-2الإشكالية :

هل للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي للأشبال(19) في كرة اليد ؟

1-2الفرضية العامة :

- للتخطيط في التدريب دورا فعال يرفع من مستوى الأداء الرياضي للمراهقين

سنة 19 في كرة اليد

1-3الفرضيات الجزئية :

- الاهتمام بعنصر التخطيط في التدريب يؤدي بنسبة كبيرة إلى رفع مستوى كرة اليد الجزائرية للمراهقين و الوصول بها إلى مركز جيد في العالم .

- التخطيط هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء المهاري الجيد للمراهق الممارس لكرة اليد .

1-4أهمية الدراسة :

- معرفة قيمة وأهمية التخطيط ودوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة اليد للمراهقين.

- التعرف على أنجع الطرق والأساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على رفع مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة اليد

1-5 أهداف الدراسة:

محاولة إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتعلم الأداء المهاري في كرة اليد لدى المراهقين.

2-1 الدراسة 02: الدكتور عزيز كريم وناس

2-2 الإشكالية :

هل لتدريب الفترتي مرتفع الشدة أثر لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم

2-3 هدف الدراسة:

يهدف البحث للتعرف على:

التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم الدوليين

2-4 فروض البحث

يفترض الباحث بان:

1. لا توجد فروق ذا دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة الايجابي في تطوير صفة مطاولة السرعة لدى حكام كرة القدم الدوليين .
2. لا توجد فروق ذا دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للتأثيرات الفسيولوجية في تطوير صفة مطاولة السرعة لدى حكام كرة القدم الدوليين
3. لا توجد فروق ذا دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) للاختبار البعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة لطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة الايجابي في تطوير صفة مطاولة السرعة لدى حكام كرة القدم الدوليين .
4. لا توجد فروق ذا دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) للاختبار البعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة للتأثيرات الفسيولوجية في تطوير صفة مطاولة السرعة لدى حكام كرة القدم الدوليين .

2-5 مجالات البحث:

1- المجال البشري: حكام كرة القدم الدوليين للدوري الممتاز في القطر العراقي وعددهم (16) حكما

2- المجال المكاني: ملعب الشعب الدولي لكرة القدم / بغداد والملاعب التي تقام عليها المباريات

3- المجال الزمني: من 2006/10/1 إلى 2007 / 9/1 .

2-6 منهجية البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين لملامته لطبيعة البحث، حيث يذكر دوقان عبيدات و بان المنهج التجريبي سيخدم أسلوب التجربة، ويتخذ سلسلة من الإجراءات اللازمة لضبط تأثير العوامل الأخرى غير العامل التجريبي

2-7 مجتمع البحث وعينته

يتمثل مجتمع البحث لحكام كرة القدم الدوليين للدوري الممتاز في القطر العراقي

*الاستنتاجات:

من خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج البحث ما يلي:

- 1- إن مطاولة السرعة تعد صفة مطورة لأفراد عينة البحث بفعل المنهج المبني بأسس علمية قائمة على التحليل الفسلجي للحكام .
- 2- في وقت الراحة لم تؤثر تمرينات المطاولة للسرعة في معدل النبض ، أي إن التمرينات اللاهوائية لا تؤثر في قابلية القلب وفعاليته .
- 3- يتأثر الضغط الدموي الانقباضي والانبساطي عند استخدام تمرينات تطوير مطاولة السرعة على نحو ذا دلالة قياسية

*التوصيات:

يوصي الباحث بما يلي:

- 1- اعتماد طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة عند تدريب حكام كرة القدم الدوليين .
- 2- إجراء فحوصات دورية لحكام كرة القدم ولكافة الدرجات لغرض تقويم الكفاءة البدنية والفسلجية.
- 3- إجراء دراسات مشابهة على حكام الألعاب أخرى تأخذ بنظر الاعتبار متغيرات البحث الحالي

3-دراسة3: لزهو لوسيف وزملائه 2003-2004:

أنجزت هذه الدراسة تحت عنوان-وسائل وطرق تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد 17-19 سنة والهدف منها معرفة:

أهم الوسائل والطرق التي تساهم في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد.

التدرب على الدراسة الميدانية خلال النزول إلى الميدان وتطبيق الوحدات التدريبية التي تساعد للوصول إلى

تحقيق نتائج تخدم موضوع البحث.

حيث اختار عينتين شاهدة وتجريبية تتراوح أعمارهم ما بين 17-19 سنة وقدم برنامج تدريبي موجه لتحقيق هدف البحث.

بناءً على النتائج المتحصل عليها عن طريق تطبيق الطريقة التكرارية أثناء التدريب فقد أوضحت النتائج وجود تأثير إيجابي في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على العينة التجريبية، وفي استنتاج عام للبحث فقد توصل إلى أن صفة القوة المميزة بالسرعة تعتبر من الصفات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد لاحتياجهم أن التطبيق المحكم للوحدات التدريبية والعمل الجيد يؤثر إيجاباً على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة المستخدمة بالأسلوب العادي في التدريب والعينة التجريبية المستخدمة بالأسلوب الدائري والمستمر لصالح هذه الأخيرة في تنمية صفة التحمل الدوري، التنفسي لدى الناشئين في جري المسافات المتوسطة.

-يعتبر استخدام البرنامج التدريبي بتطبيق التدريب الدائري والمستمر عامل إيجابي في تحسين نتائج اختصاص المسافات المتوسطة (1200 متر) لدى الناشئين.

خلاصة:

من خلال الدراسات يمكن الملاحظة أن معظم طرق التدريب لها فاعلية في تطوير مهارة أو صفة من الصفات البدنية في جميع التخصصات الرياضية التي تشملها هذه الدراسات وهذا ما يظهر من خلال الفروق الظاهرية بين العينات التجريبية ولصالح العينات المستخدمة لأي طريقة من طرق التدريب ومن هذا يمكننا القول بأن التدريب العلمي الهادف و المسطر بتخطيط يستند إلى مراجع و طرق تدريب علمية له الأثر الناجح في تحسين المردود البدني و المهاري للرياضي و هذا ما دفعنا إلى دراسة طريقة التدريب الفتري للاعبي كرة اليد و التعرف على نتج و أثر هذه الطريقة التدريبية على الجانب البدني لهذه الشريحة من الرياضيين.

تمهيد

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية والعينة الأصلية ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين ، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزماني وكذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق والثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

منهجية البحث والإجراءات الميدانية :

1-1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفرق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى هذه الفرق وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني ، حيث قابلنا الطاقم المسؤول على الفريق، وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عشوائية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية وقد كان ذلك على النحو التالي:

5 لاعبين من فريق لكرة اليد .

أ- المجال المكاني: ملعب الفرق الرياضية .

ب- المجال الزمني: قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:

* الاختبار القبلي يوم 14 - 04 - 2015.

* الاختبار البعدي يوم 24 - 05 - 2015.

1-2- الدراسة الأساسية:

1-2-1- منهج البحث :

في بحثنا هذا حتمت علينا مشكلة البحث إتباع المنهج التجريبي وهذا للتأكد من صحة فرضياتنا ، ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي نظرا لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على ظاهرة مدروسة.

1-2-2-1-25 لاعب من فرق كرة اليد بغليزان

1-2-3- عينة البحث:

قمنا بتحديد عينة بحثنا هذا بطريقة عشوائية عن طريق اختيار مجموعتين منفصلتين (تجريبيتين) ومثلت ما نسبتهها 22.4% من المجتمع الاصلي للبحث.

* المجموعة الأول: (البرنامج التدريبي التقليدي)، 14 لاعب من فريق غليزان

* المجموعة الثاني: (البرنامج التدريبي بالأسلوب الفترتي 14 لاعب من فريق GSMR

-قسمت كذلك إلى عينتين تجريبيتين تتكون كل منها من 14 أفراد.

وقد اختيرت عينات البحث بصفتها عينات متجانسة من حيث المرحلة السنية والمرفولوجية، وهم ينتمون إلى المرحلة العمرية (اقل من 19 سنة) ، ولهما نفس الإمكانيات .

ومن هذا كله قد تم تطبيق البرنامج التدريبي وإجراء الاختبارات على مجموعتين على النحو التالي :

* المجموعة الاولى : عينة تجريبية (البرنامج التدريبي التقليدي) 14 أفراد.

* الفريق الثاني : عينة تجريبية (البرنامج التدريبي بالأسلوب الفترتي) 14 أفراد .

1-2-4- ضبط المتغيرات : يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا أساسيا في أي دراسة ميدانية، وقد جاء ضبط

متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي:

1-4-2-1- للدراسة :

أ- المتغير المستقل:التدريب الفترتي.

ب- المتغير التابع: القوة المميزة بالسرعة .

ج - المتغيرات المشوشة : تدخلت بعض المتغيرات المشوشة والمتعلقة بالمكتسبات ، المعارف القبلية وتم ضبطها بدقة بعد إجراء التجربة الاستطلاعية .

1-2-4-2-1- لأفراد العينة:

أ- الجنس: تم الدراسة على اللاعبين الذكور.

ب- السن: ينحصر سن اللاعبين بالنسبة للمجموعتين من 17-19 سنة

1-2-5- حدود الدراسة:

أجريت الاختبارات بالنسبة للعينتين كالأتي:

- المجال المكاني: لقد تمت التجربة التي قمنا بها في ملعب المركب الرياضي

لفريق بغليزان.

- المجال الزماني:

الاختبار القبلي: 14-04-2015

الاختبار البعدي: 24-05-2015

المجال المكاني: القاعة المجهزة والمنحصصة للرياضة بقاعة نادي GSMR بغليزان.

1-2-6- الشروط العلمية للاختبارات :

أ- الصدق: يقول "محمد حسن علاوي" (1996) : تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار. (غضبان، 1996، صفحة 321)

وعن "محمد صبحي" (1997) يقول: يشير "تابلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار، يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما.

للحصول على صدق الاختبار نقوم بحساب معامل الصدق.

صدق الاختبار = معامل ثبات الاختبار

ب- الثبات:

$$r = \frac{6 \leq F^2}{n(n-1)}$$

F²: مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

ن: عدد العينة.

ر: معامل الارتباط لبيرسون. (حسنين، 1997، صفحة 183)

ويقول مروان عبد المجيد إبراهيم (1999): إذا أُجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية.

