

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضة

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص

التدريب و التحضير البدني

عنوان

تقنين برنامج تدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة لتنمية بعض الصفات البدنية و

المهارية الهجومية بالكرة للاعبين كرة اليد

(دراسة ميدانية أجريت على لاعبي كرة اليد صنف أقل من 15 سنة للوفاق الرياضي لبلدية جديوية - غليزان)

إشراف:

د/ مختاري عبد القادر

من إعداد:

قوبة الجيلالي

بن دومة نور الدين

السنة الجامعية 2014/2013

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(17) أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَالَتْ أَوْدِيَةٌ بِقَدَرِهَا
فَأَحْتَمَلَ السَّنَلُ زَيْدًا رَابِيًا وَمِمَّا يُوقِدُونَ عَلَيْهِ
فِي النَّارِ ابْتِغَاءَ حِلْيَةٍ أَوْ مَتَاعٍ زَيْدٌ مِثْلُ كَذَلِكَ
يَضْرِبُ اللَّهُ الْحَقَّ وَالْبَاطِلَ فَأَمَّا الرَّيْدُ فَيُذْهِبُ
جَفَاءً وَأَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ
كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ (18)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الآية: 17 سورة الرعد

الإهداء :

إلى من فتح عيني لأرى نور الدنيا أُمي العزيزة خيرة

إلى من كانت في عينيهِ الدنيا و أرى فيها حي الحياة أبي الحنون محمد

إلى من أحاطني بالعطف و الرعاية. إلى الحضن الدافئ و العش الأيمن عائلتي الكريمة

إلى من كانوا عيني التي أبصر بها : رضوان. وائل. بهاء الدين. رائد. عبدالقادر. دعاء. أية. مروة. هدى. يسرى.

فاطمة و كريمة.

إلى كل من ساعدنا في إنجاز البحث و خاصة الأستاذ عبد القادر مخطاري الذي لم يبخل علينا بوقته.

جيلالي



الإهداء :

أهدي ثمرة عملي إلى أعلى ما أملك في هذه الدنيا.

إلى التي غمرتني بحنانها منذ نعومة أظفاري و ضحت بنفسها من أجل سعادتني.

إلى من علمتني معنى الحياة و العيش.

إليك يا مثل الصبر و الإيمان.إليك يا مصدر الدفء و الحنان. إليك يا أمي الحبيبة .

إلى من جد. سهر. شقى و تحمل أعباء تربيته. تكويني و رعايته.

إلى الغالي الذي كان حافزي و مشجعي على الدراسة.أبي العزيز

أطال الله في عمرهما

إلى الأخوة:أسامة. ريم. إبتسام وأبناء العم : يونس. فاطمة. نورالدين و خيرة

إلى أصدقائي :سمير خالد و توفيق

إلى كل من جيلالي الذي تقاسم معي أعباء إنجاز هذا العمل

إلى كل أساتذتي منذ بداية مشواري الدراسي. إلى كل طلبة الفوج 2

كما لا ننسى الأستاذ المشرف عبد القادر مخطاري

نورالدين



شكر و عرفان :

نتقدم بالشكر :

إلى الوالدين العزيزان أطال الله في عمرهما (جيلالي. نور الدين) و كل من قدم لنا يد المساعدة
و فتح لنا أبواب العلم من كل مجامعه الواسعة.

إلى كل الأساتذة و على الخصوص الأستاذ المؤطر * عبد القادر مختاري * الذي ساعدنا في
إنجاز هذا البحث و لم ييخل علينا بتوجيهاته

إلى كل أساتذة الجامعة و بالخصوص أساتذة التخصص

إلى كل عمال جامعة - عبد الحميد بن باديس - من قريب أو من بعيد

فنطلب من الله عز و جل أن يوفقنا في هذا العمل و أن يكون بداية لحياة مهنية موفقة.

إن شاء الله

الفهرس

اهداءات

شكر وعرهان

الفهرس

2	مقدمة
4	مشكلة البحث
5	أهداف البحث
5	فروض البحث
5	أهمية البحث
6	مصطلحات البحث
7	الدراسات السابقة و المرتبطة
16	مناقشة الدراسات السابقة
16	اوجه الاستفادة من الدراسات السابقة
17	خلاصة

18	الباب الأول: الدراسة النظرية.....
19	الفصل الأول: التخطيط في التدريب الرياضي الحديث.....
20	تمهيد.....
21	1-1- أسس التخطيط في التدريب الرياضي الحديث.....
21	1-1-1- مفهوم التدريب.....
21	1-1-2- واجبات التدريب.....
22	1-1-3 قواعد التدريب.....
23	1-2- المبادئ المنهجية للتدريب الرياضي الحدي.....
23	1-2-1- مبدأ الإدراك (الوعي) والفعالية.....
23	1-2-2- مبدأ استخدام الحواس.....
24	1-2-3- مبدأ خاصية دوران عملية التدريب.....
25	1-2-4- مبدأ القدرة على التوصيل والفروق الفردية.....
26	1-2-5- مبدأ الزيادة التدريجية للأحمال.....
28	1-2-6- مبدأ التخصص.....
29	1-2-7- مبدأ التصنيف والاستمرارية في التدريب.....
30	1-3-1 الأسس العامة للتدريب في كرة اليد.....
30	1-3-2 واجبات التدريب في كرة اليد.....
33	1-4-1 الوحدة التدريبية (الخطة اليومية).....

33	2-4-1 بناء الوحدة التدريبية
35	3-4-1 ديناميكية تشكيل الوحدة التدريبية
25	5-1 حمل التدريب
36	1-5-1 مكونات حمل التدريب
36	2-5-1 تركيب حمل التدريب
37	3-5-1 درجات الحمل
38	6-1 مدرب كرة اليد
39	1-6-1 صفات وخصائص مدرب كرة اليد
40	2-6-1 واجبات مدرب كرة اليد
41	7-1 بناء البرامج التدريبية
41	1-7-1 - مفهوم البرنامج
42	2-7-1 - أسس بناء البرامج التدريبية
44	3-7-1 خطوات تصميم البرامج التدريبية
45	الخاتمة:
46	الفصل الثاني: المهارات الأساسية و الصفات البدنية المرتبطة بلعبة كرة اليد
47	تمهيد
47	1-2 المهارات الحركية في كرة اليد
48	1-1-2 مفاهيم
48	2-2 أنواع المهارات الحركية في كرة اليد

- 48..... 1-2-2 المهارات الحركية الأساسية
- 49..... 2-2-2 المهارات الحركية الرياضية
- 49..... 3-2 الخطوات الرئيسية لتعلم المهارات الحركية الرياضية
- 50..... 1-3-2 - تقديم المهارة الحركية
- 50..... 2-3-2 تطبيق المهارة
- 50..... 3-3-2 إصلاح الأخطاء
- 51..... 4-2 المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد
- 51..... 1-4-2 التمرير
- 52..... 2-4-2 لقف الكرة
- 52..... 3-4-2 التصويب
- 54..... 4-4-2 المراوغة
- 54..... 5-2 الصفات البدنية
- 55..... 1-5-2 التحمل
- 58..... 2-5-2 القوة
- 64..... 3-5-2 السرعة
- 68..... 4-5-2 الرشاقة
- 72..... 5-5-2 المرونة
- 75..... 6-2 الطرق التدريجية لتنمية الصفات البدنية
- 75..... 1-6-2 طريقة التدريب المستمر

75	طريقة التدريب الفتري
76	طريقة التدريب التكراري
76	طريقة التدريب المتغير
76	طريقة التدريب المحطات
76	طريقة التدريب الدائري
77	طريقة التدرى STRETCHING
77	علاقة الصفات البدنية بالمهارة الأساسية
79	الخاتمة
80	الفصل الثالث: التعلم الحركي و خصائص المرحلة العمرية
81	تمهيد:
82	1-3 طرق ومراحل التعلم الأداء المهاري
82	1-1-3 مفهوم التعلم
83	2-1-3 شروط التعلم الحركي
85	2-3 المهارة الحركية
86	3-3 أنواع المهارات الحركية
93	4-3 أسس بناء وتعلم المهارات الرياضية
93	1-4-3 البناء الأساسي للمهارة الحركية
94	5-3 أسس تعلم المهارات الحركية
94	1-5-3 الخطوة الأولى "التقديم"

95 2-5-3 الخطوة الثانية تقديم النموذج
96 3-5-3 الخطوة الثالثة الممارسة
96 4-5-3 الخطوة الرابعة: تصحيح الأخطاء (التغذية الراجعة)
97 6-3 مراحل التعلم الحركي
98 1-6-3 المرحلة العقلية
98 2-6-3 ممارسة توافق دقيق للحركة
٩٩ 3-6-3 الألية_ تثبيت الحركة_
100 7-3 طرق التعلم الحركي
100 1-7-3 الطريقة الكلية
101 2-7-3 الطريقة الجزئية
102 2-7-3 الطريقة المختلطة
102 8-3 مراحل التعلم الأداء المهاري
105 9-3 التعريف بالمرحلة السنوية (13 - 15) سنة
105 10-3 خصوصيات هذه المرحلة (13 - 15) سنة
106 1-10-3 النمو الجسماني
106 2-10-3 النمو الحركي
106 3-10-3 النمو الإجتماعي
107 4-10-3 النمو العقلي
107 5-10-3 النمو الفيزيولوجي

109	11-3 الخصائص البدنية و الوظيفية
109	1-11-3 الميزات الجسمية لمرحلة (13-15 سنة)
111	الخاتمة
112	الباب الثاني : الدراسة الميدانية
113	الفصل الأول: منهج البحث و إجراءاته الميدانية
114	تمهيد
114	1-1. الدراسة الاستطلاعية
114	2-1 منهج البحث
115	3-1 مجتمع وعينة البحث
116	4-1 مجالات البحث
117	5-1 متغيرات البحث
118	6-1 الضبط الإجرائي للمتغيرات
119	7-1 أدوات البحث
128	1-8-1 الأسس العلمية للاختبار
134	1-9-1 تنظيم العمل التدريبي مع عينة البحث التجريبية خلال التجربة الأساسية
138	10-1 صعوبات البحث
139	الخاتمة

- 140.....الفصل الثاني: مناقشة و تحليل النتائج
- 141.....1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات الأنتروپومترية القبلية لعينتي البحث
- 142.....2-2 عرض و مناقشة نتائج الإختبار القبلي لعينتي البحث
- 144.....3-2 عرض و مناقشة نتائج الإختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية
- 148.....1-4-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري المتعرج
- 150.....2-4-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار جري 30 متر
- 152.....3-4-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار الوثب من الثبات من 3 خطوات
- 154.....4-4-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار الرمي الأمامي لكرة الطيبة (3 كلغ)
- 156.....5-4-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار من وضع التعلق على العلقة
- 158.....6-4-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار التسطيط حول الملعب
- 160.....7-4-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار المراوغة
- 162.....8-4-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار التصويب بالارتقاء
- 164.....9-4-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار التصويب بالارتكاز
- 166.....5-2 عرض و مناقشة نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث
- 168.....1-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري المتعرج بين الحواجز
- 170.....2-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري 30 متر
- 172.....3-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار القفز ب 3 خطوات

- 174.....(3 كلغ) 4-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار الرمي الأمامي لكرة الطيبة
- 176..... 5-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار وضع التعلق على العلقة
- 178..... 6-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار التنطيط حول الملعب
- 180 7-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار المراوغة
- 182..... 8-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار التصويب بالارتقاء
- 184..... 9-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار التصويب بالارتكاز
- 186..... الفصل الثالث:مقابلة النتائج بالفرضيات
- 187..... 1-3 الإستنتاجات
- 187..... 2-3 مناقشة فرضيات البحث
- 187..... 1-2-3 مناقشة الفرضية الأولى
- 188..... 2-2-3 مناقشة الفرضية الثانية
- 189..... 3-3 الخلاصة العامة
- 191..... 4-3 الفرضية المستقبلية
- 192.....المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
109	يبيّن مقارنة نمو الطول عند البنين والبنات حتى أواخر المراهقة.	01
115	يبيّن نسبة عينة البحث من مجتمع البحث	02
129	يوضح ثبات الإختبارات البدنية و المهارة	03
130	يوضح الصدق الذاتي للاختبارات البدنية و <u>لمهارة</u>	04
134	يوضح تنظيم العمل التدريبي مع عينة البحث	05
141	يوضح نتائج الاختبارات الأنتروپومترية	06
143	يوضح مدى التجانس بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في نتائج الاختبارات القبليّة باستخدام اختبار دلالة الفروق (ت) ستودنت.	07
145	الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة الضابطة	08
147	الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية	09
148	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينيّ البحث في اختبار الجري المتعرج.	10
150	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينيّ البحث في اختبار جري 30 متر	11
152	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينيّ البحث في الوثب من الثبات من 3 خطوات	12

154	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الرمي الأمامي لكرة الطبية (3 كلغ)	13
156	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار من وضع التعلق على العلاقة	14
157	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التنطيط حول الملعب	15
158	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار المراوغة	16
160	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتقاء	17
162	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتكاز	18
167	نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث	19
168	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري المتعرج بين الحواجز	20
168	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار اختبار الجري 30 متر.	21
172	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار القفز بـ 3 خطوات	22
174	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الرمي الأمامي لكرة الطبية .	23
176	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار وضع التعلق على العلاقة	24
178	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التنطيط حول الملعب	25
180	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار المراوغة	26
182	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتقاء	27
184	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتكاز	28

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
27	يوضح مبدأ الزيادة التدريجية للأحمال	01
88	يوضح تصنيف بعض المهارات الرياضية على أساس المشاركة العضلية (كبيرة - دقيقة)	02
89	يوضح تصنيف بعض الفعاليات و الألعاب الرياضية على أساس المهارات الحركية المستمرة-المتناسكة-المتقطعة	03
90	يوضح تصنيف المهارات الحركية على أساس طبيعة المثير و ظروف الحركة قبل الأداء	04
91	يوضح تحليل المهارات على أساس المهارات المغلقة و المفتوحة	05
97	يوضح مراحل تعلم المهارة الرياضية	06
117	يمثل متغيرات البحث	07
122	يوضح اختبار جري 30 متر	08
122	يوضح اختبار الجري المتعرج بين الحواجز	09
123	يوضح اختبار الوثب ل3 خطوات من الجري	10

124	يوضح إختبار الرمي الامامي للكرات الطبية	11
125	يوضح إختبار من وضع التعلق على العلقة	12
149	يوضح اختبار الجري المتعرج	13
151	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 30م	14
153	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في الوثب من الثبات من 3 خطوات .	15
155	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الرمي الأمامي لكرة الطبية (3كلغ).	16
157	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار من وضع التعلق على العلقة	17
159	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التنطيط حول الملعب	18
161	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار المراوغة	19
163	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتقاء	20
165	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتكاز	21
169	يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري المتعرج بين الحواجز.	22
171	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار اختبار الجري 30 متر.	23
173	يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار القفز ب 3خطوات	24
175	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الرمي الأمامي لكرة الطبية .	25
177	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار وضع التعلق على العلقة	26
179	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التنطيط حول الملعب	27
181	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار المراوغة.	28

183	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار وضع التعلق على العلة	29
185	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتكاز.	30

مقدمة:

الخطوة نحو الأمام هي الخطوة الأولى في حياة الإنسان حيث يخطوها البعض بكل ثقة واعتزاز، فالخطوة الأولى غالبا ما تكون بداية لطريق طويل يقطعه أصحابه ويحققون ما يصبون إليه بكل نجاح، فلبناء قاعدة رياضية قوية وسليمة تطلب تفاعل عددا من العناصر ولعل أهمها العنصر البشري الذي يؤدي هذه الرياضة وهو اللاعب. البراعم والناشئين يعتبرون الحجر الزاوية في مراحل الممارسة الرياضية حيث يخرج من خلالها النجم والممارس، إذا ما قدمت لهم البرامج التدريبية والتربوية من منطلقات سليمة واعتبرناهم قيمة في حد ذاتها وغاية وليست وسيلة لتحقيق المكاسب والبطولات.

أصبح التخطيط لتدريب الناشئين في مختلف الأنشطة الرياضية وسيلة ضرورية للتقدم بالحالة التدريبية للاعبين، إذ أن التقدم العلمي الكبير في طرق التدريب وإعداد اللاعبين، والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي أو التكنولوجي، والتي أدت إلى تحسين تنفيذ العملية التدريبية.

ورياضة كرة اليد كأحد أنواع الرياضة خضعت للأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة، وقد بذلت كثير من الدول المتقدمة في اللعبة جهوداً مستمرة لإعداد وتنمية الناشئين والمهوبين و خصوصاً في المدارس على أسس علمية متينة وواضحة باعتبارهم القاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير اللعبة.

إن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى. حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة، ضف إلى ذلك القدرات العقلية والنفسية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية مقننة وسليمة.

ولضمان تدريب ناجح وفعال وجب على المدربين القائمين بالعملية التدريبية في كرة اليد بصفة عامة وتدريب الناشئين بصفة خاصة إتباع أحسن الطرق والإمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب، ومعرفة خصائص ومميزات المراحل العمرية للناشئين وتطوير صفاتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية بأسلوب علمي صحيح لكونهم يشكلون القاعدة العريضة لفرق الأكاير. فالإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخططي والإعداد النفسي والإعداد الذهني هي جوانب الإعداد المتكامل في كرة اليد، ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الأساسي من عملها وهو بناء فريق متكامل الأداء، وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة.

وهذا ما تأكد عن Weineck حيث يقول: "إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة والمراهقة،

وهذا ما يحتم علينا تخطيطاً منظماً طويل المدى في مجال التدريب. (weineck, 1986, p. 309)

ومما سبق يسعى الباحثان لمحاولة تنمية الجانب المهاري و البدني بتشكيل المهارات الأساسية في صورتها الفردية و الزوجية و المركبة من خلال عمل يهدف إلى تنمية القدرات البدنية و المهارات الأساسية من خلال الأداء المهاري و هذا من خلال استعمال طرق التدريب المختلفة و توظيفها في برنامج تدريبي في فترة الإعداد البدني العام و الخاص .

مشكلة البحث:

لقد تطورت لعبة كرة اليد في السنوات الأخيرة وتغير طابع اللعب نظرا لتعدد طرق اللعب الحديثة حيث ازدادت سرعة اللعب وارتفاع مستوى الأداء المهاري والخططية على الرغم من أن العديد من الدراسات والأبحاث في مجال تدريب كرة اليد عامة وتدريب الناشئين خاصة قد ركزت على عملية البرمجة أو المبادئ العلمية للتدريب الرياضي وعلاقة الجانب البدني وارتباطه بالجانب المهاري، واستخدام محتوى التدريبات التقليدية بالكرة وبدونها، إلا أن تلك الدراسات لم تنطرق إلى التدريبات النوعية من حيث شكل الأداء والعمل العضلي وعلاقته بمتطلبات اللعب في كرة اليد.

و خاصة في هذه المراحل العمرية حيث أثبتت العديد من البحوث العلمية على أنها أنسب مرحلة للإكساب المهارة.

كما يرى شليمن. Shlemn AD (1968) أن يكون تشكيل المهارات من خلال عمل يهدف الى تنمية الصفات البدنية أو بعضا منها، و هو الذي يتضح من خلال الاداء المهاري نفسه و على ذلك يحاول الباحثان في استخدامه لطرق التدريب لتنمية الجانب البدني و المهاري في ظروف تساعد على سهولة الوصول في النهاية إلى تأدية المهارة في جو قريب من المنافسة و عدم إتباع هذا الأسلوب في برامج التدريب لدى مدربي فئة الناشئين رغم الدور المهم للألعاب التمهيدية في تنمية القدرات البدنية و المهارات الأساسية الخاصة نظرا للتنوع في الاداء الحركي و بذل الجهد و التركيز في ممارسة أصلح الطرق لتنفيذ المهارات الرياضية. (إ.د، 1968، صفحة 18)

وهذا ما دفعنا إلى طرح هذه التساؤلات.

- هل استعمال طرق التدريب المختلفة لها دور في تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبي كرة اليد لدى الناشئين ؟

- هل الالتزام والاختيار لطرق التدريب وسيلة للتعلم واكتساب بعض المهارات الأساسية و الصفات البدنية للاعبي كرة القدم لدى الناشئين ؟

ومن هنا برزت مشكلة البحث التي دفعت الباحثان للتقصي والبحث ومحاولة اختيار طرق التدريب كونها شكل لمعالجة هذه الإشكالية والارتقاء بعملية الإعداد المهاري و البدني لدى هذه الفئة والتي تنعكس على مستوى اللعبة.

وعلى ذلك يحاول الباحثان استخدام طرق التدريب لتنمية الجانب البدني و المهاري في ظروف تساعد على سهولة الوصول في النهاية إلى تأدية المهارة في جو قريب من المنافسة وعدو إتباع هذا الأسلوب في برامج لدى مدربي الناشئين حيث يؤكد أسامة راتب إن طرق التدريب التي تتضمن أنواعا من المهارات الرياضية الخاصة نظرا لتنوع الأداء الحركي وبذل الجهد و التركيز في ممارسة أصلح الطرق لتنفيذ المهارات الرياضية (راتب، بدون سنة)

أهداف البحث:

- 1- تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام طرق التدريب المختلفة يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ كرة اليد و معرفة تأثيره على هذه الصفات و كذلك المهارات الأساسية.
- 2- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئ كرة اليد.
- 3- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة اليد.

فروض البحث:

- 1- إن استخدام البرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب المختلفة يؤثر إيجابا على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارة لناشئ كرة اليد .
- 2- وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة المستخدمة للتدريب العادي والعينة التجريبية المستخدمة للبرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب المختلفة لصالح هذه الأخيرة في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارة.

أهمية البحث

إن طرق التدريب المختلفة لها دور هام وأساسي في عملية التعلم الحركي والتدريب حيث أنها تساهم في رفع مستوى أداء اللاعبين في الأنشطة المختلفة وخاصة كرة اليد حيث تهدف إلى رفع مستوى كفاءة اللاعب المهارة والبدنية لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة والمتعددة.

وعن الحديث عن أهمية طرق التدريب المختلفة، يعود بنا إلى الهدف من هذا البحث ، والذي أبرز من خلاله تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام طرق التدريب المختلفة يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية.

مصطلحات البحث:

1المهارات الأساسية (شريف، 1995، صفحة 17): هي كل الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه التحركات بالكرة أو بدونها.

2البرنامج : هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا، و ما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني و طرق التنفيذ وإمكانيات تحقيق هذه الخطة.

3- التدريب: يعرفه " علي ناصف " و "قاسم حسن حسين " أن التدريب الرياضي هو جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية و تعليم التكنيك و التكتيك و تطوير القابلية العقلية ضمن برنامج علمي هادف و خاضع لأسس تربوية يقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى (النصيف عبد العلي، 1988، صفحة 55)

4- لعبة كرة اليد : تعتبر لعبة كرة اليد من الألعاب (الرياضات) الجماعية التي لها طابعها التنافسي الخاص و التي لها مبادئها و مهاراتها الأساسية في ذلك كالتنطيط و الاستقبال، التمرير، التصويب ... الخ، و التي بمثابة العمود الفقري لها

و تلعب في ميدان طوله 40 م و عرضه 20 م مقسم إلى جزأين كل فريق له منطقة خاصة به، في كل منها منطقة تسمى " منطقة سبعة أمتار " (المنطقة الحرة) و تنفذ الأخطاء من منطقة تسعة

أمتار وراء سبع أمتار، مجموع اللاعبين داخل الملعب 12 لاعبا، ستة من كل فريق، يتكون

كل فريق من 12 لاعبا، سبعة (ستة لاعبين ميدان + حارس مرمى) و خمسة احتياط.

تتميز عن باقي الرياضات بالاحتكاك الكبير بين لاعبيها و الدقة و التركيز على طول شوطي المقابلة (مختار، 1994، صفحة 65).

5- المدرب: هو الرجل المناسب لتطوير، قيادة، إنجاح و ديمومة أي فريق، بحيث تكون لديه الطريقة والأسلوب المناسبين في التلقين و التأثير على عملية التدريب و اختبار اللاعبين المناسبين كل حسب فاعلية

داخل الملعب ، قوته، قوامه و سرعته في التنفيذ كلما توفرت هذه الشروط في المدرب ،أعتبر مدرب ناجح يستطيع تحقيق الألقاب المنشودة. (شريف، 1995، صفحة 1)

6- فئة الناشئين :

هي مجموعة من الرياضيين ينتمون إلى الفئة العمرية التي تتراوح ما بين 13 و 15 سنة .

7 الصفات البدنية:

مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ,ويمكن تحديدها في الصفات التالية تحمل,قوة,سرعة,مرونة ورشاقة. (حنف محمود المختار، 1989، صفحة 73)

الدراسات السابقة و المرتبطة

1/ دراسة الطائي (2001)

أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة و تمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم .

هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير البرنامج التدريبي بأسلوب التمارين المركبة و تمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية ومعرفة الصفات البدنية والمهارية الأكثر تأثراً بالبرنامج التدريبي للاعبين كرة القدم فئة الشباب دون سن 19 سنة .

أجري البحث على عينة قوامها (40) لاعبا قسمت إلى مجموعتين تجريبيتين كل مجموعة (20) لاعبا فاستخدمت المجموعة الأولى أسلوب التمارين المركبة والمجموعة الثانية أسلوب تمارين اللعب .

أستنتج الباحث ما يأتي :

- 1- البرنامج التدريبي بأسلوب التمارين المركبة أدى إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية المعنية بالدراسة كافة .
- 2- البرنامج التدريبي بأسلوب تمارين اللعب أدى إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية المعنية بالدراسة كافة .

- 3- أعداد برنامج تدريبي علمي ونموذجي ولمدة (4) أسابيع وبواقع (6) وحدات تدريبية في الأسبوع بأسلوب التمارين المركبة أو تمارين اللعب يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية المعنية بالدراسة .
 - 4- التدريب بالأسس الخططية في الوحدة التدريبية اليومية والدورة الصغرى والدورة المتوسطة يؤدي الى تطوير الصفات البدنية والمهارية المعنية بالدراسة.
 - 5- أعداد البرامج التدريبية بطريقة التدريب الفترتي تتيح للمدرب إمكانية تنظيم العمل والسيطرة على متغيرات مكونات الحمل الخاص بالتدريب ويؤدي الى تطوير الصفات البدنية والمهارية المعنية بالدراسة.
- 2/ دراسة الخشاب و الطائي (2002)

أثر التدريب الفترتي (المرتفع - المنخفض) الشدة بأسلوب التمارين المركبة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم .

هدفت الدراسة الى الكشف عن تأثير التدريب الفترتي (المرتفع - المنخفض) الشدة بأسلوب التمارين المركبة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

أجري البحث على عينة قوامها (16) لاعبا من شباب محافظة نينوى بأعمار دون 19 سنة .

وأستخدم الباحثان الأختبارات وسيلة لجمع المعلومات وطبق عليهم برنامجا تدريبيا لمدة أربعة أسابيع وبمعدل (6) وحدات تدريبية أسبوعيا وبعد إجراء التجربة أستنتج الباحث ما يأتي :

- 1- البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفترتي (المرتفع - المنخفض) الشدة أدى الى تطوير الصفات البدنية والعناصر المهارية لعينة البحث .
- 2- أعداد برنامج علمي ونموذجي لمدة أربعة أسابيع وبواقع (6) وحدات تدريبية في الأسبوع بطريقة التدريب الفترتي يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية .
- 3- التدريب الفترتي (المرتفع - المنخفض) الشدة بأسلوب التمارين المركبة ذو أثر فعال في تطوير الصفات البدنية والمهارية عندما تكون فترة الأعداد قصيرة جدا .
- 4- أعداد برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفترتي يتيح للمدرب إمكانية تنظيم العمل والسيطرة على مكونات الحمل الخاص بالتدريب ويؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية .

3/ دراسة نوفل محمد محمود الحيايالي (محمود الحيايالي، 1999) الموسومة .

اثر استخدام برنامجين تدريبيين بالاسلوبين (المنفرد - المركب) في تطوير عدد من الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد .

الاهداف :

1. اعداد برنامجين تدريبيين لتطوير الصفات البدنية الخاصة للاعبي كرة اليد .
 2. الكشف عن افضل اسلوبين (المنفرد - المركب) لتطوير الصفات البدنية الخاصة للاعبي كرة اليد .
- اجريت الدراسة على لاعبي المركز التدريبي في محافظة نينوى التابع للاتحاد المركزي لكرة اليد التي تتراوح اعمارهم من (17-19 سنة) : اذ بلغ عدد لاعبي المركز (36) لاعباً انسحب منهم (4) كذلك استبعد الباحث (4) لاعبين لكونهم حراس مرمى لذلك بلغت عينة البحث (28) لاعباً وزعوا على مجموعتين تجريبتين كل مجموعة (14) لاعباً المجموعة التجريبية الاولى استخدمت الاسلوب المنفرد بشكل المتغير والمجموعة التجريبية الثانية استخدمت الاسلوب المركب بشكل متتابع لغرض تجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة من حيث الطول والوزن والعمر ومستوى الاداء .

وقد توصل الباحث الى اهم الاستنتاجات :

1. ظهرت فروق معنوية بين الاسلوبين بين (المنفرد - المركب) في اختبار القفز العمودي لقياس القوة الانفجارية للساقين .
2. ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبتين في الاختبارات جميعها التي استخدمت باستثناء اختبار ركض 1000 م بالاسلوب المركب .
3. عدم وجود فرق معنوي بين الاسلوبين في اختبار التحرك الامامي والخلفي بميل لقياس صفة الرشاقة .
4. عدم وجود فرق معنوي بين الاسلوبين في اختبار رمي الكرة الطيبة زنة 800 غرام لابعد مسافة لقياس صفة قوة الرمي .

4/ دراسة رعد جابر باقر 1995 (باقر، 1995)

تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة

أهداف الدراسة:-

- 1- إعداد منهج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة .
- 2- معرفة اثر المنهج التدريبي المقترح للقوة المميزة بالسرعة بتطوير بعض المتغيرات البدنية (قفز ، سرعة استجابة) وبعض المتغيرات المهارية (تهديف ، طبطة ، مناولة) .
- فرضيات الدراسة :-

- 1- للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية .
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية .
- عينة الدراسة :-

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

أهم الاستنتاجات :-

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

5/ دراسة مهند فيصل سلمان الفضلي 2004

تأثير طريقتا التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة .

هداف الدراسة :-

1- التعرف على تأثير طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة .

2- التعرف على أي الطريقتين أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة .

فرضا الدراسة :-

1- وجود فروق من الاختبارات القبالية والبعديّة باستخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة ولصالح الاختبارات البعدية .

2- وجود فروق معنوية بين طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة .

عينة الدراسة :-

اشتملت عينة البحث على (12) لاعباً يمثلون شباب نادي نفط الجنوب الرياضي في محافظة البصرة

وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبتين طبقت المجموعة التجريبية الاولى التمرينات المقترحة بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والمجموعة التجريبية الثانية طبقت التمرينات المقترحة أيضا بطريقة التدريب التكراري .

أهم الاستنتاجات :-

1- تبين ان كلا طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة . والتدريب التكراري من الطرق التدريبية التي تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتي أثرت في المهارات الهجومية بكرة السلة .

2- ظهرت ان طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين وطريقة التدريب التكراري قد ساهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين . ملائمة طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة لكل من عضلات البطن والظهر .

6/دراسة احمد عبدالزهرة عبدالله

تأثير تمرينات خاصة في تعليم المراحل الصعبة لبعض أنواع مهارة التصويب في كرة اليد

مشكله البحث فقد تركزت في وجود مراحل صعبه عند اداء بعض انواع مهارة التصويب في كرة اليد مما تؤدي الى قصور في مستوى الاداء الفني وبالتالي عدم الوصول الى المستوى العالي لاداء المهارة وهدفت الدراسة الى :

1. وضع مجموعه من التمرينات الخاصه للتغلب على المراحل الصعبه في بعض انواع مهارة التصويب في كرة اليد لطلاب الصف الثاني/جامعه القادسيه/كلية التربية الرياضية

2. التعرف على اثر هذه التمرينات الخاصه في تعليم المراحل الصعبه لبعض انواعمهارة التصويب في كرة اليد لطلاب الصف الثاني /جامعه القادسيه /كلية التربية الرياضية وقد افترض الباحث :

3. وجود فروق داله احصائيا بين الأختبارات المهارة القبلية والبعديه للمجموعة التجريبية لصالح الأختبارات البعديه

4. وجود فروق دالة احصائياً في الأختبارات المهارة البعديه بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافأة ، اذا كانت عينة البحث طلاب الصف الثاني في كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية للعام الدراسي 2001 – 2000 البالغ عددهم (28) طالباً من أصل (46) طالباً وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين ومتناضرتين ، المجموعة الأولى (التجريبية) والثانية (الضابطة) قد راعى الباحث تجانس العينة وتكافؤها في متغيرات الطول والعمر والوزن وبعض الصفات البدنية فضلاً عن التمرينات المنهجية المقررة لتعليم المهارتين ، وبعد الانتهاء من فترة تطبيق المنهج التعليمي أجريت الأختبارات البعديه للمجموعتين وتم استخدام الوسائل الأحصائية المناسبة لمعالجة البيانات بالشكل الذي يخدم البحث.

بعد مناقشة النتائج توصل الباحث الى العديد من الاستنتاجات من أهمها أن التمرينات الخاصة كانت عاملاً رئيسياً في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تعليم المراحل الصعبه للمهارتين وأدائهما بالمستوى الأفضل .

أثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الإعداد الخططي في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد للشباب لمنطقة الفرات الأوسط

كان هدف البحث ما يلي :

1- وضع منهج تدريبي مقترح بحجوم مختلفة من الإعداد الخططي للاعبين كرة اليد للشباب بأعمارهن (19-20).

2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص (إعداد خططي) في المعرفة الخططية للمهارات الحركية .

3- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص (إعداد خططي) في بعض الصفات البدنية .

4- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص (إعداد خططي) في المهارات الأساسية .

أما فروض البحث فهي :

1- يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص على المعرفة الخططية للمهارات الحركية .

2- يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص في بعض الصفات البدنية .

3- يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص في المهارات الأساسية.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية - اشتمل هذا الباب على بيان منهج البحث الذي أتبع في حل المشكلة وهو المنهج التجريبي ، ثم بيان مجتمع البحث وعينته حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية واختيرت على وفقها المجموعتان التجريبتان الأولى والثانية والضابطة وهما من لاعبي نادي النجمة الرياضي ولاعبو نادي (نادي القاسم الرياضي) وتألقت العينة من (40) لاعباً استبعد منها (4) لاعبين وهم حراس المرمى لتصبح العينة (36) وبواقع (12) لاعباً لكل مجموعة . ثم وضع الباحث وسائل جمع المعلومات والأدوات المستخدمة في إجراءات بحثه وبعدها قام بشرح تفصيلي لبحريات البحث وكيفية تقسيم

العينة على المجموع الثلاث وكيف تم تجانسهم وتكافؤهم وكذلك المنهج التدريبي للمجموعتين التجريبتين ، ثم التطرق الى التجارب الاستطلاعية والغرض من هذه التجارب والنتائج التي تم الحصول عليها من خلال هذه التجارب . كذلك تم ذكر الوسائل الإحصائية حيث استخدم الحقيبة الإحصائية (SPSS) في البحث والتي كانت (الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و اختبار T للعينات المترابطة و اختبار الفروق F و ارتباط بيرسون و LSD و كا2) والوسائل الإحصائية (النسبة المئوية و نسبة التطور و درجة الصعوبة) .

الباب الرابع - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها - قام الباحث في هذا الباب بعرض النتائج التي تمت جدولتها ثم تحليل هذه النتائج ومناقشتها مناقشة علمية مستنداً الى المصادر المتاحة لديه توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

1- حدوث تطور واضح للمجاميع الثلاث في الصفات البدنية والمهارية وبنسب مختلفة باستثناء صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين إذ لم يحدث تطور واضح فيها وللمجاميع الثلاث .

2- حدوث تطور واضح للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت 80% أعداد خططي بشكل أفضل من المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في بعض الصفات البدنية والمهارية والمعرفة الخططية للمهارة الحركية .

3- تطورت المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت 60% أعداد خططي مقارنة بالمجموعة الضابطة للصفات البدنية والمهارات الآتية :-

أ- مطاولة القوة .

ب- المطاولة اللاأوكسجينية .

ج- الاستجابة الحركية.

د- مطاولة سرعة .

هـ- المرونة .

و- التوافق .

ز- الطبطبة .

4- كان هناك أفضلية للمجموعة التجريبية الأولى على المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في المعرفة الخطئية للمهارات الحركية ومن ثم المجموعة التجريبية الثانية .

إما التوصيات فقد يوصي الباحث ما يلي :-

- 1- التركيز على الأعداد الخطئية بشكل كبير لما له من أهمية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية
- 2- اجراء اختبارات دورية لغرض تقويم المناهج التدريبية المعدة من قبل المدربين من الناحية البدنية والمهارية وكذلك التصرف الخطئي.

8/دراسة إبراهيم حنفي شعلان (2000) بعنوان:

" تأثير الألعاب التمهيدية على مستوى بعض عناصر الأداء لناشئ كرة القدم "

العينة ومنهج البحث:

اختار الباحث عينة عشوائية قوامها 50 ناشئ كرة القدم للمرحلة السنوية (10 - 12) سنة بمراكز التدريب لمنطقة دبي التعليمية بدولة الإمارات العربية المتحدة.

وقد استخدم الباحث في بحثه المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية. وقد تم تحقيق تكافؤ المجموعتين في متغيرات: الطول- الوزن - السن.

الفروض:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير التدريب المحتوي على الألعاب التمهيدية وبرنامج التدريب المعتاد وذلك على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم لدى ناشئ كرة القدم عينة البحث ولصالح الألعاب التمهيدية.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير التدريب المحتوي على الألعاب التمهيدية وبرنامج التدريب المعتاد وذلك على مستوى الأداء المهاري والفني لدى ناشئ كرة القدم عينة البحث ولصالح الألعاب التمهيدية.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير التدريب المحتوي على الألعاب التمهيدية وبرنامج التدريب المعتاد وذلك على مستوى الأداء الخططي لدى ناشئ كرة القدم عينة البحث ولصالح الألعاب التمهيدية.

الاستنتاجات:

1. إدخال الألعاب التمهيدية التي تتضمن الأداء الجماعي بأشكاله المتعددة وبما يتلاءم مع المتغيرات والمواقف المتباينة في كرة القدم.

2. إن إعداد التدريبات في صورة ألعاب تمهيدية وفق شروط الأداء المتنوع والمختلف كالتغيير في التشكيلات واستخدام الأدوات والكرات والأهداف وقواعد اللعب وعدد المشاركين ومساحات اللعب يدخل المتعة والإقبال والحماس لدى الناشئين بما ينعكس على درجة التحسن في دقة وسرعة الأداء المهاري وزيادة الانتباه والتركيز والتعاون مع الزملاء.

3. إن استخدام الألعاب التمهيدية بأسلوب متدرج وملائم لمستوى النضج لدى الناشئين يؤدي إلى تحسين بعض عناصر الأداء المهاري والخططي والبدني.

4. إن التركيز على استمرارية وتكرار الألعاب التمهيدية ضمن الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية والفترية يعد أحد العوامل الهامة في الارتقاء بمستوى الناشئين عينة البحث لعناصر الأداء المحددة .

التوصيات: وقد خرج الباحث بالتوصيات التالية:

1. ضرورة استخدام الألعاب التمهيدية ضمن برامج إعداد الناشئين.

2. مراعاة إعداد الألعاب التمهيدية وفق شروط منظمة ومحددة وهادفة بما يتواءم مع متطلبات الأداء.

3. لا بد من استخدام المبادئ الأساسية لتدريب الناشئين عند وضع البرامج الخاصة بالألعاب التمهيدية والتخطيط لها كعنصر التدرج وملائمة المحتوى لمستوى النضج وخصائص مرحلة النمو للناشئين.

4. التركيز على استخدام الألعاب التمهيدية بصورة مكثفة ومتوازنة لتطوير وتحسن الأداء لكافة عناصر اللعبة وعدم الاقتصار على أدائها بهدف التهيئة أو الترويح.

يجب إجراء دراسة مشابهة على مراحل سنوية أخرى

مناقشة الدراسات السابقة :

من العرض السابق لبعض الدراسات السابقة التي استعان بها الباحثان لتشابه أهدافها مع أهداف الدراسة الحالية لاحظ الباحث الآتي :

إن تلك الدراسات استهدفت الكشف عن تأثير المنهج التدريبي بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد فئة الشباب دون سن 19 سنة، وكذلك الكشف عن تأثير التدريب الفترتي(المرتفع-المنخفض) الشدة بأسلوب التمارين المركبة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب، وان تنوعت

اوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

- 1- تحديد مشكلة البحث والتعرف على طرائق معالجتها .
- 2- كيفية تحديد خطة وإجراءات البحث .
- 3- التعرف على الوسائل المختلفة لجمع البيانات والتي تتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية .
- 4- التعرف على كيفية تحديد الاختبارات والقياسات المستعملة في البحث .
- 5- التعرف على الأساليب الإحصائية المختلفة لمعالجة البيانات .

الخلاصة

من خلال ملاحظة الباحثان لعدم اعتماد مدربي فئة الناشئين على الألعاب التمهيدية في البرنامج التدريبي رغم الدور المهم و الفعال في تنميتها للقدرات البدنية و المهارية الأساسية هذا ما دفع بهما إلى تسطير برنامج تدريبي يحتوي على الألعاب التمهيدية المدججة في طرق التدريب المختلفة لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارية عند ناشئي كرة اليد.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

التخطيط في التدريب الرياضي الحديث

تمهيد:

إن التدريب الرياضي عملية تربوية تهدف إلى تحقيق البناء الاجتماعي الأمثل للدولة، وهو عنصر في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي للتطور المتناسق في شتى المجالات.

ويتميز التدريب الرياضي بالتوافق التام مع القواعد العلمية التربوية وهذا ما يؤكد أن التدريب الرياضي هو أحد متطلباته ومظاهره وهو ميدان خصب لتحقيق ذاتية الشباب، ويعد هذا طموحا نحو

تحقيق الإمكانيات الفردية على الإنجاز والكمال ويتطلب ذلك مزيدا من التدريب للتقدم بالقدرات التي يحتاج إليها اللاعب والتي تنعكس على العمل.

وبالرغم من أن نجاح المدرب بعد ذلك يعتمد على إمكانية المدرب أو حتى المساعد على ربط كل من التربية كأسلوب والبناء كوحدة وكفرض أساسي في كل مرحلة عمل.

وسيسلط في هذا الفصل على أهم الأسس العامة للتدريب الرياضي الحديث بالإضافة إلى

الخصائص والصفات التي يجب أن تتوافر في المدرب الذي يعتبر حجر الزاوية في العملية التدريبية، كما

يتناول هذا الفصل أساليب التعلم وكيفية إصلاح الأخطاء التي يمكن للاعب الوقوع فيها.

1-1-1- أسس التخطيط في التدريب الرياضي الحديث:

1-1-1- مفهوم التدريب:

يعرف Matveiv التدريب الرياضي على أنه ذلك التحضير البدني، المهاري، الخططي، الفكري و النفسي للرياضي بمساعدة تمارينات بدنية.

أما طه إسماعيل، وعمر أبو الجهد، وإبراهيم شعلان فيعرفون التدريب الرياضي بصفة عامة، وتدريب كرة القدم بصفة خاصة، بأنه ذلك الإعداد الفسيولوجي للاعب عن طريق تكيف أجهزته الحيوية مع الجهد المبذول، والأداء المطلوب خلال المباراة، وكذا إعداده مهاريا، وخططيا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة والحجم، أي من خلال زمن أداء التمرين أو عدد تكراره.

وبناء على ذلك فيمكن أن نعرف التدريب الرياضي على أنه ذلك العمل التربوي والتعليمي المبني على أسس علمية، يهدف إلى الرفع من مستوى الرياضي من الناحية البدنية، المهارية، الخططية، النفسية، أي الحالة التدريبية له إلى أعلى مستوى ممكن. (سقلان، 1989، الصفحات 100-102)

ويعرف علي نصيف وقاسم حسن حسين التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك والتكتيك وتطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة. (نصيف، 1987، صفحة 69)

1-1-2- واجبات التدريب:

إن واجبات التدريب يمكن أن نحددها في الواجبات التربوية، والواجبات التعليمية. فمن أهم الواجبات التربوية التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هو العمل على تربية و تطوير السمات الخلقية، من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، والخلق الرياضي.

وفي هذا النطاق يشير الباحثان KACANI (horsky, 1986, p. 29) . أن من أهم الواجبات التربوية التي يحاول المدرب تحقيقها هو تطوير الخصائص والصفات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، التصميم، الطموح، الجرأة، الإقدام والاعتماد على النفس والرغبة في

الانتصار، وتربية اللاعبين على اجتناب الأنانية، والعمل الجماعي لرفع مستواهم لخدمة ناديهم والوسط الاجتماعي.

أما الواجبات التعليمية التي يحاول المدرب تحقيقها فتتلخص في عملية الإعداد البدني، وهنا يعمل المدرب على تطوير الصفات البدنية للرياضي من التحمل، القوة، السرعة، المرونة والرشاقة، وكذا الإعداد المهاري، عن طريق تعلم المهارات الأساسية بالإضافة إلى الإعداد الخططي أين يحاول المدرب تعليم خطط اللعب الفردية والجماعية وفق الإمكانيات الحقيقية للاعبين.

1-1-3- قواعد التدريب:

أثناء التدريب يجب احترام وتطبيق قواعد خاصة نلخصها فيما يلي: (كسرى، 1998، صفحة 195)

1-1-3-1- قاعدة التنظيم:

إن تنمية صفة بدنية، أو مهارة أساسية، أو التدريب على خطة لا يأتي بدفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب، وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح، وتطوير مستواهم، وأن يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة.

1-1-3-2- قاعدة الإيضاح:

يحتل الإدراك الحسي الجزء الأكبر والحلقة الأولى في عملية التعلم الحركي، والإيضاح يعني توصيل المعلومات النظرية، وطريقة تطبيقها بشكل صحيح لأجهزة الإدراك الحسي لدى الممارس، بحيث يتفهمها ويستوعبها بسهولة. ولضمان عملية الإيضاح في التعلم وجب على المدرب أن يحدد المهارة، ويحاول أن يقدمها بطريقة واضحة أمام اللاعبين، باستخدام أساليب التوضيح كالوسائل السمعية البصرية على سبيل المثال.

1-1-3-3- قاعدة التدرج:

لقد أصبح التدرج في الحمل للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب الحديث. والتدرج يعني سير خطة التدريب من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد.

1-1-3-4- قاعدة الاستيعاب والاستمرار:

إن عملية الاستيعاب لها أهميتها في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب، وفن الحركة، وقواعد الخطط لا يستطيع أن يؤدي أدوارا ناجحة في المباريات. وإن تطوير الصفات البدنية لا يتم إلا بالاستمرار في العمل على تطويرها. كما أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة أو خطة معينة ويستوعبها، بل يستمر في تطبيقها تحت ظروف المباريات، بل حتى خلال حياته الرياضية.

1-2-2- المبادئ المنهجية للتدريب الرياضي الحديث:

1-2-1- مبدأ الإدراك (الوعي) والفعالية:

اللاعبون والمدرّب يكونون فريقا وكلاهما معا يفهمون بوضوح أهدافهم التي يسعون إليها. فاللاعبون لا يجب أن يظلوا على جهل بالأساس المنطقي لكل شكل من أشكال تدريبهم وألا يكون لديهم الحرك أو الدافع كما ينبغي لتنفيذ كل أوامر المدرّب - وهذا بدوره يعتمد على (أعمار اللاعبين - درجة التدريب).

فاللاعبون يجب أن يكونوا مشاركين بشكل كبير ومرتزايد في تقييم وتخطيط تدريبهم.

وهذا لا يعني أن المدرّب يجب أن يتحدث إليهم إلى أقصى حد بشرح كل شيء والإجابة عن كل سؤال، فالمدرّب ليس عليه غير توفير أدوات التعليم وشرح النقاط الوثيقة الصلة بمحتوى التدريب، وتوضيح بعض المعلومات لموضوعات معينة لنجاح عملية التدريب.

وعلى المدرّب - المدربة أيضا - أن يفعلوا ذلك بالطريقة التي تتناسب وتطبيقها على درجة التفكير العقلي للاعبين. (telmannrenie, 1991, p. 26)

1-2-2- مبدأ استخدام الحواس:

إن المفهوم الواسع والفني لكلمة الإحساس هو مجموع الحواس (البصرية "المرئية" السمعية - اللمس - الحركية) للواجب الحركي على أن يكون هذا الاستخدام بصورة أسرع وأفضل لتنفيذ هذا الواجب.

فمنذ أن اعتمد الجنس البشري بشكل كبير على استخدام حواسهم بالمشاهدة أو بالنظر وباستخدام الأدوات البصرية المعاونة والنماذج والأمثلة. لذا وجب أن تستخدم معظمها في تدريب

اللاعبين، والاهتمام الأكبر يجب أن يكون بعملية التدريب وخاصة عند استخدام أي أدوات بصرية مساعدة، لأننا في هذه الحالة نكون معتمدين على ما يبدي للعيان (ما نراه) - (weineck, 1986, pp. 91-115).