ج- الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون (إبراهيم، 1999، صفحة 68)

حساب معامل الصدق والثبات :

الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية "ن"	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة الجدولية ر لمعامل الارتباط	القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط (معامل ثبات الاختبار) ض	معامل الصدق
اختبار سارجنت	5	13	0,05	0.81	0.99	0,99
اختبار السرعة القصوى 20م					0.94	0,96
اختبار تحمل السرعة 5د					0.95	0,97
اختبار الكرة الطبية					0.92	0,95

جدول رقم (01) يوضح معامل ثبات و صدق الاختبار

و بعد إنهاء أداء الاختبارات القبليّة و البعديّة للتجربة الإستطلاعية على حسب مواصفاتها المحددة قام الباحثان بتحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى درجات معيارية باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون و أفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج و هي مدونة في الجدول رقم (01). يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (04) أن كل القيم المتحصل عليها تشير جميعها إلى مدى الارتباط العالي الحاصل بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي، و هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى ثبات جميع الاختبارات المستخدمة، و هذا بحكم كذلك أن قيمة معامل الثبات في كل الاختبارات زادت عن القيمة الجدولية التي بلغت (0,81) و هذا عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية ن-1 (4) .

1-2-7- الاختبارات المستخدمة:

-اختبار القفز العمودي من الثبات-سارجنت-

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين انطلاقا من الارتفاع المقاس.

-اختبار السرعة القصوى.

الغرض من الاختبار: معرفة السرعة القصوى للاعب في 20 م والتي تعبر عن القوة المميزة بالسرعة للانطلاق.

-اختبار مداومة السرعة (تحمل السرعة)

الغرض من الاختبار: معرفة مدى تحمل اللاعب للسرعة والمحافظة عليها في زمن 5 دقائق.

1-2-8- الوسائل الإحصائية:

تتضمن معالجة الحسابات التي تمكننا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة للاختبارات التي قمنا بها لأجل

هذا الغرض استعملنا المؤشرات التالية:

1-2-8-1- المتوسط الحسابي:

ويشير " علي نصيف" (1973): يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالاً خاصة في مراحل

التحليل الإحصائي فهو حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: س₁،

س₂، س₃، ...، س_ن، على عدد هذه القيم ن، ويصطلح عليه عادة س وصيغته العامة هي:

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث: $\bar{س}$: يمثل المتوسط الحسابي.

ن: عدد القيم. (السامرائي، 1973، صفحة 75)

1-2-8-2- الانحراف المعياري:

عن "نوار الطالب" (1975): هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من

قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز: ع، فإذا كان قليلاً أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن

القيم متقاربة، والعكس صحيح.

هذه الصيغة ل: ع تكتب في حالة ما تكون العينة أقل من 30 لاعب وتكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}}$$

حيث:

ع: تمثل الانحراف المعياري.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

ن: عدد العينة.

1-2-3-8-3- (ت) ستودنت:

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي و في حالة العينات الأقل من 30 لاعب تستخدم الصيغة التالية:

$$ت = \frac{|\bar{س}_2 - \bar{س}_1|}{\sqrt{\frac{ع(2)^2 + ع(1)^2}{ن - 1}}}$$

$\bar{س}_1$: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

$\bar{س}_2$: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي).

$ع(1)^2$: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

$ع(2)^2$: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن: عدد العينة. (الطالب، 1975، صفحة 55).

1-2-9- صعوبات البحث:

من الصعوبات التي واجهتنا:

- قلة البحوث والدراسات المشابهة التي تناولت متغيرات البحث.
- قلة البرامج التدريبية المعتمدة على نظام الاسلوب الفكري.
- ضبط الاختبارات والقياسات جراء بعض المتغيرات المشوشة.
- عدم انضباط بعض اللاعبين اثناء العمل .

خاتمة:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث و إجراءاته الميدانية التي قمنا بها من خلال التجربة الاستطلاعية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية حيث تطرقنا في بداية الفصل إلى الدراسة الأساسية و ذلك لتوضيح منهج بحث، العينة، مجالات البحث و الأدوات المستخدمة ثم التجربة الاستطلاعية من خلال الإشارة إلى عدة خطوات علمية أُنجزت تمهيداً للتجربة الأساسية و في الأخير مواصفات الاختبارات ثم الأهداف الإجرائية للوحدات التدريبية المقترحة ثم الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث و في الأخير أهم صعوبات البحث.

تمهيد :

إن اتباع المنهجية التي تنتهجها الدراسات العلمية تتطلب ضرورة تحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة كي لا تبقى مجرد أرقام ، ويحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل هذه النتائج في جداول خاصة وتمثيلها البياني لتوضيح التغير الواقع نتيجة لهذه الدراسة وفيما يلي عرض النتائج مع التحليل .

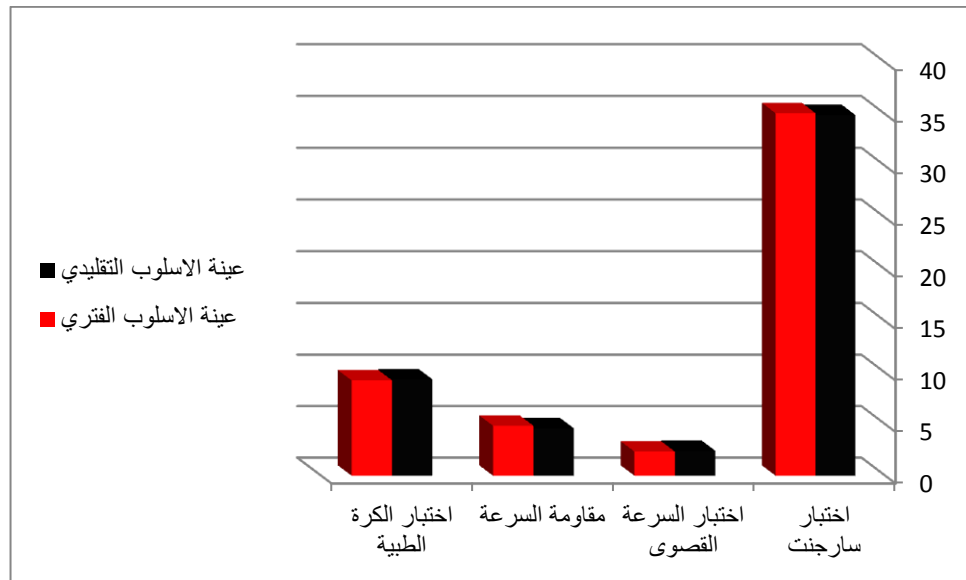
1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي للمجموعتين:

الجدول (02) يبين تجانس العينتين في الاختبارات القبلي.

الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت الجدولية	قيمة(ت) المحسوبة عند دلالة 0.05	الاختبار القبلي		العينه	الوحدات الاحصائية
				الانحراف ع	المتوسط م		الاختبارات
غير دال	26	1.77	0.09	3.44	34.92	عينه الاسلوب التقليدي	اختبار سارجانت
				2.96	35.1	عينه الاسلوب الفتري	
غير دال	26	1.77	0.94	0.24	2.43	عينه الاسلوب التقليدي	السرعة القصوى 20م
				0.17	2.35	عينه الاسلوب الفتري	
غير دال	26	1.77	0.53	0.41	4.61	عينه الاسلوب التقليدي	مطاولة السرعة
				0.24	4.46	عينه الاسلوب الفتري	
غير دال	26	1.77	0.40	0.73	9.37	عينه الاسلوب التقليدي	اختبار الكرة الطبية
				0.65	9.27	عينه الاسلوب الفتري	

من الجدول (02) يتبين ما يأتي: ان قيم المتوسطات الحسابية متقاربة في الاختبارات القبليّة لكلا العينتين حيث ان متوسطات عينة الاسلوب التقليدي قاربت المتوسطات الحسابية لعينة الاسلوب الفترّي في اختباراتها القبليّة اي $(9.37-4.61-2.43-34.92) \leq (9.27-4.86-2.35-35.61)$ وكذا قيم الانحرافات المعياريّة التي تبين تمركز القيم حول مركزها وهو المتوسط الحسابي وهذا ما بينته قيم التّحسوبة والتي اظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة في المتغيرات البدنيّة المستهدفة (اختبار سارجنت ، السرعة القصوى 20م، مطاولة السرعة، اختبار الكرة الطيبة) وذلك من خلال قيم التّحسوبة والتي كانت كلها اقل من التّحسوبة عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 26 أي $(1.77 > 0.09, 0.94, 0.40, 0.53)$ وهذا ما يبين ان جميع افراد العينتين لا توجد بينهم فروق ذات دلالة احصائية في جميع الاختبارات المطبقة أي نتائج متقاربة في الاختبارات القبليّة ، وهذا ما يؤكد تجانس العينتين.

شكل بياني رقم -01- يبين تجانس افراد العينتين في الاختبارات القبليّة من خلال المتوسطات الحسابية.



2-تحليل نتائج الفرضية الاولى

-عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي سارجنت لكلا العينتين.

الدلالة	قيمة(ت) الجدولية	قيمة(ت) المحتسبة	درجة الحرية عند مستوى دلالة 0.05	الاختبار والبعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	العينة	الوحدات الإحصائية الاختبارات
				ع	س	ع	س			
دال	1.77	4.83	13	4.21	36.85	3.44	34.9	14	عينة التدريب التقليدي (الضابطة)	-اختبار سارجنت
دال	1.77	5.95	13	3.11	39.78	2.96	35.1	14	عينة التدريب الفترى (التجريبية)	

جدول رقم -03- يبين نتائج اختبار سارجنت لكل من العينتين.

عرض وتحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التي استخدمت اسلوب التدريب

التقليدي بلغت 34.9 وهي اكبر من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي اي (36.85 > 34.9) وقيمة

الانحراف المعياري التي بلغت في الاختبار القبلي 3.44 وبلغت في الاختبار البعدي 4.21 وكانت قيمة ت المحسوبة

4.83 وهي اكبر من قيمة ت الجدولية 1.77 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 13، مما يؤكد وجود فروق

ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار سارجنت الذي يقيس القوة الانفجارية للرجلين من

الثبات ولصالح الاختبار البعدي. وكانت قيمة المتوسط الحسابي للعينة التي طبقت اسلوب التدريب الفترى في الاختبار

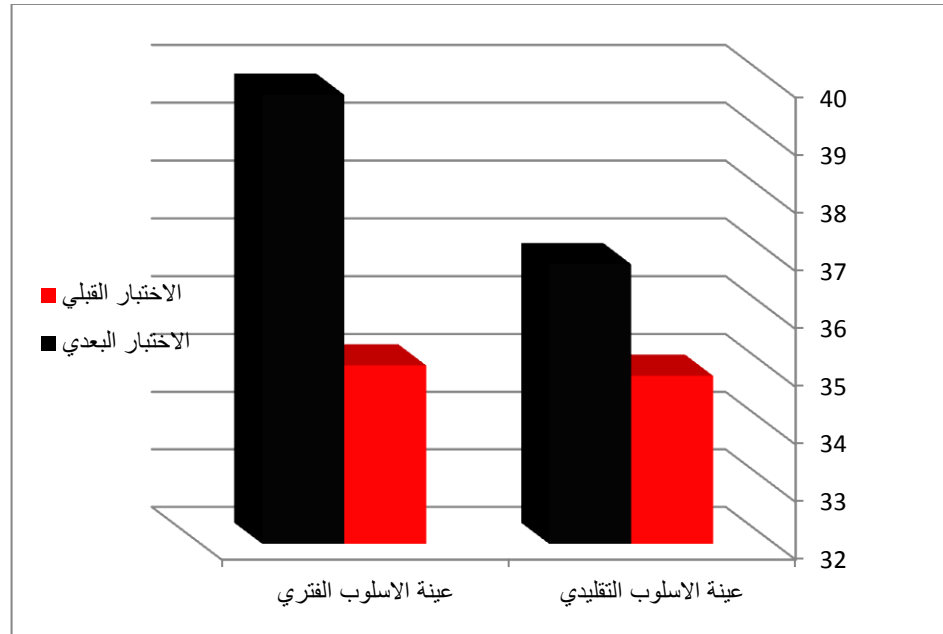
القبلي 35.12 وهي اقل من قيمته في الاختبار البعدي التي بلغت 39.78 وانحراف معياري قدر ب 2.96 في

الاختبار القبلي و 3.11 في الاختبار البعدي ، وكانت قيمة ت المحسوبة 5.95 وهي اكبر من قيمة ت الجدولية

1.77 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 13، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي

والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في نفس الاختبار (سارجنت). اي ان هناك تطور في القوة الانفجارية للرجلين لكلا افراد المجموعتين.

شكل بياني رقم 02 يوضح المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية في اختبار القوة الانفجارية للرجلين -سارجنت-



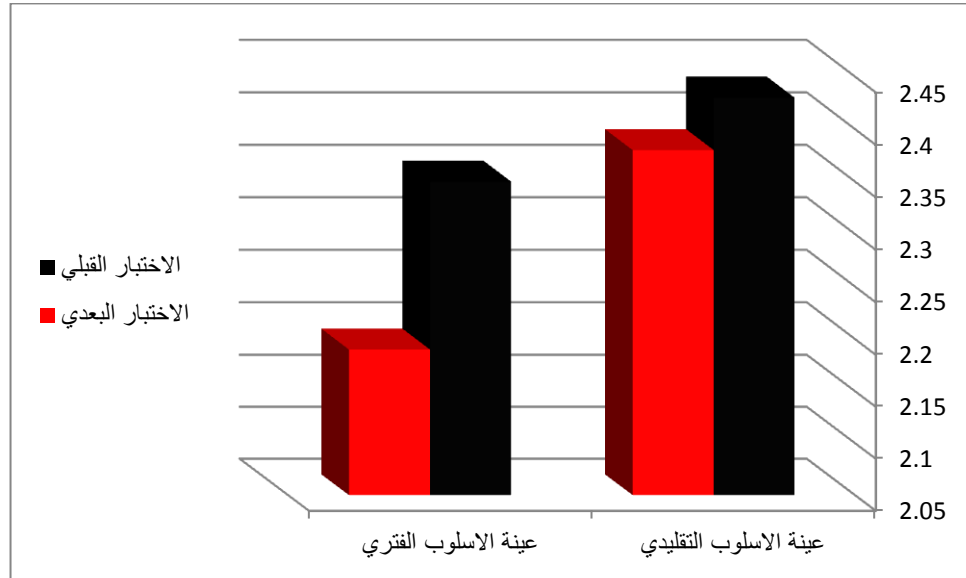
-عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لاختبار السرعة القصوى 20م لكلا العينتين.

-جدول رقم -04- يبين نتائج اختبار السرعة القصوى 20م لكل من العينتين

الدلالة	قيمة(ت) الجدولية	قيمة(ت) المحتسبة	درجة الحرية عند مستوى دلالة 0.05	الاختبار والبعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	العينة	للوحدة الإحصائية الاختبارات
				ع	س	ع	س			
دال	1.77	4.42	13	0.2	2.38	0.24	2.43	14	عينة التدريب التقليدي (الضابطة)	-اختبار السرعة القصوى 20م
دال	1.77	7.91	13	0.14	2.19	0.17	2.35	14	عينة التدريب الفترتي (التجريبية)	

عرض وتحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التي استخدمت اسلوب التدريب التقليدي بلغت 2.38 وهي اقل من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي اي ($2.43 > 2.38$) وقيمة الانحراف المعياري التي بلغت في الاختبار القبلي 0.24 وبلغت في الاختبار البعدي 0.2 وكانت قيمة ت المحسوبة 4.42 وهي اكبر من قيمة ت الجدولية 1.77 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 13، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار قياس السرعة القصوى لمسافة 20م ولصالح الاختبار البعدي. وكانت قيمة المتوسط الحسابي للعينة التي طبقت اسلوب التدريب الفترتي في الاختبار القبلي 2.35 وهي اكبر من قيمته في الاختبار البعدي التي بلغت 2.19 وبانحراف معياري قدر 0.17 في الاختبار القبلي و 0.14 في الاختبار البعدي ، وكانت قيمة ت المحسوبة 7.91 وهي اكبر من قيمة ت الجدولية 1.77 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 13، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في نفس الاختبار (السرعة القصوى). اي هناك تطور في السرعة القصوى لكلا افراد العينتين.



شكل بياني رقم 03 يوضح المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية في اختبار قياس السرعة القصوى 20م .

-عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لاختبار مداومة السرعة .

-جدول رقم -05- يبين نتائج اختبار مداومة السرعة لكل من العينتين.

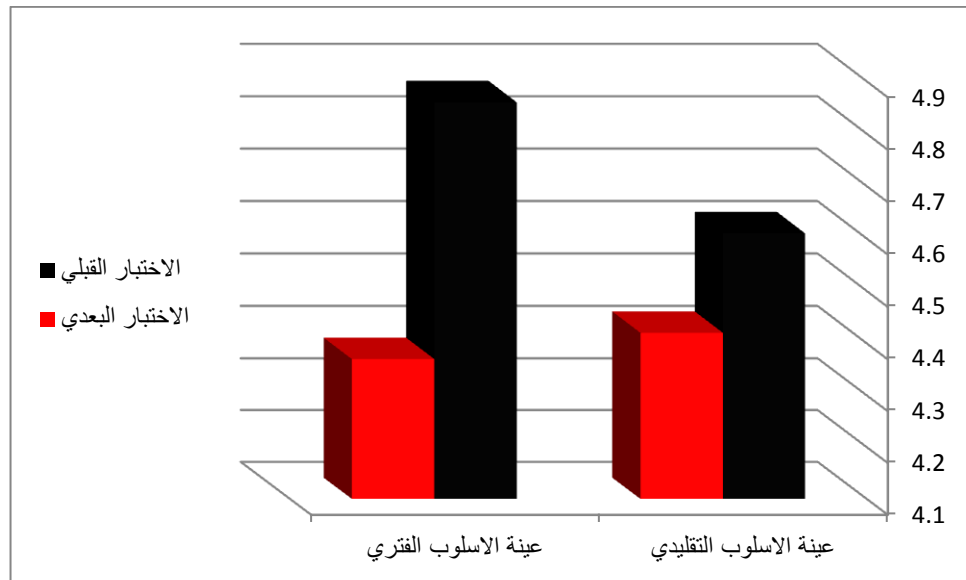
الدلالة	قيمة(ت) الجدولية	قيمة(ت) المحتسبة	درجة الحرية عند مستوى دلالة 0.05	الاختبار والبعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	العينة	الوحدات الإحصائية الاختبارات
				ع	س	ع	س			
دال	1.77	2.65	13	0.22	4.42	0.31	4.61	14	عينة التدريب التقليدي (الضابطة)	-اختبار مداومة السرعة .
دال	1.77	7.22	13	0.06	4.37	0.24	4.86	14	عينة التدريب الفكري (التجريبية)	

عرض وتحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التي استخدمت اسلوب التدريب

التقليدي بلغت 4.42 وهي اقل من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي اي ($4.61 > 4.42$) وقيمة الانحراف

المعياري التي بلغت في الاختبار القبلي 0.31 وبلغت في الاختبار البعدي 0.22 وكانت قيمة ت المحسوبة 2.65 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية 1.77 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 13، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار قياس مداومة السرعة ولصالح الاختبار البعدي. وكانت قيمة المتوسط الحسابي للعينة التي طبقت اسلوب التدريب الفكري في الاختبار القبلي 4.86 وهي أكبر من قيمته في الاختبار البعدي التي بلغت 4.37 وبانحراف معياري قدر ب 0.24 في الاختبار القبلي و 0.06 في الاختبار البعدي ، وكانت قيمة ت المحسوبة 7.22 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية 1.77 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 13، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في نفس الاختبار (مداومة السرعة). اي هناك تطور في صفة مداومة السرعة افراد العينتين سواء التي طبقت اسلوب التدريب التقليدي او التي طبقت اسلوب التدريب الفكري.



شكل بياني رقم 04 يوضح المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية في اختبار مداومة السرعة.

-عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لاختبار الكرة الطبية .

-جدول رقم -06- يبين نتائج اختبار الكرة الطبية لكل من العيتين.