فالشرح عن طريق الاستعانة بالأمثلة والنماذج الغير ملائمة، على سبيل المثال التعلم باستخدام النموذج بالأداء الحركي البطيء سوف يخزن (يترسب) في آخر جزء من ذاكرة اللاعب، وبمعنى أبسط سوف يتعلق بالذاكرة والتي تعوق التعلم المهاري بالسرعة المناسبة بينما الإستبصار بالنظر أو بعمل النموذج بالسرعة الطبيعية الحقيقية يجعل من اللاعب دائما وبشكل كبير تخيل أداء

المهارات بالسرعة الحقيقية، والنماذج البصرية يجب أن تعطى كتمهيد قبل الأداء الحقيقي الواقعي لأداء المهارة.

إن الأخطاء في طريقة الأداء لمهارة معينة أو مجموعة مهارات يكون عادة بسبب العوامل المصاحبة بواسطة (عن طريق) عدم القدرة على تخيل أداء المهارة أو المهارات بشكل لائق أو كما ينبغي.

فتكرارات الأداء المهاري أثناء التدريب بتقسيم المهارة والتدريب عليها بشكل ناقص (غير تام) Incomplete Technique ربما يؤدي إلى بناء معوقات التحكم والسيطرة في الأداء المهاري وبالتالي من الصعوبة تنفيذ المهارة بإتقان وتكامل كاملين. (محمد، 1998، صفحة 13)

1-2-3- مبدأ خاصة دوران عملية التدريب:

إن كل شيء يتكون من مجموعة حلقات، وحياة الإنسان عبارة عن موجة واحدة كبيرة تمر بثلاث

مراحل:

- ◀ الأولى وهي مرحلة الوصول إلى القمة.
- ◀ الثانية مرحلة الهبوط أو الانخفاض.
- ◀ الثالثة المرحلة الوسطى وهي مرحلة الانحدار من المرحلة الأولى (مرحلة القمة) إلى المرحلة الثانية (مرحلة الهبوط).

وتوجد مجموعة أمواج عديدة صغيرة تمر وتتشابك مع موجة حياتنا، والتدريب الرياضي الواقعي يأخذ في الاعتبار هذه الخاصية الحلقية للحياة ويخطط لها في حلقات أو دورات، وتوجد في عملية التدريب دورات صغيرة تسمى بالدورات الصغرى Micro Cycle وتستمر عادة (لمدة أسبوع) ودورات متوسطة

تسمى بالدورة الوسطى Meso Cycle ومدتها عدة أسابيع أو عدة شهور (شهرية) وهناك دورات كبيرة أو حلقة كبيرة تسمى بالدورات الكبرى والتي تستمر 6 شهور أو عام كامل.

ويجب الانتباه إلى أن كل دورة لاحقة يكرر فيها جزئياً محتوى الدورة السابقة لها، ولكن في نفس الوقت لكي نضمن التقدم في عملية التدريب يجب أن يكون هناك اختلاف بينهما في المحتوى وشدة الأحمال، وأحياناً أخرى في طرق التدريب.

وهناك عدة قواعد أساسية يجب إتباعها عند استخدام هذا المبدأ. (مختار ح.، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، 1980، صفحة 64)

1-2-3-1- القواعد الأساسية لمبدأ خاصية دوران عملية التدريب:

إن العناصر الأساسية للتدريب يجب أن تكرر بطريقة منظمة ولكن في نفس الوقت يجب أن تتغير أغراض وأهداف التدريب على حسب الاحتياجات المتغيرة للاعب في الدورات التالية: (thille, 1987, p. 304)

- إن كل مرحلة من دورات التدريب والمرحلة التي تليها تتطلب الاختيار الصحيح لطرق التدريب حيث إن أي طريقة تدريب لتمرينات معينة تفقد تأثيرها إذا ما استخدمت في وقت غير مناسب أو بترتيب غير صحيح.
- التغيرات التموجية للأحمال التدريبية يجب أن تتمشى مع الثلاث دورات - الدورة الصغرى - الدورة الوسطى - الدورة الكبرى.
- أي جزء من عملية التدريب يكون ذا ارتباط عميق بعملية بناء وتخطيط الجزء الأكبر منه والجزء الأصغر منه.

1-2-4- مبدأ القدرة على التوصيل والفروق الفردية:

يقصد بالتوصيل (قدرة المدرب - المدربة - على توصيل المعلومة). فالمعلومات يجب أن تصاغ في أشكال بسيطة سهلة ومواقع مناسبة لكي تكون سهلة الفهم عميقة التأثير للاعب.

لذا يجب أن نضع في الاعتبار عناصر (السن - الجنس - الصحة - القدرات الفردية) وذلك عند القيام بعملية التعليم والتدريب للاعبين. (مفتي ابراهيم، 1984، صفحة 44)

ومهمة المدرب معرفة إمكانيات كل لاعب في فريقه وتنظيم التدريب حتى يصل اللاعبون إلى أقصى وأفضل مستوى تبعا لإمكانياتهم.

فالتدريب الحديث في الألعاب الجماعية ومنها كرة اليد تدريب فردي على شكل مجموعات. والتمرينات المستخدمة يجب أن تكون لها قابلية الأداء أو سهولة الأداء، وذلك بمعنى أنها يجب أن تكون متدرجة تبعا لمستوى تقدم اللاعب، وسهولة هذه التمرينات للاعب تخطط على أساس زيادة صعوبتها خلال البرنامج التدريبي تبعا لزيادة قدرات اللاعب ونسبة تقدمه. (حسن، 2002، صفحة 36)

1-2-5- مبدأ الزيادة التدريجية للأحمال:

درجة ونسبة التغيرات في جسم اللاعبين تتقدم نتيجة للتدريب معتمدة على حجم وشدة التمرينات المستخدمة.

فإذا كانت الأحمال التدريبية التي تعطى لا تتعدى الحد الخارجي لمقدرة تكيف اللاعب (في مرحلة معينة من التدريب) فلن يكون هناك تقدم في المستوى، وبالتالي فهناك علاقة مباشرة بين الأحمال التدريبية وعملية التكيف.

فكلما كان حجم الأحمال التدريبية كبيرا كلما كان التكيف أقوى وأبقى. بينما إذا زاد تركيز الأحمال (تم ضغطها) كانت عملية استعادة الاستشفاء والتعويض الزائد والتي تلي عملية التدريب أكثر صعوبة وتكون عملية التكيف في هذه الحالة غير مستقرة (متذبذبة). (مختار ح.، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، 1980، صفحة 80)

فاللاعب يحتاج إلى وقت لتستطيع أجهزته التكيف مع الاستثارات القوية والمختلفة. وهذا التكيف ربما يتضمن تغيرات مورفولوجية وفسولوجية ونفسية، وإذا لم يتم زيادة حمل التدريب كأن يظل الحمل عند مستوى معين أو ثابت تكون النتيجة أن المستوى الذي يصل إليه اللاعب باستخدام هذا الحمل يكون مستقرا فإنه يتحسن مبدئيا ثم يسوء تدريجيا. (خريط، 1989، صفحة 31)

أي أن تأثير الحمل الثابت يقل تدريجيا إذا ما تم استخدامه بصفة مستمرة، وعندما يتكيف اللاعب مع هذا الحمل يتعامل معه بكفاءة أكثر وأكثر مع أقل درجة لاستهلاك الطاقة، وهذا يقلل من الاعتماد على أجهزة الجسم، لأن التغيرات الوظيفية في هذه الأجهزة تقل ومادام اللاعب يحتاج إلى تحسين أدائه لا بد وأن تكون زيادة حجم وشدة التدريب متدرجة، ويجب أن يكون هذا التدرج طويل المدى، وهناك توجد فترات

عديدة من التدريب يمكن خفض الأحمال التدريبية خلالها كالفترة الانتقالية من الموسم، ولكن يكون ذلك عادة بصفة مؤقتة (weineck 1986 136)

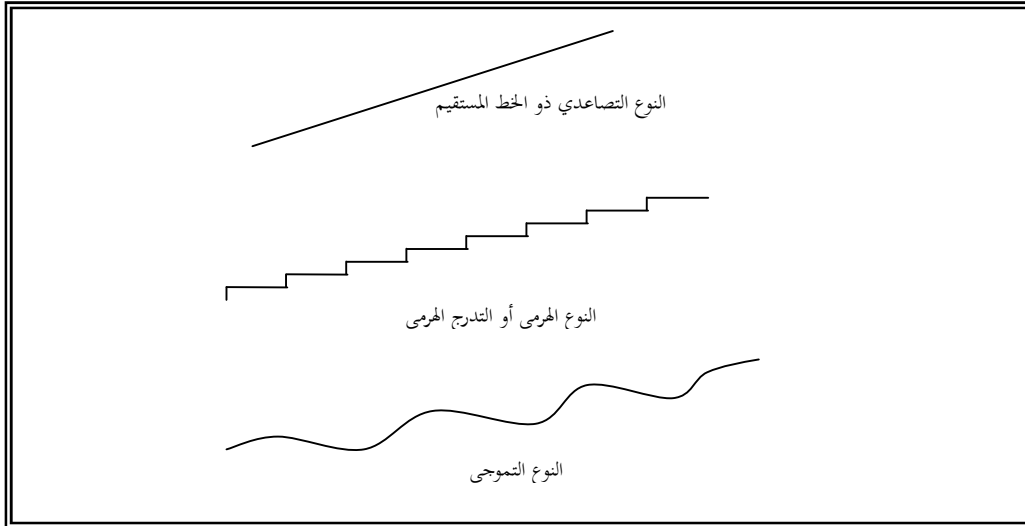
وهذا المبدأ - التدرج أيضا يطبق لتعليم وتطوير المهارات، حيث يجب تعدد وتنوع تمارين تحسين المهارات وزيادة درجة صعوبتها والذي يؤدي إلى تقدم مستوى اللاعب.

إن معدل سرعة زيادة أحمال التدريب يجب أن يكون له ارتباط بمعدل سرعة تكيف اللاعب، فأجهزة اللاعب تتكيف مع كل حمل جديد مع وجود بعض التأخير، وهذا التأخير يعتمد على حجم وشدة الحمل وعلى القدرة الفردية لكل لاعب للتكيف مع هذا الحمل. وهذه القدرة تعتمد على العمر، الجنس، الصحة... الخ. (البساطي، 1980، صفحة 11)

كما ذكرنا سابقا. ويجب أن ننبه إلى أن الزيادة العشوائية للحمل من المحتمل أن تتجاوز قدرة اللاعب على التكيف، وينتج عن ذلك فقدان التوازن الفسيولوجي والنفسي، والذي يؤدي بدوره إلى الإصابة وظاهرة التدريب الزائد (weineck 1986 143).

هناك ثلاثة طرق للزيادة التدريجية للأحمال:

- 1- النوع التصاعدي ذو الخط المستقيم.
- 2- النوع الهرمي أو التدرج الهرمي.
- 3- النوع التموجي.



الشكل رقم 1/ يوضح مبدأ الزيادة التدريجية للأحمال

1-2-5-1- النوع التصاعدي ذو الخط المستقيم: في هذا النوع تكون زيادة الحمل على نحو متواصل ومستمر وبانتظام خلال دورة الحمل التدريبية الشهرية أو دورة الحمل التدريبية السنوية.

1-2-5-2- النوع الهرمي أو التدرج الهرمي: زيادة الحمل في هذا النوع يجب أن تكون عن دراية ووعي كامل، وخاصة في بعض الوحدات التدريبية، كذلك في دورات الحمل التدريبية الأسبوعية، ثم بعد ذلك تتم عملية تثبيت الحمل على أن تستمر في الوحدات التدريبية التالية أو تستمر لبعض دورات الحمل الأسبوعية وهذه الطريقة، التدرج الهرمي يغلب فيه الحمل العالي عن النوع التصاعدي ذي الخط المستقيم السابق الذكر.

1-2-5-3- النوع التموجي:

في هذا النوع يزداد الحمل تدريجياً وذلك في أول دورات الحمل الأسبوعية (الأسابيع الأولى) من دورة الحمل الشهرية، ثم يتبع ذلك دورة حمل تدريبية أسبوعية منخفضة أو متوسطة الشدة، واتجاه دورات الحمل الطويلة (السنوية) تكون للأمام بزيادة حمل التدريب وذلك اعتماداً على مستوى تقدم عملية الإيقاع البيولوجي لأجسام وأجهزة اللاعبين، وأيضاً على النظام الغذائي المصاحب والمتوافق مع الحياة الاجتماعية لهم. ويعتبر هذا النوع التموجي أكثر تقنياً، لأنه إذا كان هناك احتمال تطبيق جيد وصحيح للطرق الثلاثة تأخذ هذه الطريقة فرصة الإيقاع الطبيعي لعملية التكيف تبعاً للتغيرات التي تحدث في أعضاء الجسم ونظامه أيضاً.

في الواقع أن الرؤيا السليمة في التدريب الرياضي خلال دورات الحمل الأسبوعية - الشهرية - السنوية تكون نتيجة الميزة الحلقية لتقدم عملية التكيف، فالأحمال يجب أن تتغير كاستجابة لعلامات أو دلالات عملية التكيف، وليس فقط بهدف التغير من أجل التغير.

إن أول نوعين من أنواع التدريب وهما التصاعدي ذو الخط المستقيم أو النوع الهرمي (التدرج الهرمي) أحياناً يكون استخدامه في التدريب مع حمل ذي كثافة منخفضة وعندما تكون استجابة الجسم مؤهلة لعمل ذلك.

بينما الطريقة التموجية تظل وتؤدي وتفيد كتغذية راجعة رئيسية وذلك عند تطبيقها أو تنفيذها. (سقلان، 1989، الصفحات 119-120)

1-2-6- مبدأ التخصص:

من الضروري لصنع لاعب جيد يجب أن يكون تركيزه منصبا على لعبة واحدة، فاليوم المنافسة في أكثر من لعبة تحول دون الأداء الناجح حتى على مستوى أقل من المستوى المحلي. (بطرس، 1992، صفحة 13)

ولاستمرار تحسين وتطوير الفورمة الرياضية للاعب فإنه من غير المستحسن أن يبذل جهد أقصى في كل القدرات الحركية له، فالرياضي لا ينافس في كل الألعاب، فمن المؤكد أن لا يوجد شيء متعدد القدرات والبراعات بطبيعته، فإنه لا يمكنك مثلا عند استخدام سيارتك أن تحصل على أقصى سرعة، وفي نفس الوقت تحصل على اقتصاد في الوقود. فمفتاح النجاح إذن هو تحديد أولوياتك وإيجاد التناسب الصحيح لتنمية القدرات المساعدة (المعينة) حيث إن عدم التدرج وراء القدرة الرئيسية بشكل كبير سوف تؤدي إلى ضعف في الأداء.

وفي الألعاب الرياضية عنصري السرعة والتحمل يحتاجان إلى قدر كبير من القوة والتي تتعدد تبعاً لنوع (اللعبة) ولأساسياتها ولطريقة أداء كل لعبة، لأنه بدون الوصول إلى المستوى الكافي من التحمل والسرعة والقوة فإنه لا يمكنك أن تصل إلى المستوى العالي الممتاز.

فالتغيرات المورفولوجية الوظيفية التي تحدث كنتيجة للتمرينات الواقعة على الأجهزة والأعضاء تؤهل نفس هذه الأعضاء والأجهزة نتيجة لأداء نفس هذه التمرينات والتي سببت أو أدت إلى هذه التغيرات (البساطي، 1980، صفحة 41).

هذا يعني أنه لتحقيق النجاح في رياضة ما لا بد وأن تكون التمرينات مماثلة ومطابقة لطريقة الأداء المهاري والخططية لهذه اللعبة (thil, 1977, p. 197).

فعلى سبيل المثال في رياضة ألعاب القوى وفي لعبة الجري لمسافات طويلة تصمم الوحدات التدريبية لتحتوي معظمها على تمرينات الجري.

كذلك في كرة اليد يجب أن تكون التمرينات التكنيكية والتكتيكية أيضا تبعاً لمراكز اللاعبين تخصص كل لاعب، والذي يقوم المدرب بتدريب اللاعب من الصغر على أكثر من مركز ثم يقوم بتوظيفه في المركز المناسب والملائم لإمكانياته البدنية والمهارية وواجبات هذا المركز.

لذا فالمدرّبون الذين يرغبون في النجاح السريع يجعلون اللاعبين يتخصصون مبكراً، وذلك عن طريق تقديم القدرات البدنية والمهارية الضرورية في هذا التخصص. (كمال، 1978، صفحة 84).

1-2-7- مبدأ التصنيف والاستمرارية في التدريب:

لا توجد هناك فورمة ثابتة. أي أن الفورمة لا تدوم فكل تداخل في عملية التدريب يؤدي إلى تراجع نسبي في فورمة اللاعب، فإذا أردنا أن نحافظ على التغيرات المورفولوجية والوظيفية يتطلب هذا استمرارية التدريب، وعملية التدريب يجب أن تصنف بمعنى أن يكون لها هدف أو مجموعة أهداف، ويجب أن تكون هذه الأهداف دقيقة ومحكمة، وأن يكون مخططاً لها تبعاً لنتائج مجموعة اختبارات

موضوعية، كذلك يجب إضافة مواد ومحتويات جديدة تبنى على محتويات ومواد قد تم التدريب عليها مسبقاً (محبوب، 1989، صفحة 87).

ويجب أن تكون عملية التدريب منظمة وذا إيقاع ولا تكون عشوائية، والتدريب الرياضي كعملية طويلة أو ذات مشوار طويل تتطلب نشاطاً تدريجياً فعالاً (استثارة) لنضمن التأثير المستمر والثابت على اللاعب حيث إن الفورمة تكتسب ويحافظ عليها. ومن الممكن العمل على زيادة تقدمها.

1-3- الأسس العامة للتدريب في كرة اليد:

إن الهدف العام للتدريب الرياضي في كرة اليد يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادئ للمدرب مع لاعبيه لتحقيق أعلى إنجاز واستخدام الخبرات الناجحة في تحقيق ذلك، مع العمل على استكمال وتطوير الصفات البدنية التي تنعكس إيجابياً على تنمية الصفات المعنوية والإرادية لأعضاء الفريق، مع اختيار أنسب طرق التدريب وأساليب التقويم.

وأخيراً يمكن القول أن هدف التدريب في كرة اليد هو الإعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً وخطياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق أعلى مستوى بالأداء المتكامل.

1-3-2- واجبات التدريب في كرة اليد:

يهدف التدريب في كرة اليد - كما ذكرنا سابقاً - إلى الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية من خلال تنمية كل القوى الفسيولوجية والوظيفية والنفسية والعقلية والبدنية والمهارية والخطية كوحدة واحدة متكاملة (حماد، 2001، صفحة 21).

ويتوقف المستوى الرياضي للاعب كرة اليد على عنصرين هما:

1- كفاءة اللاعب البدنية والمهارية والخططية والفكرية.

2- استعداد اللاعب ودرجة الدافعية ومستوى الإرادة لديه.

ويطلق علماء التربية على كل الجهود التي توجه مباشرة لتنمية كفاءة اللاعب وقدراته اسم العملية التعليمية، والتي توجه أساسا للتأثير على استعداد اللاعب وقابليته لأداء الجهد اسم العملية التربوية، ويجب أن ينظر للعمليات التعليمية والتربوية كوحدة واحدة متكاملة لا تنفصلان عن بعضهما مع استغلال العلاقة المتبادلة بينهما استغلالا جيدا عند التخطيط للتدريب في كرة اليد.

1-3-2-1- الواجبات التربوية:

إن للواجبات التربوية في تدريب كرة اليد أهمية خاصة لأنها تؤثر بصورة مباشرة على الأداء البدني والمهاري وبالتالي يجب تحقيقها من خلال وأثناء إنجاز الواجب التعليمي ومن هذه الواجبات (horsky 1986 :29):

1- تدعيم الولاء بالانتماء لشعار الفريق والنادي والدولة التي يمثلها اللاعب.

2- العمل على أن يحب اللاعب لعبته وأن يبذل أقصى جهد من أجل الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي.

3- التربية الأخلاقية والروح الرياضية للاعب مثل التسامح والتواضع وعدم الغرور وضبط النفس.

4- تطوير صفات الإرادة مثل المثابرة والاعتماد على النفس وحب الجماعة والروح والكفاح والعزيمة والإرادة.

5- تطوير المفاهيم العلاقات الإنسانية وحب الجماعة بين أفراد الفريق.

6- الإيمان بممارسة الحياة الديمقراطية وتنمية ممارسة القيادة السليمة داخل الفريق.

7- اقتناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء البدني والفني أثناء التدريب.

8- اكتساب التفكير المنطقي المنظم لحل ومواجهة المشكلات.

1-3-2-2- الواجبات التعليمية:

الواجبات التعليمية للتدريب في كرة اليد هي الواجبات المباشرة التي يجب أن يخطط لها المدرب بشكل دقيق ويعمل على إكسابها للاعبين لتحقيق أهداف التدريب ومن تلك الواجبات (مختار ح.، 1994، صفحة 23):

1-3-2-2-1- الإعداد البدني:

هو من الواجبات الأساسية للتدريب في كرة اليد إذ أن اللاعب بدون اكتسابه للإعداد البدني العام والخاص لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان حيث يعمل الإعداد البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمحاكاة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة أثناء المباريات بأقل جهد مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء (حماد، الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم، 1994، صفحة 19).

والغرض الأساسي من الإعداد البدني هو تنمية القدرات الفسيولوجية والصفات البدنية العامة والخاصة والتي تشتمل على التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة... الخ، ويقرر مستوى هذه القدرات درجة إمكانية اللاعب للوصول إلى المستويات العالية.

1-3-2-2-2- الإعداد المهاري:

هو عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات والأداءات المهارية البسيطة والمركبة في كرة اليد بسلاسة وانسيابية ودقة تحت شروط واحتمالات وظروف المباراة ويعتمد الإعداد المهاري على الاستخدام الأمثل للقدرات البدنية التي اكتسبها اللاعب من خلال الإعداد البدني وهنا يلعب دور المدرب في ربط كلا من الإعداد البدني والمهاري بصفة مستمرة مما يؤدي إلى ارتفاع المستوى الفني للاعب وبالتالي قدرته على صحة ودقة الأداء المهاري العالي تحت ظروف المباراة الصعبة والمعقدة وتحت ضغط الخصم في مساحات الملعب المختلفة، كذلك يجب أن تنمي المهارات بالشكل التي تستخدم فيه هذه المهارات في مواقف تكتيكية معينة أثناء المباراة.

1-3-2-3-1- الإعداد الخططي:

هو عملية تنمية إمكانات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الأداءات المهارية والاستفادة من إمكاناته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الأداء أثناء المباراة وظروفها المختلفة (السيدأبو عبده، 1991، صفحة 173).

1-3-2-2-4- الإعداد النفسي:

هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية الصفات الإرادية والصفات الخلقية للاعب والتغلب على المؤثرات الداخلية والخارجية أثناء المباراة كالملعب ونوعية الأرض والجمهور والفريق المنافس ومتطلبات المباراة والتي قد تكون معوقا للأداء أثناء المباراة، وتلعب الصفات الإرادية للاعب دورا بارزا وهاما في حسن أدائه للمباراة (كاشف، 1991، صفحة 166).

1-3-2-2-5- الإعداد الذهني:

يلعب الإعداد الذهني دورا هاما في القدرة على التفكير السليم والتصرف الحسن للاعبين أثناء المباراة والتدريب، وتزداد أهمية الإعداد الذهني كلما اشتد التنافس بين الفريقين وخاصة في اللحظات الحرجة أثناء المباراة، ويجب على المدرب أن ينمي القدرات العقلية للاعبين لمساعدتهم على التفكير السليم والتصرف المناسب أثناء المباراة.

1-4-1 الوحدة التدريبية (الخطة اليومية) :

تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساسي المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل تمتد الى الدورات المتوسطة والكبرى ، وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية في كل موسم من المواسم ، و الذي تحتويه الدورات المختلفة حيث تعتمد أساسا على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات والذي يربط بهدف ونوع كل دورة وموسم ، هذا بالإضافة الى التنسيق الجيد في المحتوى بين كل وحدة تدريبية (الريضي، 1999، صفحة 78).

تتكون كل وحدة تدريبية من ثلاثة أجزاء رئيسية ترتبط تلك الأجزاء بهدف كل وحدة.:

تبنى مكونات الوحدة كما يلي :

*المقدم و تشمل:

- الجزء التمهيدي: من 5 10 دقائق .

- الجزء الإعدادي: من 25 35 دقيقة .

* الجزء الرئيسي: من 35 55 دقيقة .

* الجزء الختامي: من 10 20 دقيقة .

وبذلك يكون حجم الوحدة من 80 120 دقيقة.

1-4-2 بناء الوحدة التدريبية :

أولا : - مقدمة الوحدة التدريبية :

تتضمن على جزئين أساسيين ، الجزء التمهيدي وتكون فيه الأمور الإدارية الخاصة باللاعبين من حضور وغياب و تأمين الجوانب التربوية الخاصة بالوحدة بالإضافة الى الشحن النفسي .

أما الجزء الثاني (الإعدادي) فهو خاص بإعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا و نفسيا عن طريق :

(أ) - الإحماء العام :

تستخدم التمرينات ذي الشدة القليلة و المتوسطة لفرض الإحماء العام ، و تؤدي مثل تلك التمرينات حيث تشمل جميع أجزاء الجسم لتنشيط الأجهزة الوظيفية و الحركية المختلفة ، و يؤدي ذلك على شكل ألعاب بسيطة تتميز بجهد بدني منخفض . (أحمد، 1999، صفحة 338)

(ب) - الإحماء الخاص :

وبذلك ينصح بأداء تمرينات الإعداد البدني الخاص و تمرينات المسابقات ذات الشدة المتوسطة و فوق المتوسطة .

ثانيا : - الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية :

يعتبر الجزء الرئيسي من الوحدة أساس تشكيلها و يرتبط ارتباطا وثيقا بنوع وشكل الوحدة .

حين يتوقف ذلك على تقنين و تشكيل حمل التدريب من خلال مكوناته من شدة و حجم وراحة ، هذا بالإضافة الى نوع و شكل و ترتيب التمرينات التي ترتبط بأشكال و أنواع تلك الوحدات (أحمد، 1999، صفحة 340).

ثالثا : الجزء الختامي من الوحدة التدريبية :

له أهمية بدنية فسيولوجية هامة من حيث تخلص العضلات من نتائج التفاعلات البيوكيميائية ، وهذا لا يأتي إلا عن طريق التخفيض التدريجي لشدة مثير التدريب في هذا الجزء الختامي حيث يعمل على سرعة إستعادة الشفاء و تحقيق التعويض الزائد .

و يذكر " هارا " بأن الجزء الختامي له أهمية نفسية يجب على المدرب مراعاتها إذا ما أدت على أحسن وجه حيث توفر الدوافع النفسية و إثارة الشوق لحضور و متابعة الوحدة التدريبية اللاحقة (أحمد، 1999، صفحة 339).

1-4-3 ديناميكية تشكيل الوحدة التدريبية :

أ / بالنسبة لتمرينات القدرات البدنية الخاصة :

بالنسبة لتمرينات المرونة ينصح بأن تؤدي في الجزء الإعدادي من مقدمة الوحدة التدريبية بحيث تكون العضلات غير مجتهدة أما بالنسبة لتمرينات السرعة تؤدي قبل تمرينات القوة

أما بالنسبة لتمرينات التحمل بصفة عامة فيكون أدائها متأخرا عن كل من تمرينات القدرات البدنية. و بالنسبة لتمرينات القوة المميزة بالسرعة و القوة يجب أن تكون لها أسبقية الأداء عن تمرينات تحمل القوة كما أن لتمرينات سرعة الأداء و سرعة رد الفعل و السرعة القصوى أسبقية الأداء عن تمرينات التحمل للسرعة .

ب / بالنسبة لتمرينات التحمل الهوائي و اللاهوائي :

على حسب نظم الطاقة فينصح بأسبوعية أداء التمرينات الخاصة بالتحمل اللاهوائي عن الهوائي ، كما ينصح أيضا بأسبوعية أداء التمرينات للتحمل اللاهوائي الفوسفاتي و التي تحتاج زمن أقل و شدة عالية عن التمرينات الخاصة بالتحمل اللاهوائي اللاكتيكي و التي تحتاج الى زمن أطول نسبيا (أحمد، 1999، صفحة 342).

ج / بالنسبة للمهارات الخططية الفنية :

فيجب التدريب في الوحدات التدريبية وهذا لما تحتاجه كل من المهارات الفنية و الخططية قدرات توافقية عالية .

5-1 حمل التدريب :

إن حمل التدريب هو نظام أساسي لإدارة وتنظيم المثير الحركي و تؤكد النظريات الرياضية الحديثة على أن مشكلة الحمل هي كيفية تنظيم و إدارة حمل التدريب . وهذا أمر هام جدا لجميع الرياضيين ، وهذا ما هو حاصل للاعبين و المدربين ، هذه المشكلة كبيرة و عقدة للغاية حيث أننا إذا نظرنا إلى جانبين فقط من حمل التدريب هما الحجم والشدة ، أدركنا أهمية عملية التدريب في الحياة الرياضية ، فالفرد يشعر من خلال المشاهدة أن عملية التدريب سهلة ، ويمكن أدائها ببساطة و لكن عند التطبيق العملي يشعر بالصعوبة و التعقيد .

قال بعض الباحثين أن الحمل عبارة عن تجمع أو تراكم منبهات حركية على جسم الرياضي ، إذا ظهر التعب على اللاعب خلال التدريب يجب العمل على تخفيفه إذا كان تكرارا كبيرا لحمل التدريب سوف يؤدي هذا إلى تراكم منبهات على جسم اللاعب و هذا ما يؤدي إلى تقدم كبير لوضع حالة اللاعب و خاصة إذا كان مخططا له بأسلوب عملي (الجبالي، 2001، صفحة 117).

و المهم في حمل التدريب هو التدرج في الحمل ، حيث يعطي هذا الأسلوب قدرة على معرفة أهمية كل تمرين بصورة منفردة ، ويعرف "ماتيف" بأن حمل التدريب هو كمية التأثير المعينة على أعضاء أجهزة الفرد المختلفة أثناء ممارسته للنشاط البدني .

و لتحديد مشكلة حمل التدريب ومعرفتها يوجد حالتان أساسيتان :

1/- مشاهدة الحمل كمعلومات .

2- إكتشاف العوامل التي يعتمد عليها الحمل . (الدين، 2004-2005)

1-5-1 مكونات حمل التدريب :

يرى كل من كمال جميل الرضي (الرضي، التدريب الرياضي للقرن 21، 2004، صفحة 139) و توفيق الوليلي (الوليل، 2000, p. 117) ، أن حمل التدريب يتكون من العناصر الثلاثة التالية :

الحجم : هو فترة تأثير التمرين هلى أعضاء الجسم ، و عدد تكراره مثلا ركض 50 م ثلاث مرات ، أو رفع أثقال بوزن 80 كغم خمس مرات و هكذا ...

الشدة : هي الجهد الذي يبذل خلال التدريب و يمكن وصف الشدة بالقوة أو السرعة أو السنتيمير و هذه وحدات قياس لها .

الراحة : هي العلاقة الزمنية بين فترات التدريب و الراحة ، و يعتمد طول الراحة على شدة و تكرار التمرين .

1-5-2 تركيب حمل التدريب :

يعتبر من الأمور المعقدة و الصعبة جدا رغم هذه الصعوبة إلا أنه لا بد من توضيح الجانب النظري و التطبيقي ، حيث يحتوي حمل التدريب على مجموعة من العناصر المختلفة ، و الشيء المهم في تركيب حمل التدريب هو أن يكون هناك علاقة قوية تبين كل مرحلة من مراحل التدريب الرياضي ، و هذه من أكبر المشاكل التي تواجه المدرب . ينقسم حمل التدريب إلى قسمين أساسين

أولا : كمية الحمل : هي مقدار الحمل الذي يعطى للاعب و يعكس التغيرات التي تتم في جسم اللاعب و التي تحصل نتيجة الإستمرارية في التدرج بالتمرين .

ثانيا : صفات الحمل : وهي تحسين و تطوير الإعداد البدني و التكنيكي عند اللاعب ، وهما يكونان منفصلين عن بعضهما ، و في هذه الحالة يشكل هذا الإنفصال ضررا كبيرا على التدريب بشكل عام ، و على هذا الأساس لا بد من النظر إليهما كوحدة واحدة للمساهمة في تطوير المستوى . (الرضي، الجديد في ألعاب القوى، 1999، صفحة 140)

1-5-3 درجات الحمل :

الأقصى : يمتاز بـ :

- 1- عبء كبير على أجهزة جسم اللاعب .
- 2- تظهر مظاهر التعب بصورة واضحة ، لدى يحتاج إلى قدر كبير من التركيز
- 3- يتطلب فترة راحة كبيرة جدا بعد الجهد الذي إمتد من 90 إلى 100٪.

الأقل من الأقصى : يمتاز بـ :

- 1- تقل درجة الحمل عن السابق قليلا .
- 2- يحتاج لقدر كبير من التركيز .
- 3- تظهر مظاهر التعب أثناء الأداء و يحتاج لفترة طويلة من الراحة .
- 4- تمتد الشدة من 75 إلى 90٪ بتكرار عدد متوسط من المرات .

المتوسط : يمتاز بـ :

- 1- يشعر اللاعب بقدر متوسط من التعب .
- 2- تمتد شدته من 50 إلى 75٪ من قدرة اللاعب .
- 3- يكون تكرار التمرين بعدد متوسط .

البسيط : يمتاز بـ :

- 1- يمتاز بعبء أقل من المتوسط على أجهزة الجسم المختلفة .
- 2- يكون التركيز بسيطا بحكم ضعف الحمل .
- 3- لا يشعر اللاعب بالتعب بعد الأداء .
- 4- تمتد الشدة من 35 إلى 50 ٪ بتكرار عدد كبير من المرات .

الراحة الإيجابية : تمتاز بـ :

- 1- تكون الشدة في التمارين 30 ٪ فما دون ، و تكرار لفترة طويلة و بقدر ما يستطيع اللاعب (حمادة م.، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، 1997، الصفحات 211-

1-6 مدرب كرة اليد:

يعتبر مدرب كرة اليد هو حجر الزاوية في العملية التعليمية والتدريبية والتي تسهم في بناء اللاعبين لتحقيق على المستويات ، ولقد ثبت من خلال أداء الدراسات النفسية والتربوية أن نجاح عملية التعلم والتدريب يرجع 60 % منها للمدرب وحده ، وقد يكون إرجاع هذه الأهمية إلى فاعلية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب .

ومدرب كرة اليد كشخصية تربوية يتولى مهمة المعلم والدرب معا ويؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين، كما أن من أهم العوامل التي تساعد على الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية. فالتدريب في كرة اليد يحتاج لمدرب كفاء يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق اللاعبين والأجهزة المعاونة الفنية والإدارية والطبية التي تعمل معه، كما أن له سلوك يعد من العوامل المؤثرة على زيادة حد الانفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب في التدريب والمنافسات .

فالمدرب له القدرة على التأثير على اللاعبين في الاختيار وفي نمو القيم الشخصية والصفات المرغوبة كما يجب على المدرب أن يتعرف على مساوئ كل شخصية ويساعدها على أن تنمي الثقة وتتعرف على نفسها وعلى الأشخاص الموجودين في البيئة المحيطة بها، وتحدث العديد من الخبرات التي يساهم فيها المدرب واللاعب تحت ظروف ضغط المسابقات التي تتطلب النصح وخبرة التعامل معها، هذه الخبرات تحتوي على اللحظات التعليمية التي يشارك فيها المدرب بالرأي الصائب ويدي فيها تفهمه وسيطرته التي تؤثر على رد فعل اللاعبين والمنافسة والحكم الذي يدير المباراة (علي، 1999، الصفحات 44-45).

ويرى الباحث أن إعداد مدرب كرة اليد لمهنة التدريب عامة والناشئين خاصة من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء والتقدم بالعملية التدريبية ، فالمتفوق الرياضي هو محصلة لعدة من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرب ذو الخبرات العلمية والمعرفية والفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة. لذا يجب أن يلم مدرب كرة اليد بأحدث التطورات المعرفية والفنية التي يحتاجها أثناء عمله في مهنة التدريب، فهذا التطور المعرفي والفني يساهم بالارتقاء بقدرة المدرب على التأثير الشامل المتزن في شخصية اللاعب الرياضي بما يحقق المستويات الرياضية العليا، لذا كان لإعداد مدرب كرة اليد الإعداد المتكامل تربويا ومهنيا من خلال تزويده بالمهارات والقدرات البدنية والفنية والنفسية المختلفة الأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه وخاصة في أداء عمله ومهامه التربوية والتدريبية المهنية.

وتستلزم البرامج التدريبية في مجال نشاط كرة اليد وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرب، ولا يأتي هذا إلا إذا حصل المدرب على التدريب المهني الكافي وأصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب. ويكتسب المدرب خصائصه المهنية التي تأهله للقيام بعملية التدريب بكفاءة من خلال ما تهيأ له من خبرات ودراسات علمية وعملية تساهم في إعداده إعدادا متكاملًا للقيام بالعملية التربوية والتدريبية (علي، 1999، صفحة 46).

وهكذا يتضح مدى الارتباط المباشر بين الوصول إلى المستويات الرياضية العالية للاعبين وقدرات وإمكانات المدرب الرياضي، فكلما تميز مدرب كرة اليد بالإعداد المهني العالي كلما كان أقدر على تنمية وتطوير مستوى أداء لاعبيه لذا يجب عليه عدم الاكتفاء بما وصل إليه من درجة التأهيل والإعداد المهني بل يجب أن يعمل جاهدا للإطلاع الدائم على كل ما يستجد من المعارف والمعلومات الحديثة طوال فترة عمله في مهنة التدريب.

ويتوقف مقدار نجاح المدرب في العملية التربوية على ما يتصف به من خصائص وسمات وقدرات ومعارف لذا لا بد أن يتصف المدرب الرياضي عامة وكرة اليد خاصة بمواصفات ومميزات خاصة لكي يكتب لعمله النجاح (علاوي، 1982، صفحة 10).

1-6-1 صفات وخصائص مدرب كرة اليد:

1. أن يكون مؤمنا محبا لعمله مقتنع بقيمته في تدعيم وتربية وتدريب اللاعبين للوصول للمستويات العالية.
2. أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم باستمرار.
3. أن يتمتع بشخصية متزنة ومحترمة.
4. أن يتمتع بالصحة الجسمية والروح المرحة.
5. أن يكون قادرا على اختيار الكلمات المناسبة والمعبرة عن أفكاره تعبيرا واضحا.
6. يجب أن يكون قدوة ومثالا يحتذى به لأنه المثل الأعلى للاعبيه.
7. أن يتميز بعين المدرب الخبيرة في اكتشاف المواهب.
8. أن يكون ذكيا، متمتعا بمستوى اعلي من الإمكانيات القدرات العقلية .
9. أن يكون قادرا على القيادة وحسن التصرف في مجابهة المشاكل.

10. أن يبني علاقته على الحب والاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها (الجهاز الفني. الإداري، الطبي، الحكام، الجمهور) وذلك بتنفيذ واحترام القوانين ومراعاة اللعب النظيف والتنافس الشريف (حمادة، المدرب الناجح وإدارة التدريب الرياضي ، 2001، صفحة 6).

1-6-2 واجبات مدرب كرة اليد:

إن عملية التدريب تلقي عدة مسؤوليات جسمية على المدرب نتيجة طبيعة العمل والعلاقة المتعددة مع اللاعبين والأجهزة الفنية والإدارية المعاونة وسنعرض بعض من تلك الواجبات التي يجب على المدرب أن يحققها من خلال عمله في تدريب الفريق. (حمادة، المدرب الناجح وإدارة التدريب الرياضي ، 2001، الصفحات 7-8-9)

أولا- الواجب التربوي:

1. أن يكون المدرب قدوة مثالا يحتذى به في جميع تصرفاته.
2. أن يعمل على بث روح الجماعة والعمل الجماعي بين أعضاء الفريق.
3. تشكيل دوافع اللاعبين وميولهم للاستمرار في التدريب لتحقيق الهدف.
4. تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية كتحمل المسؤولية والقيادة والثقة بالنفس.
5. أن يكون ملتزما سلوكيا في تصرفاته كقائد تربوي عند إدارته للمباريات.

ثانيا- الواجب التعليمي والفني:

1. أن يعمل على إكساب لاعبيه الصفات والقدرات البدنية العامة والخاصة لمتطلبات الأداء في كرة اليد أن يعمل على إكساب لاعبيه المهارات الأساسية والقدرات الحركية والخططية من خطط وطرق اللعب الضرورية للمنافسة.
2. أن يعمل على إكساب لاعبيه المعلومات والمعارف لنواحي الأداء والخطط وقانون كرة اليد.
3. أن يضع سياسة للتعاون وتوزيع الاختصاصات مع الأجهزة التي يعمل معها.
4. وضع خطة زمنية لتنفيذ برنامج وخطة التدريب على مدار الموسم.
5. وضع لائحة للفريق لتنظيم سير العمل مع وضع ضوابط للثواب والعقاب والمكافآت لخلق حافز للاعبين.
6. أن يهتم بالتدريب الفردي للاعبين نفس الاهتمام بالتدريب الجماعي وذلك من أجل الارتقاء بالمستوى البدني والفني للفريق.

7. ملاحظة أداء اللاعبين خلال التدريب والمباريات والتعرف على نقاط القوة والضعف ووضع الحلول لإصلاح أخطاء الأداء البدني والمهاري والخططية حتى لا تتفاقم هذه الأخطاء.
8. أن يراجع المدرب سير خطة التدريب وتقييم العملية التدريبية من خلال الملاحظة المقننة والتحليل المستمر والاختبارات البدنية والفنية المقننة للاعبين بصورة مستمرة أثناء التدريب والمباريات الودية والرسمية.
9. أن يضع المدرب الأسس العلمية لتحليل وقراءة المباريات بنظام علمي خلال الشوطين ليتمكن من التعرف على مدى تنفيذ وتطبيق لاعبيه لخطة المباراة حتى يتمكن من تقييم وإصلاح الأخطاء. أن يعد ويجهز سجلات التدريب الخاصة بكل من اللاعب والمدرب والمباريات وتخطيط وتوزيع الحمل التدريبي حتى يمكن الرجوع إليها أثناء تقييم أساليب وطرق وخطة التدريب (حمادة، المدرب الناجح وإدارة التدريب الرياضي ، 2001، صفحة 10).

7-1 بناء البرامج التدريبية :

1-7-1 - مفهوم البرنامج :

عرفه محمد الحماسي بأنه اوجه النشاط و الخبرات التعليمية المختارة لتحقيق الأهداف الموجودة (الحماسي، 1990، صفحة 101) .

وتعرف " ليلي زهران " البرنامج بأنه مجموعة خبرات نابغة من المنهاج و معدة وفق تنظيم يزيد من أمكانية تنفيذها، و يتطلب ذلك أن يضم البرنامج بالإضافة الى مجموعة الخبرات التعليمية المتوقعة و المختارة من المنهاج كل ما يتعلق بتنفيذها من وقت و مكان و أدوات و طرق تدريس و دور كل من المدرس و التلميذ في تنفيذها (زهران، 1991، صفحة 96) .

و يعرف مفتي ابراهيم بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف . بذلك نجد ان البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص (حمادة م.، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، 1997، صفحة 261).

2-7-1 - أسس بناء البرامج التدريبية :

يتفق كل من محمد الحماسي و امين الخولي (محمد الحماسي، 1990، صفحة 44) ، و كذا كل من عمرو أبو المحمد و جمال النمكي (النمكي، 1997، صفحة 167) ، ومفتي ابراهيم حمادة (حمادة م.،

1997، صفحة 263)، بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية للناشئين و خاصة في كرة اليد

هي :

* ان يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن .

* تنظيم البرنامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم .

* ان تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم و التي تؤدي الى النمو المتوازن

* أن يبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة ، و الأهداف الإجتماعية و الشخصية للناشئ ، و فلسفة المجتمع .

* إختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم و هي الأهداف (اللياقة البدنية – المهارات – المعلومات الرياضية – المعلومات الشخصية و الاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنية .

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

يجب إدخال التكامل كعملية تربوية كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية .

ويشير عمرو أبو الحمد و جمال النمكي (النمكي، 1997، الصفحات 184-185)ومفتي إبراهيم حمادة (حمادة م.، 1997، صفحة 263) أنه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما يلي :

- يجب أن ينمي لدى الناشئين الاستجابة (الدافع و الرغبة) للبرنامج التدريبي و أن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم و التدريب و أن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به الي درجة عالية من الأداء .

- يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب .

- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات و الألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين و تزيد من إقبالهم على الأداء و تبعد عامل الملل و السأم لديهم ، أي يجب الخلط بين البرنامج المشوق الترفيهي و البرنامج الجيد و الذي يتطلب التصميم و العطاء .

- لابد و أن يحتوى البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين ، فهناك إختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج و خلال فتراته و مراحلها ، و مقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ، و لا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط .
- يجب أن تحدد المهرجانات و المباريات ، و أماكن التدريب ، و عدد اللاعبين و الأدوات و وسائل القياس ، و السجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري و الإصابات ، و ذلك ضمانا لسير التدريب و تنظيمه و وفقا للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية .
- يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالناشئين بالمرونة و قابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب و وفقا لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة .
- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج الأعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الذهنية .
- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات و الأدوات و الملاعب المتاحة في كل نادي .
- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية و أن تضيف عليها عامل البهجة و السرور المتعة .
- يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج .
- يجب أن يتم الإهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الناشئين .

يرى مفتي إبراهيم (حمادة م.، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، 1997، صفحة 294)، حنفي محمود مختار (مختار ح.، 1992، صفحة 228) أنه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل ، فان من الأهمية أن يشتمل على العناصر التالية :

- المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج

- الهدف العام و الأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي

- تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي

- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي

- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي

- تقويم البرنامج التدريبي

- تطوير البرنامج التدريبي

الخاتمة:

تم في هذا الفصل التطرق الى التدريب الرياضي الحديث الذي اصبح علما قائما بذاته، فلا يمكن في أي حال من الأحوال الخوض في العملية التدريبية والإشراف على الرياضيين, ما لم يتم إعداد برامج تدريبية مخططة مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي. وأمام هذا وجب علينا, ومن خلال هذا الفصل الإلمام بكل ما يساعد مدربنا من الناحية النظرية والميدانية في إنجاح العملية التدريبية وعليه قمنا بإعطاء نظرة شاملة, وهادفة, ودقيقة على كل ما يساعدهم في إنجاز البرامج.

يعتبر المدرب العمود الفقري للعملية التدريبية, فهو يعتبر احد أهم العوامل المرتبطة بالتفوق الرياضي نظرا للدور المهم الذي يلعبه بالنسبة لعملية التدريب, والإعداد البدني والفني والخططي والنفسي للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة هذا بالإضافة إلى مسؤولياته بالنسبة للتخطيط وتنفيذ البرامج وفقا لما تقتضيه متطلبات المنافسة من إمكانيات مادية وبشرية.

الفصل الثاني

المهارات الأساسية و الصفات البدنية
المرتبطة بلعبة كرة اليد

تمهيد:

رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من نفس الجنسين, فرغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورن بعمر بعض الألعاب الأخرى, فإنها استطاعت في عدد قليل من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة, في عدد ليس بقليل من الدول, هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويجي في معظم دول العالم.

فلقد كان ازدياد أعداد الممارسين والمشاهدين لرياضة كرة اليد من الجنسين في معظم المراحل السنية, دافعا إلى تأسيس الاتحادات التي ترعى شؤون هذه الرياضة, كما نظمت لها لقاءات على إختلاف المستويات, سواء ماكان منها محليا أو دوليا أو قاريا أو أولمبيا.

1-2 المهارات الحركية في كرة اليد:

1-1-2 مفاهيم:

1-1-1-2 مفهوم المهارة بشكل عام:

* هي الأداء السهل الدقيق, القائم على الفهم لما يتعلمه الإنسان حركيا وعقليا, مع توفير الوقت والجهد والتكاليف (اللقائي, صفحة 249).

* تدل على مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي, وتعني أيضا مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان, مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن (حماد, التدريب الرياضي الحديث, 2001, صفحة 104).

2-1-1-2 مفهوم المهارة الرياضية: المهارة الرياضية تعني ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية, وفقا لقواعد التنافس أو هي عصب الأداء وجوهره في أي رياضة, وإنجازها يعتمد على الإعداد البدني ويبنى عليها الإعداد الخططي والنفسي والذهني (حماد, التدريب الرياضي الحديث, 2001, صفحة 104).

3-1-1-2 المهارات الأساسية: هي المهارات الحركية التي تعتبر ضرورية وجوهرية لإجادة أي نشاط ما مثل: الجري, الوثب, الرمي... الخ أي هي مزج متوافق من الحركات الأساسية (الحميد, 1980, الصفحات 25-49).

هي مهارات أساسية يحددها الخبراء ويرتكز عليها منهج أو برنامج دراسي معين وتعتبر هذه المهارات قاعدة لتعلم ما سيأتي من مهارات في المستقبل, سواء في منهج واحد أو في المناهج التالية في صفوف أخرى (اللقائي, صفحة 251).

2-2 أنواع المهارات الحركية في كرة اليد:

1-2-2 المهارات الحركية الأساسية: تؤدي المهارات الحركية الأساسية إما باستخدام الجسم كله أو باستخدام أجزاء منه, وذلك وفقا لما يلي:

1- مهارات حركية أساسية باستخدام الجسم كله من الثبات أو الحركة وهي نوعان:

- مهارات حركية أساسية يستخدم فيها الجسم كله من الثبات.

- مهارات حركية أساسية يستخدم فيها الجسم كله من الحركة.

2- مهارات حركية أساسية باستخدام طرف أو أكثر, من أطراف الجسم من الثبات والحركة.

2-2-2 المهارات الحركية الرياضية:

2-2-2-1 مهارات رياضية بالرجلين ويقسم هذا النوع من المهارات إلى:

- البدء والتوقف.

- العدو والجري ومشتقاتهما.

- الوثب والطيران.

- السقوط.

- الهبوط.

2-2-2-2 مهارات حركية رياضية باليد أو اليدين ويقسم هذا النوع من المهارات إلى:

- لقف الكرة والتقاطها.

- رمي الكرة, التمرير, التصويب والتنطيط.

2-2-2-3 مهارات حركية رياضية بالجسم أو أجزاء منه مع الأطراف أو بعض منها (الحميد،

1980، الصفحات 162-251).

إن الهدف من تعلم المهارات الحركية هو الوصول لدرجة ثبات أداء المهارات الحركية (حماد، التدريب

الرياضي الحديث، 2001، صفحة 105).

2-3 الخطوات الرئيسية لتعلم المهارات الحركية الرياضية:

1- تقديم المهارة الحركية.

2- تقديم نموذج وشرح المهارة.

3- تطبيق المهارة عمليا.

4- إصلاح الأخطاء.

2-3-1 - تقديم المهارة الحركية:

1- يجب أن يقدم المدرب المهارة بأفضل صورة ممكنة.

2- وجوب تقديم المهارة بحماس واضح في الكلمات والحركات.

3- يجب مراعاة السن واللغة واللهجة عند تقديم المهارة.

2-3-2 تقديم نموذج وشرح المهارة:

1- من المهم أداء نموذج للمهارة سواء من المدرب أو بفرد يستطيع تنفيذها بأسلوب ممتاز, على أن يكون هذا الفرد يتمتع باحترام اللاعبين.

2- يؤدي النموذج لعدد من المرات, مع توضيح الأداء من زوايا مختلفة.

3- ضرورة تحديد أهمية المهارة المعلمة.

4- من الضروري أن يراجع المدرب فهم اللاعبين, وذلك من خلال دعوتهم إلى توجيه الأسئلة.

- يجب عدم تقديم الكلمات الرديئة والأخلاقية تفاديا لبيئة تدريبية سيئة.

2-3-3 تطبيق المهارة: من الأهمية أن يؤدي اللاعب المهارة بعد الإنتهاء من مشاهدة النموذج

والإستماع إلى الشرح بأسرع وقت ممكن وذلك سواء بالطريقة الكلية أو الجزئية.

2-3-4 إصلاح الأخطاء:

1- على المدرب أن يقوم الأداء خلال التطبيق وهذا يتم من خلال الملاحظة النافذة.

2- تطوير المعلم للملاحظة النافذة أمر مهم, حتى يمكنه تشخيص أوجه القصور في أداء اللاعبين.

3- على المعلم أن يفرق بين أخطاء التعلم وأخطاء الأداء, حتى يقرر بوضوح ما هو دوره ليحقق تحسين كفاءة الأداء.

4- تقديم تغذية راجعة في الوقت المناسب والحجم المناسب (حماد, التدريب الرياضي الحديث, 2001, الصفحات 111-113-115-116-117-128).

2-4 المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد:

2-4-1 التميرير: وينقسم إلى:

2-4-1-1 التميريرة الكيرباجية: والتي بدورها تنقسم إلى:

- التميرير من الإرتكاز.

- التميرير من الجري.

2-4-1-2 التميريرة البندولية: وتنقسم إلى:

- التميريرة البندولية إلى الأمام.

- التميريرة البندولية إلى الخلف.

- التميريرة البندولية إلى الجانب.

2-4-1-3 التميريرة الصدرية: وتنقسم إلى:

- التميريرة باليدين.

- التميريرة بيد واحدة.

2-4-2 لقف الكرة: ويتضمن:

أ- اللقف باليدين: ونجد فيه:

* لقف الكرات العالية.

* لقف الكرات العالية باليدين.

* لقف الكرات المنخفضة.

ب- اللقف بيد واحدة.

إيقاف الكرة.

* التقاط الكرة: ونجد فيه:

* إلتقاط الكرة المدحرجة من الجانب.

* التقاط الكرة المدحرجة من الأمام.

2-4-3 التصويب:

هو توجيه الكرة نحو المرمى طبقا لحالات اللعب والظروف التي يفرضها الموقف المتشكل, مستخدما في ذلك أيا من التصويب الذي يحقق إحراز هدف كأفضل الاحتمالات المتوقعة, وذلك من خلال إستمرار سير اللعب, دون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها.

وللتصويب أنواع:

2-4-3-1 التصويب البعيد: ويقصد به التصويب أمام مدافع أو في حدود خط الـ 9 متر أو خارجه في حالة وجود ثغرة في الدفاع المنافس, ويجب أن يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التوجيه لإمكان التغلب على المدافع وحارس المرمى.

وتعتبر التصويبات العالية- خاصة في الزوايا العليا للمرمى- من أفضل أماكن التوجيه بالنسبة لهذا النوع من التصويب.

2-4-3-2 التصويب القريب: وهو الذي يؤدي بالقرب من دائرة الهدف كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة, أو في حالة هجوم خاطف أو قطع مهاجم في إتجاه الدائرة وتميرير الكرة إليه للتصويب,

ومن المستحسن في هذه الحالة قيامه بالوثب أو السقوط لإمكان التخلص من المدافع, وأهم ما يتميز به هذا النوع هو حسن توجيهه وليس قوة التصويب, ولذا واجب مراعاة موقف حارس المرمى عند توجيهه التصويبة.

2-4-3-3 رمية الجزء: هي عبارة عن كفاح بين الرامي وحارس المرمى, والتي يلعب فيها عاملا القدرة على التركيز وقوة الأعصاب بالنسبة للرامي دورا هاما.

ويتحدد اختيار الزاوية التي يجب التصويب إليها, وكذا إرتفاع التصويبة طبقا لخبرة الرامي وسلوك حارس المرمى.

2-4-4-4 الرمية الحرة المباشرة: نادرا ماتنجح هذه الرمية في إصابة الهدف وخاصة في حالة حسن قيام المدافعين بعمل حائط دفاعي, إلا عقب بعض حركات الخداع أو بعض الحالات المفاجئة.

ويمكن تلخيص أهم أنواع التصويبات المستخدمة فيما يلي:

أ- التصويبة الكبراجية (تصويبة الكتف): وتؤدى في المستويات التالية:

1- في مستوى الرأس والكتف.

2- في مستوى الحوض والركبة.

3- مع ثني الجذع جانبا.

ب- التصويب بالوثب:

1- التصويب بالوثب الطويل.

2- التصويب بالوثب عاليا.

ج- التصويب بالسقوط:

1- التصويب بالسقوط الأمامي.

2- التصويب بالسقوط الجانبي.

د- التصويب بالطيران:

هـ- التصويب الخلفي:

1- التصويب من مستوى الرأس.

2- التصويب من مستوى الكتف.

3- التصويب من مستوى الحوض.

و- التصويبة الحرة المباشرة:

1- التصويب فوق حائط المدافعين.

2- التصويب من جانب حائط المدافعين.

2-4-4 4-4-2 المراوغة: وتنقسم المراوغة إلى نوعان:

2-4-4-1 المراوغة بدون كرة: وينقسم إلى:

* المراوغة البسيط بالجسم.

* المراوغة المركب بالجسم.

* المراوغة بتغير سرعة الجري.

2-4-4-2 المراوغة بالكرة: وتنقسم إلى:

* المراوغة بالجسم.

* المراوغة قبل التمرير.

* المراوغة قبل تنطيط الكرة.

* مراوغة حارس المرمى.

* تنطيط الكرة (ابراهيم، 1994، الصفحات 85-114)

5-2 الصفات البدنية:

إن توافر الحد الأدنى من الصفات البدنية كمتطلبات أساسية للأداء المهاري يعتبر الهدف الأساسي للتخطيط لأي برنامج تدريبي، إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية ، وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية - اللياقة البدنية - الكفاءة البدنية... الخ).

بالرغم من اختلاف وجهات النظر نحو تعريف الصفات البدنية إلا أنه يكاد يكون هناك اتفاق على أن الصفات البدنية من أهم الأركان لتعليم المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية.

من هنا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة.

2-5-1 التحمل:

2-5-1-1 مفهوم التحمل:

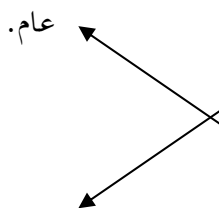
يعرف محمد صبحي وأحمد كسرى (كسرى، 1998، صفحة 195) التحمل على أنه: "القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة".

ويتفق كل من تلمان (Renie, 1991, p. 25) و TAELMANE وحسن السيد (أبوعبدو، 2002، صفحة 38) في تعريف التحمل على أنه: "مقدرة اللاعب في الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخططية بالإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب".

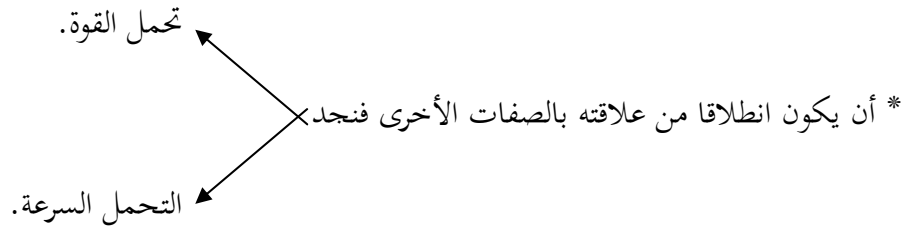
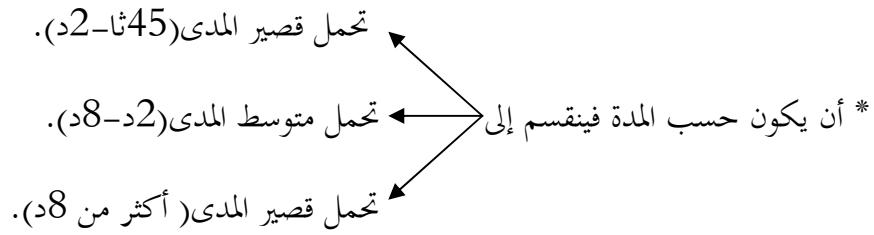
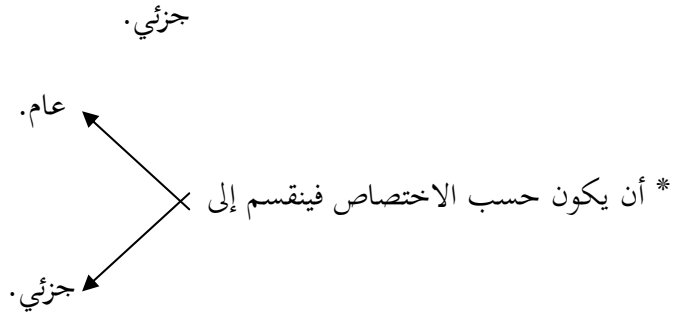
من هنا يمكن تعريف التحمل على أنه مقدرة اللاعب على مقاومة التعب.

2-5-1-2 أنواع التحمل:

يقول فاينك (1986 manual d'entrainement weineck) Waeineck(79 أن التحمل ينقسم إلى عدة أنواع وذلك حسب وجهات النظر فيمكن:



* أن يكون عضليا فينقسم إلى



وفي مجال كرة اليد فان أنواع التحمل الأكثر استعمالا نجد نوعان التحمل العام والتحمل الخاص. التحمل العام وهو أن يكون اللاعب قادرا على اللعب خلال مدة المباراة القانونية المحددة دون صعوبات بدنية ، وعليه يجب أن يكون قادرا على الجري بسرعة متوسطة طويلة شوطي المباراة ، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى ، ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص. ويقصد بهذا الأخير أي التحمل الخاص الاستمرار في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخططية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب (حماد، الهجوم في كرة القدم، 1990، صفحة 340).

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى ، فنجد ما يسمى بتحمل القوة أو تحمل السرعة ، أي القدرة على أداء نشاط مميز بالقوة أو السرعة لفترة طويلة.

وتعتبر تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة اليد الحديثة ، وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعته في أي وقت خلال المباراة (رزق، صفحة 16).

2-5-1-3 مبادئ وطرق تنمية التحمل:

قد يعتقد بعض المدربين أن طول مدة التدريب تنمي صفة التحمل. فيزيدون من عدد ساعات التدريب إلى ثلاث ساعات مثلا ، وهذا الاعتقاد خاطئ من أساس ، لأن زيادة ساعات التدريب دون تخطيط مقنن تزيد من نسبة الإصابات ، وتحمل الأربطة والعضلات والمفاصل أكثر من طاقتها.

فلذا من الأفضل إتباع ما يسمى بالأسلوب الاقتصادي في التدريب الذي يعتمد على ساعات التدريب اليومي المنظم والذي يعتمد على طرق ومبادئ منها: (اسماعيل، 1989، الصفحات 100-102)

1- في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة، ومتنوعة. وتزداد المسافات بتكرار الجري مع صعوبة الموانع أي تبدأ بحجم حمل صغير ويزداد الحجم تدريجيا، ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر.

2- تبدأ تحديد سرعة الجري من أقل المتوسطة ثم المتوسطة، فالسرعة العالية مع الخلط بين تلك السرعات ، أي بتزايد شدة الحمل تدريجيا وذلك للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تمارين تحمل السرعة.

3- أما في مرحلة الإعداد الخاص فتؤدى مسافات الجري بالكرة مع أداء بعض المهارات الأخرى المتنوعة ، ومن خلال بعض الموانع التي تتماشى مع مواقف اللعب في الأداء التنافسي مع الارتفاع بشدة الحمل لتلك التمارين (. (بطرس، 1992، صفحة 17)

4- وبخصوص مرحلة إعداد المباريات يتم التركيز على تحمل الأداء وتحمل السرعة من خلال متطلبات الأداء المهاري، والخططي لكرة اليد.

ويقول "آلن واد Allen Wade" إن الجري بالكرة يلعب دورا مهما في خطة تدريب اللياقة المتنوعة للاعب الكرة، ويجب أن يراعي أجزاء ومناطق الملعب وظروف ومواقف اللعب وتناسب ذلك مع الأداء المهاري للاعبين كل حسب مركزه، كالتدريب على الجري بالكرة من خلال مواقف متعددة مختلفة .

5- يجب تحديد فترات الراحة البينية عند تنمية التحمل الخاص، ليس من أجل تعويض اللاعب عن الجهود أو استعادة الشفاء ولكن بغرض تحقيق تنمية التحمل حيث يجب أن يتدرب اللاعب على حمل جديد عندما يصل معدل النبض إلى حوالي من 120-130 نبضة في الدقيقة، ففي الحمل المتوسط يصل معدل النبض 140-165 ن/ق الراحة 45 ثا ، أما الحمل العالي يصل معدل النبض 165-190 ن/ق الراحة 60 ثا. وبخصوص الحمل الأقصى يصل معدل النبض أكثر من 190 ن/ق الراحة 90 ثانية إلى 2 دقيقة .

6- تعتبر طريقة "التدريب الدائري" و"التدريب الفترتي" من أهم الطرق لتنمية التحمل الخاص لكرة اليد. وتستخدم طريقة التدريب الدائري في تنمية تحمل القوة للاعبين وتحمل الأداء على أن يحتوي على عدة محطات كل منها تختلف عن الأخرى من ناحية الغرض ويجب أن يكون التركيز بدرجة كبيرة على المجموعات العضلية للرجلين ويمكن التغيير فيها والتعديل حسب إمكانيات وقدرات اللاعبين، أما استخدام التدريب الدائري لتنمية تحمل الأداء.

7- أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفترتي وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-20-30-50 م) وفي صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل، ويراعي تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر .

2-5-1-4 أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا، ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو (Renie 1991 :26):

* يطور الجهاز التنفسي.

* يزيد من حجم القلب.

* ينظم الجهاز الدوري الدموي.

* يرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين.

* يرفع من نشاط الأنزيمي.

* يرفع من مصادر الطاقة.

* يزيد من ميكانيزمات التنظيم (التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك).

بالإضافة إلى الفوائد البدنية ، الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها ، هناك جانب هام يعمل التحمل على تطويره والرفع به وهو الجانب النفسي ، لذا فالتحمل يساعد على تطوير صفة الإرادة ، وقدرة المواصلة ، وقدرة صفة التأقلم ، وقدرة مواجهة التعب.

2-5-2 القوة:

2-5-2-1 مفهوم القوة:

تعرف القوة على أنها القدرة على تغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب (الحق، 1997، صفحة 13).

يرى هارة القوة أنها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمقاومة خارجية (حسانين، 1978، صفحة 59).

ويعرف محمد توفيق الوليلي القوة على أنها قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة معينة من خلال استخدام الحمل البدني (الوليلي، 2000، صفحة 167).

ويضيف هوكس بان اختلاف درجة القوة يعتمد على (الصفار، 1987، صفحة 199):

* سرعة الانقباض.

* حجم العضلة.

* المقاومة.

* استعداد العضلة.

* عملية الميتابولزم.

أما في مجال كرة اليد فتعرف القوة على أنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة، ويحتاج لاعبو كرة اليد إلى القوة العضلية في غالبية زمن المباراة تقريبا وفيما يلي نذكر بعض المواقف التي تستخدم فيها القوة العضلية خلال المباراة (حماد، الهجوم في كرة القدم، 1990، صفحة 359):

* مقاومة عمل عضلات الجسم طوال زمن المباراة ضد الجاذبية الأرضية.

* التصويب إلى المرمى.

* التمرير الطويل والتمرير القصير.

* مهاجمة الكرة التي في حوزة المنافس بهدف تشتيتها أو استخلاصها منه.

* التصادم مع المنافسين وحالات الكتف والالتحام والارتطامات بالأرض.

وعليه ومما تم ذكره فان حركات اللاعب كرة اليد عديدة ومتنوعة وتتطلب أن يكون قويا أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة يتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة.

ومن هذا المنطلق يتفق الباحث مع التعريف الذي قدمه Turpin حول القوة على أنها: "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة (benard, 1990, p. 76)

2-2-5-2 أنواع القوة:

يمكن أن نجد نوعان من القوة:

أولاً: القوة العامة: ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة وتقوية هذه المجموعات العضلية هو الأساس للحصول على القوة الخاصة (تاجي، 1989، صفحة 13) :

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

* تمارين الجمناستيك بأنواعها المختلفة وخاصة التمارين الأرضية ومع الزميل.

* تمارين بواسطة الكرة الطبية.

* التدريب الدائري (عدة تمارين مختلفة تقارب من 08 – 10 وتكون على شكل دائري).

إن الهدف العام من تنمية القوة العامة حصول اللاعب على تقوية العضلات العام فبدون تنمية وتطوير القوة العامة يتعذر علينا تطوير القوة الخاصة.

ثانيا: القوة الخاصة: ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط (المشتركة في الأداء)، ويرتبط بالتخصص في الأداء أي يرتبط بنوع الرياضة حيث يرتبط هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة. لذا فإن أي مقارنة بين مستوى القوة للاعبين التي تتضمنها الرياضات المختلفة ليست واردة في الحسبان، حيث أن تنمية القوة الخاصة والوصول إليها لأقصى حد ممكن مندجحة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص (الجبالي، 2001، صفحة 359).

إن تنمية القوة الخاصة هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة القوة القسوى وصفة قوة السرعة وتطوير صفة تحمل السرعة.

1/ القوة القسوى: ويمكن أن نجد لها مصطلح آخر وهو القوة المتفجرة ويقصد بها مقدار أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية مكتملة عن طريق انقباض إرادي، وهذا يعني أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض العضلي (محبوب، 1989، صفحة 110).

يجب أن تولى أهمية كبيرة لتنمية صفة القوة المتفجرة لأن ذلك يساعد كثيرا في تحقيق النتائج الرياضية، وإن إمكانية القوة المتفجرة هي إمكانية التغلب على المقاومات وسرعة الانقباض العالية (habil, 1993, p. 81).

2/ قوة السرعة: وهي مقدرة الجهاز العصبي والعضلي على التغلب على المقاومات بأكبر سرعة (weineck, manual d'entrainement, 1986, p. 136).

وتعرف كذلك بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلي، ويشترط لتوفير عناصر قوة السرعة في الرياضي أن يتميز بالشروط التالية (نصيف، 1987، صفحة 69):

* درجة عالية من القوة العضلية.

* درجة عالية من السرعة.

إن نسبة القوة المشاركة في قوة السرعة تتوقف على ثلاثة عوامل هي: (manual weineck 1986 d'entrainement 139)

* عدد الوحدات الحركية المشاركة في الحركة.

* سرعة انقباض الألياف العضلية المسئولة عن الحركة.

* قوة انقباض الألياف العضلية المشاركة أي حجم العضلة.

ونجد صفة القوة المميزة بالسرعة ولما لها من دور بارز ومحدد عند إنتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبين (كضرب الكرة والتصويب) حيث يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها في الفترات الفعالة (السرعية) للحركة. وهذا يوضح العلاقة بين القوة والسرعة التي تظهر ممزوجة في الأداء الحركي الذي يتطلبهما معا.

إن الأداء البدني، المهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جدا فالانطلاقات السريعة والوثبات والتمريرات كلها تتطلب استخدام القوة بمعدل سرعة عالية وعليه تكمن أهمية قوة السرعة.

3/ قوة التحمل: وهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة، ولمدة زمنية طويلة (مختار، 1980، صفحة 64).

ويقصد بها كذلك مقدرة العضلات أو المجموعة العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة لمرات عديدة ومتتالية، بمعنى آخر، مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة (خريبط، 1989، صفحة 31).

إن إمكانية قوة التحمل هي القدرة على تحقيق نتائج هامة في القوة في مدة زمنية طويلة وبدون تعب ظاهر، فقوة التحمل هي قدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة (manual weineck 1986 136).

2-5-2-3 مبادئ وطرق تنمية القوة:

تكمّن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي (اسماعيل، 1989، الصفحات 138-140):

1/ أولى هذه المبادئ هي ما توصل إليه كل من " لانج Longe - لورم Lorme " وآخرون في أن الزيادة في القوة العضلية تصل إلى أكبر معدل لها عندما تعمل العضلات ضد مقاومة تستدعي اشتراك الحد الأقصى من الألياف في العمل العضلي أو أقصى قدرة للفرد ، وذلك عن طريق عدد التكرارات في التمرين أو الأوزان أو الأثقال .ويؤكد "لورم Lorme" وآخرون أن نمو القوة العضلية يمكن تحقيقه من خلال الانقباض العضلي ضد مقاومة كبرى، وتؤكد كذلك أبحاث موربرجو Mourpirgo - برجر Berger - ماكوين Mequeen وآخرون التي تثبت أن أكثر الطرق فاعلية لتقوية العضلات هو تدريبها على تحمل المقاومة المتزايدة أي أن طرق تنمية القوة القصوى (العظمى) تحدد في استخدام أنواع المقاومات التي تتميز بزيادة قوتها مع الأداء الذي يتسم ببعض البطء.

2/ أما بخصوص تنمية القوة المميزة بالسرعة فتعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة .ويراعي أن تكون شدة الحمل باستخدام مقاومات متوسطة (40-60%) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله، أما حجم الحمل لا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة وتكرار التمرين الواحد من 4-6 مجموعات وفترات الراحة من 3 إلى 4 دقائق بين المجموعات لضمان استعادة الشفاء الكاملة.

3/ ويقول العالم "ديلورما Delorma" إن هناك أربع طرق لتقوية العضلة وهي:

* محاولات تحريك مقاومة كبيرة (أكبر ثقل) ممكن مرة واحدة.

* عمل سلسلة من المحاولات المتكررة ضد مقاومة معينة يمكن أن تزيد أو تقل مع كل مجموعة أو سلسلة من المحاولات.

* عمل ثلثي () أكبر عدد من المحاولات (يستطيع الفرد القيام بها) ضد مقاومة ثابتة.

* عمل أكثر عدد ممكن من المحاولات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا وثابتة ويقصد بذلك تنمية تحمل القوة.

4/ أما "لوكهارت Lockhart فقد وضع أسس كيفية زيادة الحمل أو جهد العضلة لتقويتها وتتلخص

فيما يلي:

* السرعة التدريجية في أداء التمرين.

* الزيادة التدريجية في الحمل أو المجهود على العضلة.

ويراعي هذان المبدأان عند أداء التمرينات التي تتطلب قصر العضلات .

* زيادة الوقت لعمل عدد أكثر لأداء تمرين معين بالتدرج .

* محاولة زيادة عدد مرات التمرين في كل مرة وبنفس المقاومة السابقة أو المجهود.

5/ ويحدد هيتنجر Hettinger " للنمو المتزن لعضلات العلاقة التالية :

* شدة المثير يجب أن تقع ما بين 40% إلى 50% من القوة العظمى للعضلة.

* زمن دوام المثير يجب أن يصل من 20% إلى 30% من الزمن الكلي حتى الوصول إلى حد استنفاد الجهد.

* تكرار المثير من 3-5 مرات ولمدة تدريبية واحدة في اليوم.

6/ إذا وصل الفرد إلى قوة عضلية جيدة من جراء التدريب فإنه يستطيع المحافظة عليها بمجهود قليل. وذلك بأن يتدرب الفرد مرتين أو ثلاثة أسبوعياً وفي حالة عدم التمرين فإن القوة العضلية تقل بسرعة تصل إلى نسبة 10 في الأسبوع.

7/ لقد أثبت ماتيفيف Matveyev أن تنمية القوة العضلية والقدرة إلى مستوى عال لها يتم عن طريق التدريب السنوي المستمر والمنتظم. أما التتابع السريع للفترات والمراحل الخاصة بتنمية القوة فينتج عنه نقص كبير في مستوى نمو الحالة التدريبية.

8/ ويقول هيتنجر Hettinger أنه بعد 12 أسبوعاً من التدريب على القوة فإنه يتوقف نموها. وهذا ما لاحظته خلال تجاربه.

9/ لقد أثبت "واسليف Wasslev" أن متوسط نمو قوة العضلة في 10 ساعات الأولى من مجموع 40 ساعة تدريبية قد تجاوز أكثر من 50 المجهود الكلي لنمو القوة العضلية عقب نهاية 40 ساعة تدريب كما تمكن من إثبات أن 10 ساعات التدريبية الأخيرة لم يحدث فيها درجة تذكر من التغيير في القوة العضلية.

2-5-2 أهمية القوة:

إن القوة العضلية تلعب دورا بالغ الأهمية في إنجاز الأداء للاعب كرة اليد خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف. خاصة عند الوثب أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة كما تظهر أهميتها فيما تتطلب المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة (البساطي، 1980، صفحة 11).

من المعروف انه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل، كما إن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات والجليكوجين ، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية الخاصة بلعبة كرة اليد أهمها الشجاعة ، الجرأة والعزيمة والثقة بالنفس.

وبما أن القوة بمختلف أشكالها تعد عاملا مهما في تحقيق النتائج الرياضية وحب علينا أن نوليها أهمية كبيرة، كما أن هناك بعض الحركات المهارية التي لا يمكن أن تؤدي بدون مستوى معين من القوة، فتطوير القوة إذن قد يؤثر على فعالية النظام التدريبي الطويل المدى إما بالإيجاب أو السلب (manual weineck 1986 d'entrainement 143).

2-5-3 السرعة:

2-5-3-1 مفهوم السرعة: نفهم من السرعة كصفة حركية، قدرة الإنسان على القيام بالحركات في اقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة ، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا .

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في اقل زمن ممكن، وتتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية (1993 habil 82).

ويعرفها علي البيك بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن (البيك، 1990، صفحة 90).

2-5-3-2 أنواع السرعة:

السرعة في كرة اليد لا تقتصر على نوع واحد من الحركات ، وإنما هي تدخل في جميع مقتضيات اللعبة منها الحركات المتكررة للتهديف والفعاليات المركبة لحركة استلام والتمرير الكرات بأنواعها والاستجابات الحركية للمواقف المختلفة والمتغيرة للعبة. وعليه يمكن أن نقسم السرعة إلى ما يلي:

* **أولاً: سرعة الانتقال (السرعة القصوى):** ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في اقصر زمن ممكن. إن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى، فكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى. (كورت مانيل، 1987، صفحة 152)

* **ثانياً: سرعة الحركة (سرعة الأداء):** والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في اقل زمن ممكن مثل حركة تمرير الكرة، أو حركة التصويب نحو المرمى، أو المحاورة بالكرة، أو سرعة استلام وتمرير الكرة، أو سرعة المحاورة والتمرير (شعلان، 1994، صفحة 47).

ويقصد بها كذلك أداء حركات ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متوالي من المرات في اقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد في أقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة.

وهذا النوع من السرعة غالباً ما تشمل المهارات المغلقة التي تتكون م مهارة حركية واحدة، والتي تؤدي لمرة واحدة مثل حركة ر تمرير الكرة ، حركة التصويب الكرة، أو حركة المحاورة بالكرة، كما تتضمن حركات تشمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثل سرعة استلام وتمرير الكرة (خذ هات) أو سرعة المحاورة وتصويب الكرة. وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم، نظراً لأنه يختص بأجزاء ومناطق معينة من الجسم، فهناك السرعة الحركية لذرعاان والسرعة الحركية للرجلين، وعموماً تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المأداة (خريبط، 1989، صفحة 79).

إن السرعة الحركية ضرورة من ضرورات كرة اليد، وخاصة سرعة استلام الكرة وتمريرها وتهيئتها وكذلك سرعة القفز وسرعة الاقتراب من الخصم. لذلك فان السرعة الحركية تأتي نتيجة القوة العضلية، فاللاعب يحتاج إلى قوة اكبر في عضلات رجليه، لذا فعلى المدرب عندما يهدف إلى تحسين سرعة أداء اللاعب أن يهتم بتنمية القوة (الصفار، 1987، صفحة 237).

* **ثالثا: سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة):** ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين. مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تمرير الزميل، أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة.

وفي مجال اللعبة فإنها تتمثل في قدرة اللاعب على سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي كالكرة أو منافس، ومقدرة اللاعب على سرعة التصرف نتيجة لتحركهم، وتتوقف هذه الصفة لدى اللاعب على سرعة التصرف بسلامة حواسه، ومقدرته على صدق التوقع وسرعة التفكير وسرعة الأداء الحركي (خريبط، 1989، صفحة 65).

وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع الثلاث من السرعة لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة. فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في اقصر زمن ممكن. أما السرعة الحركية فتتمثل في أداء المهارات الحركية بسرعة كاستلام وتمرير الكرة، أو سرعة الاقتراب والقفز لتصويب الكرة.

أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم.

ويمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافات قصيرة بتكرارات مختلفة، بالإضافة إلى سرعة أداء التصويب والحداع والتمرير من المواقف المختلفة، وسرعة الاستجابة لتلك المواقف بسرعة اخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز، وسرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخلخلة الدفاع وخلق فرص للتسديد وإحراز الأهداف.

2-3-5-3 مبادئ وطرق تنمية السرعة:

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي: (اسماعيل، 1989، الصفحات 119-120) (بطرس،

1992، الصفحات 12-13) (1986 manual d'entrainement weineck)

- 1- أن تطوير معدل السرعة يعتمد أساسا على بذل الجهود. وأيضا التصميم وقوة الإرادة كأن يضغط اللاعب على نفسه حتى يصل إلى أعلى كفاءة ولذلك لا بد من وجود الحافز الخارجي والحقيقي أثناء التدريب على السرعة وذلك عن طريق التقويم والقياس أو المسابقات المختلفة.
- 2- التدرج والإيضاح لإيقاع كمية الحركة أثناء التدريبات على السرعة وذلك بأن تقسم مراحل التقدم إلى وحدات تدريبية وعلى فترات ويقصد بالإيضاح مدى البطء والزيادة في سرعة الحركة.
- 3- لتجنب تقلص العضلات و الأربطة لا بد من تهيئة اللاعب نفسيا لسرعة الأداء وكذلك بعد تسخين وتجهيز جيد ليصبح التدريب على السرعة فعالا.
- 4- في مختلف الألعاب وخاصة كرة اليد وجد أن السرعة العالية يمكن أن تصل إلى لا شيء أي لا تحقق أي عائد من خلال اللعب بسبب الحالة النفسية السيئة التي تظهر في أداء اللاعبين.
- 5- لتطوير الأداء نوصي بالتركيز على التدريب بدون كرة فهي طريقة تصل باللاعب لقمة الأداء واستمرار التقدم. وفي نفس الوقت يجب التدريب بالكرة لتحويل الأداء إلى نشاط عملي أثناء المباريات لتنمية سرعة الانتقال بالكرة أو الجري بالكرة مع المحاورة.
- 6- إن عنصر السرعة من الممكن أن يفقد نسبيا من حيث المستوى إذ لم يستمر التدريب عليه بدرجة مناسبة خلال مراحل وفترات التدريب السنوي.
- 7- ينصح بعض الخبراء بمراعاة شدة الحمل كالتدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى. وبالنسبة لحجم الحمل يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة والتي تبلغ في كرة اليد ما بين 10 إلى 20 م ويفضل تكرار التمرين الواحد على السرعة بين 5-10 مرات أما فترات الراحة بين كل تمرين وآخر فتتراوح غالبا ما بين 2-5 دقائق وفقا لشدة وحجم الحمل.
- 8- لقد أثبتت دراسات "كوروبكوف Korobkov" أن السرعة الانتقالية وسرعة الحركة تتأثر بالموانع التي تبطئ الحركة كمقاومة المنافس وذلك في تجاربه على التغيير المختلف لسرعة الحركة أثناء التدريب مع مقاومة مختلف الشدة .
- 9- ولقد استطاع "أوسولين Oslin" أن يثبت أن تردد الحركة في العدو من الممكن أن يزداد بمساعدة تمارين القوة العضلية .

10- وبخصوص سرعة الاستجابة لمؤثر معين (رد الفعل) تختلف من لاعب لآخر وهي إلى حد ما صفة خلقية وطبيعية في الفرد دون إرادة منه. وأي فرد يستطيع أن يزيد من سرعة حركته لدرجة معينة حتى وإن لم يستطع أن يحقق نفس السرعة التي يمتلكها شخص آخر أيضا في حدود معينة.

2-5-3-4 أهمية السرعة.

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهمل من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة. كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين الفوسفات وادينوزين ثلاثي الفوسفات (thil manuel d'éducation sportif 1977 157).

وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير والتحرك وتغيير المراكز وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية (البساطي، 1980، صفحة 41).

وتكمن كذلك أهمية السرعة في أداء اللاعب للمهارات الأساسية بالسرعة و الدقة و التكامل و الآلية تحت ضغط المنافس وخاصة عند التصويب بدقة على المرمى أو عند التمرير الدقيق أو قطع الكرة.

كما تنمي لدى المهاجم و المدافع الاستجابات المتعددة لمواقف اللعب المختلفة و الحركات الخطيرة وهذا بالنسبة لتغيير موضع الكرة وزملاء والمنافسين طيلة المباراة فبالنسبة للمدافع يستطيع أن يستعيد صحة موقفه، بعد الخداعات التي يمكن أن يقوم بها المهاجم.

2-5-4 الرشاقة:

2-5-4-1 مفهوم الرشاقة:

يعرف ماينل الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (thil manuel d'éducation sportif 1977 197).

ويعرف كيرتن الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، ولا يتطلب القوة العظمى أو القدرة (حسانين، 1978، صفحة 84).

والرشاقة استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهي إستعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على هذا الأداء أو ذلك ، فعندما نريد أن نصل إلى الإتقان والتثبيت في الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة معينة (محجوب، 1989، صفحة 87).

2-4-5-2 أنواع الرشاقة: هناك نوعان من الرشاقة:

* **أولا: الرشاقة العامة:** وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي نجده في مختلف الأنشطة الرياضية (horsky entrainement de football 1986 (24).

وتشير أيضا إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم (حماد، 2001، صفحة 200).

* **ثانيا: الرشاقة الخاصة:** وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكنيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة (horsky entrainement de football 1986 (24).

وتعكس قدرة اللاعب على الأداء الحركي في الرياضة المختارة بأسرع ما يمكن وكذلك بسهولة واقل ما يمكن من أخطاء وبدقة عالية. وترتبط بخصائص المهارات الحركية الأساسية من خلال تكرار أداء تلك المهارات المختلفة بدقة عالية (الجبالي، 2001، صفحة 485).

كما يعرف الباحث الرشاقة الخاصة في كرة اليد على أنها مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة و انسيابية وتوقيت سليم خلال أدائه للمتطلبات البدنية أو المهارية أو الخططية في رياضة كرة اليد .

2-4-5-3 مبادئ وطرق تنمية الرشاقة:

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي (اسماعيل، 1989، الصفحات 119-120):

1- لإمكان تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة، وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظرا لما يتخللها من مختلف المواقف والظروف المتغيرة، وغير المعروفة سلفا .

2- ويقول "أربلي Arbley" أنه كلما زادت الرشاقة لدى اللاعب كلما استطاع بسرعة تحسين مستواه (بصفة عامة) ويوحي بمراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على حركات الرشاقة .

3- ينصح " هارا Haare " ، " ماتيفيف Matveyev " باستخدام الطرق التالية في غصون عمليات التدريب لتنمية وتطوير صفة الرشاقة :

أ- الأداء العكسي للتمرين: مثل التصويب باليد الأخرى وكذا المحاورة بها في كرة اليد .

ب- التغيير في سرعة وتوقيت الحركات: كأداء الحركات المركبة كتخطيط الكرة والتصويب.

ج- تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين: مثل تقصير مساحة الملعب في كرة اليد .

د- التغيير في أسلوب أداء التمرين : كأداء مهارة التميرير و التصويب من الثبات والجري .

هـ- تصعب التمرين ببعض الحركات الإضافية: كأداء التصويب من الدرجات الأمامية والخلفية أما الدوران أو تدريبات حارس المرمى كالقفز لالتقاط الكرة من وضع الطيران.

و- أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد أو تمهيد سابق: مثل أداء مهارة حركية جديدة بارتباطها بمهارة سبق تعلمها.

ز- التغيير في نوع المقاومة بالنسبة لتمرينات القفز والتمرينات الزوجية: كاستخلاص الكرة من أكثر من منافس، أو القفز مع حمل كرة طيبة.

ح- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين : كالتدريب على الملاعب الرملية بدلا من الخضراء وأيضا على ملاعب النجيل الصناعي والثرتان.

4- يجب عند تدريب الرشاقة مراعاة تشكيل التدريبات بالصورة القريبة من مواقف اللعب في كرة القدم حيث إن اللاعب يحتاج إلى الدقة والسيطرة في التعامل مع الكرة.

5- يجب مراعاة العوامل التي تحد من تطوير الأداء المهاري عند التدريب على تنمية الرشاقة مثل وزن اللاعب وطوله ، فاللاعب الطويل يكون مركز ثقله على ارتفاع كبير ولهذا يتطلب عمليا عضليا أكبر والتحكم في أجزاء جسمه بما يتناسب مع الأداء ، فعلى سبيل المثال اللاعب الطويل عند التصويب يميل بجذعه للأمام حتى لا تعلوا الكرة عن الهدف أو المرمى .

وحسب ماتفايف MATVEIV يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب باليد الأخرى ، وكذلك المحاورة والتغيير في السرعة وأداء الحركات المركبة كتتنطيط الكرة والتصويب ، وتغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتضيق التمرين ببعض الحركات الإضافية كأداء تصويب من الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشواخص (اسماعيل، 1989، صفحة 159).

ويمكن أن تطور صفة الرشاقة في كرة اليد بما يلي (الصفار، 1987، صفحة 273):

* التمارين الجمناستيكية المختلفة.

* تمارين الألعاب والمسابقات.

* التمارين الثنائية.

* تمارين الدرجة من خلال الشواخص والأعلام.

* التمارين المعقدة.

* التمارين الخاصة بكرة اليد (المهارات الأساسية).

2-5-4 أهمية الرشاقة.

تلعب الرشاقة دورا بارزا في الحياة الإنسانية بصورة عامة وأكثر الاحتياجات لهذه الصفة البدنية نجدها في الأنشطة والفعاليات الرياضية وبالأخص عند أداء الفرد الرياضي للحركات الصعبة والمركبة.

فالفرد الذي يتمكن من تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهه من جهة إلى أخرى بالسرعة القصوى والتوافق الحركي المتكامل يوضح لنا ويؤكد على أن هذا الفرد يمتلك مستوى عال من اللياقة البدنية ومن أجل نجاح الفرد أيضا في جميع عدة مهارات حركية. وأن الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة

للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المبالغ أو إدماج عدة مهارات في ابطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير ويقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق (حماد، 2001، صفحة 200).

وعليه فان للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي، كما تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسات وخاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها على التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف، ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالتعثر أو الاصطدام. ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات واقتصاد في العمل الحركي، والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي.

كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها ، وبالتالي تطوير التكنيك (manual weineck 1986 d'entrainement 230).

2-5-5 المرونة:

2-5-5-1 مفهوم المرونة:

وهي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع، وسهولة، ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة اليد.

ويعرف Haree و Frey المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل (joej, 1988, p. 13).

وتعرف المرونة كذلك بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي كبير وتبعاً لذلك فإن الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات هو مقياس المرونة، وتقاس المرونة بالدرجات أو السنتيمترات في مجال النشاط الرياضي.

ويعرف "Zatciorsky المرونة بأنها "القدرة على أداء الحركات لمدى الواسع. ويضيف البعض بأنها "مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة، ويذكر بارو Barrow أن مرونة المفاصل تتغير من وقت لآخر، ويتوقف ذلك على الإحماء ودرجة الحرارة، وشدة الجهود والاسترخاء، والقدرة على الاحتمال. والمرونة الحركية هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزاءه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون

أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة. ويرى العديد من الباحثين إن المرونة الحركية من بين الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية، كما أنها تشكل مع باقي مكونات الأداء الحركي أو البدني كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي (رضوان، 1982، صفحة 318).

2-5-5-2 أنواع المرونة:

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة، وبين المرونة الإيجابية والمرونة السلبية.

فنقول إن المرونة العامة عندما تكون مكانيزمات المفاصل متطورة بشكل كاف مثل العمود الفقري بمعنى قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل. أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد بمعنى القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقاً للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين.

أما المرونة الإيجابية فهي قابلية الفرد على تحقيق حركة بنفسه، بمعنى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة في المفصل على حساب المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة، أما المرونة السلبية فنحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل أو الأدوات بمعنى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو المساعدة في أدائها (nourreddine, 1990, p. 13).

2-5-5-3 مبادئ وطرق تنمية المرونة:

ويمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارين الإطالة. ومن أهم المبادئ والطرق التي يجب احترامها أثناء التدريب على صفة المرونة نجد: (اسماعيل، 1989، صفحة 170)

1- تلعب المرونة دوراً هاماً في ترابط الأداء الحركي ولذا يجب أن يكون هناك نوعاً من التنسيق في تمارين تنمية المرونة وخاصة التمرينات التي تزيد من مطاطية وإطالة العضلات بشكل منتظم ولكافة المجموعات العضلية المختلفة.

2- لا بد أن يكون هناك نوعاً من التنسيق بين تدريبات القوة وتدريبات المرونة حيث أن القوة تساعد الفرد الرياضي على أن يصل إلى المدى المطلوب للحركة أي بالمرونة اللازمة، لذا ولا بد وأن يؤخذ في

الاعتبار الترابط بين تمارينات زيادة معدل قوة تنمية المرونة .ولقد أوضح "هلين براندت Hellen Brondt" في أبحاثه أن زيادة سعة أنسجة العضلات لا تتأثر في حالة كثافة البرنامج التدريبي (الخاص بزيادة معدل القوة) حيث أنه لا بد وأن تكون المرونة محدودة الأداء (حد معين) فقط وبطريقة آمنة ويرجع ذلك لقوة العضلات.

3- يرى ألان ريان Allen.J.Ryan و فريد Fred.L أنه يمكن تنمية المرونة لمفصل معين عن طريق تقوية العضلات المضادة في نوع العمل على المفاصل (عضلات تؤدي إلى ثني المفصل وأخرى تؤدي إلى مد المفصل) بنفس النسبة وبنفس القوة ولو تم تقوية مجموعة من العضلات على حساب المجموعة الأخرى لأدى ذلك إلى نقص المجال الحركي للمفصل في الاتجاه الذي تعمل فيه العضلة الضعيفة، والإضافة إلى أن الحمول وعدم النشاط يؤدي إلى نقص المرونة للمفاصل.

4- وتحدد العديد من المراجع بعض المبادئ لتنمية المرونة فيما يلي:

أ- ينصح عند اختيار تدريبات المرونة الخاصة بكرة اليد أن نعلم تلك التدريبات أساساً على الاحتياجات والمتطلبات الخاصة باللعبة وخاصة خلال المباريات كأن تكون اتجاهات تلك التمارين في نفس اتجاهات الأداء المهاري في كرة اليد كالتصويب .

ب- لا بد من العناية بتنمية المرونة العامة لمفاصل الجسم وذلك بالعمل على الارتقاء بمدى الأرجحات لكل أعضاء الجهاز الحركي لجسم الإنسان وذلك عن طريق التمارين لإطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفاصل.

ج- يمكن تنمية المرونة في زمن قصير نسبياً وذلك باستخدام التكرار الدائم لأداء تمارين الإطالة .وقد أثبتت البحوث التي قام بها (لبيريا نسكاى) من أن المران اليومي المستمر يعمل على الزيادة الواضحة للمرونة أكثر من المران كل يومين.

د- لا بد وأن يكون تدريب المرونة في مقدمة وحدة التدريب أو في نهاية الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية على أن لا ذلك عقب تدريبات ذات حمل عال أو عقب مرحلة التعب.

2-5-5-4 أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا وبصورة جيدة، كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الأيض الناتجة عن الجهد البدني، وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات، مما يعطي دفعا إيجابيا من الناحية السيكولوجية للاعبين، وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة. فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه، كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أدائه المهاري جيدا (benard 1990 57).

و المرونة هي الصفة التي تسمح باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدرات الرياضي، حيث تساعد على الاقتصاد في الجهد والوقت أثناء التدريب كما تساعد على قدرة التعلم السريع للحركة وسرعة اتخاذ القرار أثناء المنافسة وقدرة التكرار لتمرين بالدقة (nourredine 1990 14).

2-6 الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :

2-6-1 طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بان التمرينات تؤدي بجهد متواصل ومنتظم وبدون راحة، كان يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة، ولزمن طويل، وبسرعة متوسطة، وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة، وحجم التدريب كبير. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية صفة التحمل (manual weineck 1986 d'entrainement 97).

2-6-2 طريقة التدريب الفترتي:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطى حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا. ويلاحظ عن إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة، ما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة، ثم يعطى حملا ثانيا، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً (مختار، 1980، صفحة 223).

وينقسم التدريب الفترتي إلى نوعين:

* **التدريب الفترتي المرتفع الشدة:** ويهدف إلى تحسين السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة، ويكون حجم الحمل قليلا نسبيا.

* **التدريب الفترى المنخفض الشدة:** ويهدف إلى تطوير التحمل، وتحمل السرعة، ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ضربة في الدقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً.

2-6-3 طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء حمل مرتفع الشدة، ثم اخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية، ثم يكرر الحمل مرة أخرى وهكذا (habil 1993 74).

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، كما تعتمد هذه الطريقة عند تنمية المهارات الأساسية تحت ضغط المدافع.

2-6-4 طريقة التدريب المتغير:

تم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فمثلاً يجري لاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10 أمتار تكرر 5 مرات، ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر 10-15-20-25 ثانية على الترتيب. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالباً في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد (الشاطيء، 1992، صفحة 167).

2-6-5 طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمارين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري، ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد كل تمرين، وقبل الانتقال للتمرين الموالي. كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين (مختار، مدرب كرة القدم، 1980، صفحة 227).

2-6-6 طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 08 إلى 12 تمرينا موزعين في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري، بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة منتظمة، ويؤدي التدريب بان يقوم اللاعب بأداء التمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين، وتعتبر الدورة الواحدة مجموعة، وتكرر المجموعة ثلاث مرات، وتكون فترة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل بنبض القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة. ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة. والتدريب الدائري لا ينمي العضلات فقط، ولكن أيضا يطور الجهاز الدوري التنفسي، بالإضافة إلى صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة. (مختار، مدرب كرة القدم، 1980، صفحة 230)

2-6-7 طريقة التدريب **STRETCHING**: استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندينافيين، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسين المرونة، وتعتمد على تمارينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات (benard 1990 58).

وتجدر الإشارة إلى أن الطرق السالفة الذكر تعتبر من أهم طرق التدريب الحديث، وهذا لا يمنع وجود طرق أخرى نذكر منها طريقة التدريب عن طريق اللعب، وطريقة السباقات (المنافسات)، وطريقة التدريب الضاغظ، وتدريب بالأثقال. غير أن لكل طريقة خصائصها ومميزاتها، فعلى المدرب الناجح أن يربط بين الطريقة والهدف الذي يريد تحقيقه.