الدلالة	قيمة(ت) الجدولية	قيمة(ت) المحتسبة	درجة الحرية عند مستوى دلالة 0.05	الاختبار والبعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	العينة	الوحدات الإحصائية الاختبارات
				ع	س	ع	س			
دال	1.77	4.37	13	2.09	9.52	0.73	9.37	14	عينة التدريب التقليدي (الضابطة)	-اختبار الكرة الطبية
دال	1.77	3.89	13	1.97	10.1	0.65	9.27	14	عينة التدريب الفتري (التجريبية)	

عرض وتحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التي استخدمت اسلوب التدريب

التقليدي بلغت 9.52 وهي اكبر من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي اي ($9.52 > 9.37$) وقيمة الانحراف

المعياري التي بلغت في الاختبار القبلي 0.73 وبلغت في الاختبار البعدي 2.09 وكانت قيمة ت المحسوبة 4.37

وهي اكبر من قيمة ت الجدولية 1.77 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 13، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة

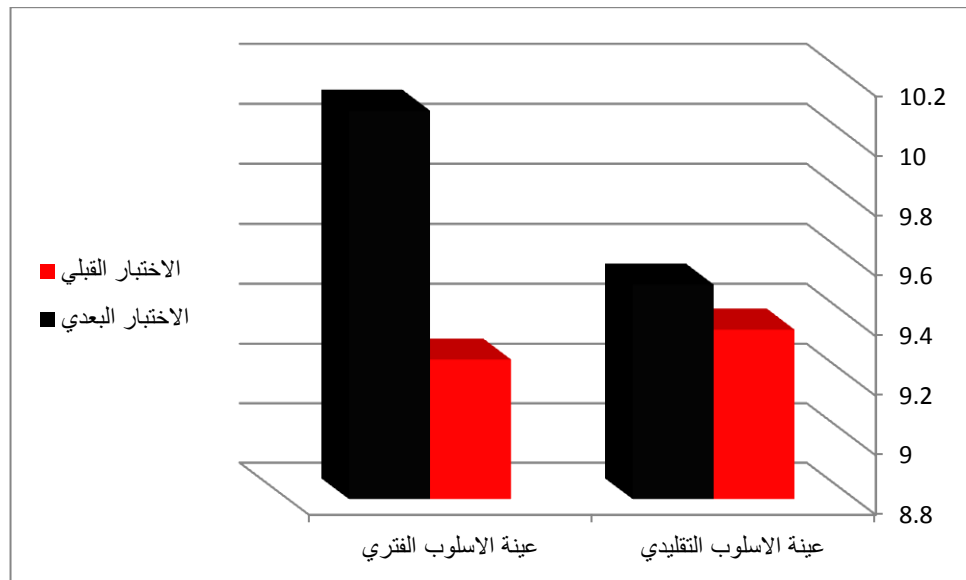
احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار قياس القوة باستخدام الكرة الطبية ولصالح الاختبار

البعدي. وكانت قيمة المتوسط الحسابي للعينة التي طبقت اسلوب التدريب الفتري في الاختبار القبلي 9.27 وهي

اقل من قيمته في الاختبار البعدي التي بلغت 10.1 وبانحراف معياري قدر 0.65 في الاختبار القبلي و 1.97

في الاختبار البعدي ، وكانت قيمة ت المحسوبة 3.89 وهي اكبر من قيمة ت الجدولية 1.77 عند مستوى دلالة

0.05 ودرجة حرية 13، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في نفس الاختبار (قياس قوة الذراعين). اي هناك تطور في صفة قوة الذراعين لدى افراد العينتين سواء التي طبقت اسلوب التدريب التقليدي او التي طبقت اسلوب التدريب الفتري.



شكل بياني رقم 05 يوضح المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي في اختبار الكرة الطبية.

- عرض نتائج الاختبارات البعدية للعينتين في جميع الاختبارات المطبقة .

- جدول رقم -07- يبين نتائج اختبارات العينة المطبقة للاسلوب التدريبي التقليدي والعينة المطبقة للاسلوب التدريبي الفتري..

الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة عند دلالة 0.05	الاختبار البعدي		العينة	المعايير (ت) الاختبارات
				الانحراف ع	المتوسط م		
غير دال	26	1.77	2.06	4.21	36.85	عينة الاسلوب التقليدي	اختبار سارجانت
				3.11	39.78	عينة الاسلوب الفتري	
غير دال	26	1.77	2.45	0.2	2.38	عينة الاسلوب التقليدي	السرعة القصوى 20م
				0.14	2.19	عينة الاسلوب الفتري	
غير دال	26	1.77	0.48	0.22	4.42	عينة الاسلوب التقليدي	مطاوله السرعة
				0.24	4.37	عينة الاسلوب الفتري	
غير دال	26	1.77	2.22	0.72	9.52	عينة الاسلوب التقليدي	اختبار الكرة الطيبة
				0.63	10.1	عينة الاسلوب الفتري	

عرض وتحليل نتائج الجدول:

1- اختبار القوة الانفجارية من الثبات -سارجنت-

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي لقياس القوة الانفجارية للرجلين من الثبات (سارجنت) للمجموعة التي استخدمت اسلوب التدريب التقليدي بلغت 36.85 وهي اقل من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التي طبقت اسلوب التدريب الفترتي الذي بلغ 39.78 اي ($39.78 > 36.85$) وقيمة الانحراف المعياري التي كانت 4.21 للعينة الاولى وهو اكبر من قيمة الانحراف للعينة الاسلوب الفترتي الذي بلغ 3.11 اي ($3.11 < 4.21$) وكانت قيمة ت المحسوبة 2.06 وهي اكبر من قيمة ت الجدولية 1.77 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 26، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين في اختبار قياس القوة الانفجارية من الثبات ولصالح الاختبار البعدي للعينة التي استخدمت الاسلوب التدريبي الفترتي.

2- اختبار السرعة القصوى 20م.

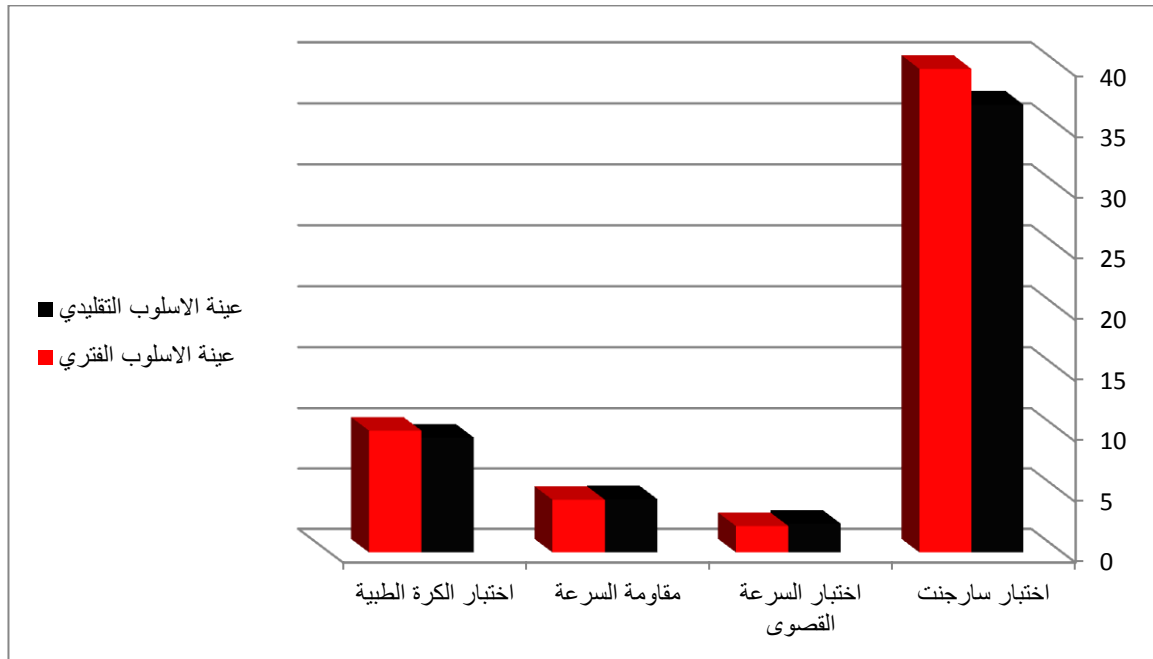
نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التي استخدمت اسلوب التدريب التقليدي بلغت 2.38 وهي اكبر من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التي استخدمت الاسلوب التدريبي الفترتي 2.19 اي ($2.38 > 2.19$) وقيمة الانحراف المعياري لمجموعة الاسلوب التقليدي كانت 0.2 وهي اكبر من قيمة الانحراف في مجموعة الاسلوب الفترتي التي كانت 0.14 وكانت قيمة ت المحسوبة 2.45 وهي اكبر من قيمة ت الجدولية 1.70 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 26، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين في اختبار قياس السرعة القصوى لمسافة 20م ولصالح الاختبار البعدي للعينة التي استخدمت الاسلوب التدريبي الفترتي اي ان الانجاز الرقمي يعكس تفوق المجموعة المطبقة للاسلوب الفترتي.

3- اختبار مداومة السرعة.

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التي استخدمت اسلوب التدريب التقليدي بلغت 4.42 وهي اكبر من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التي استخدمت الاسلوب التدريبي الفتري 4.37 اي ($4.61 > 4.42$) وقيمة الانحراف المعياري لعينة الاسلوب التقليدي التي بلغت 0.22 وبلغت في مجموعة الاسلوب الفتري 0.24 وكانت قيمة ت المحسوبة 0.48 وهي اقل من قيمة ت الجدولية 1.70 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 26، مما يؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعدين في اختبار قياس مداومة السرعة لكلا المجموعتين. اي ليس هناك تطور لمجموعة افضل من اخرى في صفة مداومة السرعة وافراد العينتين سواء التي طبقت اسلوب التدريب التقليدي او التي طبقت اسلوب التدريب الفتري ليست بينهم فروق تلاحظ في صفة مداومة السرعة اي هناك اختلاف نسبي من خلال المتوسط الحسابي فقط الذي يبين تفوق طفيف لافراد عينة الاسلوب التدريبي الفتري، لكنه ليس بالفرق الكبير الذي يظهر الافضلية المطلقة للتدريب الفتري على التدريب التقليدي في تنمية صفة تحمل السرعة.

-اختبار الكرة الطيبة. (قياس قوة الذراعين).

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التي استخدمت اسلوب التدريب التقليدي بلغت 9.52 وهي اقل من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التي استخدمت الاسلوب التدريبي الفتري اي ($10.1 > 9.52$) وقيمة الانحراف المعياري للمجموعة الاولى 0.72 وبلغت مجموعة الاسلوب الفتري 0.63 وكانت قيمة ت المحسوبة 2.22 وهي اكبر من قيمة ت الجدولية 1.70 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 26، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعدين في اختبار قياس القوة باستخدام الكرة الطيبة ولصالح الاختبار البعدي للعينة التي طبقت اسلوب التدريب الفتري اي ان التدريب الفتري اثر في تنمية القوة في الساعدين اكثر من التدريب التقليدي.



شكل بياني رقم 05 يوضح المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية للعينتين في جميع الاختبارات المقاسة.