2-7 علاقة الصفات البدنية بالمهارة الأساسية:

لم يعد هناك مجال للاعب كرة اليد الذي يتمتع بمستوى عالي من المهارات الأساسية بدون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج حسنة في اللعبة دون مستوى مماثل من الناحية الفنية وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والمهارة لا يمكن فصلها في أي مرحلة من مراحل الإعداد.

حسب ماتيف ، نوفيكونوف ، شبلمن ، داتشكوف ، زيمكين ، دشكوى ، بيجنكلر، فإن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية و القدرة الحركية لدى اللاعبين (اسماعيل، 1989، صفحة 93).

ومن هذا التطور يمكن اعتبار الصفات البدنية الركيزة الأساسية في قدرة اللاعب والرياضي على أداء المهارات الأساسية بكل دقة وفعالية وبقدر ما تكون لياقة الرياضي البدنية عالية بقدر ما يمكنه الاحتفاظ

بمستواه الفني عاليا طوال فترة اللعب والعكس إذا كانت لياقته ضعيفة أو نوعا ما ناقصة فإنه لا يقدر على أداء المهارات الأساسية بالصورة المطلوبة خلال اللعب ولا يحافظ على مستواه الفني خلال كامل مجريات المباريات أو تحت ظروف اللعب الحقيقية.

ومن معروف أنه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متنوعة ومتعددة ينعكس ذلك على صفاته البدنية ويصبح من السهل عليه إتقان المهارات الأساسية في كرة اليد أي أن هناك ارتباط بين المخزون من المهارات والصفات البدنية من جانب وبين المهارات الجديدة الواجب تعلمها من جانب آخر.

ولقد تأكد علميا وعمليا أهمية توفير اللياقة البدنية للاعب إلى جانب لياقته الفنية, فلم يعد هناك مجال للاعب الكرة الذي يتمتع بمستوى عال من المهارات دون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية. وهكذا أصبحت اللياقة البدنية و الفنية لا يمن فصلها في أي مرحلة من المراحل الإعداد، و فترة المباريات.

الخاتمة:

إن الإعداد البدني في اختصاص كرة اليد يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية للاعب ، حيث أنه لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية في افتقاره للصفات البدنية الضرورية.

ولهذا تم عرض أهم الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة اليد كالقوة، السرعة، التحمل... الخ، كما تم عرض أهم المبادئ والطرق لتنمية هذه الصفات البدنية مع إبراز أهمية تلك الصفات.

الفصل الثالث

التعلم الحركي و خصائص المرحلة العمرية

تمهيد:

معروف علميا أنه من أهم الأمور التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند التعامل مع أي فئة عمرية في مجال التربية البدنية هو الإلمام الشامل بمختلف خصائص هذه المرحلة، إضافة إلى الإلمام بالمستوى التدريبي والتعليمي.

تدخل هذه الفترة العمرية بين المرحلتين المصنفة علميا وهي مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة وهي من أهم فترات تكوين الشخصية واثراء المعلومات

و يحتوي هذا الفصل على كل مايتعلق بعملية التعلم من حيث الطرق مروراً بالنظريات و القوانين و انتهاءً بمراحل تعلم الأداء المهاري

و كما يحتوي على أهم مظاهر النمو الخاصة بهذه المرحلة من مختلف الجوانب اجتماعيا، بدنيا، لغويا، حركيا، جسميا، إلى غيرها من الجوانب.

3-1 طرق ومراحل التعلم الأداء المهاري:

3-1-1 مفهوم التعلم:

يعتبر موضوع التعلم محور الاهتمام الرئيسي في العملية التعليمية حيث يعرفه "جيتكس": " بأنه تغيير في السلوك له صفة الاستمرار و صفة بذل الجهد المتكرر حتى يصل الفرد إلى استجابة ترضي دوافعه و تحقق غاياته" (محمود، 1995، صفحة 7).

ويعرفه محمد حسن علاوي: " بأنه عملية معقدة و مركبة و لا يكاد أن يخلو أي نوع من النشاط البشري من التعلم والتعلم بصفة عامة أساسي في حياة الفرد و في تطوير الشخصية الإنسانية". (علاوي، 1992، صفحة 333)

و يرى مفتي إبراهيم حماد: " بأن التعلم هو التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت. ويضيف بأن التعلم الحركي هو مجموعة من العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات والتي تؤدي إلى تغير ثابت في قدرات ومهارة الأداء" (حمادة، التدريب الرياضي للجنسين، 1996، صفحة 130).

ويعتبره محمد صبحي حسنين: " هو التغيير في تبني سلوك أثناء نشاط رياضي يغلب عليه طابع التكرار أي تعديل السلوك عن طريق الممارسة" (حسانين، 1995، صفحة 65).

و يراه وجيه محبوب: " انه عبارة عن تغيير في السلوك الناتج عن الاستشارة، أي اكتساب الوسائل المساعدة على استيعاب الحاجات و الدوافع لتحقيق الهدف" (محبوب، 1989، صفحة 96).

وعليه فان عملية التعلم تحدث عندما تكون هناك ممارسات أو تدريب مستمر للفرد على الشيء الذي يريد تعلمه، و كذلك من خلال رؤيته للشيء أو ملاحظته له، و يطلق مفهوم التعلم على ذلك النشاط الذي يؤدي إلى اكتساب الخبرات الجديدة. و منه نستنتج أن التعلم هو عملية التغيير في سلوك الفرد، و ذلك بعد المرور بمرحلة الممارسة و التدريب المستمر للشيء الذي يسعى إلى تعلمه و إدراكه.

3-1-2 شروط التعلم الحركي :

تكوين المهارات من أهم النتائج التعلم الذي يتم في مستوى الحركي و التوافق الحسي الحركي العقلي.....الدوافع:من أهم هذه الشروط:

*الدوافع :

يتفق كل من احمد وظائف: ح ومحمد حسن علاوي (علاوي، 1992، صفحة 336) (صالح، 1982، صفحة 84) على أنها القوى أو الطاقات الداخلية التي تحرك الفرد و توجهه لتحقيق هدف معين أو تهيئ له أحسن تكيف ممكن مع البيئة الخارجية .
ويعلق عنه كل من كنان و محمد مصطفى زيدان على أنه العنصر الأساسي في اكتساب أي عادة حركية جديدة تبعا لحاجات الفرد. و للدوافع ثلاثة وظائف :

1-تنشيط الكائن الحي

2-توجيه السلوك نحو هدف

3- مساعدة الفرد على انتقاء الاستجابات الصحيحة و العمل على تدعيمها

و على هذا الأساس يرى الباحث أن للدوافع علاقة وطيدة بالتعلم لذا يجب معرفتها لغرض استثمارها في العملية التعليمية أي كانت .

*النضج:

يعرف جابر عبد الحميد : "النضج هو عبارة عن التغيرات الداخلية والتي ترجع إلى تكوينه الفسيولوجي و العضوي وبالتالي:جهاز العصبي " (الحميد، 1989، صفحة 16)

و يختلف كل من حمادة البخاري (بخاري، 1992، صفحة 19) و محمد حسن علاوي فيما يخص قضية التعلم فالأول يرى على أن النضج عامل أساسي للتعلم أما الثاني فيعتبر النضج على أنه ظهور قدرات معينة لدى الفرد دون أي اثر للتعلم أو للمران أو التدريب و هذا ما يتفق بوجه أساسي مع

تعريف التعلم الحركي . ويرى الباحث أن الاتصال بين النضج و التعلم وثيق في نمو الفرد غير أن بينهما اختلافًا نستطيع بيانه في الأمور التالية :

إن النضج عملية نمو داخلي متتابع يتناول جميع نواحي الكائن , و يحدث بطريقة لاشعورية , إذ يستمر النضج حتى في وقت النوم بينما عملية التعلم عملية إرادية تعتمد أكثر من النضج على الظروف البيئية التي تؤثر في الكائن . إن التعلم يؤدي إلى ظهور أنماط خاصة من السلوك يميز المتعلم من غير المتعلم , و المحرب من عدم الخبرة عكس النضج التي تبدوا مظاهره عند جميع أفراد الجنس العاديين و في نفس العمر رغم اختلافهم في الظروف التي ينشئون فيها بالإضافة إلى أن النضج يعزى إلى العوامل الوراثية بيذا أن التعلم يعزى إلى الخبرة التي يعيش فيها الفرد. و يمكن تقسيم النضج إلى النضج العقلي ونعني

وهو درجة النمو العام في الوظائف العقلية و المتعلقة بالعمليات العصبية المتعلقة بالجهاز العصبي, والنضج الجسدي ونقصد به, النمو الجسدي السوي لأعضاء الجسم المتصلة بالوظائف التي يتعلم الفرد من خلالها. ومنه نخلص إلى أن التعلم له علاقة بدرجة نضج الفرد أو المتعلم, ويؤكد إبراهيم محبوب على أن النضج يؤدي إلى ظهور أنماط عامة من السلوك .

***الممارسة:**

يلعب التكرار دوراً أساسياً في تكوين المهارات حيث أن تكوين المهارة يتم نتيجة تدريبات مستمرة تؤثر في التوصيلات العصبية بحيث تيسر حدوث العمليات المتتالية في المهارة بسرعة ودقة ومن غير تركيز للانتباه. ويمكن القول بشكل عام أن عنصر المنافسة هو أحد العناصر الأساسية لرفع المستوى كما يتوقف على تدخلات المدرب في تطوير و تحسين الأداء الحركي مراعيًا في ذلك طبيعة المهارة الحركية و الفروقات الفردية.

و مما سبق نستنتج أن الممارسة ذات التوجيه المعزز ليست ضرورية فقط بالنسبة للتعلم, بل (pieges, p. 123) ايضاً" للتكوين البناء للمتعلم, الرياضي, العامل... وهي شرط أساسي لحدوث التعلم .

و منه نخلص إلى أن الممارسة تكسب الفرد تعلم الحركة والسيطرة عليها. فمعرفة نتائج الحركية, كما أشار إليه طلحة حسام الدين و آخرون على أنها جزء من العملية الكاملة التي تسمى التغذية الراجعة, بالرغم من أن كل من سولي و غيره يرون أن حتى في غياب هذه النتائج يستطيع الفرد تعلم المهارات الحركية .

و يرى الباحث أن مثل هذه العمليات تدخل في تقويم مدى التقدم في الأداء خاصة إذا ما ارتبطت الممارسة بالمنافسة, و أن توافق الاستجابة بالمشير ما هي إلا قدرة ترتيب الجهاز الحركي لأي نظام موجود بداية بالإرسال المباشر للإشارات حتى المرور بالنظم الإدراكية إلى حدوث الاستجابة .

2-3 المهارة الحركية :

إحدى المهام الرئيسية للمدرب قيامه بتعليم المهارات الرياضية للناشئين كونها سلاح نجاح الفرد في المجال الرياضي وحتى يتسنى لنا كمدربين و معلمين ومدربين أن نقوم بذلك الدور فإنه من المهم أن نعرف و نفهم أكثر حول مفهوم وطبيعة المهارة الحركية و الأسس السليمة التي يتعلم بها الناشئ المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد .

و يتفق جمهور العلماء و إن اختلفت المصطلحات على أن المهارة الحركية هي حركات إرادية حسية حركية (أمين الخولي وعدلي بيومي)، تتميز بالتحكم و الدقة و الاقتصاد في الجهد (وجيه محبوب) و كذلك سرعة الاستجابة لتحقيق هدف المهارة في أحسن وقت (كتاب و عصام عبد الخالق) إن مصطلح المهارات الحركية الأساسية يطلق على النشاطات الحركية التي تبدو عامة عند معظم الأطفال وتتضمن نشاطات مثل رمي الكرات والتقاطها، والقفز والوثب، والحجل، والتوازن، وتعد ضرورية للألعاب المختلفة التي يقوم بها الأطفال.

تشكل الحركات جانباً مهماً في حياتنا اليومية بعضها حركات موروثه (Canticle Inherited) وبعضها حركات متعلمة (Learned) كتلك التي نستخدمها في الأنشطة الرياضية على شكل مهارات (Skills) والتي تتطلب الكثير من التدريب والخبرة لأجل إتقانها. لقد وردت تعاريف عدة للمهارة وبمفاهيم كثيرة من قبل المختصين، ففي المفهوم العام عرفها (احمد خاطر وآخرون) بأنها "جوهر الأداء الذي يتميز بإنجاز كبير من العمل مع بذل مقدار من الجهد البسيط". كما عرفها (محمد خير الله ممدوح) بأنها "تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التأزر يؤدي إلى الكفاية والجودة في الأداء". أما في المجال الرياضي فقد تطرق إليها (وجيه محبوب) فعرفها من وجهة نظر أخصائيين علم الحركة بأنها "ثبات الحركة وآليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح". وذكر أيضا بأنها "الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداة بدون الانتباه الكامل إلى مجريات الأمور". أما (شمت) فعرفها بأنها "امتلاك القابلية في التوصل إلى نتائج نهائية بأعلى ثقة وبأقل جهد بدني ممكن وبأقل وقت ممكن". وعرفها طلحة حسام الدين بأنها "قدرة عالية على الإنجاز سواء كانت بشكل منفرد أو داخل فريق أو ضد خصم بأداة أو بدونها".

وكذلك عرفها نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي بأنها "عمل وظيفي لها هدف أو غرض يستوجب الوصول إليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو أحد أعضائه لكي يؤدي الحركة أداء سليماً". وقد عرفها (سنكر) (محبوب، 2001) بالمعادلة الآتية:

المهارة = السرعة × الدقة × الشكل × الملائمة.

SKILL= SPEED * ACCURACY * FORM * ADAPTABILITY

3-3 أنواع المهارات الحركية:

اتفق جميع المهتمين بكرة السلة على أن نجاح أي فريق يتوقف على مدى إجادته أفراداً لمبادئ الأساسية للعبة , إن فريق كرة السلة الممتاز هو الذي يستطيع أفراده أن يؤدوا الواجبات الحركية بسرعة وإحكام و توقيت مضبوط و دقة في التنفيذ حتى يصبح أدائها عادة آلية و تعتبر مرحلة تعلم المهارات من أصعب مراحل الإعداد .

و يمكن حصر المهارات الحركية بصفة عامة في أربعة أنواع من حيث أدوات الممارسة وطبيعة اللعب وطريقة الأداء والحكم على النتيجة (عنان، 1985، صفحة 489)

النوع الأول:

1/ المهارات الحركية الكبرى :

يتطلب في مثل أداء هذه المهارة استخدام العضلات الكبرى بالجسم كعضلات الجذع و الحوض كمصدر لإنتاج و توزيع الطاقة وهي تختص بالحركات المختلفة في مجال الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة ومن أمثلة عن ذلك حركات الجذب و النثر و الدفع (أحمد، 1996، صفحة 41)

2 مهارات تنمية العضلات الدقيقة:

يتطلب أداء مثل هذه المهارات براعة ودقة في الأداء حيث أنه لا يتطلب بدل مجهود بدني كبير بل مستوى عالي من الدقة و تشمل تلك المهارات على الحركات المتخصصة و خصوصاً للإطراف كاليد و الأصابع و من أمثلة ذلك التصويب في كرة السلة أو ترويض الكرة للمحاورة أو المراوغة فمثل هذه المهارات يحتاج إلى دقة و توافق حركي بصورة كبيرة في التعامل مع الأداة و لا يحتاج

إلى قوة كبيرة لغرض السيطرة على هذه الأخيرة بل القوة في نقل هذه الحالات تنحصر في كيفية حمايتها أو إخماد قوتها عند الحصول عليها. (تحت قانون الفعل و رد الفعل)

و مما سبق يجدر بنا الإشارة إلى صعوبة الفصل بين مهارات العضلات الدقيقة و مهارات العضلات الكبيرة فغالبا ما تصنف المهارات الحركية إلى مهارات العضلات الدقيقة ومهارات العضلات الكبيرة، وذلك على وفق حجم العضلات المشتركة في أداء الحركة. فالمهارات الدقيقة هي تلك المهارات التي تشترك في أدائها بمجموعات العضلات الدقيقة التي تتحرك خلالها بعض أجزاء الجسم في مجال محدود لتنفيذ استجابة دقيقة في مدى ضيق للحركة. وكثيرا ما تعتمد هذه المهارات على التوافق العصبي العضلي بين اليدين والعينين، مثل مهارات الرماية والبيارد أو بعض مهارات التمرير والسيطرة على الكرة في الألعاب التي تستخدم فيها الكرات. أما مهارات العضلات الكبيرة فتستخدم في تنفيذها مجموعات العضلات الكبيرة، وقد يشترك الجسم كله أحيانا في تنفيذها، مثل مهارات كرة القدم والعاب القوى والمنازلات. وفي ضوء هذا التصنيف نضع جميع المهارات الرياضية على سلسلة افتراضية في أحد طرفيها تقع مهارات العضلات الدقيقة وفي الطرف الأخر مهارات العضلات الكبيرة:

مهارات	الرماية	الكرة الطائرة	الإرسال في الطاولة	كرة القدم	مهارات
العضلات	البيارد	الرمية الحرة في	بعض تمرير كرة اليد	الملاكمة	العضلات
الدقيقة		كرة السلة		العاب القوى	الكبيرة

شكل (2) يوضح تصنيف بعض المهارات الرياضية على أساس المشاركة العضلية (كبيرة - دقيقة) أما المهارات الرياضية الأخرى فتقع على هذه السلسلة تبعا لحجم العضلات المشتركة في الأداء، ففي الرمية الحرة بكرة السلة أو الإعداد للإرسال في كرة الطائرة تستخدم أحيانا مجموعات العضلات الدقيقة بشكل واضح بالإضافة إلى اشتراك بعض العضلات الكبيرة في الجسم. وفي بعض أنواع الإرسال في تنس الطاولة يكون اشتراك العضلات الدقيقة على قدر متساوي من الأهمية لاشتراك العضلات الكبيرة. ويضع جميع المهارات الرياضية على نقطة ما من هذه السلسلة الافتراضية.

النوع الثاني:

1/المهارات الحركية المستمرة:

وهي مهارات متكررة بشكل متشابه و مستمر حيث يتداخل الجزء النهائي و الجزء الختامي من الحركة.

إن المهارة المستمرة هي المهارة التي تتكرر فيها الحركات بشكل متشابه ومستمر دون توقف ملحوظ، إذ يتداخل الجزء النهائي من الحركة الأولى مع الجزء التحضيري من الحركة التي تليها، وهكذا تظهر الحركات وكأنها حركة واحدة مستمرة، كما هو الحال في السباحة والركض والمشي والتجديف. أما المهارة المتقطعة فهي المهارة التي تتكون من حركة لها بداية ونهاية واضحة ولا ترتبط بالضرورة بالحركة التي تليها كما هو الحال في الإرسال بالكرة الطائرة فبعد أن ينفذ الإرسال تعتمد الحركة التالية على أسلوب استجابة الفريق المنافس وهذا أمر لا يمكن معرفته أو توقعه دائما، لذا فإن الحركة التالية للإرسال قد تكون مختلفة في كل مرة، هذا فضلا عن أن هناك مدة زمنية بين تنفيذ الإرسال والمهارة التي تليها. وتتميز المهارة المستمرة بإمكانية تعلمها بوقت أسرع من المهارة المتقطعة عندما تكون من نفس مستوى الصعوبة، كما يمكن الاحتفاظ بالمهارة المستمرة لمدة زمنية أطول وذلك لان تكرار الحركة (التمرين عليها) هو جزء متأصل في طبيعة المهارة.

2/المهارة الحركية المتقطعة:

وهي مهارة لها بداية واضحة و نهاية واضحة في انجاز الحركة

3- المهارة الحركية متماسكة:

وهي المهارة التي تتوسط كل من الماهرتين المستمرة و المتقطعة و تتصف هذه الأخيرة بالترابط و الانسيابية و عدم إمكانية التجزئة أما المهارات المتماسكة فتتصف باعتماد الحركات فيها الواحدة على الأخرى، كمهارة الغطس إلى الماء والحركات الأرضية في الجمناستيك إذ تعتمد كل حركة على

ما يسبقها وما يليها من حركات، واغلب الحركات الرياضية هي من نوع المهارات المتماسكة. ويصعب أحيانا فصل هذه المهارات إلى أجزاء عند تعلمها وذلك من اجل المحافظة على وحدتها وتربطها فعلى سبيل المثال نلاحظ أن مهارة رمي الرمح تعتمد على مدى الترابط والانسائية بين حركة الاقتراب والرمي فانسيابية الحركة والربط المناسب بين أجزائها يعد العنصر الحاسم في نجاح أدائها، وكذلك الأمر بالنسبة لحركتي الدوران والرمي في المطرقة

ومنه استخلص (عنان، 1985، صفحة 490) أن في هذا التصنيف تحدد المهارات على وفق الزمن الذي تستغرقه وفترات التوقف التي تتخلل الأداء ومدى الترابط بين أجزاء الحركة بعضها بالبعض الآخر، إذ يمكن افتراض وجود سلسلة من المهارات في أحد طرفيها تقع المهارات المستمرة بينما تقع في الطرف الآخر منها المهارات المتقطعة وتتوزع جميع المهارات الرياضية على هذه السلسلة.

مهارات متقطعة	مهارات متماسكة	مهارات مستمرة
الإرسال في العاب المضرب	الغطس إلى الماء	الركض، السباحة
الإرسال في الكرة الطائرة	الحركات الأرضية في الجمناستك	الدراجات، التجديف
ضربة الجزاء	المحاورة بكرة القدم أو السلة	
	رمي المطرقة، رمي القرص	

شكل (3) يوضح تصنيف بعض الفعاليات و الألعاب الرياضية على أساس المهارات الحركية المستمرة-المتماسكة-المتقطعة
النوع الثالث:

1/المهارات السيطرة الذاتية - مهارات السيطرة الخارجية:

يمكن تقسيم المهارات الحركية إلى أربعة أنواع على وفق طبيعة الفرد والهدف، ففي بعض المهارات يكون الفرد في حالة ثبات عند قيامه بالاستجابة كما يكون هدف المهارة أيضا. بينما تنفذ بعض المهارات بطريقة يكون الفرد والهدف كلاهما في حالة حركة، لذا يمكن تصنيف المهارات إلى أربعة أنواع موزعة على سلسلة

افتراضية في أحد طرفيها مهارات يكون فيها الفرد والهدف في حالة ثبات وفي الطرف الآخر منها مهارات فيها الفرد والهدف في حالة حركة. وبين هذين الطرفين نوعان آخران من المهارات أحدهما يكون فيه الفرد ثابتا والهدف متحرك أما الآخر ففيه الفرد متحرك والهدف ثابت.

الفرد والهدف في حالة ثبات	الفرد ثابت والهدف متحرك	الفرد متحرك والهدف ثابت	الفرد والهدف في حالة حركة
الرماية على الهدف	ضرب الكرة بالمضرب	التهديف السلمي في كرة السلة	تمرير الكرة بين لاعبين أثناء الركض

شكل (4) يوضح تصنيف المهارات الحركية على أساس طبيعة المثير و ظروف الحركة قبل الأداء (الكريم، 1994، صفحة 22)

إن الشيء المهم هنا هو المدى الذي تسمح به طبيعة المهارة للفرد بالتنبؤ للاستجابة ومقدار السيطرة الذاتية أو الخارجية على أداء المهارة. وعلينا أن ننظر إلى المهارة التي تقع على هذه السلسلة في إطار الظروف التي تؤدي فيها المهارة. فعلى سبيل المثال في مهارة تصويب في كرة السلة يكون اللاعب في حالة ثبات قبل أدائه للضربة ولكنه سيتحرك أثناء قيامه بالمهارة ويمكن أن نلاحظ أن المهارات على هذه السلسلة تزداد صعوبة كلما انتقلنا من الطرف الأيمن نحو الطرف الأيسر. كما نستنتج أن أداء اللاعب للمهارات في الطرف الأيمن من السلسلة لا يعتمد كثيرا على سرعة القيام بالعمليات الإدراكية من قبل الفرد، بل يعتمد على مجموعة الاستجابات الملائمة التي يقوم بها، وذلك لأن ثبات المثير يتيح للاعب الوقت الكافي للاستعداد قبل أدائه للحركة. أما بالنسبة للمهارات الموجودة في الطرف الأيسر من السلسلة فالأمر مختلف تماما إذ أن المثيرات هنا ليست ثابتة كما أنها قد تكون غير متوقعة بطبيعتها مما يفرض قدرا كبيرا من المتطلبات على اللاعب عند أدائه لها.

النوع الرابع:

1/ المهارات المفتوحة و المهارات المغلقة:

يرجع هذا التقسيم إلى كل من بول طوت وجانتل الذي طورها فقد قسما المهارات الرياضية إلى مهارات مفتوحة و مهارات مغلقة:

2/ المهارة المفتوحة:

هي التي تكون فيها الظروف و عوامل البيئة متغيرة أثناء الأداء

3/ المهارة المغلقة:

تكون فيها جميع المؤثرات الخارجية ثابتة لا تتغير أثناء الأداء

و الشكل الموالي يوضح تحليل المهارات على أساس المهارات المغلقة و المفتوحة في لعبة كرة اليد



شكل (5) يوضح تحليل المهارات على أساس المهارات المغلقة و المفتوحة

و مما سبق نخلص إلى:

أن المهارة المغلقة تشبه إلى حد كبير العادة الحركية فهي تتكرر وتنفذ بالأسلوب نفسه في كل مرة بغض النظر عن الظروف المحيطة، إذ أنها لا تتأثر بما يجري في البيئة. فلو أخذنا مهارة رمية الحرة على سبيل المثال نجد أن أفضل الرياضيين في هذه الفعالية هم الأشخاص الذين يمتلكون قدرات بدنية معينة بالإضافة إلى أسلوب أداء (تكنيك) مناسب وسليم من الناحية الميكانيكية يتقنونه لدرجة انه باستطاعتهم تنفيذه تحت مختلف الظروف. وأكثر الرياضيين نجاحا في مثل هذه المنافسات هم الذين يستطيعون إهمال الإشارات القادمة إليهم من البيئة الخارجية (الخصم، والجمهور، والحكام)، إذ أن أساس اسون ي المهارات المحسنة

يتجلى بعاملين أساسيين هما التكنيك المستخدم والقدرات الوظيفية للرياضي والتي نعني بها المواصفات البدنية مثل الطول والوزن والقوة العضلية والسرعة والقدرة العضلية والرشاقة وغيرها .

أما المهارات المفتوحة فتعتمد بشكل رئيس على القدرات الإدراكية للرياضي أي مقدرته على قراءة البيئة التي من حوله وتفسير المثيرات القادمة منها واختيار الاستجابة المناسبة لها ففي كرة السلة مثلا نلاحظ أحيانا أن اللاعب قد يمتلك تكنيكيا جيدا لأداء الحركات المختلفة ولكنه لا يستطيع القيام بها أثناء اللعب في الوقت أو المكان المناسب، لذا لن يعد هذا اللاعب ماهرا. ففي لعبة مثل كرة اليد يلعب الإدراك (تفسير الانطباعات الحسية) دورا مهما في حسن اختيار الاستجابة المناسبة. وهذا الأمر يتطلب من اللاعب أن يكون على اتصال دائم بالمعلومات القادمة إليه من البيئة المحيطة به كي يتمكن من تفسيرها بالشكل المناسب. إن متطلبات التفوق في المهارات المفتوحة والمهارات المغلقة وطرائق التدريب المستخدمة في كل منهما تختلف على وفق طبيعة هذه المهارات فمن أجل أن يصبح اللاعب بارعا في إحدى المهارات المغلقة عليه أن يهتم بتطوير البناء الوظيفي لقدراته البدنية. فضلا عن اكتسابه لأسلوب أداء في صحيح ميكانيكيا (التكنيك) لتلك المهارة ينسجم ومواصفاته البدنية والتمرن عليه, حتى يتقنه بشكل جيد ويصعب في بعض الأحيان على الرياضي الوصول إلى المستويات العليا في المهارات المغلقة بسبب عدم توافر المواصفات البدنية اللازمة لتلك المهارة لديه أو نتيجة لنقص في أحد عناصر اللياقة البدنية لديه. أما التفوق في المهارات المفتوحة مثل كرة السلة أو التنس الأرضي فيعتمد بشكل رئيسي على مقدرة اللاعب في التعامل مع الكثير من الظروف والمتغيرات المختلفة فتعلم لعبة ككرة السلة مثلا لا يتم عن طريق معرفة مجموعة من الرميات أو المناولات فقط، بل لابد للاعب أن يتعلم أيضا كيف ومتى يمكنه استخدام تلك المناولات والرميات بشكل مناسب تحت ظروف اللعب المختلفة.

وفي أداء المهارات المفتوحة يمكن للفرد أن يعوض بعض النقص في أسلوب أدائه أو قدراته البدنية عن طريق براعته في الجوانب الإدراكية وحسن التصرف في المواقف المختلفة، إذ لا يتطلب التفوق في المهارات المفتوحة توافر بعض الخصائص البدنية المحددة لدى الرياضي.

إن السر وراء تمكن بعض اللاعبين من الاستمرار في ممارسة بعض المهارات المفتوحة والتفوق فيها سنوات متقدمة من عمرهم قد يكمن في مقدرتهم على حسن التصرف في الملعب واستخدام خبرتهم في تفسير المثيرات من حولهم بشكل يقلل من الحاجة إلى بذل مجهود بدني ضائع لا لزوم له.

إن اللاعب البارع في المهارات المفتوحة يستجيب بسرعة أفضل من اللاعب الاعتيادي نتيجة لمقدرته على الاستفادة من التلميحات الأولى التي تصله من البيئة عن الحركة دون الحاجة إلى الانتظار لتلميحات أخرى كي يتخذ قراره وينفذ استجابته.

ومما سبق نخلص إلى أن كل المهارات الرياضية بشكل عام تؤدي في بيئة ميكانيكية متعادلة على كل الرياضيين, فالمهارة قدرة عالية على الانجاز سواء كانت تؤدي بشكل فردي أو جماعي أو بأداة أو على جهاز أو بدون ذلك.

4-3 أسس بناء و تعلم المهارات الرياضية: يرى جوسين تيسي ' أنه بعد التحليل الحركي

الصارم للتمارين الأكثر احتمالاً في التأثير العام و ترتيب هذه التمارين في فهارس يسهل اكتساب التلميذ للمبادئ العامة للحركة من خلال كل نشاط مقترح ومن هذا الأساس وجب على كل مدرب فطن, معرفة أقسام أي مهارة يقدمها وكذا الطريقة الصحيحة في تقديمها إلى المتعلمين."

1-4-3 البناء الأساسي للمهارة الحركية:

*المرحلة التمهيديّة:

تعتبر الخطوة الأولى في الأداء أو بشكل آخر مقدمة أو الخطوة الأولى للأداء ومن أهم خصائصها:

التذكر

الاستعداد و التهيئة لمتطلبات المرحلة الموالية

تجميع القوة اللازمة بهدف خدمة المرحلة التي تليها

ومن مجالات استخدامها :

وسيلة للخداع و التمويه إما بالجسم أو أي جزء من أجزائه

إطالة المسار الحركي و الذي يؤثر ايجابيا على المرحلة التالية من مراحل الأداء و التي

تتمثل في المرحلة الرئيسية (أحمد، 1996، صفحة 207)

و يلخصها كورت ماينيل أن التكرار الحركي ضمن المرحلة التحضيرية يسهل أداء الحركة من ناحية و يساعد على الشعور بأدائها من ناحية أخرى كما يساعد على اختيار الطريق الصحيح لأداء الحركة و يفسح بذلك المجال للنقل المؤثر إلى المركز الحركي في الدماغ أو الايجابية عنه. (مانيل، 1987، صفحة 66)

*المرحلة الرئيسية (الموالية بعد التمهيدية):

تعتبر من أهم مراحل الأداء الحركي حيث تمثل هذه المرحلة الهدف الرئيسي من الأداء, فهي وحدها تحقق غرض المهارة الحركية لذا وجب على كل مدرب مراعاة ما يسبقها لتحسين تنفيذ أدائها (مانيل، 1987، صفحة 208).

*المرحلة النهائية أو الختامية:

تعد آخر محطة الأدمرجلة تمهيدية مباشرة المرحلة الرئيسية في التسلسل الحركي (الشيخ، 1984، صفحة 21).

كما يمكن أن تكون مرحلة تمهيدية في بعض المهارات الحركية المركبة

و يلخصها محمد يوسف الشيخ " المرحلة النهائية للحركة هي في الواقع صدى الحركة أي وصول المنفذ إلى حالة من الاتزان من ناحية ديناميكية الحركة أي الوصول إلى السكون النسبي (بسطويس، 1988، صفحة 40).

3-5 أسس تعلم المهارات الحركية:

هناك أربعة خطوات رئيسية تمثل الأساس الهام لتعليم المهارات الرياضية

3-5-1 الخطوة الأولى "التقديم":

- 1) تقديم المهارة بحماسة و يتضح ذلك في كلماتك وأفعالك أيها المدرب أو المعلم
- 2) تحدث بوضوح و استخدام لغة يستطيع الناشئ فهمها
- 3) كلما صغر الفرد تطلب من المدرب المزيد من التبسيط في اللغة المستخدمة
- 4) الإيجاز و الاختصار كلما أمكن ذلك
- 5) تجنب السخرية أو النقد

و هناك ثلاثة عناصر تساعد على التقدم الجيد للمهارة:

1. جذب الانتباه
2. التنظيم لتحقيق المشاهدة و الاستماع الجيد
3. الهدف من تعلم المهارة

ويعتمد التقدم على طرق تعليمية خاصة نلخصها في ما يلي:

– طريقة استخدام الكلمة:

وهي شكل أساسي لنقل المعرفة تتضمن الشرح والسرد والمقابلة.

الشرح:

و هو العرض المنطقي للقواعد و القوانين التي يجب الالتزام بها أثناء تأدية التمارين يتميز عن الوصف بالباسطة في توضيح الحقائق المحددة والخاصة بأداء التمارين على أن يكون جذابا و مختصر.

السرد:

و نعني به التابع المنطقي لعرض الحقيقة و إظهارها في إطار تطورها على أن يكون جذاب و مؤثرا يستخدم في التطبيق كتعريف اللاعب باللعبة الجديدة, مدعما بالحقائق الخاصة للحياة الرياضية و أحداث وقعة في المباراة. ويصف هذه العملية محمد عوض البسيوني و فيصل ياسين شطي) بالقصة الحركية).

المقابلة :

وهي الشكل التعليمي على هيئة سؤال وجواب تدمج عادة هذه الطريقة بطريقة التفسير و العرض (الشطي، 1992، الصفحات 81-89)

3-5-2 الخطوة الثانية تقديم النموذج :

تقدم النموذج مع الشرح: يمثل أهمية كبيرة لمساعدة اللاعب على اكتساب الخطة العقلية للمهارة ويجب أن يقدم نموذج المهارة من قبل شخص يؤدي المهارة بكفاءة عالية , و يحظى بالتقدير في مجال هذا التخصص. إن هذه الطريقة التعليمية تقدم الحركة بشكلها الطبيعي أو في شكل رسومات و التي تدرك حسيا بصورة غير مباشرة عن طريق الملاحظة و يصاحب العرض الحسي أو المصور الشرح اللفظي حيث أظهرت البحوث التجريبية أن استخدام حاسة البصر في التعلم هو من أنجح طرق التعليم إذا أخذت كل حاسة من الحواس المختلفة على حدا , و لكن استخدامها مجتمعة (الحاسة البصرية و الحاسة السمعية و الحواس الأخرى...الخ) أفضل من استخدام حاسة البصر لوحدها .

ويمكننا تلخيص فوائد النموذج فيما يلي :

أها تجعل المعلومات حية ذات قيمة يمكن تطبيقها و الاستفادة منها في الحياة و تذكرها واستحضارها في وقت الحاجة كما أنها وسيلة فاعلة لتنمية قوة ودقة الملاحظة مع الانتباه و الاستماع المفيد , فهي تكسر الغموض و تثير في اللاعب الرغبة في المعرفة و زيادة حافز التعلم .

3-5-3 الخطوة الثالثة الممارسة :

يجب أن يبدأ اللاعب الممارسة على المهارة مباشرة بعد النموذج المقترن بالشرح فهي المرحلة التطبيقية للتمرين أو المهارة المقدمة تدرج هذه المرحلة في المرحلة التعليمية الثانية من طرق التعليم الحركي التي سنتناولها في الموضوع الموالي و أنها تمثل الاستجابة للمثيرات, عن طريق التمرينات التطبيقية أو الواجبات الحركية وتستخدم هذه الطريقة كأسلوب تطبيقي في التربية البدنية و التدريب في مختلف مجالاته وذلك طبقاً للقواعد العلمية من حيث أن أسلوب التقدم يرتبط بما يسمى بالحمل البدني أو الوقت المستغرق لها , مع التركيز على الاستفادة من المكونات الفعلية التي تؤثر فيها.

و يعد هذا التطبيق (الممارسة) أحد الشروط الأساسية للتعلم لأنها بمثابة حاصل التدريب الذي اكتسبه بعد الأداء , و التعديل في ضوء النواحي الفنية بصحية الأداء , لذا ينصح أغلبية الأخصائيين باستخدام و الاستفادة من التقنيات الحديثة كوسيلة مساعدة .

3-5-4 الخطوة الرابعة: تصحيح الأخطاء (التغذية الراجعة)

كما هو معروف أن التغذية الراجعة وحدها لا تكفي لتعلم المهارة بالشكل الصحيح و حتى تصبح الممارسة مفيدة يجب أن نقدم إلى المتعلم نوعين من المعلومات لتصحيح الأخطاء:

أ) كيف يتم الأداء على النحو المرغوب فيه؟

ب) كيف تغير الأداء الخاطئ ليصبح أداء صحيح؟

و تجدر الإشارة إلى أن النوعين السابقين من المعلومات يطلق عليهما التغذية الراجعة

ويمكن تعريفها بأنها معرفة النتائج و تقويمها و الاستفادة منها عن طريق المعلومات الموردة للمتعلم نتيجة لسلوكه الحركي وقد تكون تلك النتائج من مصادر خارجية أو من مصادر داخلية:

○ المصادر الداخلية أو بتعبير آخر التغذية الراجعة الداخلية:

وهي تمثل المعلومات الممونة كنتيجة طبيعية من تحقيق الحركة, وعلى سبيل المثال عندما أبدأ في تصويب الكرة نحو السلة أحس بتحريك قاعدة حوض من وضعية الرجلين و الكتفين و الذراعين, وأسمع وأحس الاتصال بالكرة كل هذه الخصائص الحركية هي داخلية في العمل, كذلك صحيح عشاق كرة السلة هو نوع من المعلومات الداخلية

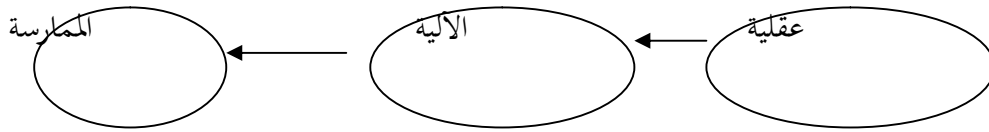
○ المصادر الخارجية أو التغذية الراجعة الخارجية:

تتكون هذه الأخيرة من معلومات آتية من قياس نتائج الأداء ترجع إلى المتعلم بواسطة وسيلة اصطناعية مثل صوت المدرب عندما يعطي التصحيحات, أفلام المقابلات النموذج.....

○ التغذية الراجعة هي معلومة للمدرب من أجل المراقبة, من قال مراقبة قال تقييم ومن قال تقييم قال تصحيح أو تدعيم

3-6 مراحل التعلم الحركي:

توجد مراحل ثلاثة لتعلم المهارة الرياضية هي: - المرحلة العقلية -مرحلة الممارسة -المرحلة الآلية



شكل (6) يوضح مراحل تعلم المهارة الرياضية (راتب، 2001، صفحة 132)

و من الأهمية البالغة المعرفة الجيدة للمدرب لخصائص كل مرحلة , نظرا لأن لكل مرحلة متطلباتها المتميزة من حيث أساليب التدريس و التعليم :

3-6-1 المرحلة العقلية (راتب، 2001، صفحة 132): الأولى عند ماينيل (أحمد، 1996،

صفحة 79) , التوافق البدائي الحركي عند- ايدقار تيل (autre, 1992, p. 359) تهدف هذه المرحلة إلى

اكتساب الناشئ و إدراكه التوافق الأولي للحركة أو المهارة, تبدأ بالخطوة الأولى من أسس بناء المهارة (شرح الواجب الحركي تتوسطها الخطوة الثانية بتقديم نموذج و تنتهي بالخطوة الثالثة بتنفيذ الحركة) .
و من مميزات هذه المرحلة:

- الحركة غير اقتصادية- مدى الحركة أكبر من المطلوب - الأداء بطريقة سريعة ومشوشة -
التكوين المكاني و الزمني الغير واضح .
- ومن متطلباتها : - معرفة العمل:لمطلوب بطريقة جيدة - التركيز والتخطيط لتحقيق الاداء الصحيح .
- الطريقة العملية لتسهيل العمل : - تبني طريقة سهلة تسمح للمتعلم فهم التابع لمكونات هذه المهارة -
تقديم نموذج أو عدة نماذج تصب في نفس الإطار مع الشرح الهادف و القصير دون نسيان الاعتبارات الفردية - التركيز على مبدأ التدرج .
- و نستخلص مما سبق :أن هذه المرحلة الأولية أو العقلية أو التوافق البدائي كما نرغب في تسميتها, أنها
مرحلة الإدراك و الإحساس بالحركة أو المهارة بغية تنمية التحصيل الذاتي, يتدخل فيها العقل البشري لغرض تخطيط أولي لتحقيق الأداء الصحيح .

3-6-2- ممارسة-توافق دقيق للحركة:

- وهي مرحلة إصلاح وصقل تأتي بعد المرحلة العقلية فتكرار المتعلم للمهارة أو الحركة يسمح لهذا الأخير بفهم الأسس التي تقوم عليها هذه الأخيرة و مع استمرار أداء التمرين يصبح للنموذج المقدم أثر على أداء المتعلم , وهذا ما يسمى بالإحساس الحركي و ينصح أسامة كامل ضمناً في هذه المرحلة , التركيز نحو نوعية الممارسة بما يسمح بتحسين وتطوير شكل أداء المهارة .
- ومن أهم خصائص هذه المرحلة : - نقص متطلبات الطاقة العقلية - البحث على الاستقرار في التعلم الحركي - التصحيح الفردي مع البحث على الحلول (التصحيح الذاتي).

أهمية هذه المرحلة: - السيطرة والدقة على أجزاء الجسم - تحقيق الحركة في المدى الكامل لها -
استبصار التكوين المكاني و الزماني .و يرى بويكو "أن من لم يصل من اللاعبين و المتعلمين بشكل عام في
نهاية هذه المرحلة إلى تحويل بعض الحركات الدقيقة إلى حالة ثبات تدرج ضمنيا تحت سيطرة اللاعب
نتيجة العزل الحركي أو الشعور المهاري , لم يتسنى له عمليا تحديد المعايير المميزة للأداء الحركي و التي من
خلالها يمكن مواصلة وتخطيط التدريب.(famos, 1986, p. 45)

3-6-3 (الآلية - تثبيت الحركة-) بعد كل من عملية الاستبصار و عملية الإدراك التوافقي الدقيق

للحركة يأتي التثبيت و المطابقة لشروط الأداء الجيد , أي أن بمقدرة المتعلم وحده تصحيح وتحديد مواقع
خطأه , ومن خصائص هذه المرحلة ينتقل دور المشرف من حيث التدريب للتعلم إلى التدريب للأداء أو
الإتقان . ومن خصائصها : - كلما زاد تكرار الحركة زادت الدقة في الأداء و اقتصادية في الجهد - زيادة
درجة الإحساس الحركي مما يساعد في بروز الأوتوماتكية و مما سبق ذكره نخلص إلى أن مراحل تعلم الحركة
أو المهارة تمر بثلاث مراحل و إن اختلفت مسمياتها و تقسيماتها في مدارس أخرى :

1- المرحلة المعرفية : يبحث فيها كل من المعلم والمتعلم تحليل المهارة المتعلمة

2- مرحلة التثبيت : تدريب المتعلم على الأداء الصحيح لغرض الوصول إلى استجابات صحيحة

مع مراعاة المؤهلات العقلية و البدنية و تحفيز المتعلم على ربط الأجزاء الأساسية للمهارة في
سلسلة متصلة من التوافق متقدما على المرحلة الأولى من خلال تنظيم هذه الجزئيات في نمط
متكامل و يستمر التدريب عليها حتى التغلب عن الاستجابات الفاشلة

3- مرحلة التلقائية : تتميز هذه المرحلة عن سابقتها بزيادة سرعة الأداء مع الدقة , نتيجة تثبيت

الحركة في الممرات الحركية الخاصة بالجهاز العصبي الحركي لتصبح هذه الحركة تلقائية .

و حتى نتحكم عمليا في عملية التعلم يرى الباحث مراعاة النقاط التالية :

- ◆ الإلمام التام بالمهارة موضوع التعلم من الناحية الفنية و التقنية و التطبيقية
- ◆ إدراك نواحي الضعف و القوة عند المتعلم و كيفية علاجها
- ◆ قدرة المعلم على تحليل الحركة المقدمة و تقسيمها لغرض تقديم النموذج الملائم حسب الإمكانيات الشخصية للمتعلم
- ◆ قدرة الربط بين الحقائق العلمية و توظيفها عند المتعلم

7-3 طرق التعلم الحركي :

تعد طرق التعلم الحركي الوسيلة الوحيدة والتي من خلالها يمكن تحقيق الأهداف المتواخات من البرامج التدريبية, فهي أسسر السبل للتعلم و التعليم كما يصفها صلاح عبد العزيز و بالنظر إلى تعدد طبيعة المهارات الحركية و كذا اختلاف مراحل التعلم الحركي و أسس بناء المهارات الرياضية إلى جانب الاستعدادات و القابليات الفردية بين المتعلمين, فان هنالك أنواع كثيرة من الطرق المستخدمة في المجال التربوي بصفة عامة.

إلا أن أغلب المراجع المتخصصة في مجال التعلم الحركي تشير إلى ثلاثة طرق رئيسية و هي

◆ الطريقة الكلية

◆ الطريقة الجزئية

◆ الطريقة المختلط

يرى الباحث من خلال السؤال الهام و المفيد الذي طرحه أسامة كمال راتب مفاده: هل يمارس اللاعبون المهارة ككل أو تقسيمها إلى أجزاء؟ و هو يرى أن الإجابة عن هذا السؤال تتطلب توضيح ما يلي:

1-7-3 الطريقة الكلية:

يرى مفتي إبراهيم حمادة " أنها تساعد المتعلم على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يساهم في سرعة تعلمها و إتقانها كما أنها تساهم في العمل على خلق الأسس التذكر الحركي للمهارة , نظرا لان المتعلم يقوم باستدعاء و استرجاع المهارة الحركية كوحدة موحدة " (حمادة, 1996, p. 113) .

(بسطويس، 1988، p. 40) ومن خلال ما ورد في قول عصام عبد الخالق " أنها الطريقة التي تتماشى مع الطريقة الحديثة للتعليم حيث أنها لا تجزأ الحركة بل تعرضها كاملتا. حيث يتسنى للمتعلم إدراكها كوحدة واحدة غير مجزئة على أن يتعلموها دون تقسيم " ومنه نخلص إلى أن مضمون هذه الطريقة هو أن الحركة تؤدي بشكل كامل وعلى المتعلمين إدراكها كوحدة واحدة. مما يدنونا بنا إلى مضامين مدرسة جاشتا ليت الألمانية والتي تعزو إلى أن التعليم الصحيح يقوم على الفهم المباشر لأجزاء المجال و الإدراك ككل . مما دعاهم إلى اصطلاح هذه الطريقة " بالطريقة الإدراكية الكلية " .

إن استخدام هذه الطريقة لا يتم إلى بمراعاة الاشتراطات التالية :

- (1) أن تكون المهارة قصيرة حتى تقل الأخطاء المرتكبة
- (2) أن توفر وسائل الإيضاح المناسبة لاكتساب التخييل الحركي المقصود من الحركة
- (3) أن تكون المهارة غير معقدة, سهلة الأداء , مناسبة لإمكانات المتعلم البدنية , المهارية و العقلية
- (4) أن تكون المهارة غير قابلة للتقسيم (بسطويس، 1988، صفحة 43)

■ مزايا وعيوب الطريقة الكلية :

تتميز هذه الطريقة بإيجابية وضوح الهدف العام, و مساهمتها في خلق أسس التذكر الحركي, و لا تحتاج إلى بذل مجهود بدني كبير و وقت مران طويل....., و لكنها في المقابل لا تراعي الفروقات الفردية, و لا تولي اهتمام بالكفاءة الفردية لمستوى الأداء .

3-7-2 الطريقة الجزئية:

شعار هذه الطريقة " إن إتقان الكل يوجب إتقان الأجزاء, لأن و ببساطة منطقية تعلم الأجزاء يسهل نسبيا من تعلم الحركة ككل "

يرى الباحث من خبرته المهنية تناسب هذه الطريقة انسجاماً مع المهارات المركبة ، و التي لا يمكن تجزئتها و استخدام هذه الطريقة يلزمنا التقيد بالشروط التالية :

◆ طول زمن المهارة و صعوبة الأداء

◆ صغر سن المتعلمين

◆ توفر وسائل الإيضاح المناسبة

◆ إمكانية تقسيم المهارة صغيرة، و السيطرة عليها في الأداء النهائي .

و عموماً في هذه الطريقة تقسم المهارة إلى عدة أقسام صغيرة ، حيث كل قسم ينفصل عن القسم الآخر ، فمباشرة بعد إتقان القسم الأول يتم الانتقال إلى القسم الموالي و هكذا إلى تعلم جميع الأجزاء ، ثمّ بأداء المهارة الحركية بصورتها الكاملة.

■ مزايا و عيوب الجزئية:

تراعي هذه الطريقة مستوى وقدرات الفرد المتعلم ولكنها في المقابل تحتاج إلى وقت طويل .

3-7-2 الطريقة المختلطة :

هي بمثابة همزة وصل بين الطريقتين حيث دلت أغلبية التجارب و الخبرات الميدانية على أن التعلم بالطريقة المختلطة يحقق أحسن النتائج بالنسبة لتعليم معظم المهارات الحركية على أن يراعى من يستخدمها الجوانب التالية : (الشطي، 1992، صفحة 36)

◆ تعلم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة في أول مرة

◆ تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلي للماهرة

الحركية

◆ مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة و مترابطة عند التدريب

عليها كأجزاء.

■ مزايا و عيوب الطريقة المختلطة:

تتميز هذه الطريقة بامتيازات الطريقة الكلية و الجزئية بالمقابل عيوبها هي عيوب المعلم , نجاحه فيها يعكس مستواه التكويني النظري منه و التطبيقي .

8-3 مراحل التعلم الأداء المهاري:

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

* المرحلة الأولى: مرحلة التعلم الخام للحركة.

* المرحلة الثانية: مرحلة التوافق الجيد للحركة.

* المرحلة الثالثة: مرحلة التوافق الآلي للحركة.

أولا: مرحلة التعلم الخام للحركة (التوافق البدائي)

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

إن التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة جديدة يعتمد على الشرح أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور أو النماذج المختلفة حيث أنه كلما توفرت الخبرة السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب وكان التصور لها واستيعابها أسرع ، ويجب أيضا أن يكون الشرح اللفظي واضحا ومناسبا مع المستوى الفكري للاعبين ، ويجب على المدرب ملاحظة تبسيط المواقف التعليمية حتى يتمكن اللاعبون من استيعاب المهارات (الخالق، 1992، صفحة 178).

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

* عمل نموذج الحركة وإن أمكن استخدام الصور و الأفلام السينمائية.

* الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك من خلال عمل نموذج الحركة.

* يقوم اللاعبون بأداء المهارة ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعبون في الإحساس بالحركة، ويزداد توفقه العضلي و العصبي و أثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ أو شرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة (حمادة، 1994، الصفحات 137-138).

ثانياً: مرحلة التعلم الجيد للحركة (التوافق الجيد)

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

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

* تنمية المهارة من خلال التمرينات.

* تنمية المهارات من خلال اللعب ذاته في التقسيمات الصغيرة والمتوسطة و الكبيرة. (آخرون،

1998، صفحة 205)

ثالثا: مرحلة التعلم الآلي للحركة (التوافق الآلي)

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

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية, ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمرينات المتنوعة, وبعد أن يكتسب اللاعبون التوافق الجيد للمهارة حيث يصبحون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيما وانسيابية, يستطيع المدرب الاستفادة من المنافسات التجريبية لاستكشاف عيوب أداء المهارة الحركية التي تظهر من خلال مرحلة التعلم و التدريب عليها. (مختار, كرة القدم للناشئين, 1992, صفحة 23)

3-9 التعريف بالمرحلة السنوية (13 - 15) سنة :

يطلق على هذه المرحلة السنوية مرحلة البلوغ وهي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب والتغيرات التي تتم في هذه المرحلة ذات نوعية معقدة , وإنطلاقا من المعارف الخاصة بعلم التربية وعم وظائف الأعضاء الفيزيولوجي والبيولوجي بالإضافة إلى ما يذكره لنا علم الحركة فإنه يمكن الإشارة إلى نقطتين رئيسيتين في هذا الصدد هما :

أ. يجب أن تهتم بصفة أساسية دائمة أن ما يحدث ليس إلا بلوغا جنسيا له مسار طبيعي , وأن ذلك ليس أمرا غير مرض بأي حال من الأحوال , ولا يجب على المدرس أن يتهيب مشاكل سن البلوغ أو يقف حيالها موقفا سلبيا , إن التخلص من تلك الأسئلة التي يطرحها التلميذ على المدرس في هذا المجال وفي تلك المرحلة السنوية تعتبر أمرا خاطئا (حسنين, 1997, صفحة 223) .

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

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

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

10-3 خصوصيات هذه المرحلة (13- 15) سنة :

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

1-10-3 النمو الجسماني :

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

(111)

2-10-3 النمو الحركي :

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

كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى في المراهقة تجعل حركاته غير دقيقة ويميل نحو الخمول والكسل والتراخي حتى يتسنى له إعادة تنظيم عاداته الحركية بما يلائم هذا النمو الجديد , أما بعد الخامسة عشر فتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وإنسجاما , ويأخذ نشاطهم بالزيادة . ويصبح نشاط بناء يرمي إلى تحقيق هدف معين على العكس من النشاط الزائد غير الموجه الذي يقوم به الأطفال في المدرسة الابتدائي . (محمد سلامة، صفحة 109)

3-10-3 النمو الإجتماعي :

- سيطرة وحب الأطفال وتقدير البطولة على التفكير.
- الرغبة في الإنتماء والتوحيد مع الجماعة والوضع أو المكانة الإجتماعية .
- الإدراك للمعنويات والأخلاق في سياقاتها الثقافية .
- الرغبة في تقليد الزملاء والإثارة ومقاومة السلطة .
- الرغبة في تقليد الزملاء وأهمية تكوين صداقات دائمة .
- الخجل الغالب والوعي للذات وفقدان الثقة بالنفس .
- عدم الثبات أو الإستقرار على حال و قلق.
- تحقيق لدور الذات ولعب الولد لدور الرجل ولعب البنت لدور الأنثى .
- الرغبة في التعرف وجمع المعلومات عن الجنس الآخر وتكوين علاقات معه .
- الرغبة في التشبه بالأصدقاء وكراهيته التظاهر بالإختلاف .
- البحث عن الميول المهنية الهادفة .
- الرغبة في الإستقلال عن الوالدين والإعتماد على النفس (أ.خولي، 1990، الصفحات 148-149).

3-10-4 النمو العقلي :

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

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

3-10-5 النمو الفيزيولوجي :

نلاحظ في الفترة عدة تغيرات فيزيولوجية , فنلاحظ تغير وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم . وقد ركز العلماء في دراستهم على البلوغ الجنسي لما يكسبه من أهمية بالغة والذي يعتبر من التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في المراهقة الأولى. (العيساوي، صفحة 40)

أ- النمو الجنسي :

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

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

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

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

وبالإضافة إلى النمو الجنسي هناك تغيرات أخرى تحدث على مستوى جسم المراهق و هذه التغيرات تتمثل في نمو حجم القلب نسبة أكبر من الأوردة و الشرايين مع زيادة ضغط الدم الذي يعتبر إنعكاس لنمو حجم القلب.

وكذلك نلاحظ اتساع المعدة تماشيا مع إحتياجات الجسم النامي مع تذبذب للمثيل الغذائي مما يزيد الشهية للأكل عند المراهق (السلام، الصفحات 332-333).

ب - النمو الإنفعالي النفسي :

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

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

ويعبر عن هذه المرحلة بأنها مرحلة الإضطراب الإنفعالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتصل بالتغيرات في الصوت ومظهر الجسم و محاولة المراهق التكيف مع هذه التغيرات وينقلب بتصرفاتها بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار ويميل إلى مشاركة الكبار في ألعابهم أو على الأقل تقليدهم ويزداد الإعتراز بالنفس.

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

3-11 الخصائص البدنية و الوظيفية :

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

3-11-1 الميزات الجسمية لمرحلة (13-15 سنة):

من مميزات هذه المرحلة ما يلي :

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

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

جدول رقم (1): يبين مقارنة نمو الطول عند البنين والبنات حتى أواخر المراهقة.

- زيادة كبيرة في حجم القلب الأمر الذي يتطلب عدم إجهاد الطفل في هذه المرحلة وخصوصا عند وجود الرغبة في النشاط من قبل الطفل في هذه المرحلة وخصوصا عند وجود الرغبة في النشاط من قبل الطفل مع الملاحظة بان البنات سباقين الأولاد في النمو فتظهر عليهن علامات التعب.
- تغيير في صوت الطفل في هذه المرحلة وذلك ناجم عن تغيير في شكل وحجم الحنجرة.
- نمو ملحوظ في الأعضاء التناسلية ونشاط بعض الغدد كالنخامية والتناسلية وهذا مما يتطلب نوعا من الغذاء كما ونوعا.
- تغيير واضح في شكل الثدي عند البنات مع كبر حجمه وبدء ظهور الحيض بالإضافة إلى ظهور الشعر تحت الإبطن وحول الأجهزة التناسلية .
- نمو كبير في الذكاء (فهيمي، 1984، صفحة 27).

الخاتمة:

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

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

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

يعتبر الفصل جوهر البحث، حيث يتم فيه معالجة مشكلة البحث المطروحة سابقا والتي يتناول مضمونها : هل استعمال طرق التدريب المختلفة لها دور في تحسين بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة اليد ؟

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

1-1. الدراسة الاستطلاعية:

من أجل ضمان السير الحسن للتجربة الرئيسية والوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الإختبارات التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيق الطرق العلمية المتبعة كان لابد للباحثان من إجراء تجربة استطلاعية، وبناء على ذلك تم اختيار سريع غليزان، وذلك من أجل تطبيق الإختبارات التي أجريت من قبل الباحثان بعد المصادقة عليها من قبل بعض الأساتذة ودكاترة المعهد وكانت بدايتها من 2014/02/20 وأعيدت في 2014/02/27 حيث كان الغرض منها ما يلي:

- الوقوف على مدى تناسب هذه الإختبارات لعينة البحث ومعرفة أهم الصعوبات التي تواجه الباحثان من أجل تجنبها وضبط المتغيرات التي تواجه الباحث.
- التأكد من سلامة الوسائل المستخدمة في التجربة خلال الإختبارات الأساسية.
- معرفة كفاءة الإختبارات المستخدمة وربطها مع البرنامج التدريبي.

- مدى فهم عينة البحث للاختبارات.
 - التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.
- وكان الهدف من التجربة الإستطلاعية التأكد من صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.

2-1 منهج البحث:

إن اختيار المنهج السليم والصحيح في مجال البحث العلمي، يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها إن المنهج التجريبي هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة (راتب، 1999، صفحة 217).

وقد استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي، ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية استعمالا في البحوث العلمية، ولكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث، وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وصولا بنا إلى إثبات الأثر الإيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ كرة اليد من خلال توظيف بعض طرق التدريب المختلفة ضمن برنامج تدريبي .

3-1. مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في ناشئ الوفاق الرياضي لبلدية جديوية ولاية غليزان الذي ينشط ضمن البطولة الولائية لكرة اليد بمستغانم للموسم الرياضي 2013/2014 و البالغ عددهم 20 لاعب، حيث قام الباحثان باختيار عينة متكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية من المجتمع الأصلي البالغ عدده 144 لاعب.

النسبة المئوية	العدد	
100%	144	المجتمع الأصلي
13%	20	عينة البحث

جدول رقم(2) يبين نسبة عينة البحث من مجتمع البحث

4-1 مجالات البحث:

1-4-1. المجال البشري:

العينة :

تمت الدراسة على لاعبي كرة اليد لبلدية جديوية ولاية غليزان الذي ينشط ضمن البطولة الولائية لكرة اليد بمستغانم تتراوح أعمارهم من 13 إلى 15 سنة بلغ عددهم 20 مقسمين إلى قسمين :

* 10 عينة ضابطة * 10 عينة تجريبية

2-4-1.المجال الزمني:

* بدأنا دراسة هذا الموضوع من 2013/02/20 إلى غاية 2014/04/19 و انحصرت في ما يلي :

* - ضبط الاختبارات البدنية و المهارية من طرف الخبراء و المحكمين 2014/10/15 إلى 2014/10/25.

* - التجربة الاستطلاعية كانت ما بين 2014/02/20 إلى غاية 2014/02/27

* - الاختبار القبلي من 2014/03/03 إلى 2014/03/04

- الاختبار البعدي كان من: 2014/04/18. إلى 2014/04/19

3-4-1المجال المكاني:أجريت الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية بالإضافة إلى الوحدات

التدريبية المقترحة في الملعب البلدي بجديوية (جديوية إحدى بلديات ولاية غليزان تبعد عنها 35 كلم فن الجهة الشرقية) ولاية غليزان.

1- 5 متغيرات البحث:

متغيرات البحث



مؤشرات البحث

المؤشرات التابعة تؤثر ايجابيا في تحسين مستوى الصفات البدنية والمهارية في كرة اليد.

المؤشرات الثابتة استخدام طرق التدريب المختلفة.

شكل رقم (07) يمثل متغيرات البحث

6-1 الضبط الإجرائي للمتغيرات :

تعتبر هذه الخطوة بالمحاولات المبذولة قصد إزالة تأثير متغيرات والتي يمكن أن تؤثر على المتغير التابع ويعبر عنها "حسن أحمد الشافعي وسوزان أحمد علي" بتثبيت العوامل المؤثرة باستثناء العامل المراد دراسته . (موسى، 1995، صفحة 74).

ويرى "محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب" فيما يخص الضبط الإجرائي للمتغيرات (يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث إجراءات الضبط الصحيحة) ، (علاوي، 1987، صفحة 243) أما "دير بولدب وفال ندلين" على أنها تلك المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع والتي من الواجب ضبطها (المؤثرات الخارجية، المؤثرات التجريبية، مؤثرات ترجع إلى مجتمع العينة) (أخرون، 1994، صفحة 386)

ويرى "عطا الله أحمد" أن ضبط المتغيرات هو تحكم في مجموعة من المتغيرات التي تؤثر في البحث وعلى نتائجه (أحمد، 2005) وعلى هذا الأساس قام الباحثان بعدة إجراءات بغية الكشف على مدى تأثير الوسائل التوضيحية في عملية تدريب التصويب بالإرتقاء في كرة اليد .

وانطلاقا من هذه الاعتبارات يمكننا ضبط متغيرات البحث على النحو التالي :

1-6-2- المتغيرات المرتبطة بمجتمع البحث :

هناك مجموعة من المتغيرات المرتبطة بمجتمع البحث والتي يجب على الباحث أن يضبطها بدقة.

- اختيار عينة البحث مقصودة حيث تمثلت في لاعبين ينشطون في البطولة الولائية لكرة اليد وبلغ عددهم 20 فردا من 13 سنة إلى 15 سنة يتميزون بمستوى من حيث (الأطول والأوزان).

1-6-3- المتغيرات الداخلية Variables Parasites:

هناك العديد من المتغيرات الداخلية يكون من الصعوبة التحكم فيها بدقة خاصة في المجالات والبحوث النفسية والإجتماعية وفي مجال التدريب بالإصابات الفجائية وأيضا الحالة الاجتماعية والنفسية التي يعيشها الرياضي التي تؤثر بالسلب على الجانب البدني وغير ذلك من الأشياء التي تبقى عائقا أمام الباحثين في المجال الرياضي .

1-6-4- المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية:

إن المتغيرات الإجرائية للتجربة يجب على الباحث أن يقوم بضبطها حتى لا تؤثر على نتائج التجربة وتتخلص في النقاط التالية:

- احترام وضبط توقيت العمل ضمن برنامج أسبوعي .
- البرمجة الجيدة للحصص التدريبية المتكونة من ثلاثة حصص أسبوعية موزعة على مدار الأسبوع تسمح للاعبين المشاركة في التدريب.
- المجموعة تقوم بالتدريب في الميدان الواحد وبوسائل واحدة .
- ضبط الاختبار القبلي والبعدي حيث أن القياس يكون في وقت واحد .

1-6-5- المتغيرات الخارجية:

يوجد العديد من المتغيرات الخارجية التي يمكن أن تؤثر على المتغير التابع في التجربة، لهذا حاول الباحثان بقدر المستطاع توظيف كل الشروط لإنجاح التجربة بداية بالتفرغ للتجربة من خلال الإشراف على التجربة.

1-7 أدوات البحث:

استخدم الباحثان في عملية جمع البيانات الأدوات التالية:

أولاً: المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

وهذا من خلال الإطلاع والقراءات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي عامة وتدريب الناشئين خاصة، كما تمت الاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت هذا الجانب.

ثانياً: المقابلات الشخصية:

قام الباحثان بإجراء مقابلات شخصية مع العديد من المدربين والخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي والناشئين، كما شملت المقابلات الشخصية العديد من الدكاترة والأساتذة للتعرف على أهم الأهداف التي يجب أن تحقق في هذه المراحل العمرية وكذا الكيفية الصحيحة في بناء البرامج التدريبية ومن حيث المحتوى ونوعية هذه البرامج وطرق تنفيذها خلال الوحدات التدريبية.

ثالثاً: الاستبيان:

عرض الباحثان الإستبيان على مجموعة من الخبراء في مجال التدريب الرياضي، وذلك لتحكيم الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة، حيث اشترط الباحثان في الخبر الموصفات التالية:

- الحصول على الدكتوراه أو الماجستير أو شهادة عالية في التدريب.
- خبرة لا تقل عن 05 سنوات في مجال التدريب والإشراف الفني.

رابعاً: الاختبارات البدنية والمهارية:

وهي من أهم الطرق استخداماً في مجال التدريب الرياضي وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي إذ تعد أنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية. ومن هنا اعتمد الباحثان على بطارية اختبارات مقننة تقيس الجوانب البدنية والمهارية للناشئين عينة البحث والمتعلقة بموضوع الدراسة الحالية، حيث تكون مناسبة للفئة العمرية، كما تم عرض هذه الاختبارات على نفس الخبراء الذين شملهم الاستبيان.

الاختبارات البدنية و الأنثروبومترية:

مواصفات الاختبار:

① اختبار القامة :

الغرض :

لقياس طول القامة

العتاد :

قائم خشبي مدرج بالسنتيمترات على طول 2 م مجهز بمسطرة متحركة عليه.

أداء الاختبار :

يقف المختبر مع استقامة جذعه و النظر إلى الإمام ثم تثبت اللوحة المتحركة فوق رأسه

لتسجيل طول القامة

تعليمات الاختبار :

نزع الأحذية ، عدم رفع الكعبين .

② اختبار الوزن :

الغرض :

لقياس وزن الجسم .

العتاد :

ميزان طبي.

أداء الاختبار :

يقف المختبر فوق الميزان مهدوء ، وبعد ثبات المؤشر يسجل له الوزن بالكيلوغرام

تعليمات الاختبار :

يجب نزع كل الملابس الثقيلة ، التزام بالثبات دون الحركة .

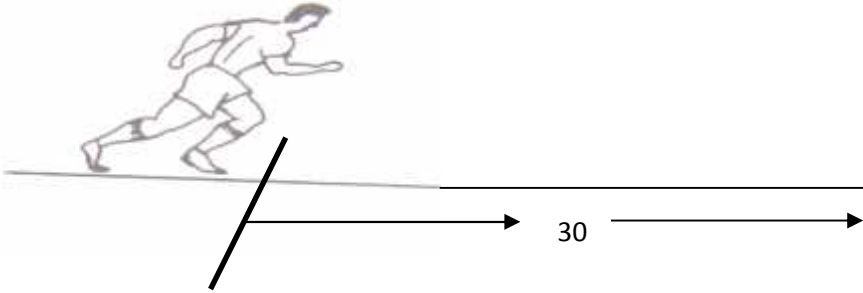
1 اختبار جري 30 م من الوقوف (النمكي، 1998، صفحة 123):

يهدف هذا الاختبار إلى قياس السرعة الانتقالية للاعب لمسافة 30 متر من وضع الوقوف خلف خط البداية وحتى خط النهاية.

مواصفات الاختبار:

يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع إيعاز البدء ينطلق اللاعب بأقصى سرعته حتى يبلغ خط النهاية ويحتسب الزمن لأقرب عشر من الثانية.(شكل).

يهدف هذا الاختبار إلى قياس مرونة مفصل الورك.



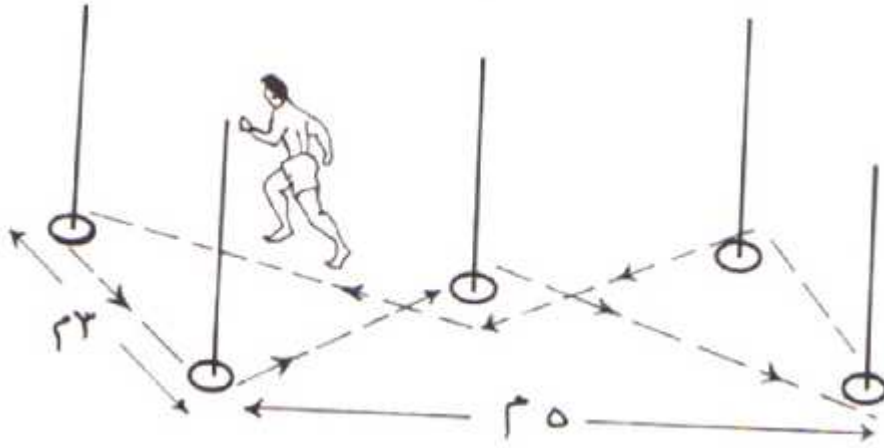
الشكل التوضيحي(08) اختبار جري 30 متر

2/ اختبار الجري المتعرج بين الحواجز (النمكي، 1998، صفحة 128):

يهدف الاختبار إلى قياس رشاقة اللاعب وسرعته في احتياز القوائم.

مواصفات الاختبار:

توضع القوائم في شكل تقاطع بمسافة 05 متر عن قائم المركز و 03 أمتار بينها، يرسم خط للبداية والنهاية على جانبي المركز، يقف اللاعب على يمين قائم المركز وعند الإيعاز ينطلق ليدور حول القائم الأول ثم يعود ليدور حول القائم المركز ثم يطلق ليدور حول القائم الثاني حتى يكمل جميع القوائم والعودة إلى خط النهاية، (شكل).



الشكل التوضيحي (09) اختبار الجري المتعرج بين الحواجز

3 اختبار الوثب من الثبات بـ 03 خطوات (النمكي، 1998، صفحة 118):

الغرض :

قياس القوة المميزة لسرعة عضلات الرجلين .

العتاد :

أرض مسطحة ومستوية تساعد على إجراء الاختبار ، شريط متري لقياس المسافة وطول مجال القفز.

أداء الاختبار :

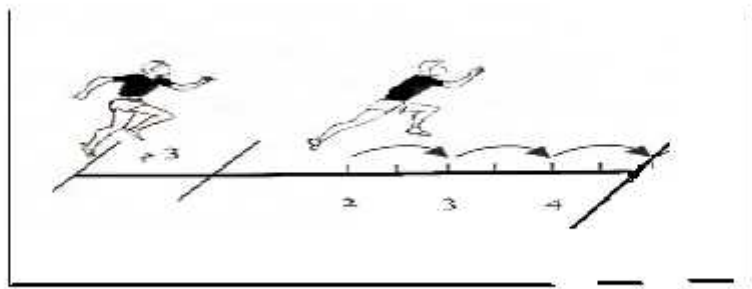
يقف المختبر خلف خط البداية ثم يعدو لمسافة 3 م ، الأولى نحو الأمام كمرحلة تقريبية ، ثم يشرع في إنجاز ثلاث وثبات و بسرعة

تعليمات الاختبار :

تمنح للمختبر محاولتين أو أكثر.

حالة السقوط أو عدم التوازن لا تحسب.

يتم الحساب من الأثر الأخير من الوثبة الثالثة .



الشكل رقم(10): يوضح إختبار الوثب ل 3 خطوات من الجري

4 إختبار الرمي الامامي للكرات الطبية (النمكي، 1998، صفحة 120):

الغرض : لقياس قوة الذراعين

العناد : كرة طبية (03كلغ) منطقة أو مجال للرمي مسطح ، صافرة ، جبر شريط للقياس.

أداء الإختبار:

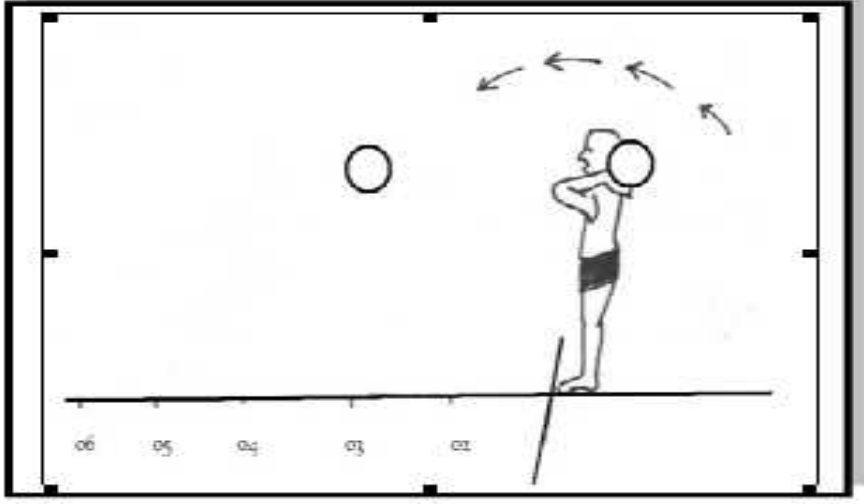
يقف الرامي على الخط الذي نقيس منه المسافة (خط بداية الرمي) يأخذ الكرة الطبية فوق الرأس وعند الإشارة يقوم برمي الكرة بأكبر قوة ممكنة دون تغيير حركة الرجلين ثم تحسب المسافة بين الخط وبداية مكان السقوط.

تعليمات الإختبار :

تعطى محاولتين أو ثلاثة وتحسب الأفضل

التسخين الجيد للأطراف العليا

على الرياضي عدم ثني الجذع



الشكل رقم(11): إختبار الرمي الامامي للكرات الطبية

5/إختبار من وضع التعلق على العقلة (أكبر عدد من المرات ثني ومد الذراعين في 10ثا).

الهدف: قياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا .

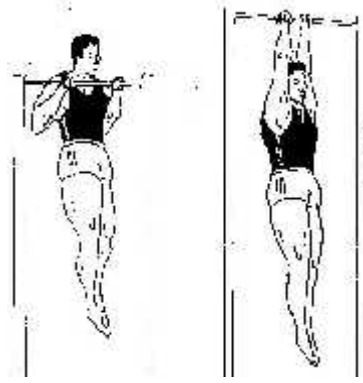
الأدوات : العقلة ، الميقاتي .

التعليمات: يقوم المختبر بالتعلق على العقلة ويبدأ بالصعود والهبوط مع ثني الذراعان لأعلى وللأسفل بدون

لمس الرجل على الأرض وأن تصل منطقة أسفل الذقن على مستوى العقلة

حساب الدرجة:

- حساب المحاولات الصحيحة بالعدد التكرارات خلال 10 ثانية (النمكي، 1998، صفحة 124).



الشكل رقم(12): إختبار من وضع التعلق على العلقة

الاختبارات المهارية :

1- اختبار التنطيط حول الملعب:

الغرض: قياس تنطيط الكرة حول الملعب.

الأدوات: كرة اليد، ميقاتية، صفارة.

الإجراءات: يقف المختبر على خط البداية والكرة بجانبه على سطح الأرض، ينطلق بعد سماع إشارة البدء من طرف المدرب بتنطيط الكرة حول الملعب يبلغ طوله (20م) وعرضه (10م).

- تعطى محاولتين لكل مختبر.
- حسابات الوقت.
- يسجل التوقيت المستغرق خلال أداء الاختبار.
- يحسب توقيت من خلال محاولتين.

-2- اختبار المراوغة:

الغرض: قياس سرعة أداء مهارة المراوغة الجسمانية بالكرة.

الأدوات: كرة اليد، ميقاتي، شاخصين من الحجم الكبير.

الإجراءات: تقوم بوضع شاخصين من الحجم الكبير على بعد (8 أمتار) من المرمى في نفس المستوى وتفصل بينهما مسافة تقدر بـ 1 متر حيث يأتي المختبر حامل الكرة في حالة جري اتجاه الشاخص ويقوم بالمراوغة على مستوى موضع الشاخص يمر في الفراغ الموجودة بين الشاخصين.

- تعطى محاولتين لكل مختبر.

- حساب الوقت: يحسب الوقت المستغرق من بدء المراوغة على غاية نهاية إلى تحرر اللاعب.

حيث يحسب أحسن وقت من بين المحاولتين.

-3- اختبار التصويب بالارتقاء: (خاطر، 1996، صفحة 506)

الغرض: قياس دقة التصويب على الأهداف لمرسومة.

الأدوات: كرة يد وصفارة.

الإجراءات: يقف المختبر على بعد (9 أمتار) من مرمى كرة اليد ويقوم بالتصويب بالارتقاء في الزاوية العلوية أو السفلى للمرمى الذي يبلغ طول ضلعه (60سم).

كما يسمح للمختبر بأداء خطوة أو اثنين قبل التصويب.

- تعطى للمختبر خمس تصويبات عند أداء التصويب بالارتقاء حيث مجموع التصويبات يكون 10 تمرينات.

- حساب الدرجات: تعطى درجة واحدة لكل واحدة صحيحة وبالتالي يكون مجموع الدرجات خلال عشر تصويبات 10 درجات.

تسجل مجموعة الدرجات خلال العشر (10) تصويبات.

-4- اختبار التصويب بالارتكاز:

الغرض: قياس دقة التصويب على الأهداف المرسومة.

الأدوات: كرة يد وصفارة.

الإجراءات: يقف المختبر على بعد (9 أمتار) من مرمى كرة اليد ويقوم بالتصويب بالارتكاز في الزاوية العلوية أو السفلى للمرمى الذي يبلغ طول ضلعه (60سم).

كما يسمح للمختبر بأداء خطوة أو اثنين قبل التصويب.

- تعطى للمختبر خمس تصويبات عند أداء التصويب بالارتكاز حيث مجموع التصويبات يكون 10 تمرينات.

- حساب الدرجات: تعطى درجة واحدة لكل واحدة صحيحة وبالتالي يكون مجموع الدرجات خلال عشر تصويبات 10 درجات.

تسجل مجموعة الدرجات خلال العشر (10) تصويبات

خامسا: الوحدات التدريبية المقترحة:

من خلال متابعة الباحثان لمختلف منافسات الناشئين وطرق تدريبهم على جميع المستويات والأصعدة الجهوية الوطنية والعالمية، قام الباحث بإعداد وحدات تدريبية تتناسب وهدف الدراسة وقد تمت مراعاة محتوى التمرينات المقدمة.

سادسا: الوسائل البيداغوجية:

تمثلت في 14 كرة يد adidas مقاس 04، ميقاتيه CASIO.HS-30W ، صافرة Fox 40 ، شريط قياس ديكا متر، صدرينات بثلاث ألوان مختلفة، 20 شاخص حجم كبير، 10 شاخص حجم صغير، 10 قوائم، ملعب خاص و مضمار به اروقة للجري.

1-8-1 الأسس العلمية للاختبار :

1-1-8-1 ثبات الاختبار :

يعرف مقدم عبد الحفيظ ثبات الاختبار على أنه « مدى الدقة و استقرار نتائجها فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين » (الحفيظ، 1993، صفحة 152) .

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

و هذا بعد مرور أسبوع من تطبيق الاختبارات أعيدا تطبيقها على نفس العينة .

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

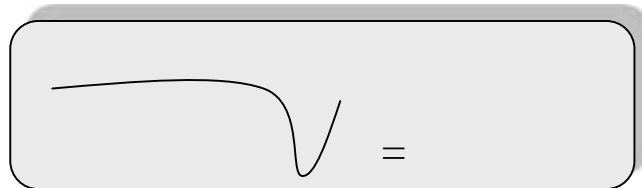
مستوى الدلالة	درجة الحرية ن - 1	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	مؤشر الثبات (الصدق)	مقياس الدلالة و	
				القيمة العينة	العلاقة الإختبارات

0.05	9	0.602	0.97	10	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز
0.05	9	0.602	0.93	10	اختبار جري 30 م من الوقوف
0.05	9	0.602	0.94	10	إختبار الوثب من الثبات بـ 03 خطوات من الجري
0.05	9	0.602	0.97	10	إختبار رمي الكرات الطبية أماما
0.05	9	0.602	0.91	10	اختبار من وضع التعلق على العلقة
0.05	9	0.602	0.93	10	اختبار التنطيط حول الملعب
0.05	9	0.602	0.88	10	اختبار المراوغة
0.05	9	0.602	0.94	10	اختبار التصويب بالارتقاء
0.05	9	0.602	0.88	10	اختبار التصويب بالارتكاز

الجدول رقم (03): يوضح ثبات الإختبارات البدنية و المهارية

2-1-8-1 صدق الاختبار :

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



1- /مقدم عبد الحفيظ - الإحصاء و القياس النفسي و التربوي - ديوان المطبوعات الجامعية
- الجزائر 1993 - ص 146

حيث أن قيم معامل ثبات الاختبارات التي سبق حسابها و نتائج الصدق الذاتي تم تبويبها في الجدول التالي

مستوى الدلالة	درجة الحرية ن - 1	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	القيمة المحسوبة لمعامل الإرتباط	القيمة العينة	مقياس الدلالة و العلاقة الإختبارات
0.05	9	0.602	0.98	10	إختبار الجري المتعرج بين الحواجز
0.05	9	0.602	0.96	10	إختبار جري 30 م من الوقوف
0.05	9	0.602	0.96	10	إختبار الوثب من الثبات بـ 03 خطوات من الجري
0.05	9	0.602	0.98	10	إختبار رمي الكرات الطبية أماما
0.05	9	0.602	0.95	10	إختبار من وضع التعلق على العلاقة
0.05	9	0.602	0.96	10	إختبار التنطيط حول الملعب
0.05	9	0.602	0.93	10	إختبار المراوغة
0.05	9	0.602	0.96	10	إختبار التصويب بالارتقاء
0.05	9	0.602	0.93	10	إختبار التصويب بالارتكاز

الجدول رقم (04): يوضح الصدق الذاتي للاختبارات البدنية و المهارية

3-1-8-1 موضوعية الاختبار :

يعرفه "بارورمك جي" الموضوعية بكونها «درجة الإتساق بين أفراد مختلفين لنفس العينة ، ويعبر عنه بمعامل الارتباط» (حسنين، 1987، صفحة 85)

ومن هنا استخدم الباحثان مجموعة من الاختبارات السهلة و الواضحة و مع شرحها الجيد و ذكر تفاصيل ومتطلبات كل الاختبارات و معرفة كيفية قياس و تبويب النتائج و استخدم الباحثان الوسائل و الطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت و حالة الجو و بناء على هذا فان الاختبارات المتخذة تتمثل بموضوعية عالية .

4-1-8-1 الضبط الإجرائي للمتغيرات :

يذكر محمد حسن علاوي و أسامة كمال راتب « يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيح » (راتب م.، 1987، صفحة 243).

و إنطلاقاً من هذا عمل الباحثان على مايلي :

* العينة الضابطة و التجريبية من نفس الجنس و الخبرة التدريبية (العمر التدريبي)

* تميز لأفراد العينتين بالإرادة و الإستعداد للعمل

* تجانس أفراد العينتين في القامة و الوزن.

* إشراف الباحثان على العملية التدريبية

* إشراف الباحثان بنفسهما على الإختبارات القبليّة و البعدية

* عدم تبديل او تغيير وسائل القياس على ممر الإختبارات القبليّة و البعدية

سابعاً: الوسائل الإحصائية:

1/ المتوسط الحسابي ويرمز له ب: س (الحفيظ، 1993، صفحة 69)

س : المتوسط الحسابي.

مج س : مجموع الدرجات.

ن: عدد أفراد العينة.

2/ الانحراف المعياري ويرمز له ب: ع (محمد، بدون سنة)

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

3/ ستودنت (T):

ويتم استخدام معادلتين ل: T ستودنت

الأولى تستخدم لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدى للعينتين وكذلك تستعمل في معرفة مدى التجانس بين العينتين الضابطة والتجريبية. (الهاشمي، 1988، صفحة 75)

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

س¹ - س²: الفرق بين المتوسط الحسابي الأول والثاني

ع² 1 - ع² 2: مجموع مربعات الانحرافات المعيارية للاختبار الأول والثاني.

أما الثانية فتستخدم لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي في كل عينة (ن=1 ن=2) (الحفيظ، 1993، صفحة 109).

$$t = \frac{m - f}{\sqrt{\frac{m \cdot f}{n - 1}}}$$

ح ن: ف - م ف.

م ن: س₁ - س₂ الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي.

ف: س₁ - س₂ الفرق بين القيم القبلية والبعدية.

ن - 1: درجة الحرية.

4/ معامل الارتباط (ر) كارل برسون: (الحفيظ، 1993، صفحة 92)

$$r = \frac{() - ()}{\sqrt{[n \text{ ص}^2 - (م \text{ ص})^2] [n \text{ م}^2 - (م \text{ م})^2]}}$$

مج ص²: مجموع مربع قيم الاختبار ص.
 (مج س)²: مربع مجموع قيم الاختبار س.
 (مج ص)²: مربع مجموع قيم الاختبار ص.

حيث ن: عدد أفراد العينة.
 مج س: مجموع قيم الاختبار س.
 مج ص: مجموع قيم الاختبار ص.
 مج س²: مجموع مربع قيم الاختبار س.

5/ صدق الاختبار:

ويحسب عن طريق عملية تجذير معامل الارتباط وبالتالي فإن: (حسنين، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، 1995)

معامل صدق الاختبار = $\sqrt{\frac{\text{الثبات}}{\text{الثبات}}}$

1-9-1- تنظيم العمل التدريبي مع عينة البحث التجريبية خلال التجربة الاساسية

	الإختبار التاريخ	اليوم الثاني	اليوم الاول	العينة	الإختبار التاريخ	
البعديّة	2014/04/18	الإختبارات البدنية	الإختبارات البدنية	ضابطة	2014/03/03	القبليّة
				تجريبية		
	2014/04/19	الإختبارات	الإختبارات	ضابطة	2014/03/04	

		المهارية	المهارية	تجريبية		
--	--	----------	----------	---------	--	--

جدول رقم(05) يوضح تنظيم العمل التدريبي مع عينة البحث

1-9-2 الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح:

إن النشاط الحركي للاعب كرة اليد أثناء المباريات والتدريب ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ومتصل ومترابط وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لنظام التغذية الرجعية ويمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من الاستقرار والثبات والدقة في الاتجاه الصحيح للأداء وخاصة في المواقف المتغيرة والمفاجئة (خاطر أ.، 1989، صفحة 3).

والبرامج التدريبية المنظمة التي تتبع الأصول العلمية تؤدي إلى تطوير حالة اللاعب من الناحية البدنية والمهارية وحتى الخططية والنفسية للقيام بواجباته ومهامه أثناء المنافسة على أكمل وجه، كما أن نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية لديه ومدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف ومواقف اللعب أثناء المباراة.

وتأكد بعض الدراسات الحديثة في مجال التدريب الرياضي أن البرنامج التدريبي في كرة اليد لا بد أن يكون مستمرا وذو أهداف واضحة للاعبين، حيث يتوجب شرح أهداف الحصة التدريبية للاعبين مما يدفعهم للدخول السريع في تحقيق أهداف التمرين المقدم في حين لا تتجاوز مدة الشرح عشر دقائق (bengue, 2001, p. 13)

1-9-3- الأسس العلمية في وضع البرنامج التدريبي المقترح:

إن البرامج التدريبية لها دور هام في مجال تدريب الناشئين حيث أنها الوسيلة الرئيسية لرفع مستوى أداء اللاعبين في الأنشطة المختلفة. لذا أصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج الممكنة في ضوء قدرات اللاعب وإمكانياته، وتتطلب رفع كفاءة لاعب كرة اليد أموراً كثيرة منها التخطيط السليم للتدريب الرياضي ومستوى الأداء المهاري والبدني والخططي.

هذا وقد اعتمد الباحثان على المراجع العلمية والدارسات السابقة وأحدث الدراسات على شبكة الانترنت المتخصصة في تدريب الناشئين بغية تحديد أفضل وأنسب الطرق والمبادئ للتخطيط وإعداد البرنامج التدريبي.

وانطلاقاً من هذا أمكن التوصل لوضع أسس للبرنامج التدريبي باستعمال عدد من الطرق و المبادئ الحديثة ويمكن تلخيصها في:

- * مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة.
- * مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات ومساحة الملاعب.
- * مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب من التدرج في الحمل، الفروق الفردية، استمرارية التدريب، تبادل العمل بين الراحة والجهد... الخ.
- * مراعاة عنصر المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة، وذلك من خلال وضع العديد من البدائل.
- * احترام مبادئ التدريب وأسس التخطيط الرياضي.
- * الحرص على التنوع واستخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج وذلك بالاعتماد على تسجيلات الفيديو والمراجع المختصة بالإضافة إلى شبكة الانترنت.
- * الاهتمام بالجانب الترويحي وعدم إهمال عنصر التشويق والمنافسة.

1-9-4. بناء البرنامج التدريبي:

وقد سطر لهذا الغرض النقاط التالية:

أولاً: تحديد الأهداف:

تلخصت أهداف البرنامج المقترح في ما يلي:

- * الوصول باللاعبين إلى الحالة التدريبية العالية من خلال تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة، بالإضافة لرفع وتحسين الأداء المهاري للعبة وفق ظروف مختلفة ومتعددة، تحسين الصفات الإرادية والخلقية للاعبين.
- * إكساب اللاعبين القدرة الإيجابية في أداء المهارات الأساسية وفق ظروف تشبه وما يحدث في المباراة.
- * الوصول باللاعب لأحسن أداء المثالي من خلال الاستفادة من الخبرات السابقة وأحدث نظم التدريب الخاصة بالناشئين.

ثانياً: واجبات البرنامج:

لتحقيق الأهداف وضع الباحثان الواجبات التالية:

- * الإعداد البدني .
- * الإعداد المهاري .
- * الإعداد النفسي والخططي .
- * الإعداد النظري .

ثالثا: تحديد محتوى البرنامج: يضم البرنامج المتطلبات التالية:

- أ) المتطلبات البدنية: وتشمل على تطوير مكونات الصفات البدنية وأنواعها (قوة، سرعة. تحمل. رشاقة. مرونة...الخ).
- ب) المتطلبات المهارية: وتشمل كل من المهارات الأساسية بدون كرة والأخرى بالكرة:
- * المهارات الأساسية بدون كرة.
 - * المهارات الأساسية بالكرة.
- ج) المتطلبات النفسية والخططية: وتشمل الأولى (تطوير الصفات الإرادية الثقة بالنفس، التعاون، سرعة اتخاذ القرار السليم). وأما الثانية فتشمل خطط اللعب الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية منها:
- * خطط اللعب الدفاعية: (الدفاع عن المنطقة، دفاع رجل لرجل، التغطية...).
 - * خطط اللعب الهجومية: (التصويب على الهدف، اللعب السريع ي مساحات ضيقة).
- د) المتطلبات النظرية: وتشمل (حصص نظرية حول: أهداف البرنامج، التغذية الرياضية، قوانين اللعبة)

رابعا: وسائل تنفيذ البرنامج:

لغرض تنفيذ البرنامج وجب على الباحث تسخير وتحديد الوسائل المساعدة على تنفيذه في أحسن الظروف وتمثلت هذه الوسائل في:

- * تحديد اللاعبين عينة البحث .
- * تحديد الأماكن وساعات التدريب .
- * تحديد الوسائل والعتاد المستعمل في الدراسة .
- * إخراج الاختبارات في صورتها النهائية .
- * تحديد المبادئ وطرق التدريب المتبعة في البرنامج .
- * ضبط الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية .

خامسا: تقنين حمل التدريب:

درجة الحمل يجب أن لا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزدادا بمرور الوقت وطبقا للقدرات والتكيف.

تم تقسيم درجات حمل التدريب في البرنامج المقترح إلى:

* الحمل الأقصى 80% - 100% من مقدرة اللاعب. (نبضات القلب أكثر من 190 ض/د).

* الحمل العالي 65% - 80% من مقدرة اللاعب. (نبضات القلب من 170 ض/د إلى 190 ض/د).

* الحمل المتوسط 40% - 65% من مقدرة اللاعب. (نبضات القلب أقل من 170 ض/د).

سادسا: التخطيط في تنفيذ البرنامج: التوزيع الزمني في تطبيق البرنامج المعتمد:

01) فترة الإعداد العام: 03 أسابيع * 9 حصة

02) فترة الإعداد الخاص: 03 أسابيع * 8 حصة

03) فترة الإعداد للمباريات: لم تشملها الدراسة دامت

04) فترة المنافسات: لم تشملها الدراسة

05) الفترة الانتقالية: لم تشملها الدراسة

10-1 صعوبات البحث:

واجه الباحثان خلال القيام بالبحث مجموعة من الصعوبات و التي أثرت سلبيا على السير الحسن

للبحث نذكر منها ما يلي:

- ضيق الوقت و خاصة أننا مرتبطون بالدروس النظرية و التربص الميداني.

- قلة البحوث التي تناولت تدريب التصويب بالارتقاء في كرة اليد.
 - وجود صعوبة في ضبط توقيت العمل ضمن برنامج أسبوعي
- ورغم هذه الصعوبات إلا أن الباحثان بذل ما في وسعه قصد تقديم عمل يرجع بالفائدة على القارئ.

خاتمة

لقد تضمن الفصل الأول من الباب الثاني لهذا البحث على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية و ارتكز الباحثان على ذلك في المعاينة الميدانية للمشكلة ثم بعد ذلك قمنا بدراسة استطلاعية حول المشكلة بالإضافة إلى ضبط متغيرات البحث والوسائل المساعدة بهدف الوصول إلى الكشف عن الحقيقة عن طريق الدراسة الأساسية كما تطرق الباحثان إلى الكيفية المتبعة في إعداد طرق التدريب المختلفة وطريقة تطبيقها في البرنامج التدريبي المقترح وفي الأخير جاءت الدراسة الأساسية والمعادلات المناسبة من صحة فرضيات البحث في دراستنا.

الفصل الثاني

تحليل و مناقشة النتائج

1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات الأنتروبومترية القبلية لعينتي البحث:

بعد إجراء الاختبارات البدنية لقبلية لعينة البحث (التجريبية والضابطة) ، وعلى إثر النتائج المحصل عليها قام الباحثان بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدما اختبار (t) "ستيويدينت" وأفرزت هذه العملية على النتائج التالية:

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T الجدولية	T المحسوبة	الدرجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
السن	14.90	0.88	15.10	0.88	2.10	0.48	0.05	غير دال
الطول	1.60	0.04	1.61	0.03		0.12		غير دال
الوزن	52.80	2.15	53.00	2.00		0.20		غير دال

الجدول رقم (06) يوضح نتائج الاختبارات الأنتروبومترية

2-2 عرض و مناقشة نتائج الإختبار القبلي لعيني البحث :

لغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التحانس القائم بين عيني البحث من خلال مجموع الاختبارات القبلية استخدم الباحثان اختبار الدلالة (ت) ستودنت الذي يقدم لنا أسلوبا احصائيا مناسباً للمقارنة . كما هو مبين في الجدول رقم (07).

المقاييس إحصائية الإختبارات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت المحسوبة	درجة الحرية 2(ن - 1)	مستوى الدلالة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
	ع1	س1	ع1	س1					
إختبار الجري المتعرج	0.57	9.40	0.52	9.47	1.17	18	0.05	2.10	غير دال احصائيا
إختبار جري 30 م	0.17	5.07	0.24	5.70	1.55	18	0.05	2.10	غير دال احصائيا
إختبار الوثب من الثبات ب 03	00.48	05.57	00.40	05.45	0.69	18	0.05	2.10	غير دال احصائيا

غير دال احصائيا	2.10	0.05	18	0.42	00.62	03.58	00.55	03.61	إختبار رمي الكرات الطبية أماما
غير دال احصائيا	2.10	0.05	18	0.32	0.95	4.30	1.08	4.50	اختبار من وضع التعلق على العلقة
غير دال احصائيا	2.10	0.05	18	0.23	0.12	0.64	0.07	0.65	اختبار التنطيط حول الملعب
غير دال احصائيا	2.10	0.05	18	1.13	0.94	12.81	0.48	12.54	اختبار المراوغة
غير دال احصائيا	2.10	0.05	18	2.04	0.98	3.66	0.88	3.33	اختبار التصويب بالارتقاء
غير دال احصائيا	2.10	0.05	18	1.07	0.90	3.41	0.35	3.50	اختبار التصويب بالارتكاز

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

جدول رقم (07) : يوضح مدى التجانس بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في نتائج

الاختبارات القبلية باستخدام اختبار دلالة الفروق (ت) ستودنت.

لقد توصلنا من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الحام القبلية لعينتي البحث باختبار ستودنت كما هو موضح في الجدول جميع قيم (ت) المحسوبة كانت محصورة بين 0.23 كأصغر قيمة و 2.07 كأكبر قيمة و هي أصغر من (ت) جدولية التي بلغت 2.10 عند درجة حرية

2(ن - 1) "18" و مستوى الدلالة 0.05 ، هذا ما يؤكد عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أنها ليست لها دلالة إحصائية هذا ما يؤكد مدى التجانس القائم بين العينتين هذا ما يعطينا الضوء الأخضر للقيام بالتحربة المتمثلة في برنامج تدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة.