استنتاجات

من خلال من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل النتائج توصلنا الى الاستنتاجات التالية:

1- من خلال الجدول رقم (03) يتضح أن هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لكلا العينتين سواء التي طبق عليها التدريب التقليدي او التدريب الفترّي اي تطور في المستوى لصفة القوة الانفجارية للرجلين من خلال اختبار القفز العمودي من الثبات -سارجنت- وهذا ما يبين ان كلا الاسلوبين التدريبيين التقليدي والفترّي قد طوروا القوة المميزة بالسرعة التي تحتزنها عضلات الرجلين.

2- من خلال الجدول رقم (04) يتضح أن هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لكلا العينتين سواء التي طبق عليها التدريب التقليدي او التدريب الفترّي اي تطور في المستوى في السرعة القصوى لمسافة 20م من خلال الاختبار وهذا ما يبين ان كلا الاسلوبين التدريبيين التقليدي والفترّي قد طوروا السرعة القصوى والتي تعكس قوة وسرعة العضلات العاملة للرجلين على توليد أكبر قوة انفجارية مصحوبة بسرعة عالية.

3- من خلال الجدول رقم (05) يتضح أن هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لكلا العينتين سواء التي طبق عليها التدريب التقليدي او التدريب الفترّي اي تطور في المستوى في تحمل السرعة من خلال اختبار 5د وهذا ما يبين ان كلا الاسلوبين التدريبيين التقليدي والفترّي قد طوروا تحمل السرعة لدى اللاعبين والتي تبين ان هناك تطور في كفاءة الجهاز العضلي والتنفسي على تحمل حامض اللاكتيك المولد في العضلات جراء السرعة العالية لمسافة طويلة نسبيا والتخلص منه بسرعة موازية أثناء الاداء.

4- من خلال الجدول رقم (06) يتضح أن هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لكلا العينتين سواء التي طبق عليها التدريب التقليدي أو التدريب الفتري أي تطور في المستوى في قوة الذراعين من خلال اختبار الكرة الطبية وهذا ما يبين أن كلا الاسلوبين التدريبيين التقليدي والفتري قد طورا القوة العاملة في عضلات الساعدين لدى لاعبي كرة اليد.

4- من خلال الجدول رقم (06) يتضح أن هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة للعينتين سواء التي طبق عليها التدريب التقليدي أو التدريب الفتري ولصالح العينة التي طبقت الاسلوب الفتري في برنامجها التدريبي أي تطور متباين بين افراد المجموعتين أي في المستوى الرقمي للاختبارات وذلك من خلال :

4-1- السرعة القصوى لمسافة 20م والقوة الانفجارية للرجلين وقوة الذراعين وهذا ما يبين أن كلا الاسلوبين التدريبيين التقليدي والفتري قد طورا السرعة القصوى إلا أن اسلوب التدريب الفتري ابان عن تطوير اعلى في السرعة القصوى والقوة لدى اللاعبين بنسبة أكبر من الاسلوب التقليدي ويرجع ذلك لنظام التدريب الفتري القائم على الراحة الايجابية البيئية والتي تعيد شحن العضلات بالطاقة اللازمة لمواصلة الاداء بكفاءة ومستوى اعلى.

4-2- نستنتج من خلال الجدول -06- أيضا أن كلا الاسلوبين يؤثران بنفس التأثير تقريبا في تنمية تحمل السرعة من خلال قيمة ت المحسوبة التي كانت اقل من الجدولية وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين وهنا نقول أن كلا الاسلوبين التقليدي والفتري ناجعين لتنمية تحمل السرعة لدى لاعبي كرة اليد .

مناقشة الفرضيات:

✓ -الفرضية الاولى: توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة للمجموعتين في الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .

من خلال نتائج الجداول 03-04-05-06 يتبين ان التدريب التقليدي والتدريب الفترتي المطبقين على العينتين التجريبتين قد اثرا ايجابا في تنمية القوة من جهة والسرعة من جهة اخرى أي ساهما في تطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال تنمية قوة الرجلين الانفجارية والذراعين وتحمل السرعة في اختبار 5دقائق، والسرعة القصوى أي ان كلا الاسلوبين كان له اثر في افراد العينتين وهذا ما اكدته الاختبارات البعدية لكلا المجموعتين وبالاخص قيمة ت المحسوبة التي ابانت عن وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية للعينتين، ومنه نقول ان الاسلوب الفترتي والتقليدي طورا القوة المميزة بالسرعة، وهذا توافق مع دراسة الصوفي ، عناد جرجيس (1999) التي توصلت الى ان تدريبات البليومتريك اثرت في تنمية القوة الانفجارية المميزة بالسرعة للرجلين في الوثب الطويل أي ان هناك اثر فعال لهاته التدريبات التي تطور الالياف العضلية من حيث القوة وسرعة الانقباض وكذا مخزون الفوسفو كرياتين cp الذي يعتبر مع ATP المصدران الاوليان للطاقة في النظام المتماشي مع النشاطات الرياضية التي تتطلب النظام اللاهوائي بنوعيه وفيه نشاط السرعة والسرعة القصوى التي تتطلب القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، ومن هذا يتبين لنا ان المجاميع العضلية تاترت بنمطي التدريب زغم اختلاف عوامل كل واحد فيهما فالفترتي يعتمد على نظام راحة وتكرارات بينية تعقبها مستويات الاداء، والاسلوب التقليدي يراعي التحمل أكثر صفة يركز عليها. ومن هنا نصل الى صدق الفرضية الاولى القائلة: توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة للمجموعتين في الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي أي الفرضية تحققت.

الفرضية الثانية: -توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة للمجموعتين في الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية التي خضعت للتدريب الفتري.

من خلال نتائج الجداول 07 يتبين ان التدريب التقليدي والتدريب الفتري المطبقين على العينتين التجريبتين قد اثرا ايجابا في تنمية القوة من جهة والسرعة من جهة اخرى أي ساهما في تطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال تنمية السرعة القصوى وتحمل السرعة في اختبار 5 دقائق ، أي ان كلا الاسلوبين كان له اثر في افراد العينتين وهذا ما اكدته الاختبارات البعدية لكلا المجموعتين وبالاخص قيمة ت المحسوبة التي ابانت عن وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية للعينة التي طبقت الاسلوب الفتري ،ومنه نقول ان الاسلوب الفتري والتقليدي اثروا بشكل ايجابي في تنمية السرعة القصوى وتحمل السرعة لكل من عضلات الرجلين والذراعين وذلك من خلال اختبارات القفز العمودي من الثبات واختبار السرعة القصوى ل 20م وتحمل السرعة لمدة 5دقائق واختبار الكرة الطبية الذي تناول قوة سرعة الذراعين للاعب كرة اليد حيث ان اللاعبين في حاجة الى هاته الصفة المركبة بينما تعد السرعة من وجهة نظر آخرين ((السرعة ضرورية للاعب كرة اليد حيث يرى إنها الأساس في سرعة التحرك على أرض الملعب وسرعة التفكير والقدرة الحركية البسيطة والمعقدة للتواصل مع الزميل))

ويرى الباحث إن لاعب كرة اليد يحتاج إلى كل أنواع السرعة وحسب المواقف المتنوعة والمتحددة للعب فهو يحتاج إلى سرعة الركض لمسافات قصيرة في حالة هجوم معاكس أو التخلص من الخصم ويحتاج إلى سرعة التحول بالكرة أي طورا القوة المميزة بالسرعة ،وهذا توافق مع دراستي دراسة الدرعة ، شاكرو فرهود (1999) ودراسة عبيد ، ابو المكارم (1997) اللتان توصلتا الى فاعلية التدريب الفتري في تنمية المميزة بالسرعة لدى رياضي الوثب الطويل، واثرتما في البليومتريك على تنمية القدرة العضلية لعضلات الرجلين لدى لاعبي كرة اليد ،ونجد من خلال تحليلنا وتفسيرنا لنتائج الجدول رقم 07 الذي افضت نتائجه الى ان هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية التي طبقت التدريب الفتري وعليه فاعلية التدريب الفتري كانت اكبر من فاعلية التدريب التقليدي وهذا من خلال قيمة ت ستيودنت المحسوبة بين نتائج الاختبارات المتناولة لقياس القوة المميزة بالسرعة في الرجلين والذراعين للاعب كرة اليد وبخلاف هذا تعتبر التغيرات في راحة اللعب بين تكرار وآخر من اهم العوامل التي راعاها التدريب الفتري حيث يقوم على شحن العضلات اثناء فترات الراحة البينية بطاقة مماثلة لتتي صرفت قصد اداء التكرار الموالي بشدة عالية .

ومن هذا يتبين لنا ان المجاميع العضلية تآثرت بنمط التدريب الفترتي أكثر من تأثرها بالتدريب التقليدي رغم اختلاف عوامل كل واحد فيهما كون التدريب الفترتي يعتمد على نظام راحة وتكرارات بينية تعقبها مستويات الاداء للاعبين اثناء التدريبات او المنافسات فهي تشبه الى حد ما الاسلوب الفترتي من حيث نمط التحرك واعادة الحركات اثناء المنافسات لان نظام اللعب في كرة اليد هو تكرار دائم لبناء هجومات متكررة مثلها مثل تكرارات الاسلوب الفترتي والراحة اثناء المنافسات هي الراحة الايجابية التي تكون عند بناء الدفاع فيكون اللاعب في حالة استرجاع واعادة شحن للعضلات سواء الرجلين او الذراعين بالطاقة اللازمة موازاة مع سرعة التخلص من حامض اللاكتيك المتراكم جراء التكرارات للقوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة.

وعليه فوجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبتين في كل الاختبارات كانت لصالح والمصلحة المجموعة التجريبية المطبقة للأسلوب التدريبي الفترتي، وكذلك اختبار صفة مطاولة السرعة ونرجع ذلك إلى الأسلوب الذي تم تنفيذه في المساحات المختلفة والى التمارين التي نفذت فيها والى تنوعها ما بين تمارين لتبادل المراكز بالكرة واستخدام التكرارات في السرعة القصوى بشكل اكبر ويؤكد ذلك (علاوي) ((التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى الى السرعة القصوى، مع مراعاة أن لا يؤدي إلى التقلص العضلي، وأن يتسم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء، ويرجع الفضل في التحسن لدى لاعبي المجموعة التجريبية المطبقة للاسلوب الفترتي في اختبارات القوة المميزة بالسرعة إلى المنهاج التدريبي وما تضمنه من تمارين تنمي وتطور هذه الصفة وربطها مع الراحة البينية بين التكرارات إذ ((يستحسن أن يربط المدرب بين تحسين السرعة وتطوير النظام الطاقوي والتركيز على صحة ودقة الأداء المهاري)) وقد راعينا عند تصميمنا للمنهاج التدريبي التمارين التي تنمي وتطور القوة والسرعة ووضعها بالجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية اليومية أي بعد الإحماء مباشرة وهذا ما يؤكد (حسين) ((ففي كل الحالات يجب أن توضع السرعة في بداية وحدات التدريب حيث يوجد نظام أساسي يكمن في فن الأداء الحركي قبل السرعة والسرعة قبل القوة أو القوة المميزة بالسرعة قبل القوة والقوة قبل المطاولة وهكذا)) ، ومن خلال الجدول نلاحظ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبتين فيما يخص السرعة ، والقوى وتحمل السرعة ونرجع ذلك إلى فاعلية تمارين المنهاج التدريبي الفترتي ومراعاته التدرج في إكساب اللاعبين الصفتين مع السرعة وتحملها في نفس الوقت .