3-2 عرض و مناقشة نتائج الإختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية:

أولا : نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة :

المقاييس	قبلي	بعدي	ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
----------	------	------	------------	-------------------

			إحصائية		الإختبارات		
			ع2	س2	ع1	س1	
غير دال	2.26	2.04	0.99	9.08	0.57	9.40	إختبار الجري المتعرج
دال إحصائيا	2.26	05.14	0.14	5.24	0.17	5.05	إختبار جري 30 م
غير دال إحصائيا	2.26	0.237	00.57	05.82	00.48	05.57	إختبار الوثب من الثبات بـ 03
غير دال إحصائيا	2.26	0.017	00.54	03.19	00.55	03.61	إختبار رمي الكرات الطيبة أماما

غيردال إحصائيا	2.26	1.22	0.82	5.00	1.08	4.50	اختبار من وضع التعلق على العلقه
دال إحصائيا	2.26	2.30	0.12	0.64	0.12	0.60	اختبار التنطيط حول الملعب
غيردال إحصائيا	2.26	2.20	12.18	0.94	11.70	0.51	اختبار المراوغة
غيردال إحصائيا	2.26	2.04	0.88	2.66	0.88	3.33	اختبار التصويب بالارتقاء
غيردال إحصائيا	2.26	1.95	0.99	3.08	0.35	3.5	اختبار التصويب بالارتكاز

جدول رقم (08): الاختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة

ثانيا : نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية :

الدلالة الإحصائية		ت المحسوبة	بعدي		قبلي		
			ع ²	س ²	ع ¹	س ¹	
دال	2.26	10.30	0.32	8.54	0.52	9.47	اختبار الجري المتعرج
دال إحصائيا	2.26	5.80	0.23	5.13	0.24	5.70	اختبار جري 30 م
دال	2.26	07.22	00.40	06.20	00.40	05.45	إختبار الوثب من

إحصائيا							الثبات ب 03
دال إحصائيا	2.26	2.44	0.44	05.53	00.62	03.58	إختبار رمي الكرات الطبية أماما
غير دال إحصائيا	2.26	2.16	1.62	7.20	0.95	4.30	اختبار من وضع التعلق على العلكة
دال إحصائيا	2.26	3.01	0.07	0.65	0.06	0.51	اختبار التنطيط حول الملعب
دال إحصائيا	2.26	4.25	12.54	0.48	11.38	0.62	اختبار المراوغة
غير دال إحصائيا	2.26	2.16	0.75	2.25	0.98	3.66	اختبار التصويب بالارتقاء
دال إحصائيا	2.26	2.33	0.90	3.41	0.93	2.16	اختبار التصويب بالارتكاز

جدول رقم (09): الاختبارات القبليّة و البعدية للعينّة التجريبية

1-4-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار :

مستوى الدلالة	درجة الحر ية	ت	ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الأسلوب	المقاييس الإحصائية العينة
		الجدول ية	المحسو بة	ع2	س2	ع1	س1	المستخدم	
0.05	09	2.26	2.04	0.9	9.0	0.5	9.4	تدريب	العينة الضابطة
				9	8	7	0	عادي	

			10.30	0.3 2	8.5 4	0.5 2	9.4 7	تطبيق البرنامج	
--	--	--	-------	----------	----------	----------	----------	-------------------	--

جدول رقم (10): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار الجري المتعرج.

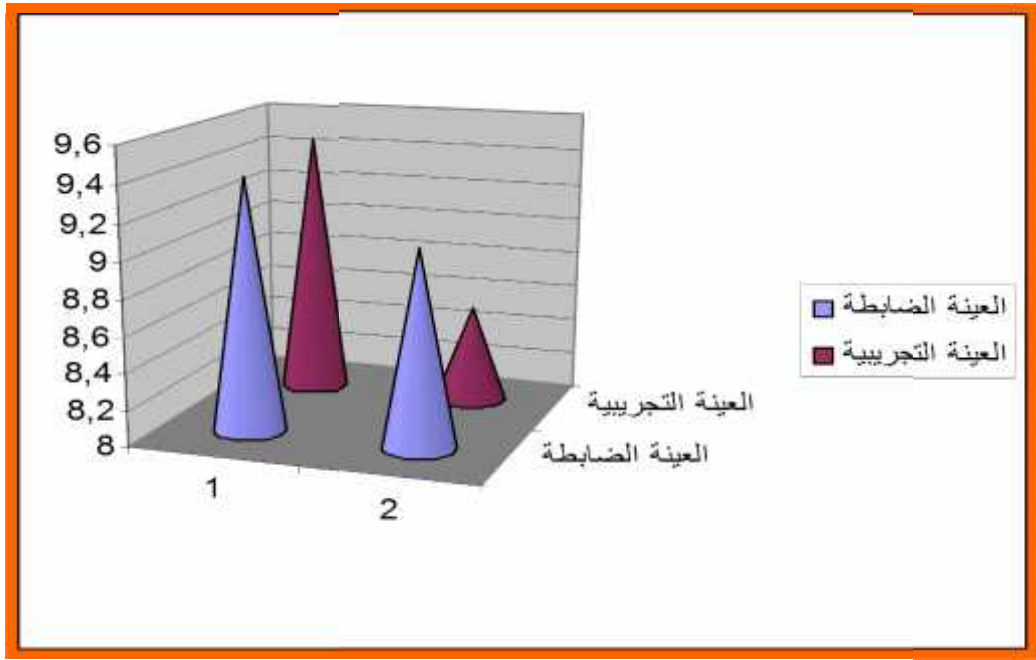
يمثل الجدول (10) مقارنة لنتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار الجري بين الحواجز إذ يتبين من خلاله أن:

- المجموعة التجريبية لعينة البحث حققت في القياس القبلي متوسطا حسابيا قدره: 9.47 وانحرافا معياريا قدره: 0.52 أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره: 8.54 وانحراف

معياري:0.32، في حين بلغت قيمة T المحسوبة بلغت 10.30 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 09 وهي أكبر من قيمة T الجدولية والتي قدرت بـ:2.26 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى.

- أما المجموعة الضابطة فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي مقداره: 9.40 والانحراف المعياري قدره: 0.57، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدى 9.08 والانحراف المعياري 0.99 ، أما قيمة t المحسوبة فبلغت 2.04 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 09 وهي أقل من قيمة T الجدولية والتي قدرت بـ: 2.26 و هذا يدل على عدم وجود دلالة إحصائية بحكم أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية.

ويتفق الشكل البياني رقم (13) مع النتائج السالفة الذكر في توضيح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية والذي كان لصالح متوسط الاختبار البعدى للعينة التجريبية مما يدل على تأثير البرنامج التدريبي على الناشئين عينة البحث في صفة الرشاقة.



الشكل البياني رقم (13) : اختبار الجري المتعرج.

2-4-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار جري 30 متر :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الأسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية العينة
				ع2	س2	ع1	س1		
0.0 5	09	2.26	5.14	0.14	5.24	0.1 7	5.05	تدريب عادي	العينة الضابطة

			5.80	0.23	5.13	0.2 4	5.70	تطبيق البرنامج	
--	--	--	------	------	------	----------	------	----------------	--

جدول رقم(11): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 30 متر

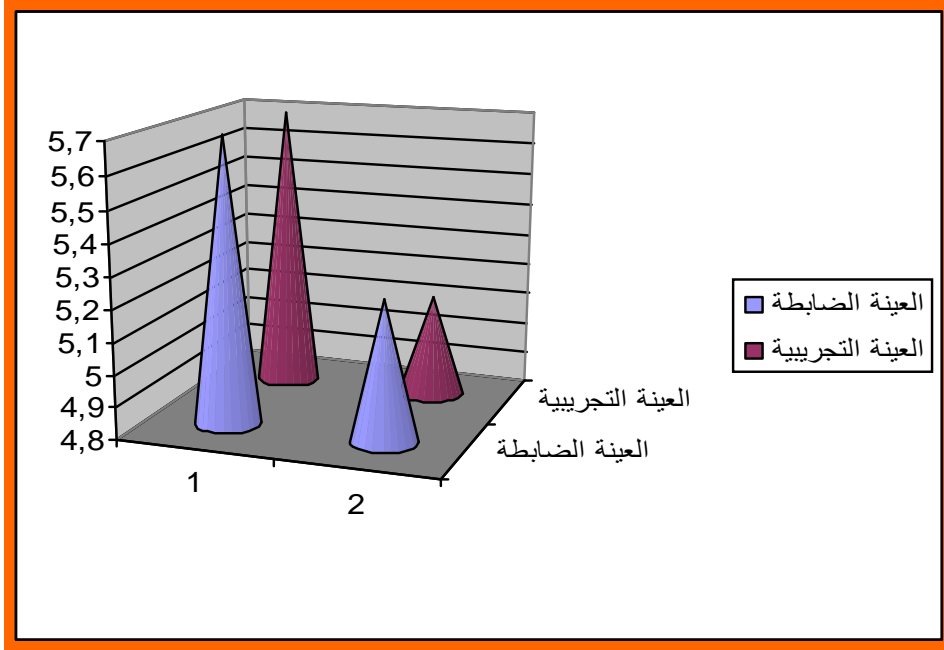
من خلال الجدول (11) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار جري 30 متر يتبين أن:

- المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي متوسط حسابي قدره 5.70 وانحراف معياري قدره 0.24 أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره: 5.13 وانحراف معياري قدره: 0.23،

كما أن قيمة T المحسوبة بلغت 5.80 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 09 وهي أكبر من قيمة T الجدولية والتي قدرت بـ: 2.26 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى.

- أما المجموعة الضابطة فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي مقداره: 5.05 وانحراف معياري قدره: 0.17 في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدى 5.24 والانحراف المعياري 0.14، أما قيمة T المحسوبة فبلغت 5.14 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 09 وهي أكبر من قيمة T الجدولية والتي قدرت بـ: 2.26 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى.

يؤكد الشكل البياني رقم (14) النتائج السالفة الذكر إذ يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة في هذا الاختبار أين يتبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي مما يدل على تأثير البرنامج على مستوى الناشئين عينة البحث في تطوير صفة السرعة بخلاف البرامج الأخرى المعتمدة



الشكل رقم (14): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 30م

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الأسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية العينة
				ع2	س2	ع1	س1		
0.05	09	2.26	0.237	0.57	5.82	0.48	5.57	تدريب عادي	العينة الضابطة
			7.22	0.40	6.20	0.40	5.45	تطبيق البرنامج	العينة التجريبية

جدول رقم (12): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في الوثب من الثبات من 3 خطوات

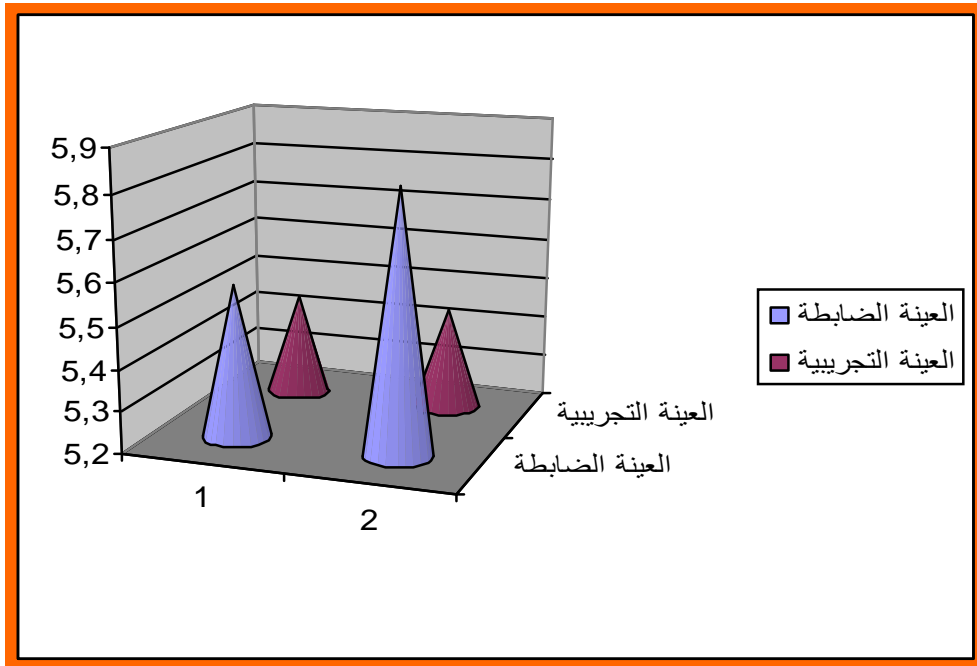
من خلال الجدول رقم (12) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار قفز 3 خطوات تبين أن :

- المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا 5.45 و انحرافا معياريا يقدر بـ : 0.40 في حين أن الاختبار البعدي بلغ فيه المتوسط الحسابي 6.20 و انحراف معياري 0.40 وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة 7.22 و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ 2.26 عند مستوى

الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09 هذا يعني وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية .

-أما العينة الضابطة فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 5.57 و انحراف معياري يقدر ب: 0.48 و في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 5.82 و انحراف معياري 0.57 أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت 0.237 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09 و هذا يدل على عدم وجود دلالة إحصائية بحكم أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية.

- وما تؤكدته النتائج السالفة الذكر الشكل البياني رقم(15) الذي يوضح الفرق بين نتائج المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية و الضابطة لهذا الاختبار ، أين تبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي و هذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب المختلفة لتنمية صفة القوة العضلية للأطراف السفلى التي تلعب دورا إيجابيا إلى جانب التحمل و السرعة في تحسين مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد.



الشكل رقم (15): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في الوثب من الثبات من 3 خطوات .

4-4-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار الرمي الأمامي لكرة الطائرة (3 كلغ):

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الأسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية العينة
				2ع	2س	1ع	1س		
0.05	09	2.26	0.017	0.54	3.19	0.50	3.61	تدريب عادي	العينة الضابطة
			2.44	0.44	5.53	0.62	3.58	تطبيق البرنامج	العينة التجريبية

جدول رقم (13): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الرمي الأمامي

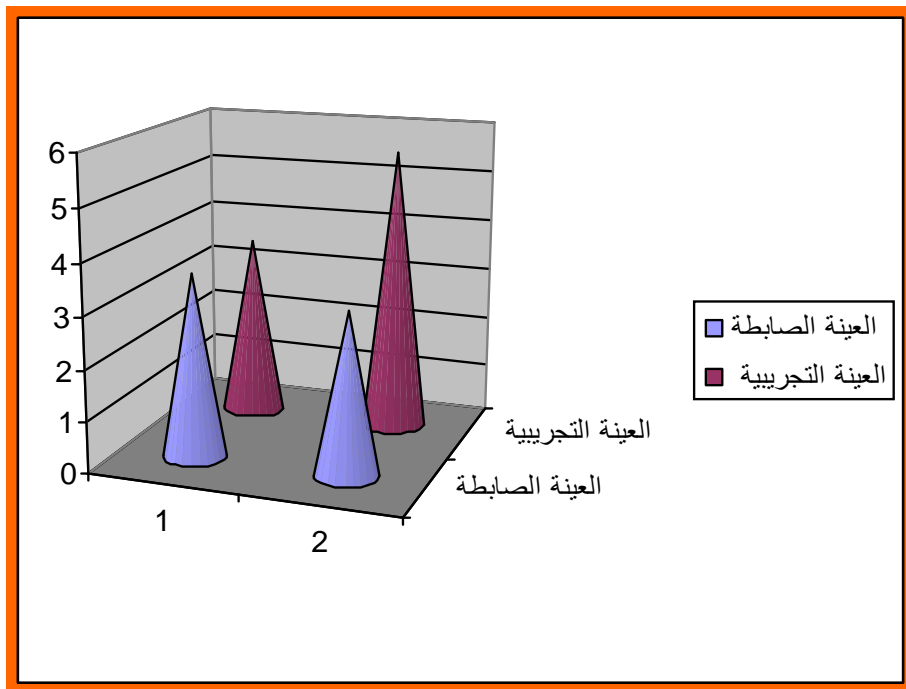
لكرة الطائرة (3 كلغ)

من خلال الجدول رقم (13) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الرمي الامامي لكرة الطائرة (3 كلغ) تجلى أن :

- المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا 3.58 و انحرافا معياريا يقدر بـ : 0.62 في حين أن الاختبار البعدي بلغ فيه المتوسط الحسابي 5.53 و انحراف معياري 0.44 وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.44 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة بـ 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09 هذا يعني أن هناك فرق معنوي دال احصائيا بحكم أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

- أما العينة الضابطة فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 3.61 و انحراف معياري يقدر بـ :0.55 و في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 3.19 و انحراف معياري 0.54 أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت 0.017 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09 و هذا يعني أن هناك فرق عشوائي ليست له دلالة إحصائية بحكم أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية.

وما تؤكده النتائج السالفة الذكر الشكل البياني رقم (16) الذي يوضح الفرق بين نتائج المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية و الضابطة لهذا الاختبار ، أين تبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي و هذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب المختلفة لتنمية وتطوير صفة قوة الذراعين للعينة التجريبية القوة الانفجارية للاطراف العلوية .



لشكل رقم (16): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الرمي الأمامي لكرة الطائرة (3 كلغ).

5-4-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار من وضع التعلق على العلة:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الأسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية العينة
				2ع	2س	1ع	1س		
0.05	09	2.26	1.22	0.8 2	5.00	1.08	4.50	تدريب عادي	العينة الضابط,
			2.16	1.6 2	7.20	0.95	4.30	تطبيق البرنامج	العينة التجريبية

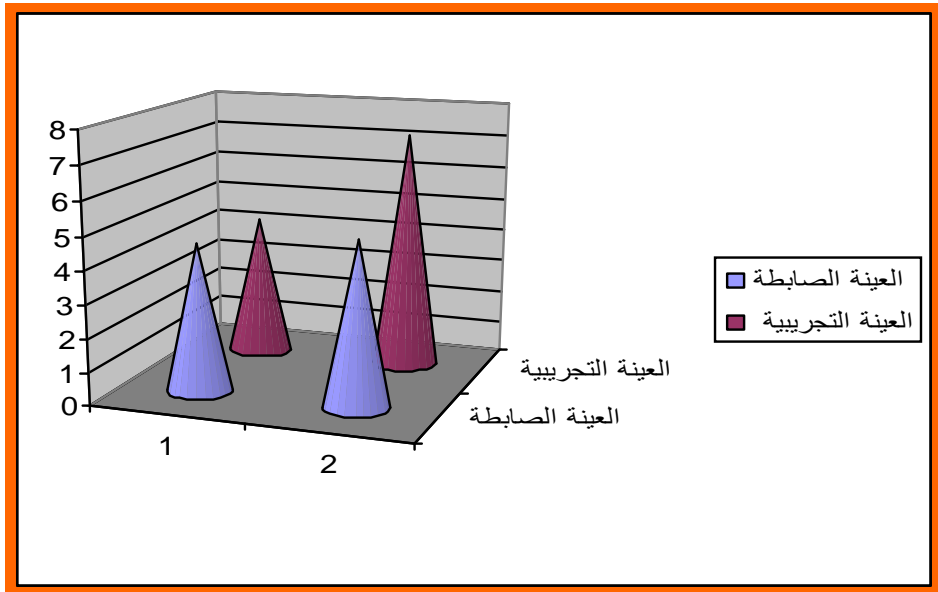
جدول رقم (14): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار من وضع التعلق على العلة

(الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار 14 من خلال الجدول رقم)
الشد على العقلة أن:

المجموعة التجريبية حصلت خلال الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 4.30 وبانحراف معيار قدر بـ 0.95. أما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ 7.20 وانحراف معيار قدر بـ 1.62. أما قيمة "t" المحسوبة فبلغت 7.01 وهي أصغر من قيمة "t" الجدولية (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 9. وهذا يدفع بالقول أنه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وهذا غير معنوي الفرق المعنوي. المجموعة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط

حسابي بـ 4.50 وانحراف معياري قدر بـ 1.08 أما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ 5 وانحراف معيار قدر بـ 0.82 وبلغت قيمة "t" المحسوبة بـ 1.22 وهي أصغر من قيمة "t" الجدولية (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 9، مما يجدرنا بالقول أن نتائج الاختبارين (القبلي، البعدي) غير دالة إحصائيا أي أنه لا توجد فروق معنوية .

من خلال ما سبق يستخلص الباحثان أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح كان أكثر فعالية في تنمية القدرة العضلية لذراعي في اختبار الشد على العقلة على عكس المجموعة الضابطة التي طبق عليها البرنامج بالطريقة التقليدية حيث لم تسجل تطورا ملحوظا في هذا الاختبار، والشكل البياني رقم (17) يبين ذلك الفرق وهذا من خلال المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الشد على العقلة لصالح المجموعة التجريبية التي حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إل فعالية برنامج المقترح على هذه العينة .



الشكل رقم (17): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار من وضع

التعلق على العقلة

2-4-6 عرض ومناقشة نتائج اختبار التنطيط حول الملعب :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الأسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية العينة
				ع2	س2	ع1	س1		
0.05	09	2.26	2.30	0.12	0.64	0.12	0.60	تدريب عادي	العينة الضابطة
			3.01	0.07	0.65	0.06	0.51	تطبيق البرنامج	العينة التجريبية

جدول رقم (15): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التنطيط حول الملعب

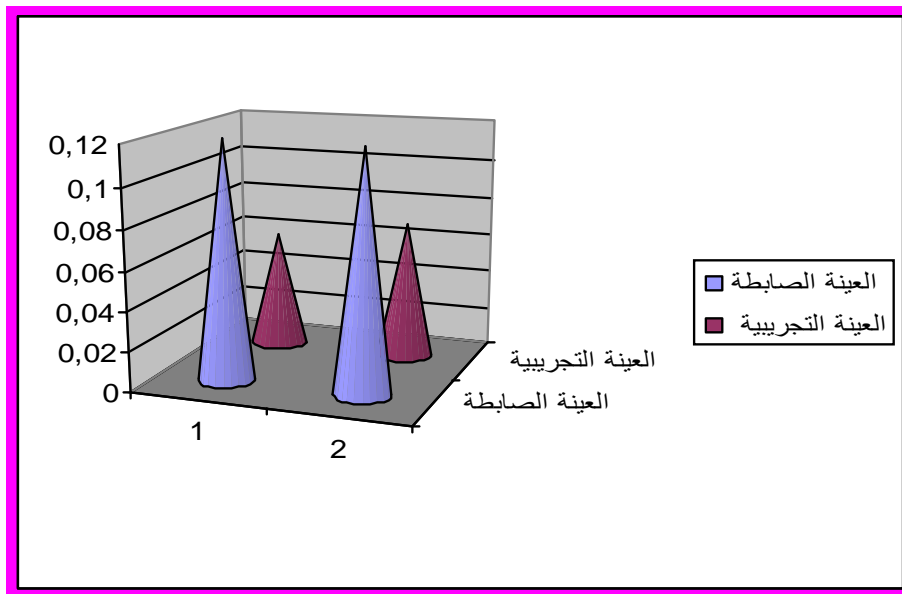
من خلال الجدول (15) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التنطيط حول الملعب يتبين أن:

- المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي متوسط حسابي قدره 0.51 وانحراف معياري قدره 0.06 أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره: 0.65 وانحراف معياري قدره: 0.07، كما أن قيمة T المحسوبة بلغت 3.01 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 09 وهي أكبر من قيمة T

الجدولية والتي قدرت بـ: 2.26 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى.

- أما المجموعة الضابطة فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي مقداره: 0.60 وانحراف معياري قدره: 0.12 في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدى 0.64 والانحراف المعياري 0.12، أما قيمة t المحسوبة فبلغت 2.30 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 09 وهي أكبر من قيمة T الجدولية والتي قدرت بـ: 2.26 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى.

يؤكد الشكل البياني رقم (18) النتائج السالفة الذكر إذ يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة في هذا الاختبار أين يتبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي مما يدل على تأثير البرنامج على مستوى الناشئين عينة البحث في تطوير مهارة التنطيط حول الملعب التي تعد من المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بخلاف البرامج الأخرى المعتمدة



الشكل رقم (18): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدى لعينتي البحث في اختبار التنطيط حول الملعب

2-4-7 عرض ومناقشة نتائج اختبار المروغة:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الأسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية العينة
				2ع	2س	1ع	1س		
0.05	09	2.26	2.20	0.94	12.18	0.51	11.70	تدريب عادي	العينة الضابطة
			4.25	0.48	12.54	0.62	11.38	تطبيق البرنامج	العينة التجريبية

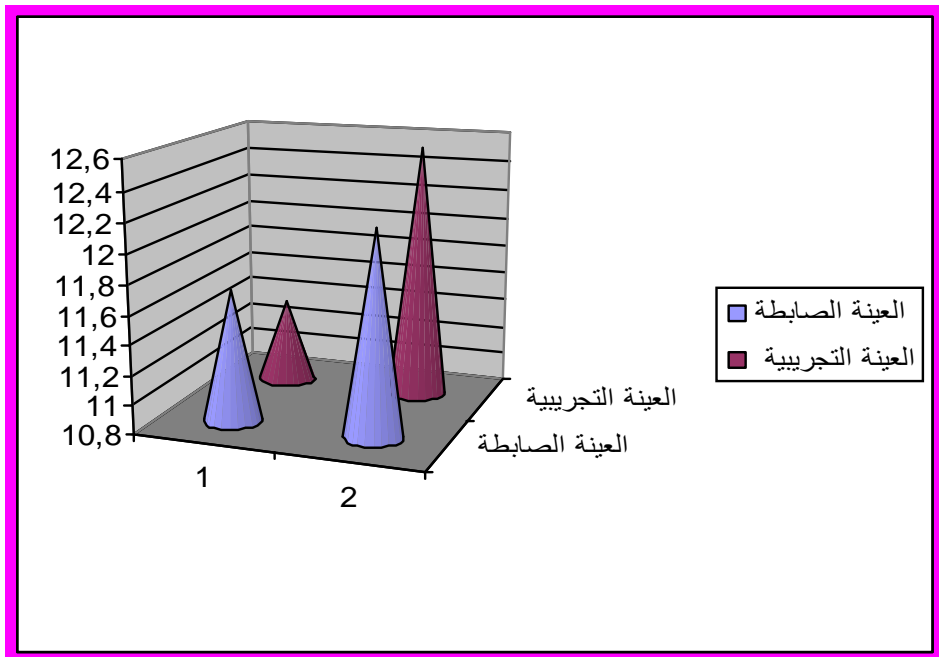
جدول رقم (16): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار المروغة

من خلال الجدول رقم (16) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار المروغة تجلى أن :

- المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا 11.38 وانحرافا معياريا يقدر بـ : 0.62 في حين أن الاختبار البعدي بلغ فيه المتوسط الحسابي 12.54 و انحراف معياري 0.48 وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة 4.25 هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدر بـ 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09 هذا يعني أن هناك فرق معنوي دال احصائيا بحكم أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

- أما العينة الضابطة فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 11.70 و انحراف معياري يقدر بـ :0.51 و في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 12.18 و انحراف معياري 0.94 أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت 0.20 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09 و هذا يعني أن هناك فرق عشوائي ليست له دلالة إحصائية بحكم أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية.

وما تؤكدته النتائج السالفة الذكر الشكل البياني رقم (19) الذي يوضح الفرق بين نتائج المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية و الضابطة لهذا الاختبار ، أين تبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي و هذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب المختلفة لتنمية وتطوير المروعة للعينة التجريبية .



الشكل رقم (19): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار المروعة.

2-4-8 عرض ومناقشة نتائج اختبار التصويب بالارتقاء:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحس وبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الأسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية العينة
				2ع	2س	1ع	1س		
0.05	09	2.26	2.04	0.88	2.66	0.88	3.33	تدريب عادي	العينة الضابطة
			2.16	0.75	2.25	0.98	3.66	تطبيق البرنامج	العينة التجريبية

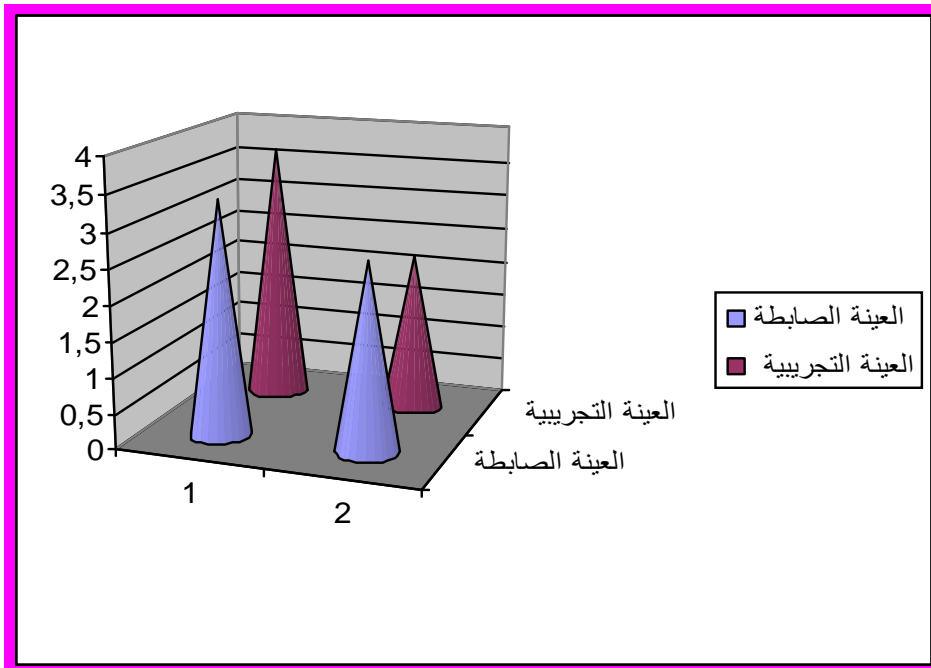
جدول رقم (17): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتقاء

من خلال الجدول رقم (17) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التصويب بالارتقاء أن:

المجموعة التجريبية حصلت خلال الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ3.66 وانحراف معيار قدر بـ0.98. أما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ 2.25 وانحراف معيار قدر بـ0.75. أما قيمة "t" المحسوبة فبلغت 2.16 وهي أكبر من قيمة "t" الجدولية (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 9. وهذا يدفع بالقول أنه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وهذا الفرق غير معنوي .

المجموعة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ3.33 وانحراف معياري قدر بـ0.88. أما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ 2.66 وانحراف معيار قدر بـ0.88 وبلغت قيمة "t" المحسوبة 2.04 وهي أصغر من قيمة "t" الجدولية (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 9، مما يجدرنا بالقول أن نتائج الاختبارين (القبلي، البعدي) غير دالة إحصائيا أي أنه لا توجد فروق معنوية .

من خلال ما سبق يستخلص الباحثان أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح لم تتحسن و تتطور في هذه المهارة وهذا راجع لعدم فعالية البرنامج في هذه المهارة أي هناك بعض السلبيات و هناك فرق طفيف في المتوسطات بين العينتين ، والشكل البياني رقم (20) يبين ذلك الفرق وهذا من خلال المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث .



الشكل رقم (20): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتقاء

9-4-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار التصويب بالارتكاز:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الأسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية العينة
				2ع	2س	1ع	1س		
0.05	09	2.26	1.95	0.99	3.08	0.35	3.5	تدريب عادي	العينة الضابطة
			2.33	0.90	3.41	0.93	2.16	تطبيق البرنامج	العينة التجريبية

جدول رقم (18): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتكاز

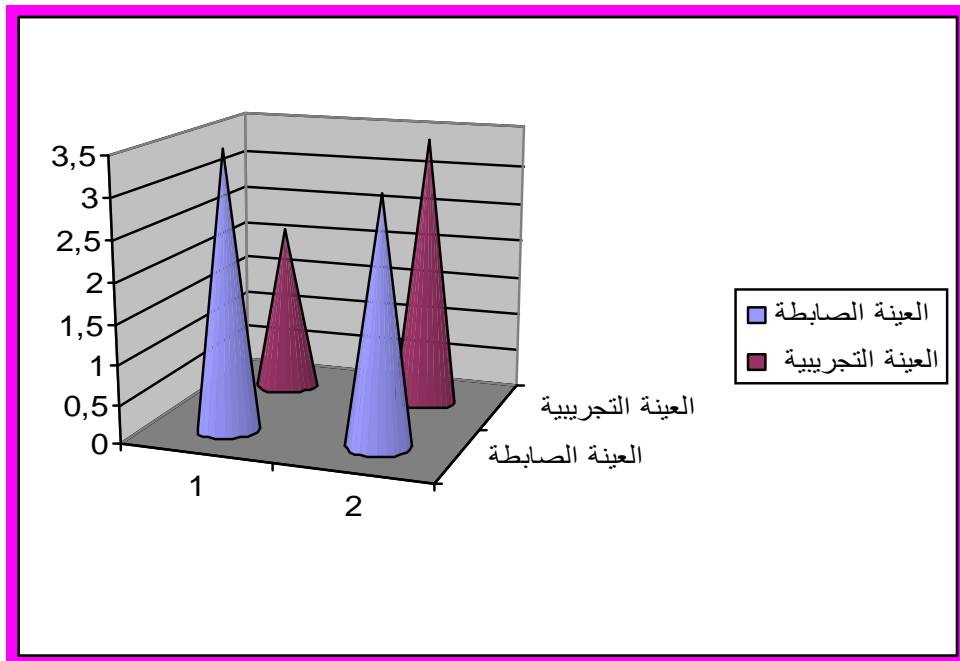
من خلال الجدول رقم (18) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتكاز تجلى أن :

- المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا 2.16 و انحرافا معياريا يقدر بـ : 0.93 في حين أن الاختبار البعدي بلغ فيه المتوسط الحسابي 3.41 و انحراف معياري 0.90 وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.33 هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ 2.26 عند مستوى

الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09 هذا يعني أن هناك فرق معنوي دال احصائيا بحكم أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

- أما العينة الضابطة فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 3.50 و انحراف معياري يقدر ب: 0.35 و في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 3.08 و انحراف معياري 0.99 أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت 1.95 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09 و هذا يعني أن هناك فرق عشوائي ليست له دلالة إحصائية بحكم أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية.

وما تؤكدُه النتائج السالفة الذكر الشكل البياني رقم (21) الذي يوضح الفرق بين نتائج المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية و الضابطة لهذا الاختبار ، أين تبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي و هذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب المختلفة لتنمية وتطوير التصويب بالارتكاز راجع الى احتواء البرنامج على تمارين القفز المتنوعة للعينة التجريبية وكذا تطور القوة الانفجارية للاطراف العلوية و السفلى .



لشكل رقم (21): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب
بالارتكاز

5-2 عرض و مناقشة نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث :

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية 2(ن - 1)	ت المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		المقاييس إحصائية الإختبارات
					ع'2	س'2	ع2	س2	
دال احصائيا	2.10	0.05	18	2.15	0.32	8.54	0.99	9.08	إختبار الجري المتعرج
دال احصائيا	2.10	0.05	18	2.12	0.23	5.13	0.14	5.24	إختبار جري 30 م
دال احصائيا	2.10	0.05	18	3.57	00.40	05.45	00.57	05.82	إختبار الوثب من الثبات ب 03
دال احصائيا	2.10	0.05	18	2.96	0.44	05.53	00.54	03.19	إختبار رمي الكرات الطبية أماما
غير دال	2.10	0.05	18	2.04	1.62	7.20	0.82	5.00	إختبار من

احصائيا									وضع التعلق على العلة
دال احصائيا	2.10	0.05	18	4.25	0.07	0.65	0.12	0.64	اختبار التنطيط حول الملعب
دال احصائيا	2.10	0.05	18	6.22	0.48	12.54	0.94	12.18	اختبار المراوغة
غير دال احصائيا	2.10	0.05	18	2.07	0.95	2.25	0.88	2.66	اختبار التصويب بالارتقاء
دال احصائيا	2.10	0.05	18	2.88	0.90	3.41	0.99	3.08	اختبار التصويب بالارتكاز

جدول رقم (19): نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث

1-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري المتعرج بين الحواجز. :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	الأسلوب المستخدم م	المقاييس الإحصائية العينة
				2ع	2س			
0.05	18	2.10	2.15	0.99	9.08	10	تدريب عادي	العينة الضابطة

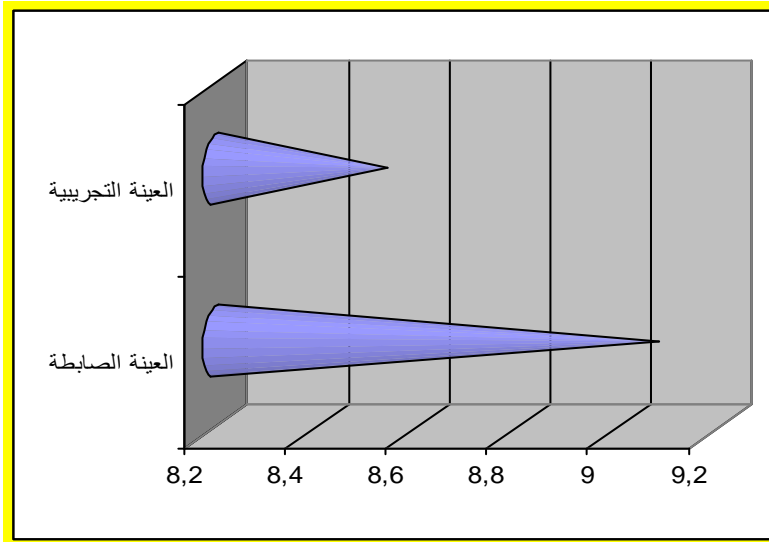
				0.32	8.54		تطبيق البرنامج	
--	--	--	--	------	------	--	-------------------	--

جدول رقم (20) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري المتعرج بين الحواجز

من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار الجري المتعرج بين الحواجز ، نجد أن دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة ب : 9.08 و 0.99 بالنسبة للعينة الضابطة بمقدار 8.54 و 0.32 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج يشير إلى نوع من التباين في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية ، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحاً أو موضوعياً إلا بعد استخدام مقياس الدلالة (ت) ستودنت . وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الختام المتحصل عليها بلغت

قيمة (ت) 2.15 و بالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية 2(ن-1) قيمة "18" وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجد أنها قد بلغت القيمة 2.10 . و على ضوء المقارنة أقل من (ت) المحسوبة وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الباحثان بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة في تطوير رشاقة و مرونة الأطراف السفلى (الرجلين) ، التي تعتبر كأهم صفة للاعبي كرة اليد.

وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تمارين تؤدي بطرق و اساليب حديثة و مقننة تنمي هذه الصفة مما سمح بتطويرها بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج العادي للعينة الضابطة وبالتالي فإن التدريب بتطبيق البرنامج للعينة التجريبية تميز بأكثر فعالية في تطوير صفتي الرشاقة و المرونة للأطراف السفلى التي تلعب دور إيجابي في الأداء المهاري .



الشكل (22): يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري المتعرج بين

الحواجز.

2-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري 30 متر.:

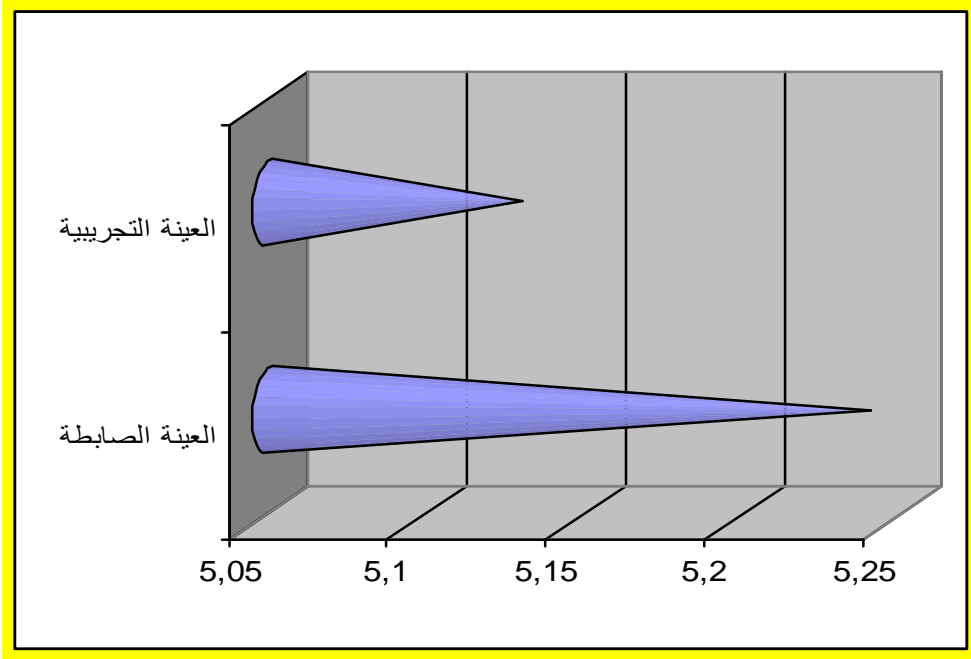
مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	الأسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية العينة
				ع2	س2			

				0.14	5.24	10	تدريب عادي	العينة الضابطة
0.05	18	2.10	2.12	0.23	5.13		تطبيق البرنامج	

جدول رقم (21) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار
اختبار الجري 30 متر.

من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار الجري المتعرج بين الحواجز ، نجد أن دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة بـ : 5.24 و 0.14 بالنسبة للعينه الضابطة و بمقدار 5.13 و 0.23 بالنسبة للعينه التجريبية المطبق عليها البرنامج يشير إلى نوع من التباين في الصفة المقاسة لصالح العينه التجريبية ، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحا أو موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة (ت) ستودنت . وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) 2.12 و بالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية 2 (ن-1) "18" وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجدها قد بلغت القيمة 2.10 . التي هي و على ضوء المقارنة أقل من (ت) المحسوبة وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الباحثان بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة في تطوير رشاقة و مرونة الأطراف السفلى (الرجلين) ، التي تعتبر كأهم صفة للاعب كرة اليد.

وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوي على طرق تدريب مطبقة وفقا لمبادئ علمية تنمي هذه الصفة مما سمح بتطويرها بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج العادي للعينه الضابطة وبالتالي فان التدريب بتطبيق البرنامج للعينه التجريبية تميز بأكثر فعالية في تطوير سرعة رد الفعل التي تلعب دور ايجابي في الأداء المهاري .



الشكل رقم (23) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار اختبار الجري 30 متر.

3-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار القفز بـ 3 خطوات :

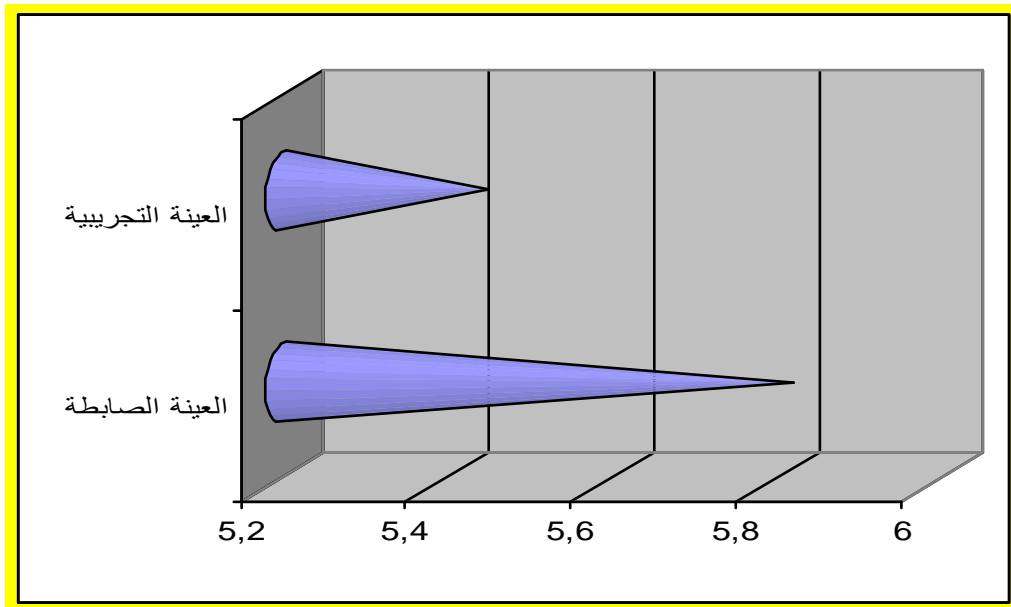
مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	أسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية
				ع2	س2			العينة
0.05	18	2.10	3.57	0.57	5.82	10	تدريب عادي	العينة الضابطة

				0.40	5.45		تطبيق البرنامج	
--	--	--	--	------	------	--	----------------	--

جدول رقم (22) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار القفز بـ 3 خطوات

من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار القفز بـ 3 خطوات ، نجد أن دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة بـ : 5.82 و 0.57 بالنسبة للعينة الضابطة وبمقدار 5.45 و 0.40 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج باستخدام يشير إلى نوع من التباين في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية ، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحاً أو موضوعياً إلى بعد استخدام مقياس الدلالة (ت) ستودنت . وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الخام

المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) 3.57 والكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية 2(ن-1) "18" وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجدها قد بلغت القيمة 2.10 . التي هي و على ضوء المقارنة أقل من (ت) المحسوبة وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية هذه الأخيرة في تطوير قوة سرعة عضلات الأطراف السفلى (الرجلين) ، التي تعتبر كأهم صفة للاعبي كرة اليد، وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تمارين تنمي هذه الصفة مما سمح بتطويرها بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج العادي للعينة الضابطة وبالتالي فإن التدريب بتطبيق البرنامج للعينة التجريبية تميز بأكثر فعالية في تطوير القوة العضلية للأطراف السفلى التي تلعب دورا ايجابيا في الاداء المهاري .



الشكل (24): يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار القفز بـ 3 خطوات

4-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار الرمي الأمامي لكرة الطيبة (3 كلغ):

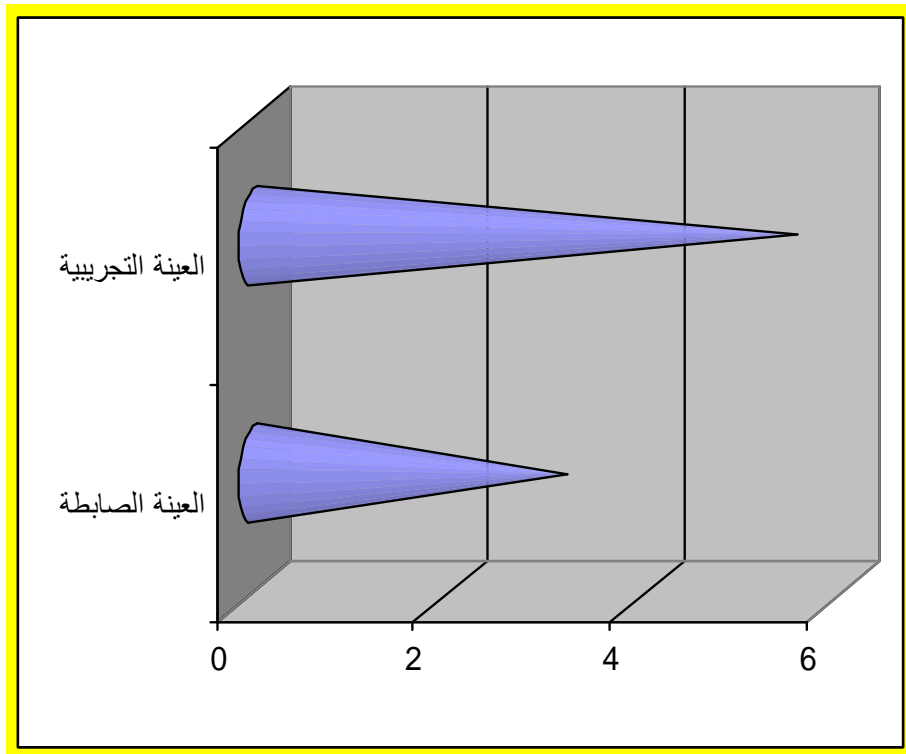
مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	أسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية العينة
				ع2	س2			

				0.54	3.19	10	تدريب عادي	العينة الضابطة
0.05	18	2.10	2.96	0.44	5.53		تطبيق البرنامج	

جدول رقم (23) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الرمي الأمامي لكرة الطائرة .

من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار الرمي الأمامي لكرة الطائرة ، نجد أن دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة بـ : 3.19 و 0.54 بالنسبة للعينة الضابطة وبمقدار 5.53 و 0.44 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج يشير إلى نوع من التباين

في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية ، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحا أو موضوعيا إلى بعد استخدام مقياس الدلالة (ت) ستودنت . وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) 2.96 والكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية 2(ن-1) "18" وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجدها قد بلغت القيمة 2.10 . التي هي و على ضوء المقارنة أقل من (ت) المحسوبة وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الباحثان بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية هذه الأخيرة في تطوير قوة سرعة عضلات الأطراف العلوية ، التي تعتبر كأهم صفة للاعب كرة اليد، وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تمارين تنمي هذه الصفة مما سمح بتطويرها بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج العادي للعينة الضابطة وبالتالي فان التدريب بتطبيق البرنامج للعينة التجريبية تميز بأكثر فعالية في تطوير القوة العضلية للأطراف العليا التي تلعب دورا ايجابا في الاداء المهاري و خصوصا التصويب .