ومن خلال تفسيرنا لنتائج الاختبارات البعدية المحصل عليها، ومن خلال ارتكازنا على الدراسات السابقة في المناقشة نصل الى صدق الفرضية الثانية القائلة: توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة للمجموعتين في الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية التي خضعت للتدريب الفتري.

ومن خلال مناقشة الفرضية الاولى والثانية والتي حققنا بهما اهداف البحث ومن خلال الاستنتاجات المتوصل اليها، نقول ان الفرضية العامة تحققت والتي مفادها: يؤثر استخدام التدريب الفتري تأثيرا إيجابيا على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد (فئة اقل من 19 سنة).

خلاصة

كانت دراستنا لهذا الموضوع إبراز تأثير التدريب الفتري على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد اقل من 19 سنة. حيث توصلنا إلى :

أنه من خلال الدراسة النظرية التي قمنا بها تبين وجود علاقة بين متغيرين التدريب الفتري والقوة المميزة بالسرعة ، حيث أن صفتي السرعة و القوة يعتبران من الصفات القاعدية الهامة لدى لاعبي كرة اليد ، كما أنهما أساسيتان للتنمية من خلال توجيه عمل جاد ومنتظم على مستوى هاته الفئة العمرية ، وذلك استنادا لمختلف الخصائص الايجابية التي يتميزون بها من استعداد نفسي و بدني ، وكذا نضج العمليات العصبية العضلية ونشاط الاجهزة الوظيفية.

ومن خلال الجانب التطبيقي تبين لنا الأهمية الخاصة للاسلوب التدريبي الفتري لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة . وخلصنا إلى أن هذه المرحلة العمرية اقل من 19 سنة مرحلة مناسبة لتنمية الصفة المذكورة للاعبين كرة اليد والوصول بهم إلى اكتساب المتطلبات الحديثة لهذه الرياضة الجماعية . وقد استخدمنا الاختبارات الميدانية باتباع المنهج التجريبي القائم على القياس والضبط وعلى غرار النتائج المحصل عليها التي خلصت ان التدريب الفتري ملائم لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد نظرا لما يحتاجونه من قة وسرعة في آن واحد، كما نتمنى ان تتواصل البحوث والدراسات على هذا النحو وعلى فئات مختلفة وعلى الجنسين معا

التوصيات

- ✓ التركيز على تنمية و تطوير صفتي السرعة و القوة لكونهما أحد الصفات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعب كرة اليد.
- ✓ تمثل المرحلة (اقل من 19 سنة) أنسب فترة لتنمية مثل هذه الصفات البدنية نظرا للاستعدادات النفسية و العصبية التي يتميز بها لاعبو كرة اليد أي التوافق العصبي العضلي من جاهزية الجهاز الوظيفي.
- ✓ العمل على استحداث برامج خاصة بتنمية صفتي القوة و السرعة بطريقة مدروسة علميا ،وتتناسب وإمكانيات الرياضيين و سنهم و جنسهم .
- ✓ ضرورة التنوع في التدريب بين الانمط الشيء الذي يؤدي إلى إثارة دافعية اللاعبين .
- ✓ العمل على دراسة الاساليب التدريبية والصفات التي تنميها حتى يتمكن المدرب من استخدام الانسب والأمثل.
- ✓ ضرورة زيادة البحث في المناهج التدريبية المستخدمة والنقاط التي تستهدفها على حدا.

قائمة المصادر والمراجع

أولا بالفرنسية

- 1-..Ed Vigot :Paris .Formation Des Joueur .(1995) .Clavs Bayer
- 2 -.Paris: Ed Vigo .Composition Le Hand Ball De L'apprentissage A La .(1989) .Herst Kailer
- 3 -manuel, w. j. (1990). *dentrainement vigot*. paris.
- vrigen, j. (1996). *lenteranemen de sportif*. lyon.
- 4 -Lehalle. (1985). *psychologie des ladobescent*.
- 5 -schonfeld. *memoir en psychologie clinique epercu sur probleme didetification*. algeri.

ثانيا : بالعربية

- 1 -إسماعيل مقران. (1999-2000). *مستويات و مصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني* . الجزائر: معهد التربية البدنية و الرياضية.
- 2 -جميل نصيف. (بلا تاريخ). المرجع السابق.
- 3 -د. أحمد أمين فوزي. *مبادئ علم النفس الرياضي*.
- 3- علي مروش. *سلسلة عالم الرياضة*. الجزائر: دار الهدى.
- 4- محمد صبحي حسانين الحميد. *رباعية كرة اليد*.
- 5- الجبار, ق. ح.-ق. (1984). *مكونات صفة الحركة*. بغداد: دار الفكر العربي.
- الصدار س, (1987-1999-). *كرة القدم*. مديرية دار الكتب للطباعة و النشر.
- 6 -العلوي, م. ح. (1982). *إختبارات الأداء الحركي*. مصر: مطبعة شركة دار الصفي للطباعة. المقصود,ع.(1992) .
- 7- حسانين, ك. د. (1984). *التدريب الدائري*. مصر: دار الفكر العربي.
- 8- حسنين, ك. ع.-م. (1978). *اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية*. القاهرة: مطابع الحبوّة .
- 9- حسين, ق. (1979). *تطوير المطاولة*. مطبعة العلاء.
- 10- خريبط, ر. م. (1981). *موسوعة القياسات و الإختبارات في التربية البدنية و الرياضة*. جامعة البصرة.
- 11- راتب, أ. ك. (1997). *النمو الحركي*. مدينة النصر: دار الفكر العربي.
- 12- عدة, س. أ. (1998). *أثر التدريس بأسلوب التطبيق بتوجيه المدرس القفزة الثلاثية*. مستغانم: رسالة ماجستير.

- لطفي و. م. (2000).
- 13- محسن ت. (1989). *وافق تلجي كرة القدم و عناصرها الأساسية*. بغداد: مطبعة الجامعة. مخطار ح. (1998).
- 14- وآخرون د. ك. (1984). *التدريب الدائري*. دار الفكر العربي: القاهرة
- 15- الجسماني ع. ا. (1994). *سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية*. لبنان: دار البيضاء.
- 16- الجسماني ع. ا. (1994). *سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية*. لبنان: دار البيضاء.
- 17- الجسماني ع. ا. (1994). *سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية*. لبنان: دار البيضاء.
- 18- الجسماني ع. ا. (1994). *سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية*. لبنان: دار البيضاء.
- 19- الغالي ع. (1985). *التدريب*. مير: الاربلب.
- 20- رضا أ. (1982). *مراهقة بلا أزمة*. مصر: دار التوزيع و النشر الإسلامية.
- 21- زهران ح. ع. (1982). *علم النفس للطفولة و المراهقة*. مصر: عالم الكتب.
- 22- زيدان م. م. (1975).
- 23- سعد م. ا. (1991).
- 24- علاوي م. ح. (1992).
- 25- غياب ب. (1983). *اهداف التربية و طرق تحقيقها*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 26- فرج ع. ا. (2008).
- 27- مرسى أ. ب. (2002). *أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإرشاد النفسي*. القاهرة: مكتبة النهضة.
- 28- معوض م. خ. (1971). *مشكلة المراهقين في المدن و الريف*. مصر: دار المعارف.

إسم ولقب الباحثين: شريف توفيق+جربير عبد القادر

الفريق/نادي غليزان JSMR

العتاد : شواخص+شريط متري+صافرة+ساعة إيقاف

الوقت/130 دقيقة

الموضوع: الإختبارات البدنية القبلية (للعينة التجريبية 01)

الهدف : معرفة مستوى اللاعبين

الحصّة رقم: 01

المكان: القاعة متعددة الرياضات غليزان

عدد الحضور: 14الصف: أواسط

المراحل	الهدف	المحتوى المضمون	الحمولة		الملاحظة
المرحلة التحضيرية	-تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي -التحضير النفسي للاعبين	-المناداة-مراقبة عامة-التحية الرياضية-شرح مضمون الحصّة -جري خفيف مع الحفاظ ريثم وإيقاع منتظم -تسخين المجمعات العضلية والمفصالية	05 د	بسيطة	
المرحلة الأساسية	اختبار لقياس المتداومة الخاصة اختبار بقياس قوة الأطراف السفلية	2-اختبار متداومة السرعة.جري30متر على 5مرات مع راحة 30 ثانية 3-إختبار سارجنت	90 د	قصوى	تؤخذ راحة كاملة بين كل اختبار وآخر. -الشدة حسب قدرة اللاعب
المرحلة النهائية	-العودة إلى الهدوء بعد حمولات الإختبار البدني	-تمارين التمدد العضلي -توجيهات بيداغوجية	15 د	بسيطة	كاملة

إسم ولقب الباحثين: شريف توفيق+جربير عبد القادر

الموضوع: الإختبارات البدنية القبلية (للعينة التجريبية01)

الحصاة رقم: 02

الفريق/نادي غليزان JSMR

الهدف : معرفة مستوى للاعبين

لعتاد : شواخص+شريط متري+صافرة+ساعة إيقاف

الوقت/130 دقيقة

المكان: القاعة متعددة الرياضات غليزان

عدد الحضور: 14الصنف :أواسط

المراحل	الهدف	المحتوى المضمون	الحمولة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	-تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي -التحضير النفسي للاعبين	-المناداة-مراقبة عامة-التحية الرياضية-شرح مضمون الحصاة -جري خفيف مع الحفاظ ريثم وإيقاع منتظم -تسخين المجمعات العضلية والمفصلية	بسيطة 05 د 10 د 10 د	
المرحلة الأساسية	-أجزاء اختبار لقياس المتداومة الخاصة اختبار لقياس قوة الأطراف العلوية	1-إختبار :الكرة الطبية 2-اختبار السرعة.القصى20 متر	قصوى 90 د	تؤخذ راحة كاملة بين كل اختبار وآخر. -الشدة حسب قدرة اللاعب
المرحلة النهائية	-العودة إلى الهدوء بعد حمولات الإختبار البدني	-تمارين التمدد العضلي -توجيهات بيداغوجية	بسيطة كاملة 15 د	