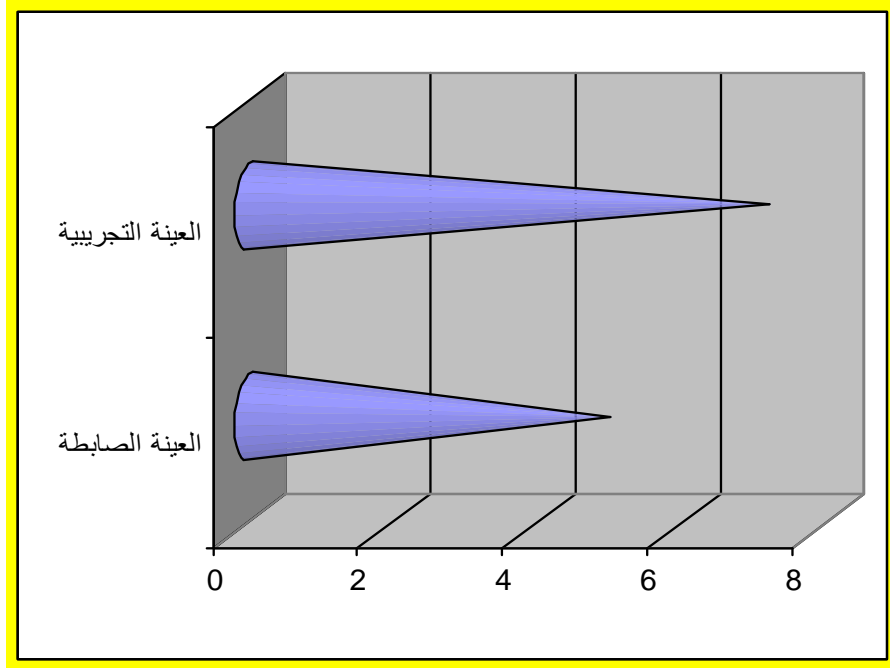
الشكل رقم (25) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الرمي الأمامي لكرة الطائرة .

5-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار وضع التعلق على العلقة:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	أسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية العينة
				ع2	س2			
0.05	18	2.10	2.04	0.82	5.00	10	تدريب عادي	العينة الضابطة
				1.62	7.20		تطبيق البرنامج	

جدول رقم (24) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار
وضع التعلق على العلكة

من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار الرمي الأمامي لكرة الطائرة ، نجد أن دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة ب : 5.00 و 0.82 بالنسبة للعينة الضابطة و بمقدار 7.20 و 1.62 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج يشير إلى نوع من التباين في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية ، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحا أو موضوعيا إلى بعد استخدام مقياس الدلالة (ت) ستودنت . وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) 2.04 و بالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية 2(ن-1) "18" وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجدها قد بلغت القيمة 2.10 . التي هي و على ضوء المقارنة أقل من (ت) المحسوبة و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الباحثان بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية ليست لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة في تطوير قوة سرعة عضلات الأطراف العلوية ، التي تعتبر كأهم صفة للاعب كرة اليد، وهذا راجع إلى عدم تأثير البرنامج التدريبي على تمارين تنمي هذه الصفة مما لا سمح بتطويرها بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج العادي للعينة الضابطة وبالتالي فان التدريب بتطبيق البرنامج للعينة التجريبية تميز بأكثر فعالية من حيث المتوسط الحسابي الذي كان يفوق العينة الضابطة في تطوير القوة العضلية للأطراف العليا التي تلعب دورا إيجابيا في الاداء المهاري و خصوصا التصويب .



الشكل رقم (26) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار وضع التعلق على العلكة

2-5-6 عرض ومناقشة نتائج اختبار التنطيط حول الملعب:

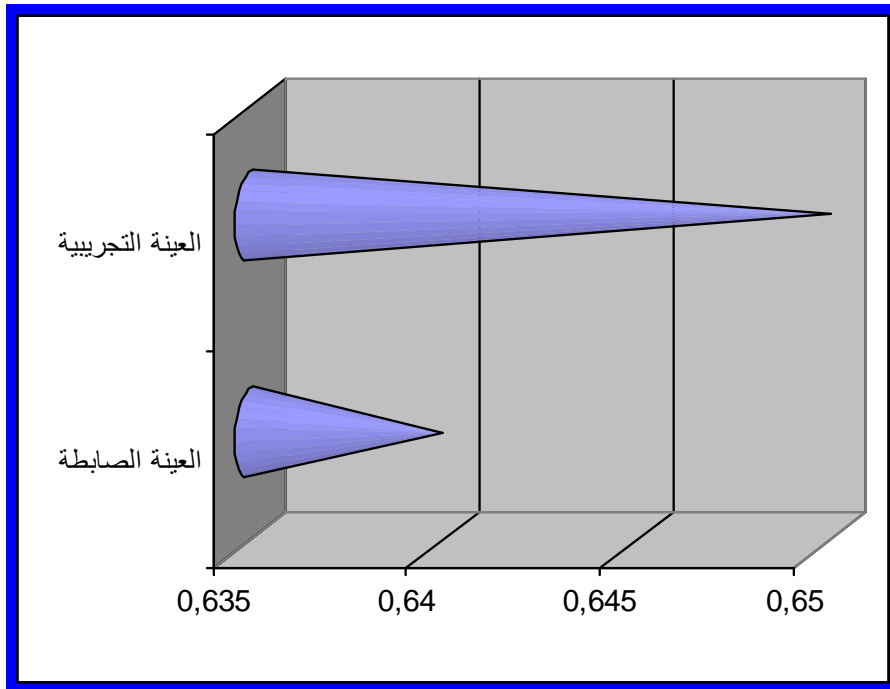
مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	أسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية
				ع2	س2			العينة
0.05	18	2.10	4.25	0.12	0.64	10	تدريب عادي	العينة الضابطة

				0.07	0.65		تطبيق البرنامج	
--	--	--	--	------	------	--	----------------	--

جدول رقم (25) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار

التنظيف حول الملعب

من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار المهاري ، نجد أن دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة بـ : 0.64 و 0.12 بالنسبة للعينة الضابطة و بمقدار 0.65 و 0.07 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج باستخدام طرق التدريب المختلفة يشير إلى نوع من التباين في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية ، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحا أو موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة (ت) ستودنت . وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) المحسوبة 4.25 و بالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية 2 (ن-1) "18" وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجدها قد بلغت القيمة 2.10 . التي هي و على ضوء المقارنة أقل من (ت) المحسوبة و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الباحثان بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية هذه الأخيرة في تطوير المهارة المذكورة وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تمارين تعليمية تنمي هذه المهارة تعتمد على الجانب النفسي الذي تطوره الألعاب كما ذكرت في نظريات اللعب و البدني مما سبق تحليله مقارنة مع البرنامج العادي للعينة الضابطة وبالتالي فان التدريب بتطبيق البرنامج للعينة التجريبية تميز بأكثر فعالية .



الشكل رقم (27) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التنطيط حول الملعب

7-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار المراجعة :

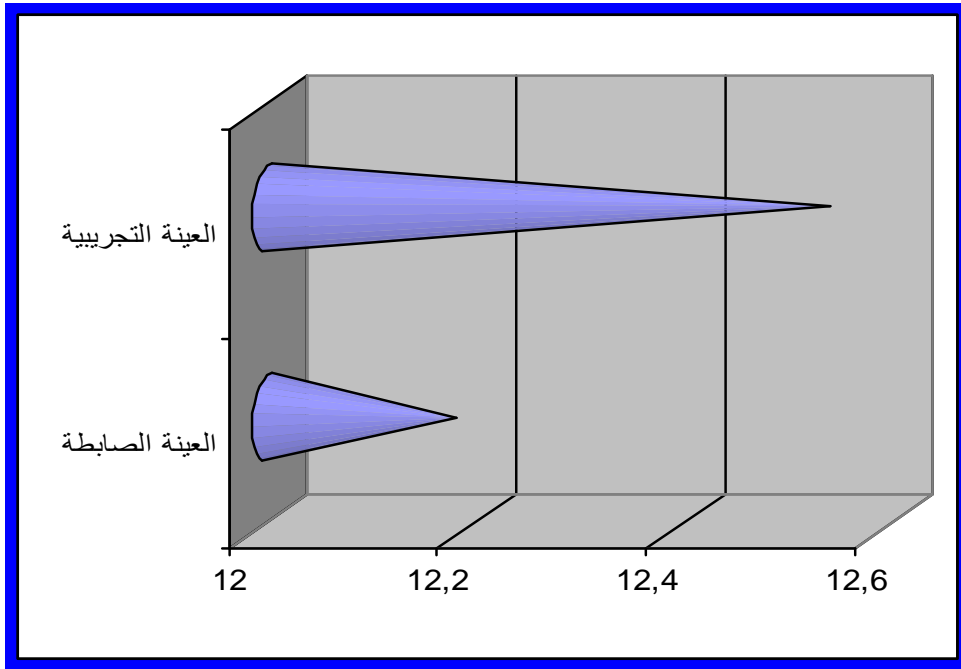
المقاييس	أسلوب	حجم	الاختبار البعدي	ت	ت	درجة	مستوى
----------	-------	-----	-----------------	---	---	------	-------

الدلالة	الحرية	الجدولية	المحسوبة	العينة		المستخدم	الإحصائية
				2ع	2س		العينة
0.05	18	2.10	6.22	0.94	12.1 8	10	العينة الضابطة
							تدريب عادي
				0.48	12.5 4		تطبيق البرنامج

جدول رقم (26) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار المروعة

من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار المهاري ، نجد أن دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة ب : 12.18 و 0.94 بالنسبة للعينة الضابطة وبمقدار 12.54 و 0.48 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج باستخدام طرق التدريب المختلفة يشير إلى نوع من التباين في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية ، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحاً أو موضوعياً إلا بعد استخدام مقياس الدلالة (ت) ستودنت . وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) المحسوبة 6.22 و بالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية 2 (ن - 1) " 18 " وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجدها قد بلغت القيمة 2.10 . التي هي و على ضوء المقارنة أقل من (ت) المحسوبة وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الباحثان بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية هذه الأخيرة في تطوير المهارة المذكورة

وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تمارين تعليمية تنمي هذه المهارة تعتمد على الجانب النفسي الذي تطوره الألعاب كما ذكرت في نظريات اللعب و البدني مما سبق تحليله مقارنة مع البرنامج العادي للعينة الضابطة وبالتالي فإن التدريب بتطبيق البرنامج للعينة التجريبية تميز بأكثر فعالية .



الشكل رقم(28) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار المرواغة.

8-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار التصويب بالارتقاء:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	أسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية
				ع2	س2			العينة
0.05	18	2.10	2.07	0.88	2.66	10	تدريب عادي	العينة الضابطة

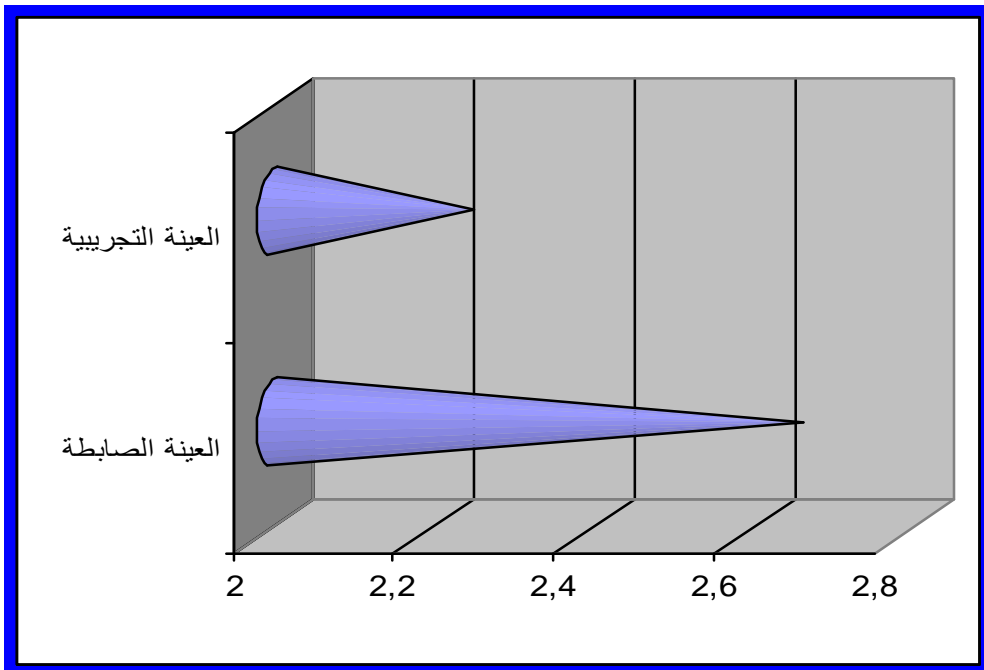
				0.75	2.25		تطبيق البرنامج	
--	--	--	--	------	------	--	----------------	--

جدول رقم (27) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتقاء

من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار الرمي الأمامي لكرة الطائرة ، نجد أن دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة ب : 2.66 و 0.88 بالنسبة للعينة

الضابطة وبمقدار 2.25 و 0.75 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج يشير إلى نوع من التباين في المهارة المقاسة لصالح العينة التجريبية ، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحا أو موضوعيا إلى بعد استخدام مقياس الدلالة (ت) ستودنت . وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) 2.07 و بالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية 2 (ن-1) "18" وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجد أنها قد بلغت القيمة 2.10 . التي هي و على ضوء المقارنة أقل من (ت) المحسوبة وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الباحثان بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية ليست لها دلالة إحصائية هذه الأخيرة في تطوير دقة التصويب على الأهداف المرسومة. ، التي تعتبر كأهم صفة أساسية للاعب كرة اليد،

وهذا راجع إلى عدم تأثير البرنامج التدريبي على تمارين تنمي هذه المهارة مما لا يسمح بتطويرها بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج العادي للعينة الضابطة وبالتالي فإن التدريب بتطبيق البرنامج للعينة التجريبية لا يتميز بفعالية من حيث المتوسط الحسابي الذي كان يفوق العينة الضابطة في تطوير دقة التصويب على الأهداف المرسومة. التي تلعب دورا إيجابيا في الاداء المهاري و خصوصا التصويب .



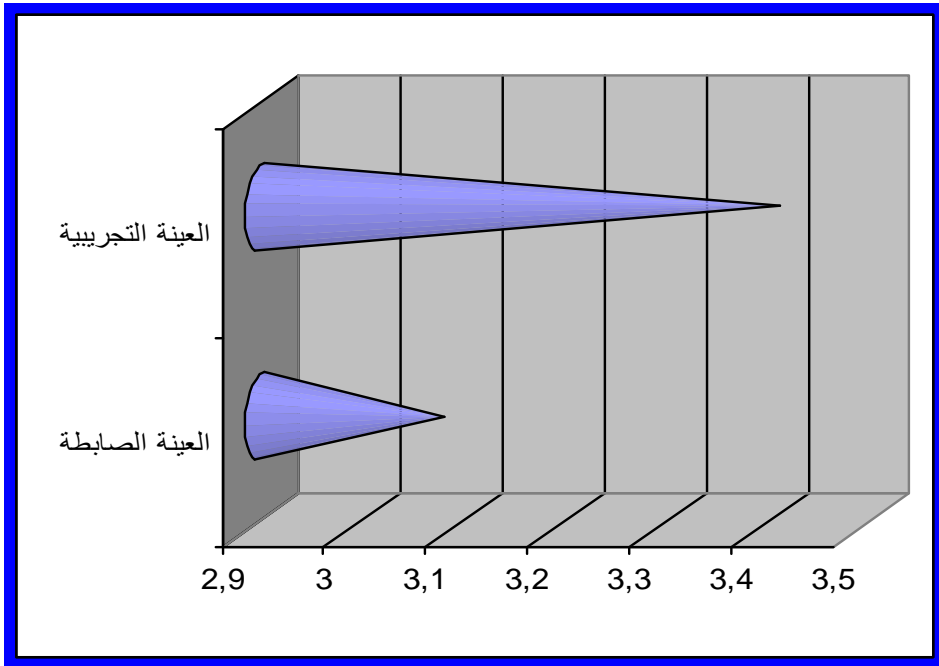
الشكل رقم (29) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث
في اختبار وضع التعلق على العلقة

9-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار التصوير بالارتكاز :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	أسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية العينة
				ع2	س2			
0.05	18	2.10	2.88	0.99	3.08	10	تدريب عادي	العينة الضابطة
				0.90	3.41		تطبيق البرنامج	

جدول رقم (28) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتكاز

من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار المهاري ، نجد أن دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة بـ : 3.08 و 0.99 بالنسبة للعينة الضابطة و بمقدار 3.41 و 0.90 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج باستخدام طرق التدريب المختلفة يشير إلى نوع من التباين في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية ، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحاً أو موضوعياً إلا بعد استخدام مقياس الدلالة (ت) ستودنت . وبعد المعالجة الإحصائية نتائج الحام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.88 و بالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية 2 (ن - 1) " 18 " وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجدها قد بلغت القيمة 2.10 . التي هي و على ضوء المقارنة أقل من (ت) المحسوبة و على أساس هذا التحصيل إحصائي يأخذ الباحثان بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية هذه الأخيرة في تطوير المهارة المذكورة وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تمارين تعليمية تنمي هذه المهارة تعتمد على الجانب النفسي الذي تطوره الالعاب كما ذكرت في نظريات اللعب و البدني مما سبق تحليله مقارنة مع البرنامج العادي للعينة الضابطة وبالتالي فان التدريب بتطبيق البرنامج للعينة التجريبية تميز بأكثر فعالية .



الشكل رقم (30) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتكاز.

الفصل الثاني

تحليل و مناقشة النتائج

1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات الأنتروبومترية القبلية لعينتي البحث:

بعد إجراء الاختبارات البدنية لقبلية لعينة البحث (التجريبية والضابطة) ، وعلى إثر النتائج المحصل عليها قام الباحثان بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدما اختبار (t) "ستيويدينت" وأفرزت هذه العملية على النتائج التالية:

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T الجدولية	الدرجة الحرية	الدالة الإحصائية
	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
السن	14.90	0.88	15.10	0.88	0.48	0.05	غير دال
الطول	1.60	0.04	1.61	0.03	0.12	0.05	غير دال

غير دال		0.20	2.10	2.00	53.00	2.15	52.80	الوزن
---------	--	------	------	------	-------	------	-------	-------

الجدول رقم (06) يوضح نتائج الاختبارات الأنتروپومترية

2-2 عرض و مناقشة نتائج الإختبار القبلي لعيني البحث :

لغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عيني البحث من خلال مجموع الاختبارات القبلية استخدم الباحثان اختبار الدلالة (ت) ستودنت الذي يقدم لنا أسلوبا احصائيا مناسباً للمقارنة . كما هو مبين في الجدول رقم (07).

المقاييس إحصائية الاختبارات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت المحسوبة	درجة الحرية 2(ن - 1)	مستوى الدلالة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
	ع ₁	س ₁	ع ₁	س ₁					
اختبار الجري المتعرج	0.57	9.40	0.52	9.47	1.17	18	0.05	2.10	غير دال احصائيا
اختبار جري 30 م	0.17	5.07	0.24	5.70	1.55	18	0.05	2.10	غير دال احصائيا
إختبار الوثب من الثبات ب 03	00.48	05.57	00.40	05.45	0.69	18	0.05	2.10	غير دال احصائيا

غير دال احصائيا	2.10	0.05	18	0.42	00.62	03.58	00.55	03.61	إختبار رمي الكرات الطبية أماما
غير دال احصائيا	2.10	0.05	18	0.32	0.95	4.30	1.08	4.50	اختبار من وضع التعلق على العلقة
غير دال احصائيا	2.10	0.05	18	0.23	0.12	0.64	0.07	0.65	اختبار التنطيط حول الملعب
غير دال احصائيا	2.10	0.05	18	1.13	0.94	12.81	0.48	12.54	اختبار المراوغة
غير دال احصائيا	2.10	0.05	18	2.04	0.98	3.66	0.88	3.33	اختبار التصويب بالارتقاء
غير دال احصائيا	2.10	0.05	18	1.07	0.90	3.41	0.35	3.50	اختبار التصويب بالارتكاز

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

جدول رقم (07) : يوضح مدى التجانس بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في نتائج

الاختبارات القبلية باستخدام اختبار دلالة الفروق (ت) ستودنت.

لقد توصلنا من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الخام القبلية لعينتي البحث باختبار ستودنت كما هو موضح في الجدول جميع قيم (ت) المحسوبة كانت محصورة بين 0.23 كأصغر قيمة و 2.07 كأكبر قيمة و هي أصغر من (ت) جدولية التي بلغت 2.10 عند درجة حرية

2(ن - 1) "18" و مستوى الدلالة 0.05 ، هذا ما يؤكد عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أنها ليست لها دلالة إحصائية هذا ما يؤكد مدى التجانس القائم بين العينتين هذا ما يعطينا الضوء الأخضر للقيام بالتجربة المتمثلة في برنامج تدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة.

3-2 عرض و مناقشة نتائج الإختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية:

أولا : نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة :

المقاييس إحصائية الإختبارات	قبلي		بعدي		ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	س ¹	ع ¹	س ²	ع ²		
اختبار الجري المتعرج	9.40	0.57	9.08	0.99	2.04	2.26
غيردال						

دال إحصائيا	2.26	05.14	0.14	5.24	0.17	5.05	اختبار جري 30 م
غير دال إحصائيا	2.26	0.237	00.57	05.82	00.48	05.57	إختبار الوثب من الثبات ب 03
غير دال إحصائيا	2.26	0.017	00.54	03.19	00.55	03.61	إختبار رمي الكرات الطبية أماما
غير دال إحصائيا	2.26	1.22	0.82	5.00	1.08	4.50	اختبار من وضع التعلق على العلقة
دال إحصائيا	2.26	2.30	0.12	0.64	0.12	0.60	اختبار التطيط حول الملعب

غيردال إحصائيا	2.26	2.20	12.18	0.94	11.70	0.51	اختبار المراوغة
غيردال إحصائيا	2.26	2.04	0.88	2.66	0.88	3.33	اختبار التصويب بالارتقاء
غيردال إحصائيا	2.26	1.95	0.99	3.08	0.35	3.5	اختبار التصويب بالارتكاز

جدول رقم (08): الاختبارات القبلية و البعدية للعينه الضابطة

ثانيا : نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية :

الدلالة الإحصائية		ت المحسوبة	بعدي		قبلي		
			ع'2	س'2	ع'1	س'1	
دال	2.26	10.30	0.32	8.54	0.52	9.47	اختبار الجري المتعرج

دال إحصائيا	2.26	5.80	0.23	5.13	0.24	5.70	اختبار جري 30 م
دال إحصائيا	2.26	07.22	00.40	06.20	00.40	05.45	إختبار الوثب من النبات ب 03
دال إحصائيا	2.26	2.44	0.44	05.53	00.62	03.58	إختبار رمي الكرات الطبية أماما
غير دال إحصائيا	2.26	2.16	1.62	7.20	0.95	4.30	اختبار من وضع التعلق على العلاقة

دال إحصائيا	2.26	3.01	0.07	0.65	0.06	0.51	اختبار التخطيط حول الملعب
دال إحصائيا	2.26	4.25	12.54	0.48	11.38	0.62	اختبار المراوغة
غير دال إحصائيا	2.26	2.16	0.75	2.25	0.98	3.66	اختبار التصويب بالارتقاء
دال إحصائيا	2.26	2.33	0.90	3.41	0.93	2.16	اختبار التصويب بالارتكاز

جدول رقم (09): الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية

2-4-1 عرض ومناقشة نتائج اختبار

:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الأسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية العينة
				2ع	2س	1ع	1س		
0.05	09	2.26	2.04	0.99	9.08	0.57	9.40	تدريب	العينة الضابطة
			10.30	0.32	8.54	0.52	9.47	عادي	
								تطبيق البرنامج	العينة التجريبية

جدول رقم (10): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري

المتعرج.

يمثل الجدول (10) مقارنة لنتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار

الجري بين الحواجز إذ يتبين من خلاله أن:

- المجموعة التجريبية لعينة البحث حققت في القياس القبلي متوسطا حسابيا قدره: 9.47 وانحرافا

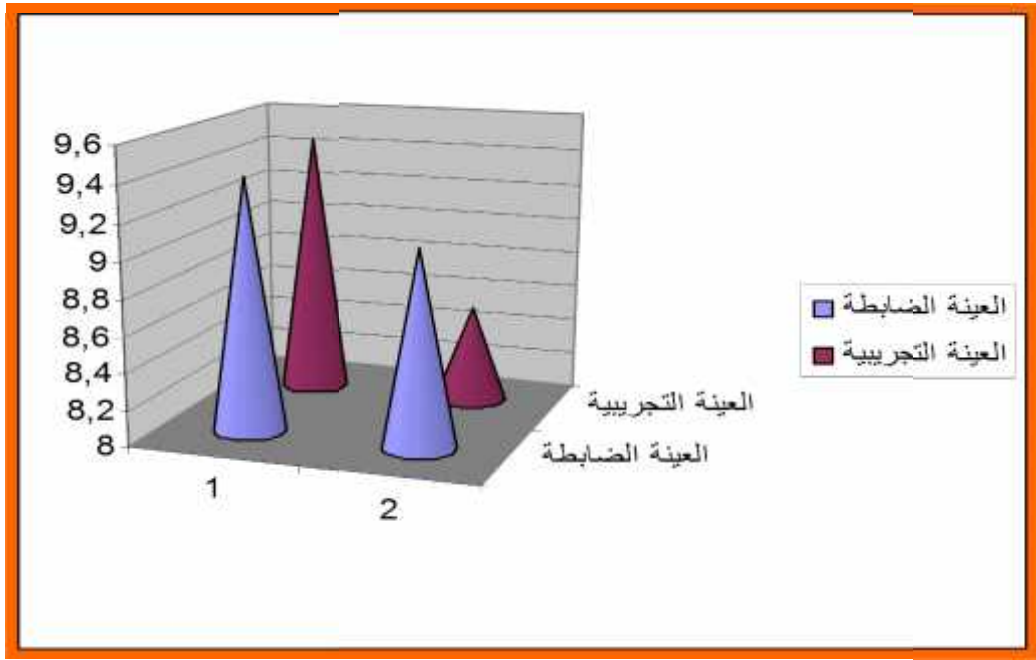
معياري قدره: 0.52 أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره: 8.54 وانحراف

معياري: 0.32، في حين بلغت قيمة T المحسوبة بلغت 10.30 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية

09 وهي أكبر من قيمة T الجدولية والتي قدرت بـ: 2.26 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

- أما المجموعة الضابطة فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي مقداره: 9.40 وانحراف معياري قدره: 0.57، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 9.08 والانحراف المعياري 0.99 ، أما قيمة t المحسوبة فبلغت 2.04 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 09 وهي أقل من قيمة T الجدولية والتي قدرت بـ: 2.26 و هذا يدل على عدم وجود دلالة إحصائية بحكم أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية.

ويتفق الشكل البياني رقم (13) مع النتائج السالفة الذكر في توضيح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية والذي كان لصالح متوسط الاختبار البعدي للعينة التجريبية مما يدل على تأثير البرنامج التدريبي على الناشئين عينة البحث في صفة الرشاقة.



الشكل البياني رقم (13) : اختبار الجري المتعرج.

2-4-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار جري 30 متر :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الأسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية العينة
				ع2	س2	ع1	س1		
0.05	09	2.26	5.14	0.14	5.24	0.17	5.05	تدريب عادي	العينة الضابطة
			5.80	0.23	5.13	0.24	5.70	تطبيق البرنامج	العينة التجريبية

جدول رقم(11): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 30 متر

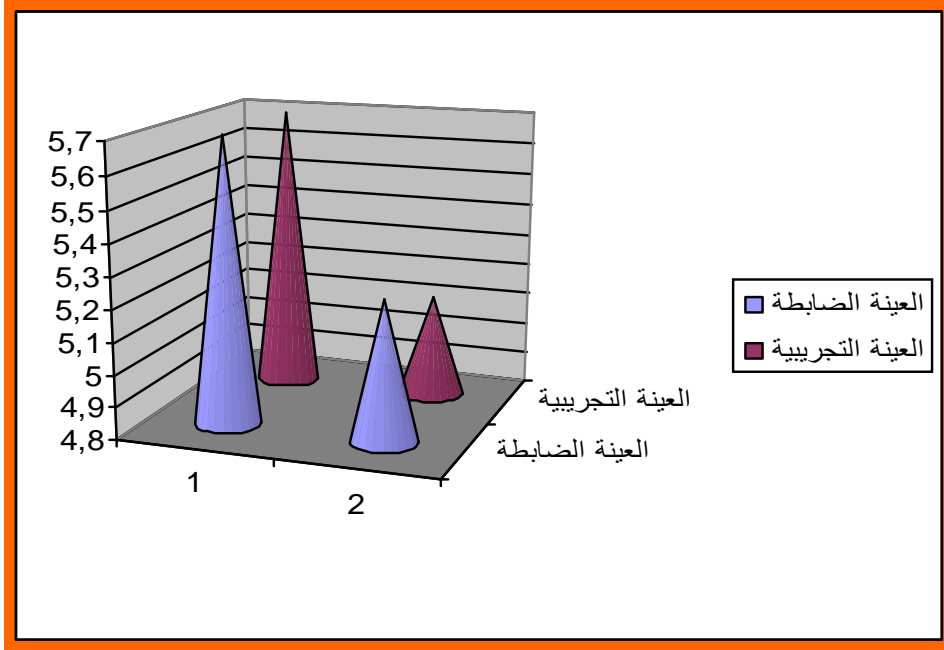
من خلال الجدول (11) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار جري 30 متر يتبين أن:

- المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي متوسط حسابي قدره 5.70 وانحراف معياري قدره 0.24 أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره: 5.13 وانحراف معياري قدره: 0.23،

كما أن قيمة T المحسوبة بلغت 5.80 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 09 وهي أكبر من قيمة T الجدولية والتي قدرت بـ: 2.26 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى.

- أما المجموعة الضابطة فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي مقداره: 5.05 وانحراف معياري قدره: 0.17 في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدى 5.24 والانحراف المعياري 0.14، أما قيمة T المحسوبة فبلغت 5.14 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 09 وهي أكبر من قيمة T الجدولية والتي قدرت بـ: 2.26 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى.

يؤكد الشكل البياني رقم (14) النتائج السالفة الذكر إذ يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة في هذا الاختبار أين يتبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي مما يدل على تأثير البرنامج على مستوى الناشئين عينة البحث في تطوير صفة السرعة بخلاف البرامج الأخرى المعتمدة



الشكل رقم (14): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 30م

2-4-3 عرض ومناقشة نتائج اختبار

3

:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الأسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية العينة
				ع2	س2	ع1	س1		
0.05	09	2.26	0.237	0.57	5.82	0.48	5.57	تدريب عادي	العينة الضابطة
			7.22	0.40	6.20	0.40	5.45	تطبيق البرنامج	العينة التجريبية

جدول رقم (12): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في الوثب من الثبات

من 3 خطوات

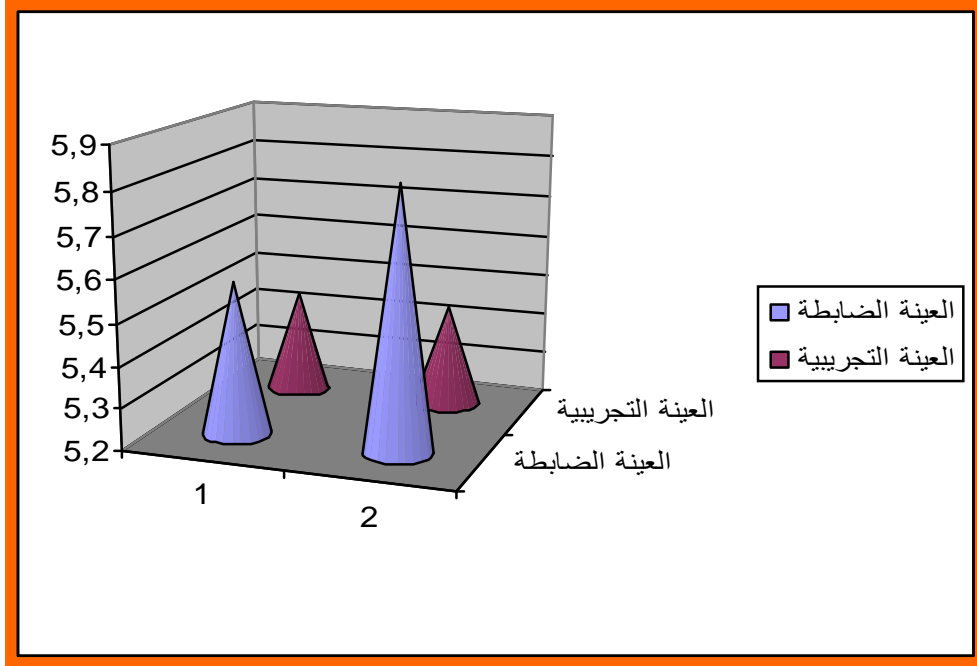
من خلال الجدول رقم (12) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار قفز 3

خطوات تبين أن :

- المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا 5.45 و انحرافا معياريا يقدر بـ : 0.40 في حين أن الاختبار البعدي بلغ فيه المتوسط الحسابي 6.20 و انحراف معياري 0.40 وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة 7.22 و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09 هذا يعني وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية .

-أما العينة الضابطة فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 5.57 و انحراف معياري يقدر بـ : 0.48 و في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 5.82 و انحراف معياري 0.57 أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت 0.237 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09 و هذا يدل على عدم وجود دلالة إحصائية بحكم أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية.

- وما تؤكده النتائج السالفة الذكر الشكل البياني رقم(15) الذي يوضح الفرق بين نتائج المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية و الضابطة لهذا الاختبار ، أين تبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي و هذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب المختلفة لتنمية صفة القوة العضلية للأطراف السفلى التي تلعب دورا إيجابيا إلى جانب التحمل و السرعة في تحسين مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد.



الشكل رقم (15): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في الوثب من الثبات من 3 خطوات .

4-4-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار الرمي الأمامي لكرة الطائرة (3 كلغ):

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الأسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية العينة
				2ع	2س	1ع	1س		
0.05	09	2.26	0.017	0.54	3.19	0.50	3.61	تدريب عادي	العينة الضابطة
			2.44	0.44	5.53	0.62	3.58	تطبيق البرنامج	العينة التجريبية

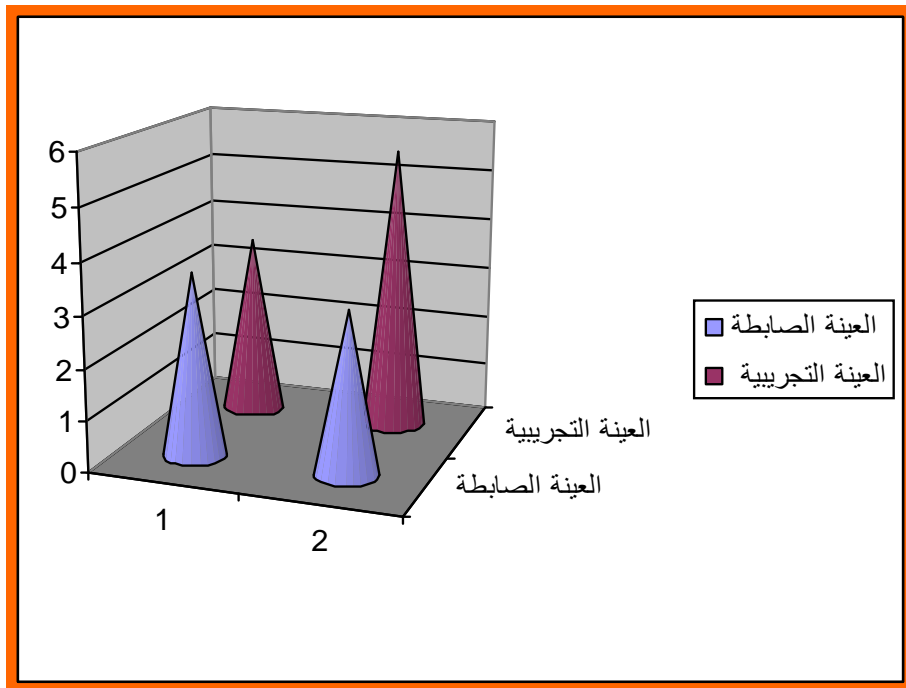
جدول رقم (13): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الرمي الأمامي
لكرة الطائرة (3كلغ)

من خلال الجدول رقم (13) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الرمي
الامامي لكرة الطائرة (3 كلغ) تجلى أن :

- المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسايا 3.58 و انحرافا معياريا يقدر بـ :
0.62 في حين أن الاختبار البعدي بلغ فيه المتوسط الحسابي 5.53 و انحراف معياري 0.44 وقد
بلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.44 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ 2.26 عند مستوى
الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09 هذا يعني أن هناك فرق معنوي دال احصائيا بحكم أن قيمة (ت)
المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

- أما العينة الضابطة فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 3.61 و انحراف معياري يقدر بـ :0.55 و في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 3.19 و انحراف معياري 0.54 أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت 0.017 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09 و هذا يعني أن هناك فرق عشوائي ليست له دلالة إحصائية بحكم أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية.

وما تؤكدته النتائج السالفة الذكر الشكل البياني رقم (16) الذي يوضح الفرق بين نتائج المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية و الضابطة لهذا الاختبار ، أين تبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي و هذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب المختلفة لتنمية وتطوير صفة قوة الذراعين للعينة التجريبية القوة الانفجارية للاطراف العلوية .



الشكل رقم (16): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الرمي الأمامي لكرة الطائرة (3 كلغ).

5-4-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار من وضع التعلق على العلة:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الأسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية العينة
				2ع	2س	1ع	1س		
0.05	09	2.26	1.22	0.82	5.00	1.08	4.50	تدريب عادي	العينة الضابطة
			2.16	1.62	7.20	0.95	4.30	تطبيق البرنامج	العينة التجريبية

جدول رقم (14): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار من وضع التعلق على العلة

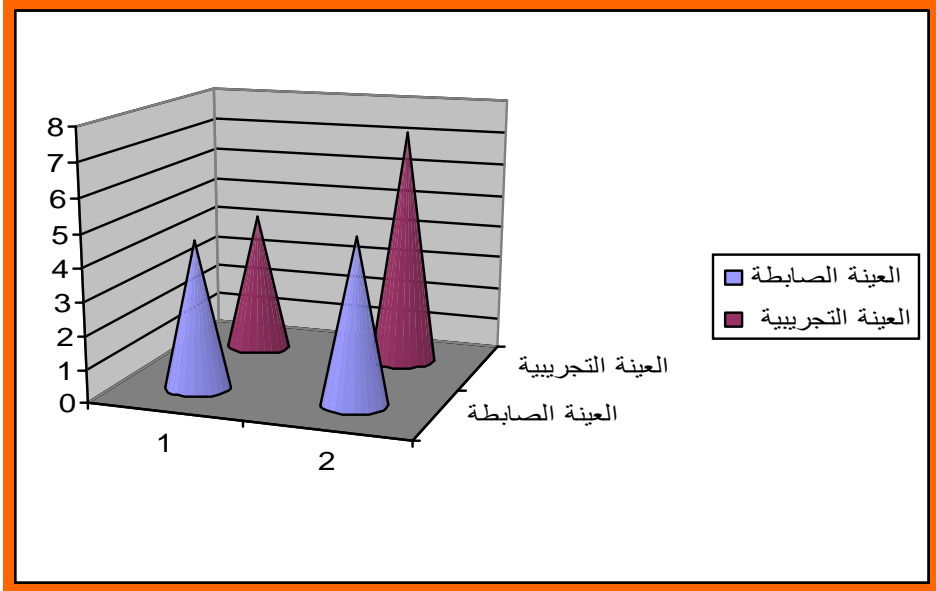
من خلال الجدول رقم (14) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الشد على العقلة أن:

المجموعة التجريبية حصلت خلال الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 4.30 وانحراف معيار قدر بـ 0.95. أما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ 7.20 وانحراف معيار قدر بـ 1.62. أما قيمة "t" المحسوبة فبلغت 7.01 وهي أصغر من قيمة "t" الجدولية (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05

، ودرجة الحرية 9 . وهذا يدفع بالقول أنه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وهذا غير معنوي الفرق المعنوي.

المجموعة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ4.50 وانحراف معياري قدر بـ1.08 أما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ 5 وانحراف معيار قدر بـ0.82 وبلغت قيمة "t" المحسوبة بـ1.22 وهي أصغر من قيمة "t" الجدولية (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 9 ، مما يجدرنا بالقول أن نتائج الاختبارين (القبلي، البعدي) غير دالة إحصائيا أي أنه لا توجد فروق معنوية .

من خلال ما سبق يستخلص الباحثان أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح كان أكثر فعالية في تنمية القدرة العضلية لذراعي في اختبار الشد على العقلة على عكس المجموعة الضابطة التي طبق عليها البرنامج بالطريقة التقليدية حيث لم تسجل تطورا ملحوظا في هذا الاختبار، والشكل البياني رقم (17) يبين ذلك الفرق وهذا من خلال المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الشد على العلة لصالح المجموعة التجريبية التي حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إل فعالية برنامج المقترح على هذه العينة .



الشكل رقم (17): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار من وضع التعلق على العلكة

2-4-6 عرض ومناقشة نتائج اختبار التنطيط حول الملعب :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الأسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية العينة
				2ع	2س	1ع	1س		
0.05	09	2.26	2.30	0.12	0.64	0.12	0.60	تدريب عادي	العينة الضابطة
			3.01	0.07	0.65	0.06	0.51	تطبيق البرنامج	لعينة التجريبية

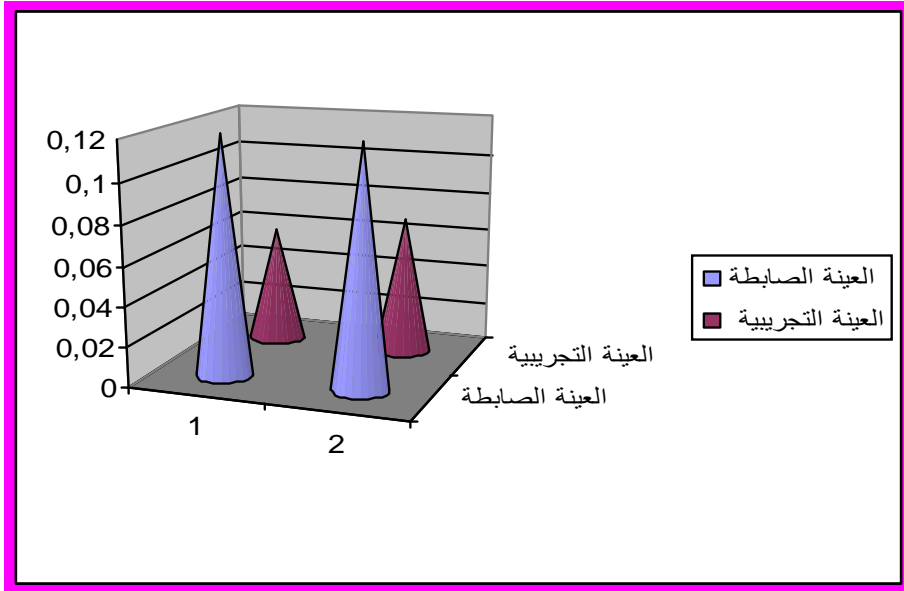
جدول رقم (15): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التنطيط حول الملعب

من خلال الجدول (15) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التنطيط حول الملعب يتبين أن:

- المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي متوسط حسابي قدره 0.51 وانحراف معياري قدره 0.06 أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره: 0.65 وانحراف معياري قدره: 0.07، كما أن قيمة T المحسوبة بلغت 3.01 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 09 وهي أكبر من قيمة T الجدولية والتي قدرت بـ: 2.26 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي. - أما المجموعة الضابطة فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي

مقداره: 0.60 وانحراف معياري قدره: 0.12 في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 0.64 والانحراف المعياري 0.12، أما قيمة t المحسوبة فبلغت 2.30 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 09 وهي أكبر من قيمة T الجدولية والتي قدرت بـ: 2.26 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

يؤكد الشكل البياني رقم (18) النتائج السالفة الذكر إذ يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة في هذا الاختبار أين يتبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي مما يدل على تأثير البرنامج على مستوى الناشئين عينة البحث في تطوير مهارة التنطيط حول الملعب التي تعد من المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بخلاف البرامج الأخرى المعتمدة



الشكل رقم (18): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التنطيط حول الملعب

7-4-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار المروغة:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الأسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية العينة
				2ع	2س	1ع	1س		
0.05	09	2.26	2.20	0.94	12.18	0.51	11.70	تدريب عادي	العينة الضابطة
			4.25	0.48	12.54	0.62	11.38	تطبيق البرنامج	العينة التجريبية

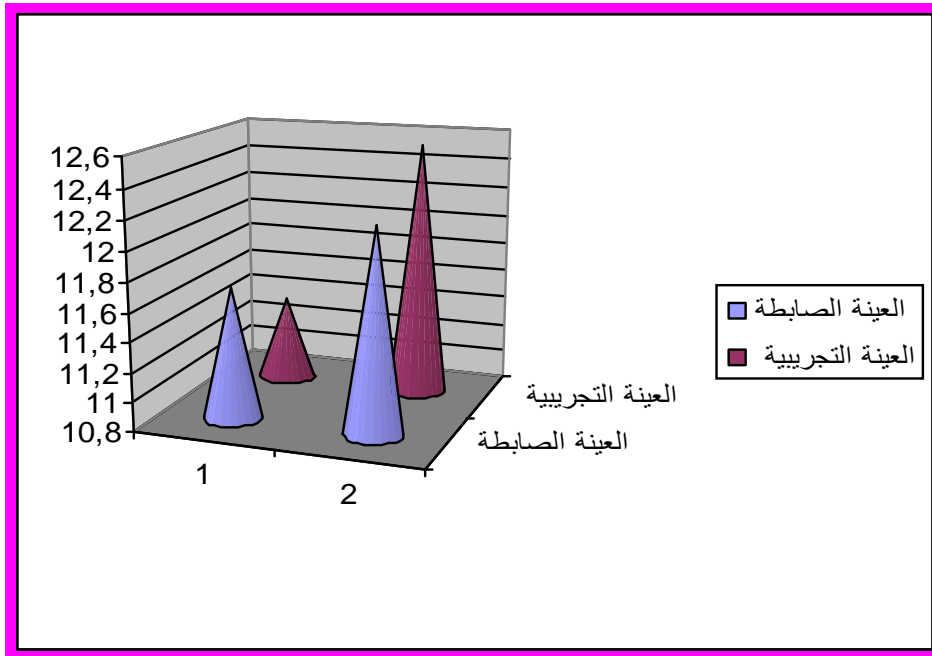
جدول رقم (16): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار المروغة

من خلال الجدول رقم (16) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار المروغة تجلى أن :

- المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا 11.38 وانحرافا معياريا يقدر بـ : 0.62 في حين أن الاختبار البعدي بلغ فيه المتوسط الحسابي 12.54 وانحراف معياري 0.48 وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة 4.25 هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدر بـ 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09 هذا يعني أن هناك فرق معنوي دال احصائيا بحكم أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

- أما العينة الضابطة فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 11.70 و انحراف معياري يقدر بـ :0.51 و في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 12.18 و انحراف معياري 0.94 أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت 0.20 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09 و هذا يعني أن هناك فرق عشوائي ليست له دلالة إحصائية بحكم أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية.

وما تؤكده النتائج السالفة الذكر الشكل البياني رقم (19) الذي يوضح الفرق بين نتائج المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية و الضابطة لهذا الاختبار ، أين تبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي و هذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب المختلفة لتنمية وتطوير المروعة للعينة التجريبية .



الشكل رقم (19): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار المروعة.

8-4-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار التصويب بالارتقاء:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الأسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية العينة
				2ع	2س	1ع	1س		
0.05	09	2.26	2.04	0.88	2.66	0.88	3.33	تدريب عادي	العينة الضابطة
			2.16	0.75	2.25	0.98	3.66	تطبيق البرنامج	العينة التجريبية

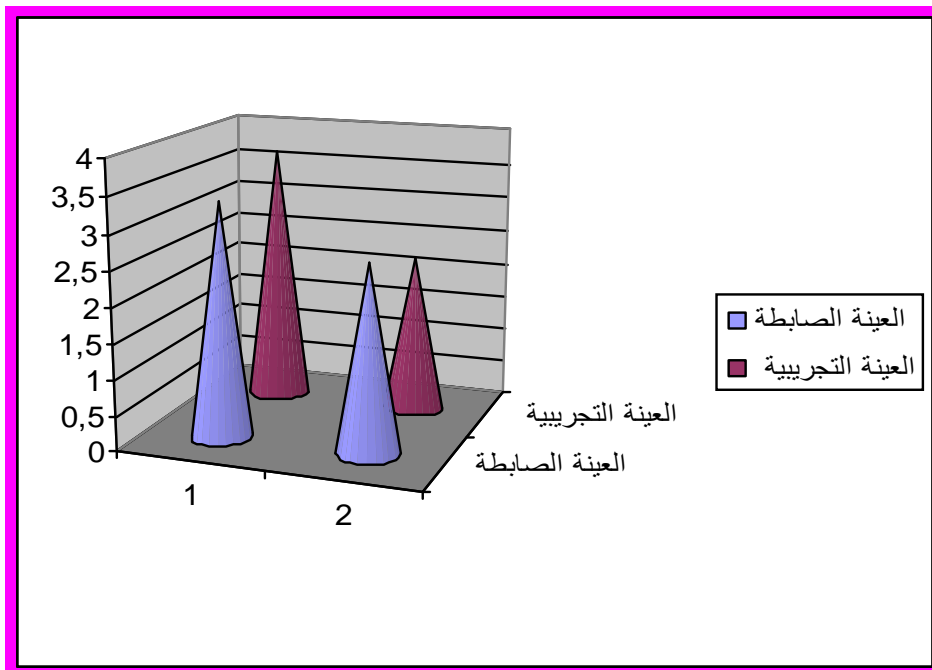
جدول رقم (17): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتقاء

من خلال الجدول رقم (17) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التصويب بالارتقاء أن:

المجموعة التجريبية حصلت خلال الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 3.66 وانحراف معيار قدر بـ 0.98. أما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ 2.25 وانحراف معيار قدر بـ 0.75. أما قيمة "t" المحسوبة فبلغت 2.16 وهي أكبر من قيمة "t" الجدولية (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 9. وهذا يدفع بالقول أنه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وهذا الفرق غير معنوي .