إسم ولقب الباحثين: شريف توفيق+جربير عبد القادر

الموضوع: الإختبارات البدنية القبلية (للعينة التجريبية 02)

الحصّة رقم: 03

العناد : شواخص+شريط متري+صافرة+ساعة إيقاف

الهدف : معرفة المستوى للاعبين

الفريق/نادي غليزان JSMR

المكان: القاعة متعددة الرياضات غليزان

الوقت/130 دقيقة

عدد الحضور: 14الصنف :أواسط

المراحل	الهدف	المحتوى المضمون	الحمولة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	-تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي -التحضير النفسي للاعبين	-المناداة-مراقبة عامة-التحية الرياضية-شرح مضمون الحصّة -جري خفيف مع الحفاظ ريثم وإيقاع منتظم -تسخين المجمعات العضلية والمفصالية	بسيطة 05 د 10 د 10 د	
المرحلة الأساسية	-اجراء اختبار القياس السرعة اجراء اختبار قياس قوة الأطراف السفلية	2-اختبار مداومة السرعة جري30متر على 5مرات مع راحة 30 ثانية 3-إختبار سارجنت	فصوى 90 د	تؤخذ راحة كاملة بين كل اختبار وآخر. -الشدة حسب قدرة اللاعب
المرحلة النهائية	-العودة إلى الهدوء بعد حمولات الإختبار البدني	-تمارين التمدد العضلي -توجيهات بيداغوجية	بسيطة كاملة 15 د	

إسم ولقب الباحثين: شريف توفيق+جربير عبد القادر

الموضوع: الإختبارات البدنية القبلية (للعينة التجريبية 02)

الحصة رقم: 04

الفريق/نادي غليزان JSMR

الهدف : معرفة المستوى للاعبين

العتاد : شواخص+شريط متري+صافرة+ساعة إيقاف

الوقت/120 دقيقة

المكان: القاعة متعددة الرياضات غليزان

عدد الحضور: 14الصف: أواسط

المراحل	الهدف	المحتوى المضمون	الحمولة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	-تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي -التحضير النفسي للاعبين	-المناداة-مراقبة عامة-التحية الرياضية-شرح مضمون الحصة -جري خفيف مع الحفاظ ريثم وإيقاع منتظم -تسخين المجمعات العضلية والمفصالية	بسيطة 05 د 15 د 10 د	
المرحلة الأساسية	-أجزاء اختبار القياس قوة الأطراف العلوية قياس السرعة	1-إختبار: الكرة الطبية 2-إختبار السرعة.القصوى20 متر	قصوى 90 د	تؤخذ راحة كاملة بين كل اختبار وآخر. -الشدة حسب قدرة اللاعب
المرحلة النهائية	-العودة إلى الهدوء بعد حمولات الإختبار البدني	-تمارين التمدد العضلي -توجيهات بيداغوجية	بسيطة 15 د	كاملة

إسم ولقب الباحثين: شريف توفيق+جربير عبد القادر

الموضوع: حصة تدريبية

الحصة رقم: =05

الفريق/نادي غليزان JSMR

الهدف : تطوير مداومة القوة

العتاد : شواخص+شريط متري+صافرة+ساعة إيقاف

الوقت/130 دقيقة

المكان: القاعة متعددة الرياضات غليزان

عدد الحضور: 14الصف: أواسط

المراحل	الهدف	المحتوى المضمون	الحمولة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	-تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي -التحضير النفسي للاعبين	-المناداة-مراقبة عامة-التحية الرياضية-شرح مضمون الحصة -جري خفيف مع الحفاظ ريثم وإيقاع منتظم -تسخين المجمعات العضلية والمفصلية	بسيطة 05 د 10 د 10 د	
المرحلة الأساسية	تطوير القوة	1-تمارين تقوية عضلات الصدر،وضعية المضخة (فترة الراحة) 2- تمارين تقوية عضلات البطن رقاد على الظهر مع ثني الجذع (فترة راحة) 3- تمارين تقوية الأعضاء العلوية: تمرير الكرة في وضعية نصف جلوس	فصوى 90 د	تؤخذ راحة كاملة بين كل تمرين و آخر
المرحلة النهائية	-العودة إلى الهدوء بعد حمولات الإختبار البدني	-تمارين التمدد العضلي -توجيهات بيداغوجية	بسيطة 15 د	كاملة

إسم ولقب الباحثين: شريف توفيق+جربير عبد القادر

الموضوع: حصة تدريبية

الحصة رقم: 06

الفريق/نادي غليزان JSMR

الهدف : تطوير مداومة السرعة

العتاد : شواخص+شريط متري+صافرة+ساعة إيقاف

الوقت/130 دقيقة

المكان: القاعة متعددة الرياضات غليزان

عدد الحضور: 14 الصنف: أواسط

المراحل	الهدف	المحتوى المضمون	الحمولة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	-تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي -التحضير النفسي للاعبين	-المناداة-مراقبة عامة-التحية الرياضية-شرح مضمون الحصة -جري خفيف مع الحفاظ ريثم وإيقاع منتظم -تسخين المجمعات العضلية والمفصلية	بسيطة 05 د 10 د 10 د	
المرحلة الأساسية	-تطوير السرعة	-الجري بالكرة من الشاخص الأول ثم تركها عند الشاخص الثاني العودة إلى الوضعية الأولى زيادة في سرعة التمارين مع أخذ (فترة راحة) -الجري بين الأقماع و الزيادة في السرعة حت القمع الأخير (فترة راحة) -الكرة بين الأعبين محاولة الإستحواذعليها	فصوى 90 د	الراحة تكون كاملة
المرحلة النهائية	-العودة إلى الهدوء بعد حمولات الإختبار البدني	-تمارين التمدد العضلي -توجيهات بيداغوجية	بسيطة 15 د	كاملة

إسم ولقب الباحثين: شريف توفيق+جربير عبد القادر

الموضوع: حصة تدريبية

الحصة رقم: 07

الفريق/نادي غليزان JSMR

الهدف : تطوير صفة الأداء

العتاد : شواخص+شريط متري+صافرة+ساعة إيقاف

الوقت/130 دقيقة

المكان: القاعة متعددة الرياضات غليزان

عدد الحضور: 14الصنف :أواسط

المراحل	الهدف	المحتوى المضمون	الحمولة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	-تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي -التحضير النفسي للاعبين	-المناداة-مراقبة عامة-التحية الرياضية-شرح مضمون الحصة -جري خفيف مع الحفاظ ريثم وإيقاع منتظم -تسخين المجمعات العضلية والمفصلية	بسيطة 05 د 10د 10 د	
المرحلة الأساسية	-تطوير الأداء	-الجري بأقصى سرعة مسافة 20م -تمرير الكرة الطبية 5 كغ كل لاعب مقابل للزميل التمرير يكون على مستوى الصدر -القفز حجلا على حاجزين يمين يسار أمام خلف -الجري بالكرة لمسافة 10متر ثم التصويب داخل المرمى	فصوى 90 د	تكون راحة غير كاملة بين كل تمرين وآخر. -
المرحلة النهائية	-العودة إلى الهدوء بعد حمولات الإختبار البدني	-تمارين التمدد العضلي -توجيهات بيداغوجية	بسيطة 15 د	كاملة

إسم ولقب الباحثين: شريف توفيق+جربير عبد القادر

الموضوع: حصة تدريبية

الحصة رقم: 08

الفريق/نادي غليزان JSMR

الهدف: تطوير مداومة القوة المميزة بالسرعة

العتاد: شواخص+شريط متري+صافرة+ساعة إيقاف

الوقت/130 دقيقة

المكان: القاعة متعددة الرياضات غليزان

عدد الحضور: 14 الصنف: أواسط

المراحل	الهدف	المحتوى المضمون	الحمولة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	-تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي -التحضير النفسي للاعبين	-المناداة-مراقبة عامة-التحية الرياضية-شرح مضمون الحصة -جري خفيف مع الحفاظ ريثم وإيقاع منتظم -تسخين المجمعات العضلية والمفصلية	بسيطة 05 د 10 د 10 د	
المرحلة الأساسية	-أجزاء اختبار لقياس المداومة الخاصة	-القفز مع مواجهة الحائط ولمس أعلى نقطة عند القفز -القفز على الحواجز بالقدمين اثنتين و العودة مشيا - مداعبة و تبادل الكرة بين اللاعبين -صعود ونزول للدرج بارتفاع عضلي 40 سم بالقدمين الإثنتين -تمارين التمدد العضلي	فصوى 90 د	تكون راحة كاملة بين كل تمرين وآخر. -التمرير باليد اليمنى
المرحلة النهائية	-العودة إلى الهدوء بعد حمولات الإختبار البدني	-إجراء مقابلة مصغرة في كرة اليد -توجيهات بيداغوجية	بسيطة 15 د	كاملة

إسم ولقب الباحثين: شريف توفيق+جربير عبد القادر

الموضوع: حصة تدريبية

الحصة رقم: 09

الفريق/نادي غليزان JSMR

الهدف : تطوير مداومة القوة المميزة بالسرعة أو الأداء

العتاد : شواخص+شريط متري+صافرة+ساعة إيقاف

الوقت/130 دقيقة

المكان: القاعة متعددة الرياضات غليزان

عدد الحضور: 14الصف: أواسط

المراحل	الهدف	المحتوى المضمون	الحمولة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	-تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي -التحضير النفسي للاعبين	-المناداة-مراقبة عامة-التحية الرياضية-شرح مضمون الحصة -جري خفيف مع الحفاظ ريثم وإيقاع منتظم -تسخين المجمعات العضلية والمفصلية	بسيطة 05 د 10د 10 د	
المرحلة الأساسية	-تطوير مداومة القوة المميزة بالسرعة تطوير المرننة العضلية	-تبادل الكرة بين اللاعبين باليد اليمنى و اليسرى -قفز أفقي مع محاولة التنقل للأمام لأطول مسافة بتجاوز أعمدة موضوعة - القفزات الخاصة وضعية المضخة ثم القفز العمودي تمارين التمدد العضلي -تجاوز بالقفز موزعة على خطين	فصوى 90 د	تكون راحة كاملة بين كل تمرين وآخر.
المرحلة النهائية	-العودة إلى الهدوء بعد حمولات الإختبار البدني	-إجراء مقابلة مصغرة في كرة اليد -توجيهات بيداغوجية	بسيطة كاملة 15 د	

إسم ولقب الباحثين: شريف توفيق+جربير عبد القادر

الموضوع: حصة تدريبية

الحصة رقم: 10

الفريق/نادي غليزان JSMR

الهدف : تطوير مداومة القوة المميزة بالسرعة أو الأداء

العتاد : شواخص+شريط متري+صافرة+ساعة إيقاف

الوقت/130 دقيقة

المكان: القاعة متعددة الرياضات غليزان

عدد الحضور: 14الصنف :أواسط

المراحل	الهدف	المحتوى المضمون	الحمولة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	-تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي -التحضير النفسي للاعبين	-المناداة-مراقبة عامة-التحية الرياضية-شرح مضمون الحصة -جري خفيف مع الحفاظ ريثم وإيقاع منتظم -تسخين المجمعات العضلية والمفصلية	بسيطة 05 د 10 د 10 د	
المرحلة الأساسية	-تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة تطوير المرونة العضلية	-مداعبة الكرة بين اللاعبين مع الارتقاء العمودي و تمرير الكرة بارتقاء -قفز على الحواجز بالقدمين الاثنتين والعودة مشيا -القفز حجلا بين حلقات على طول خط مستقيم مع حمل الكرة الطبية -تمارين التمدد العضلي	فصوى 90 د	تكون راحة كاملة بين كل تمرين وآخر.
المرحلة النهائية	-العودة إلى الهدوء بعد حمولات الإختبار البدني	-إجراء مقابلة مصغرة في كرة اليد -توجيهات بيداغوجية	بسيطة كاملة 15 د	

إسم ولقب الباحثين: شريف توفيق+جربير عبد القادر

الموضوع: الإختبارات البدنية البعدية (للعينة التجريبية 01)

الحصّة رقم: 11

الفريق/نادي غليزان JSMR

الهدف : معرفة مستوى اللاعبين

الوقت/130 دقيقة

العتاد : شواخص+شريط متري+صافرة+ساعة إيقاف

المكان: القاعة متعددة الرياضات غليزان

عدد الحضور: 14الصنف :أواسط

المراحل	الهدف	المحتوى المضمون	الحمولة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	-تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي -التحضير النفسي للاعبين	-المناداة-مراقبة عامة-التحية الرياضية-شرح مضمون الحصّة -جري خفيف مع الحفاظ ريثم وإيقاع منتظم -تسخين المجمعات العضلية والمفصالية	بسيطة 05 د 10 د 10 د	
المرحلة الأساسية	- اختبار لقياس المتداومة الخاصة اختبار بقياس قوة الأطراف السفلية	2-اختبار متداومة السرعة.جري30متر على 5مرات مع راحة 30 ثانية 3-إختبار سارجنت	قصوى 90 د	تؤخذ راحة كاملة بين كل اختبار وآخر. -الشدة حسب قدرة اللاعب
المرحلة النهائية	-العودة إلى الهدوء بعد حمولات الإختبار البدني	-تمارين التمدد العضلي -توجيهات بيداغوجية	بسيطة كاملة 15 د	

إسم ولقب الباحثين: شريف توفيق+جربير عبد القادر

الموضوع: الإختبارات البدنية البعدية (للعينة التجريبية01)

الحصة رقم: 12

الفريق/نادي غليزان JSMR

الهدف : معرفة مستوى للاعبين

لعداد : شواخص+شريط متري+صافرة+ساعة إيقاف

الوقت/130 دقيقة

المكان: القاعة متعددة الرياضات غليزان

عدد الحضور: 14الصنف: أواسط

المراحل	الهدف	المحتوى المضمون	الحمولة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	-تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي -التحضير النفسي للاعبين	-المناداة-مراقبة عامة-التحية الرياضية-شرح مضمون الحصة -جري خفيف مع الحفاظ ريثم وإيقاع منتظم -تسخين المجمعات العضلية والمفصلية	بسيطة 05 د 10 د 10 د	
المرحلة الأساسية	- أجزاء اختبار القياس قوة الأطراف العلوية قياس السرعة	1-إختبار: الكرة الطبية 2-اختبار السرعة.القصى20 متر	قصوى 90 د	تؤخذ راحة كاملة بين كل اختبار وآخر. -الشدة حسب قدرة اللاعب
المرحلة النهائية	-العودة إلى الهدوء بعد حمولات الإختبار البدني	-تمارين التمدد العضلي -توجيهات بيداغوجية	بسيطة كاملة 15 د	

إسم ولقب الباحثين: شريف توفيق+جربير عبد القادر

الموضوع: الإختبارات البدنية البعدية (للعيينة التجريبية 02)

الحصّة رقم: 13

العناد : شواخص+شريط متري+صافرة+ساعة إيقاف

الهدف : معرفة المستوى للاعبين

الفريق/نادي غليزان JSMR

المكان: القاعة متعددة الرياضات غليزان

الوقت/130 دقيقة

عدد الحضور: 14الصف: أواسط

المراحل	الهدف	المحتوى المضمون	الحمولة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	-تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي -التحضير النفسي للاعبين	-المناداة-مراقبة عامة-التحية الرياضية-شرح مضمون الحصّة -جري خفيف مع الحفاظ ريثم وإيقاع منتظم -تسخين المجمعات العضلية والمفصالية	بسيطة 05 د 10 د 10 د	
المرحلة الأساسية	- اختبار لقياس المتداومة الخاصة اختبار بقياس قوة الأطراف السفلية	2-اختبار متداومة السرعة جري30متر على 5مرات مع راحة 30 ثانية 3-إختبار سارجنت	فصوى 90 د	تؤخذ راحة كاملة بين كل اختبار وآخر. -الشدة حسب قدرة اللاعب
المرحلة النهائية	-العودة إلى الهدوء بعد حمولات الإختبار البدني	-تمارين التمدد العضلي -توجيهات بيداغوجية	بسيطة كاملة 15 د	

إسم ولقب الباحثين: شريف توفيق+جربير عبد القادر

الموضوع: الإختبارات البدنية القبلية (للعينة التجريبية 02)

الحصة رقم: 14

الفريق/نادي غليزان JSMR

الهدف : معرفة المستوى للاعبين

العتاد : شواخص+شريط متري+صافرة+ساعة إيقاف

الوقت/120 دقيقة

المكان: القاعة متعددة الرياضات غليزان

عدد الحضور: 14الصف: أواسط

المراحل	الهدف	المحتوى المضمون	الحمولة	الملاحظة
المرحلة التحضيرية	-تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي -التحضير النفسي للاعبين	-المناداة-مراقبة عامة-التحية الرياضية-شرح مضمون الحصة -جري خفيف مع الحفاظ ريثم وإيقاع منتظم -تسخين المجمعات العضلية والمفصلية	بسيطة 05 د 15 د 10 د	
المرحلة الأساسية	- إجراء اختبار القياس قوة الأطراف العلوية قياس السرعة	1-إختبار: الكرة الطبية 2-إختبار السرعة: القصى20 متر	فصى 90 د	تؤخذ راحة كاملة بين كل اختبار وآخر. -الشدة حسب قدرة اللاعب
المرحلة النهائية	-العودة إلى الهدوء بعد حمولات الإختبار البدني	-تمارين التمدد العضلي -توجيهات بيداغوجية	بسيطة 15 د	كاملة

Résumé

L'étude de ce thème pour mettre en évidence l'effet de la formation d'intervalle sur le développement de la force distinctive dès que les joueurs de handball de moins de 19 ans. Où nous sommes arrivés à:

Que, grâce à l'étude théorique que nous avons fait montrer une relation entre l'intervalle de formation de deux variables et la force distinctive aussi rapidement, que les brins de vitesse et de puissance sont considérés comme importants pour les joueurs de handball de caractéristiques de base, et ils sont essentiels pour le développement en dirigeant un travail sérieux et régulier au niveau de ces circonstances, le groupe d'âge, selon diverses caractéristiques positives qui sont caractérisées par la volonté de moi-même et physique, ainsi que la maturité des processus neuronaux et dispositifs fonctionnels de l'activité musculaire.

Par le côté pratique, il nous montre l'importance particulière de la formation d'intervalle de style pour le développement de la prescription vitesse de caractère distinctif.

Nous avons conclu que cet âge de moins de 19 ans pour le développement d'une capacité appropriée mentionné pour joueurs de handball et de leur accès à des exigences modernes pour l'acquisition de ce sport collectif. Les essais sur le terrain, nous avons utilisé l'expérimental stade de la méthode suivante

Basé sur la mesure et le contrôle Comme les résultats obtenus, qui ont conclu que la formation appropriée intervalle pour le développement de la force distinctive dès que les joueurs de handball en raison de la nécessité de Ge et de la vitesse dans le même temps, nous espérons aussi que la recherche et les études se poursuivent dans cette voie et à des catégories différentes et les deux sexes.

دراسة هذا الموضوع لتسليط الضوء على تأثير فترة التدريب على تطوير القوة المميزة في أقرب وقت لاعبي كرة اليد تحت 19 عاما. وصلنا إلى

أنه من خلال الدراسة النظرية فعلنا تبين وجود علاقة بين فترة تدريب اثنين من المتغيرات وقوة مميزة بسرعة، أن سرعة وقوة خيوط تعتبر هامة بالنسبة للخصائص لاعبي كرة اليد قاعدا، وأنها ضرورية لتطوير طريق توجيه عمل جاد ومنتظم في هذه الظروف، والفئة العمرية، وفقا لمختلف السمات الإيجابية التي تتميز بها إرادة نفسي والفيزياء، وكذلك النضج عملية العصبية والسمات الوظيفية للنشاط العضلات

على الجانب العملي، فإنه يدل على الأهمية الخاصة لفترة التدريب لتطوير سرعة صفة تميز الاسلوب

استنتجنا أن هذا العصر تحت 19 عاما لتطوير القدرات المناسبة المذكورة لاعبي كرة اليد وحصولهم على المتطلبات الحديثة لاقتناء هذه الرياضة فريق. الاختبار الميداني، استخدمنا المرحلة التجريبية الأسلوب التالي

على أساس القياس والتحكم وبما أن النتائج التي خلصت إلى أن فترة التدريب المناسب لتطوير قوة مميزة في أقرب وقت لاعبي كرة اليد وذلك بسبب الحاجة إلى قه والسرعة في نفس الوقت، ونحن نأمل أيضا أن البحوث والدراسات يستمر في هذا الطريق، وإلى فئات مختلفة ومن كلا الجنسين