المجموعة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ3.33 وانحراف معياري قدر بـ0.88. أما في الاختبار البعدي حققت متوسطا حسابيا بلغ 2.66 وانحراف معيار قدر بـ0.88 وبلغت قيمة "t" المحسوبة 2.04 وهي أصغر من قيمة "t" الجدولية (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 9، مما يجدرنا بالقول أن نتائج الاختبارين (القبلي، البعدي) غير دالة إحصائيا أي أنه لا توجد فروق معنوية .

من خلال ما سبق يستخلص الباحثان أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح لم تتحسن و تتطور في هذه المهارة وهذا راجع لعدم فعالية البرنامج في هذه المهارة أي هناك بعض السلبيات و هناك فرق طفيف في المتوسطات بين العينتين ، والشكل البياني رقم (20) يبين ذلك الفرق وهذا من خلال المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث .



الشكل رقم (20): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب

بالارتقاء

9-4-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار التصويب بالارتكاز:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الأسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية العينة
				2ع	2س	1ع	1س		
0.05	09	2.26	1.95	0.99	3.08	0.35	3.5	تدريب عادي	العينة الضابطة
			2.33	0.90	3.41	0.93	2.16	تطبيق البرنامج	العينة التجريبية

جدول رقم (18): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتكاز

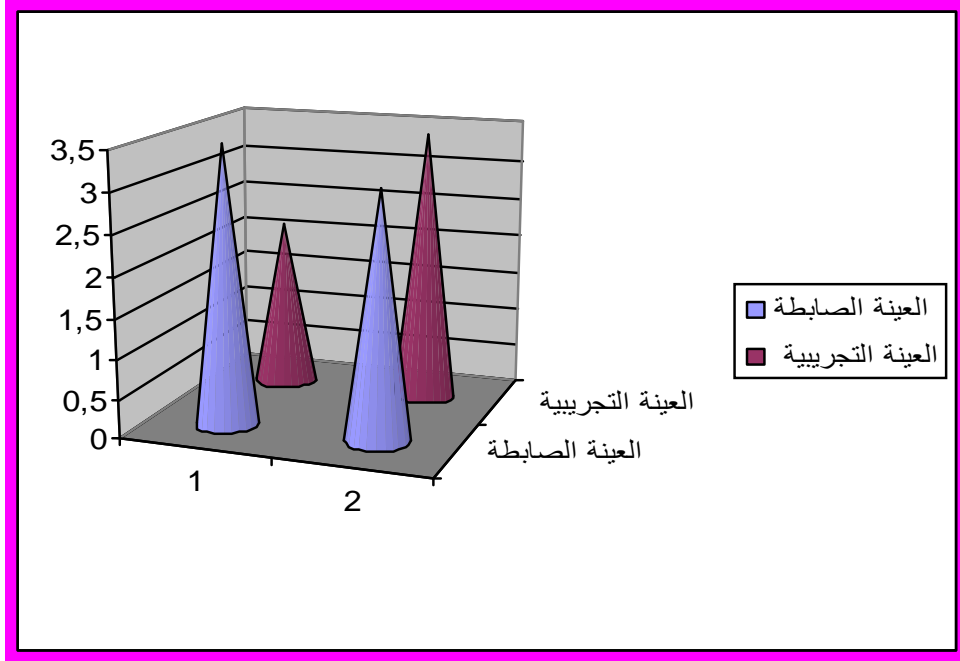
من خلال الجدول رقم (18) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتكاز تجلى أن :

- المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا 2.16 و انحرافا معياريا يقدر بـ : 0.93 في حين أن الاختبار البعدي بلغ فيه المتوسط الحسابي 3.41 و انحراف معياري 0.90 وقد

بلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.33 هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة بـ 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09 هذا يعني أن هناك فرق معنوي دال احصائيا بحكم أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

- أما العينة الضابطة فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 3.50 و انحراف معياري يقدر بـ: 0.35 و في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 3.08 و انحراف معياري 0.99 أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت 1.95 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09 و هذا يعني أن هناك فرق عشوائي ليست له دلالة إحصائية بحكم أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية.

وما تؤكده النتائج السالفة الذكر الشكل البياني رقم (21) الذي يوضح الفرق بين نتائج المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية و الضابطة لهذا الاختبار ، أين تبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي و هذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب المختلفة لتنمية وتطوير التصويب بالارتكاز راجع الى احتواء البرنامج على تمارين القفز المتنوعة للعينة التجريبية وكذا تطور القوة الانفجارية للاطراف العلوية و السفلى .



الشكل رقم (21): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتكاز

5-2 عرض و مناقشة نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث :

المقاييس إحصائية الإختبارات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت المحسوبة	درجة الحرية 2ن - (1)	مستوى الدلالة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
	ع2	س2	ع2	س2					
اختبار الجري المتعرج	0.99	9.08	0.32	8.54	2.15	18	0.05	2.10	دال احصائيا
اختبار جري 30 م	0.14	5.24	0.23	5.13	2.12	18	0.05	2.10	دال احصائيا
إختبار الوثب من الثبات ب 03	00.57	05.82	00.40	05.45	3.57	18	0.05	2.10	دال احصائيا
إختبار رمي الكرات الطبية أماما	00.54	03.19	0.44	05.53	2.96	18	0.05	2.10	دال احصائيا
اختبار من وضع التعلق على العلقة	0.82	5.00	1.62	7.20	2.04	18	0.05	2.10	غير دال احصائيا

دال احصائيا	2.10	0.05	18	4.25	0.07	0.65	0.12	0.64	اختبار التنطيط حول الملعب
دال احصائيا	2.10	0.05	18	6.22	0.48	12.54	0.94	12.18	اختبار المراوغة
غير دال احصائيا	2.10	0.05	18	2.07	0.95	2.25	0.88	2.66	اختبار التصويب بالارتقاء
دال احصائيا	2.10	0.05	18	2.88	0.90	3.41	0.99	3.08	اختبار التصويب بالارتكاز

جدول رقم (19): نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث

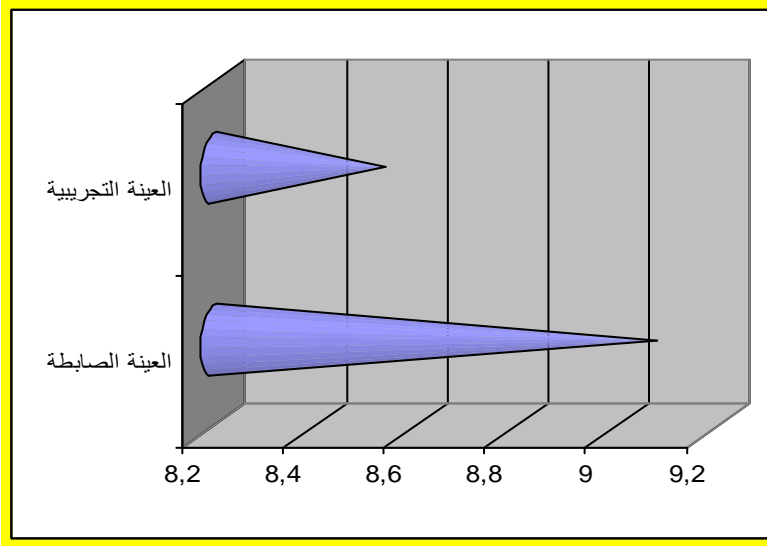
1-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري المتعرج بين الحواجز. :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	الأسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية
				2ع	2س			العينة
0.05	18	2.10	2.15	0.99	9.08	10	تدريب عادي	العينة الضابطة
				0.32	8.54			تطبيق البرنامج

جدول رقم (20) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري المتعرج بين الحواجز

من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار الجري المتعرج بين الحواجز ، نجد أن دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة ب : 9.08 و 0.99 بالنسبة للعينة الضابطة بمقدار 8.54 و 0.32 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج يشير إلى نوع من التباين في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية ، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحاً أو موضوعياً إلا بعد استخدام مقياس الدلالة (ت) ستودنت . وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) 2.15 و بالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية 2(ن-1) "18" وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجد أنها قد بلغت القيمة 2.10 . و على ضوء المقارنة أقل من (ت) المحسوبة وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الباحثان بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة في تطوير رشاقة و مرونة الأطراف السفلى (الرجلين) ، التي تعتبر كأهم صفة للاعبي كرة اليد.

وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تمارين تؤدي بطرق و اساليب حديثة و مقننة تنمي هذه الصفة مما سمح بتطويرها بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج العادي للعينة الضابطة وبالتالي فان التدريب بتطبيق البرنامج للعينة التجريبية تميز بأكثر فعالية في تطوير صفتي الرشاقة و المرونة للأطراف السفلى التي تلعب دور ايجابي في الأداء المهاري .



الشكل (22): يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري المتعرج بين الحواجز.

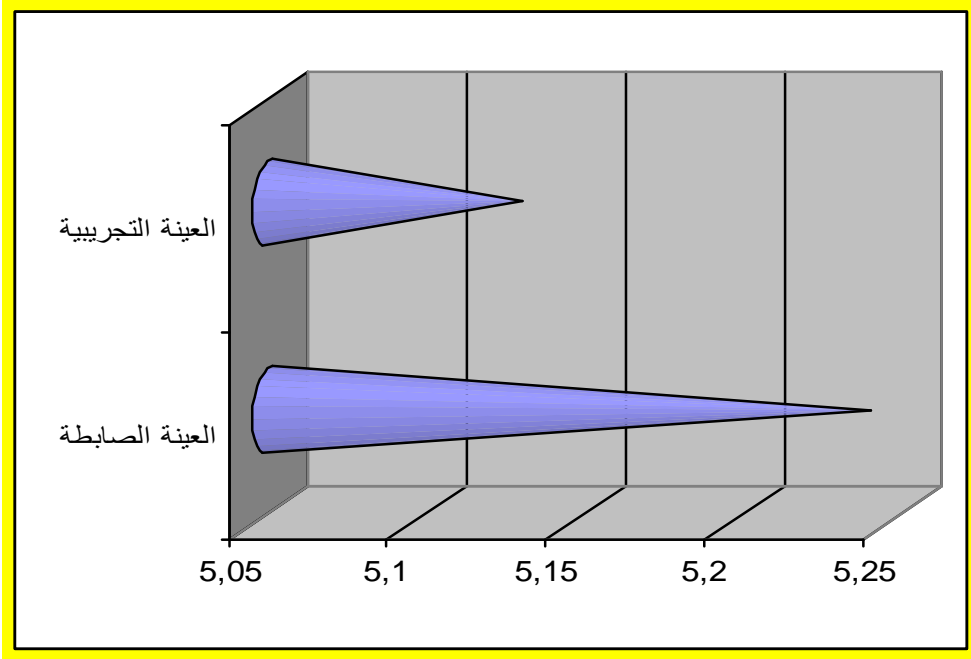
2-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري 30 متر.:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	الأسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية
				2ع	2س			العينة
0.05	18	2.10	2.12	0.14	5.24	10	تدريب عادي	العينة الضابطة
				0.23	5.13		تطبيق البرنامج	

جدول رقم (21) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار
اختبار الجري 30 متر.

من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار الجري المتعرج بين الحواجز ، نجد أن دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة بـ : 5.24 و 0.14 بالنسبة للعينة الضابطة و بمقدار 5.13 و 0.23 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج يشير إلى نوع من التباين في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية ، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحا أو موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة (ت) ستودنت . وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) 2.12 و بالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية 2 (ن-1) "18" وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجدها قد بلغت القيمة 2.10 . التي هي و على ضوء المقارنة أقل من (ت) المحسوبة وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الباحثان بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة في تطوير رشاقة و مرونة الأطراف السفلى (الرجلين) ، التي تعتبر كأهم صفة للاعبي كرة اليد.

وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوي على طرق تدريب مطبقة وفقا لمبادئ علمية تنمي هذه الصفة مما سمح بتطويرها بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج العادي للعينة الضابطة وبالتالي فان التدريب بتطبيق البرنامج للعينة التجريبية تميز بأكثر فعالية في تطوير سرعة رد الفعل التي تلعب دور ايجابي في الأداء المهاري .



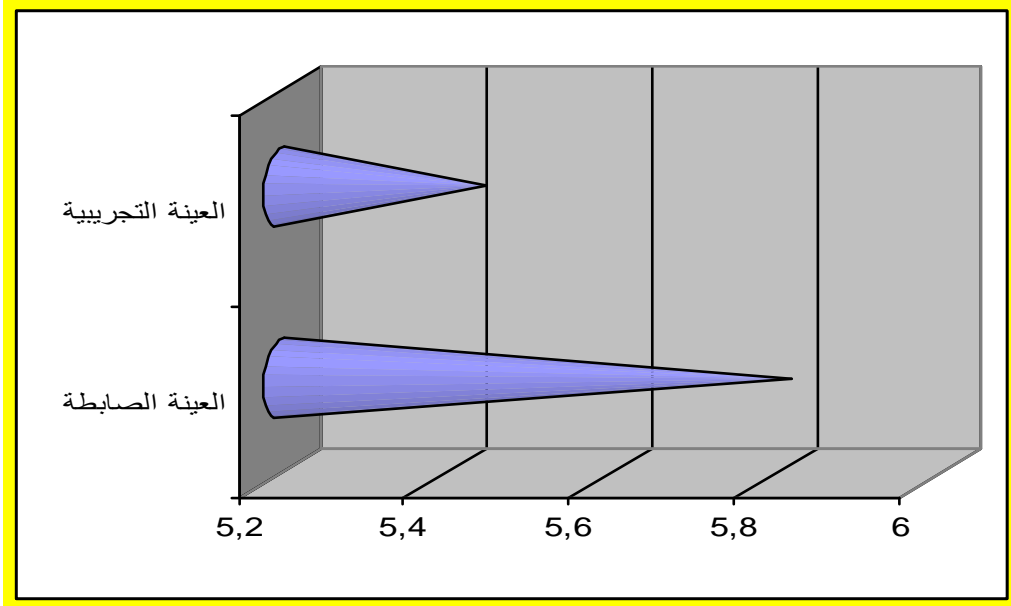
الشكل رقم (23) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار اختبار الجري 30 متر.

3-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار القفز بـ 3 خطوات :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	أسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية
				ع2	س2			العينة
0.05	18	2.10	3.57	0.57	5.82	10	تدريب عادي	العينة الضابطة
				0.40	5.45			تطبيق البرنامج

جدول رقم (22) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار القفز بـ 3 خطوات

من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار القفز بـ 3 خطوات ، نجد أن دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة بـ : 5.82 و 0.57 بالنسبة للعينة الضابطة وبمقدار 5.45 و 0.40 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج باستخدام يشير إلى نوع من التباين في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية ، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحاً أو موضوعياً إلى بعد استخدام مقياس الدلالة (ت) ستودنت . وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) 3.57 والكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية 2(ن-1) "18" وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجدها قد بلغت القيمة 2.10 . التي هي و على ضوء المقارنة أقل من (ت) المحسوبة وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية هذه الأخيرة في تطوير قوة سرعة عضلات الأطراف السفلى (الرجلين) ، التي تعتبر كأهم صفة للاعبي كرة اليد، وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تمارين تنمي هذه الصفة مما سمح بتطويرها بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج العادي للعينة الضابطة وبالتالي فان التدريب بتطبيق البرنامج للعينة التجريبية تميز بأكثر فعالية في تطوير القوة العضلية للأطراف السفلى التي تلعب دوراً إيجابياً في الأداء المهاري .



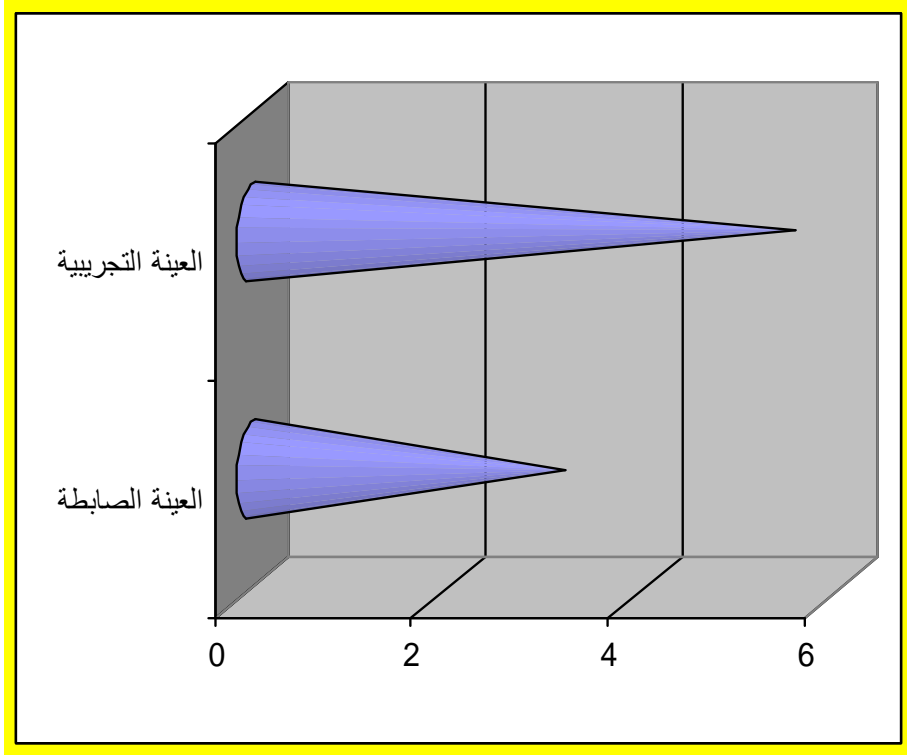
الشكل (24): يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعيتي البحث في اختبار القفز بـ 3 خطوات

4-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار الرمي الأمامي لكرة الطائرة (3 كلغ):

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	أسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية
				ع2	س2			العينة
0.05	18	2.10	2.96	0.54	3.19	10	تدريب عادي	العينة الضابطة
				0.44	5.53		تطبيق البرنامج	

جدول رقم (23) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الرمي الأمامي لكرة الطائرة .

من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار الرمي الأمامي لكرة الطائرة ، نجد أن دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة ب : 3.19 و 0.54 بالنسبة للعينة الضابطة وبمقدار 5.53 و 0.44 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج يشير إلى نوع من التباين في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية ، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحا أو موضوعيا إلى بعد استخدام مقياس الدلالة (ت) ستودنت . وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الختام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) 2.96 والكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية 2 (ن-1) "18" وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجدها قد بلغت القيمة 2.10 . التي هي و على ضوء المقارنة أقل من (ت) المحسوبة وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الباحثان بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية هذه الأخيرة في تطوير قوة سرعة عضلات الأطراف العلوية ، التي تعتبر كأهم صفة للاعب كرة اليد، وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تمارين تنمي هذه الصفة مما سمح بتطويرها بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج العادي للعينة الضابطة وبالتالي فان التدريب بتطبيق البرنامج للعينة التجريبية تميز بأكثر فعالية في تطوير القوة العضلية للأطراف العليا التي تلعب دورا إيجابيا في الاداء المهاري و خصوصا التصويب .



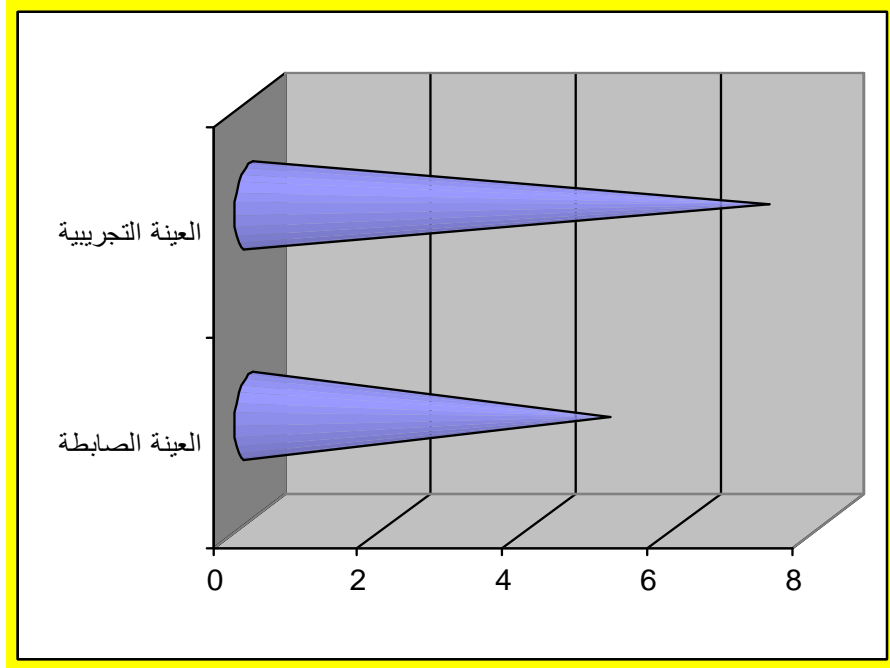
الشكل رقم (25) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الرمي الأمامي لكرة الطائرة .

5-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار وضع التعلق على العلقه:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	أسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية
				ع2	س2			العينة
0.05	18	2.10	2.04	0.82	5.00	10	تدريب عادي	العينة الضابطة
				1.62	7.20		تطبيق البرنامج	

جدول رقم (24) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار وضع التعلق على العلكة

من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار الرمي الأمامي لكرة الطائرة ، نجد أن دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة ب : 5.00 و 0.82 بالنسبة للعينة الضابطة و بمقدار 7.20 و 1.62 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج يشير إلى نوع من التباين في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية ، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحا أو موضوعيا إلى بعد استخدام مقياس الدلالة (ت) ستودنت . وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) 2.04 و بالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية 2(ن-1) "18" وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجدها قد بلغت القيمة 2.10 . التي هي و على ضوء المقارنة أقل من (ت) المحسوبة و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الباحثان بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية ليست لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة في تطوير قوة سرعة عضلات الأطراف العلوية ، التي تعتبر كأهم صفة للاعب كرة اليد، وهذا راجع إلى عدم تأثير البرنامج التدريبي على تمارين تنمي هذه الصفة مما لا يسمح بتطويرها بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج العادي للعينة الضابطة وبالتالي فإن التدريب بتطبيق البرنامج للعينة التجريبية تميز بأكثر فعالية من حيث المتوسط الحسابي الذي كان يفوق العينة الضابطة في تطوير القوة العضلية للأطراف العليا التي تلعب دورا إيجابيا في الاداء المهاري و خصوصا التصويب .



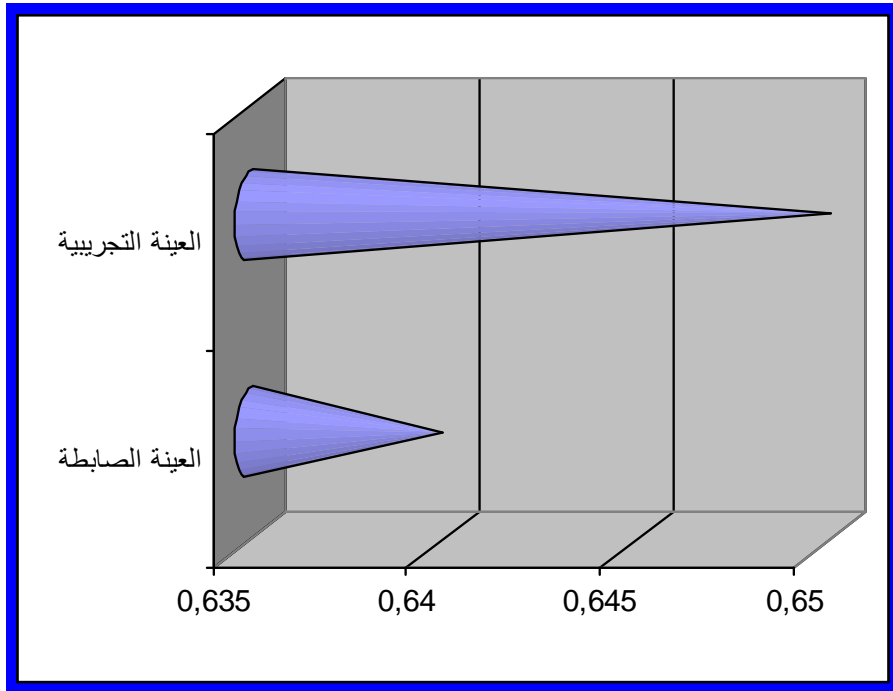
الشكل رقم (26) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار وضع التعلق على العلكة

6-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار التنطيط حول الملعب:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	أسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية
				ع2	س2			العينة
				0.12	0.64	10	تدريب عادي	العينة الضابطة
0.05	18	2.10	4.25	0.07	0.65		تطبيق البرنامج	

جدول رقم (25) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التنظيظ حول الملعب

من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار المهاري ، نجد أن دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة ب : 0.64 و 0.12 بالنسبة للعينة الضابطة وبمقدار 0.65 و 0.07 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج باستخدام طرق التدريب المختلفة يشير إلى نوع من التباين في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية ، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحاً أو موضوعياً إلا بعد استخدام مقياس الدلالة (ت) ستودنت . وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) المحسوبة 4.25 والكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية 2 (ن-1) "18" وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجدها قد بلغت القيمة 2.10 . التي هي و على ضوء المقارنة أقل من (ت) المحسوبة وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الباحثان بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية هذه الأخيرة في تطوير المهارة المذكورة وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تمارين تعليمية تنمي هذه المهارة تعتمد على الجانب النفسي الذي تطوره الألعاب كما ذكرت في نظريات اللعب و البدني مما سبق تحليله مقارنة مع البرنامج العادي للعينة الضابطة وبالتالي فان التدريب بتطبيق البرنامج للعينة التجريبية تميز بأكثر فعالية .



الشكل رقم (27) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التنطيط حول الملعب

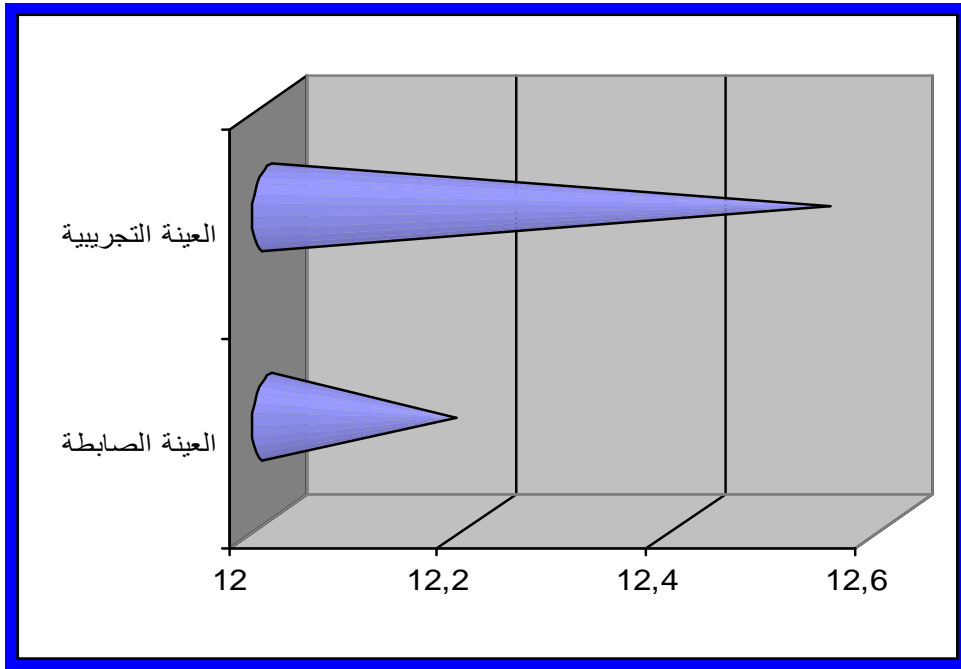
7-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار المروغة :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	أسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية
				ع2	س2			العينة
0.05	18	2.10	6.22	0.94	12.1 8	10	تدريب عادي	العينة الضابطة
				0.48	12.5 4		تطبيق البرنامج	

جدول رقم (26) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار المروعة

من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار المهاري ، نجد أن دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة بـ : 12.18 و 0.94 بالنسبة للعينة الضابطة وبمقدار 12.54 و 0.48 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج باستخدام طرق التدريب المختلفة يشير إلى نوع من التباين في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية ، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحاً أو موضوعياً إلا بعد استخدام مقياس الدلالة (ت) ستودنت . وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) المحسوبة 6.22 و بالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية 2 (ن - 1) " 18 " وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجد أنها قد بلغت القيمة 2.10 . التي هي و على ضوء المقارنة أقل من (ت) المحسوبة وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الباحثان بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية هذه الأخيرة في تطوير المهارة المذكورة

وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تمارين تعليمية تنمي هذه المهارة تعتمد على الجانب النفسي الذي تطوره الألعاب كما ذكرت في نظريات اللعب و البدني مما سبق تحليله مقارنة مع البرنامج العادي للعينة الضابطة وبالتالي فإن التدريب بتطبيق البرنامج للعينة التجريبية تميز بأكثر فعالية .



الشكل رقم(28) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار المرواغة.

8-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار التصويب بالارتقاء:

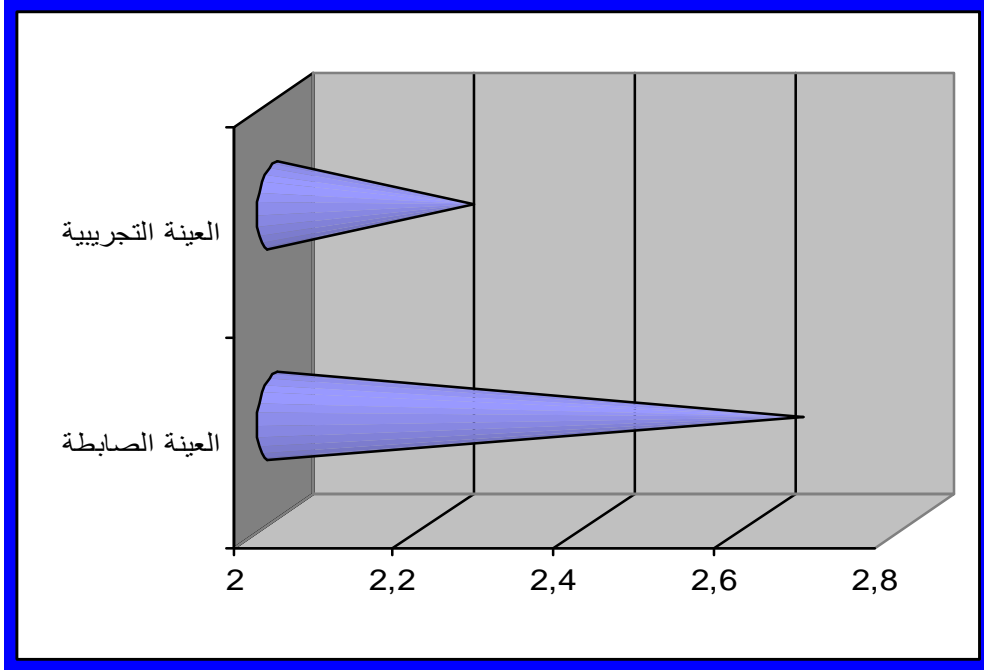
مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	أسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية
				ع2	س2			العينة
0.05	18	2.10	2.07	0.88	2.66	10	تدريب عادي	العينة الضابطة
				0.75	2.25		تطبيق البرنامج	

جدول رقم (27) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار

التصويب بالارتقاء

من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار الرمي الأمامي لكرة الطائرة ، نجد أن دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة ب : 2.66 و 0.88 بالنسبة للعينة الضابطة و بمقدار 2.25 و 0.75 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج يشير إلى نوع من التباين في المهارة المقاسة لصالح العينة التجريبية ، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحاً أو موضوعياً إلى بعد استخدام مقياس الدلالة (ت) ستودنت . وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الختام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) 2.07 و بالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية (ن-1) "18" وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجدها قد بلغت القيمة 2.10 . التي هي و على ضوء المقارنة أقل من (ت) المحسوبة وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الباحثان بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية ليست لها دلالة إحصائية هذه الأخيرة في تطوير دقة التصويب على الأهداف المرسومة. ، التي تعتبر كأهم صفة أساسية للاعب كرة اليد،

وهذا راجع إلى عدم تأثير البرنامج التدريبي على تمارين تنمي هذه المهارة مما لا يسمح بتطويرها بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج العادي للعينة الضابطة وبالتالي فإن التدريب بتطبيق البرنامج للعينة التجريبية لا يتميز بفعالية من حيث المتوسط الحسابي الذي كان يفوق العينة الضابطة في تطوير دقة التصويب على الأهداف لمرسومة. التي تلعب دوراً إيجابياً في الأداء المهاري و خصوصاً التصويب .



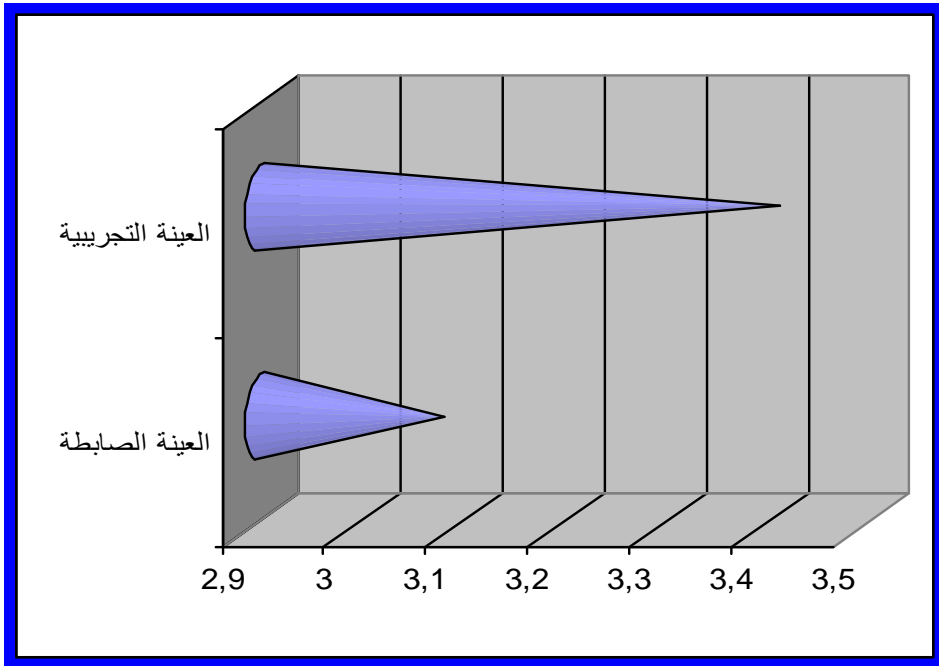
الشكل رقم (29) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار وضع التعلق على العلكة

9-5-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار التصويب بالارتكاز :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	أسلوب المستخدم	المقاييس الإحصائية
				2ع	2س			العينة
0.05	18	2.10	2.88	0.99	3.08	10	تدريب عادي	العينة الضابطة
				0.90	3.41		تطبيق البرنامج	

جدول رقم (28) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتكاز

من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في اختبار المهاري ، نجد أن دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة بـ : 3.08 و 0.99 بالنسبة للعينة الضابطة وبمقدار 3.41 و 0.90 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها البرنامج باستخدام طرق التدريب المختلفة يشير إلى نوع من التباين في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية ، لكن لا يمكن اعتبار هذا الحكم صحيحاً أو موضوعياً إلا بعد استخدام مقياس الدلالة (ت) ستودنت . وبعد المعالجة الإحصائية نتائج الحام المتحصل عليها بلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.88 و بالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية 2 (ن - 1) " 18 " وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجدها قد بلغت القيمة 2.10 . التي هي و على ضوء المقارنة أقل من (ت) المحسوبة وعلى أساس هذا التحصيل إحصائي يأخذ الباحثان بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية هذه الأخيرة في تطوير المهارة المذكورة وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تمارين تعليمية تنمي هذه المهارة تعتمد على الجانب النفسي الذي تطوره الألعاب كما ذكرت في نظريات اللعب و البدني مما سبق تحليله مقارنة مع البرنامج العادي للعينة الضابطة وبالتالي فإن التدريب بتطبيق البرنامج للعينة التجريبية تميز بأكثر فعالية .



الشكل رقم (30) : يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب بالارتكاز.

الفصل الثالث

مقابلة النتائج بالفرضيات

الاستنتاجات

3-1 الإستنتاجات :

من خلال الدراسة التي قام بها الباحثان من حيث أهداف الدراسة ، و من خلال التحليل

الإحصائي إستنتج مايلي :

✓ إن توظيف طرق التدريب المختلفة في البرامج التدريبية تؤثر إيجابا في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية إذ تبين أن ذلك التنوع في اداء التمارين بطرق مختلفة تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات واستقرار المهارات الحركية لدى ناشئي كرة اليد.

✓ إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية من حيث تنوع طرق و مبادئ التدريب الحديثة توصل بالرياضي الى المستويات العليا .

✓ هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة, والاختبارات البعدية لعينة البحث وهي لصالح الاختبارات البعدية عند درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0.05 للاختبارات البدنية .

✓ هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة, والاختبارات البعدية لعينة البحث وهي لصالح الاختبارات البعدية عند درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0.05 للاختبارات المهارية.

✓ استعمال طرق التدريب المختلفة و توظيفها في برنامج تدريبي في فترة الإعداد البدني العام و الخاص تؤدي الى تنمية الجانب المهاري و البدني بتشكيل المهارات الأساسية في صورها الفردية و الزوجية و المركبة من خلال عمل يهدف إلى تنمية القدرات البدنية و المهارات الأساسية.

3-2 مناقشة فرضيات البحث :

3-2-1 مناقشة الفرضية الأولى :

1- إن استخدام البرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب لمختلفة يؤثر إيجاباً على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارة لناشئي كرة اليد .

من خلال ملاحظتنا للجداول رقم (10.11.12.13.14) للجانب البدني و الجداول رقم (15.16.17.18.19) للجانب المهاري التي توضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لعينتي البحث أن :

التدريب بطريقة عادية للمجموعة الضابطة و التدريب باستخدام مختلف الطرق الحديثة مع العينة التجريبية وجد من خلال الإختبارات و الدراسة الإحصائية كما هي مبينة في الجداول أنه هناك أثر ايجابي لصالح العينة التجريبية في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارة.

من خلال الفروق الإحصائية الحاصلة بين نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية لدى العينة التجريبية لها دلالة إحصائية حيث أن المرحلة السنوية التي تتناولها الدراسة تعد بناء مهاري و بدني فوجد الباحثان أن فئة الناشئين لا تشعر بالدافعية في الأداء اذا كان التعليم او التدريب على نمط واحد مما دفع الباحثان استخدام طرق تدريب مختلفة و متنوعة التي لا تعتمد على نمط واحد في تنفيذها .

وهذا ما يتطابق مع دراسة الطائي (2001)

كما ذكر / طه إسماعيل وآخرون/ حسب ماتيفيف ، نوفيكوف ، شبلمن ، داتشكوف ، زمكين ، دشكوى ، بيحنكل , فأن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية و القدرة الحركية لدى اللاعبين (آخرون، 1989)

ومن هذا التطور يمكن اعتبار الصفات البدنية الركيزة الأساسية في قدرة اللاعب والرياضي على أداء المهارات الأساسية بكل دقة وفعالية وبقدر ما تكون لياقة الرياضي البدنية عالية بقدر ما يمكنه الاحتفاظ بمستواه الفني عاليا طوال فترة اللعب والعكس إذا كانت لياقته ضعيفة أو نوعا ما ناقصة فإنه لا يقدر على أداء المهارات الأساسية بالصورة المطلوبة خلال اللعب ولا يحافظ على مستواه الفني خلال كامل مجريات المباريات أو تحت ظروف اللعب الحقيقية هذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى .

3-2-2 مناقشة الفرضية الثانية :

وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة المستخدمة للتدريب العادي والعينة التجريبية المستخدمة للبرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب المختلفة لصالح هذه الأخيرة في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارية.

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الإختبارات كما هو مبين في الجداول رقم(20-21-22-23-24) للجانب البدني و الجداول رقم(25-26-27-28) للجانب المهاري أن كل الفروقات بين متوسطات نتائج الإختبارات البعدية لها دلالة إحصائية ، ماعدا الإختبارات الخاصة بصفة القوة الانفجارية للاطراف العليا فكانت تتميز بمتوسطات حسابية عند العينة التجريبية أحسن من العينة الضابطة لم تكن هذه الفرقات دالة إحصائية ، كما هو الحال في الإختبارات المهارية حيث أن كل الفروقات بين متوسطات النتائج

وهذا ما يتطابق مع دراسة مهند فيصل سلمان الفضلي 2004

تأثير طريقتنا التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة .

ومنه نستنتج أن طرق التدريب المختلفة هي أحد الوسائل الهامة في عملية الاعداد البدني و المهاري خصوصا عندما أدمجناها في برنامج تدريبي مقنن .

كما أشار "كمال جميل الربضي" أن التخطيط العلمي للبرامج التدريبية يعد بحد ذاته ثمرة من ثمرات الإنجازات الرياضية و الوصول بالرياضي إلى الحالة التدريبية العالية . (الربضي، 2004)

3-3 الخلاصة العامة :

يرجع الفضل في التطور الهائل الذي حققته الرياضة العالمية إلى التقدم العلمي الكبير في طرق و مبادئ التدريب وإعداد اللاعبين, والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي أو التكنولوجي, والتي يستفيد منها المدرب بفاعلية وإيجابية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية.

يتطلب بناء قاعدة رياضية قوية وسليمة تفاعل عددا من العناصر ولعل أهمها العنصر البشري الذي يؤدي هذه الرياضة وهو اللاعب...والبراعم والناشئين يعتبرون الحجر الزاوية في مراحل الممارسة الرياضية حيث يخرج من خلالها النجم والممارس، إذا ما قدمت لهم البرامج التدريبية والتربوية من منطلقات سليمة واعتبرناهم قيمة في حد ذاتها وغاية وليست وسيلة لتحقيق المكاسب والبطولات.

و على ضوء هذا جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى إبراز مدى تطور بعض الصفات البدنية و المهارية المرتبطة بإختصاص كرة اليد من خلال تطبيق البرنامج التدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة ، كما كان يهدف هذا الأخير إلى الربط بين الجانب البدني و المهاري .

و لتحقيق ماسبق، قام الباحثان بتقسيم البحث إلى باين ، خصص الباب الأول للدراسة النظرية و الباب الثاني للدراسة الميدانية .

الباب الأول :

شمل هذا الباب ثلاثة فصول ، تناول الباحثان في الفصل الأول إلى التخطيط في التدريب الرياضي تناولى فيه أنواع الإعدادات في التدريب ثم التطرق الى حمل التدريب و الى المدرب في كرة اليد .

أما الفصل الثاني فتناولى المهارات الأساسية و الصفات البدنية المرتبطة بكرة اليد و طرق التدريب التي تتناسب و تنمية هذه الأخيرة ، كما اشتمل الفصل الثالث على التعريف بالمرحلة السنية مع ذكر خصائصها و التطرق إلى التعلم الحركي و المهاري في المجال الرياضي .

واستعان الباحثان في هذا الباب بجملة من المصادر والمراجع العربية والأجنبية. وكان الغرض من هذا كله إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجزائرية بوجه عام والعاملين في قطاع الناشئين بوجه خاص.

الباب الثاني :

لقد تطرق الباحثان إلى الجانب الميداني الذي اشتمل على ثلاثة فصول ، تناول في الفصل الأول منهجية البحث و اجراءاته الميدانية ، و استخدم الباحثان المنهج التجريبي كونه أنسب لدراسة هذا الموضوع ، أما الفصل الثاني تمت فيه الدراسة الإحصائية بالمتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية ، و دلالة الفروق (ت)، و النسب المئوية لمعالجة نتائج الإختبارات القبلية و البعدية للعينه الضابطة و التجريبية ، و تم تحليل و عرض و مناقشة النتائج المتوصل إليها ، أما الفصل الثالث فتطرق فيه الباحثان إلى مناقشة

فرضيات البحث ، حيث استخلص الباحثان أن استخدام طرق التدريب المتنوع أثناء الوحدات التدريبية لها أثر ايجابي تحسين بعض الصفات البدنية و المهارة في اختصاص كرة اليد لدى الناشئين .

3-4 الفرضية المستقبلية:

يعتبر التدريب الرياضي الحديث من اهم واجبات المدرب الحديث حيث انه يعتمد على اسس علمية.

ولقد رأى "كمال جميل الرضي" أن التخطيط العلمي للبرامج التدريبية يعد بحد ذاته ثمرة من ثمرات الإنجازات الرياضية و الوصول بالرياضي إلى الحالة التدريبية العالية ان عملية التطوير عملية طويلة تتميز بالتدرج الصحيح والاستمرارية والتكامل وانها تخضع لاسس وقواعد التدريب الرياضي التي تتميز بالشمولية في تطوير مهارات الفرد الحركية وقدراته البدنية حتى يتمكن من ممارسة اعماله في اقل جهد ممكن وطاقة مبدولة ، و لابد من معرفة طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية للرياضيين بما يخدم برامج

التدريب ، وهذه الطرق هي:

1. طريقة التدريب المستمر.

2. طريقة التدريب الفتري.

أ. طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة.

ب. طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة.

3. طريقة التدريب التكراري.

4. طريقة التدريب الدائري.

وبما ان هدف التدريب هو تحقيق الفوز والبطولات والانجازات والوصول الى المستويات العليا ، لذا يجب التركيز على كل متطلبات العملية التدريبية

* ان استعمال طرق التدريب المختلفة في البرامج التدريبية عامة و الوحدات التدريبية خاصة تؤثر إيجابا في تنمية بعض الصفات البدنية الا صفة السرعة والمهارات الأساسية إذ تبين أبحاثنا باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات واستقرار المهارات الحركية لدى ناشئي كرة اليد.

وهذا ما يؤدي بالباحثان الى افتراض مايلي :

* ان استعمال طرق التدريب المختلفة ضمن برنامج تدريبي يؤدي الى الوصول بالرياضي الى الحالة التدريبية العالية وفق برنامج مقنن .

وعسى ان تكون هذه الفرضية ارضية خصبة و انطلاقا لدراسات اخرى تمس هذه الفئة الحساسة الا و هي فئة الناشئين.

قائمة المراجع بالعربية

1. أ.خولي، أ. و. (1990). أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية. دار الفكر العربي.
2. إ.د، ش. (1968). بحث عملية تشكيل الوظائف الحركية لدى الأطفال و المراهقين و Dans . ملخص بحث دكتوراه في التربية الرياضية (p. 18). موسكو .
3. ابراهيم، س. ا. (1998). مسابقات الميدان و المضمار . مصر : مطبعة الإشعاع الفنية.
4. ابراهيم، م. ج. (1994). كرة اليد للجميع (Éd. 4). دار الفكر العربي.
5. أبوعبدو، ح. ا. (2002). الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم (Éd. 1). مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية.
6. أحمد، د. ب. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. أحمد، ع. ا. (2005). معاصرة في مناهج البحث العلمي .
8. أحمد، ي. (1996). أسس و نظريات الحركة (Éd. 1). دار الكتاب الحديث.
9. آخرون، د. ب. (1994). البحث في التربية و علم النفس . مصر : مكتبة أنجلو مصر.
10. آخرون، ز. ا. (1998). كرة القدم. الموصل : مديرية دار الكتب للطباعة.
11. اسماعيل، و. ع. (1989). كرة القدم بين النظرية و التطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
12. البساطي، أ. ا. (1980). التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم . مصر : مطبعة الإسكندرية.
13. البيك، ع. ف. (1990). أسس إعداد لاعبي كرة القدم . القاهرة: دار الفكر العربي.
14. الجبالي، ع. (2001). التدريب الرياضي النظرية و التطبيق. القاهرة: دار GMC للنشر.
15. الحفيظ، م. ع. (1993). الإحصاء و القياس النفسي و التربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

16. الحق, ف. ا. (1997). كرة القدم. الجزائر: المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية مستغانم.
17. الحمادي, م. م. (1990). برنامج مفتوح للتربية الرياضية الرياضية بالمرحلة الابتدائية في ضوء تقويم برامجها الحالية. القاهرة.
18. الحميد, ج. ع. (1989). سيكولوجية التعليم و نظريات التعلم. دار النهضة العربية.
19. الحميد, و. آ. (1980). كرة اليد تدريب مهارات قياسات. القاهرة: دار الفكر العربي.
20. الخالق, ع. ع. (1992). التدريب الرياضي. الإسكندرية: دار المعرفة.
21. الدين, د. ب. (2004-2005). محاضرات ماجستير في مقياس طرق و مناهج التدريب.
22. الرضي, أ. ك. (2004). التدريب الرياضي للقرن 21. Dans 1 (Éd.). الأردن.
23. الرضي, أ. ك. (1999). الحديد في ألعاب القوى. الأردن.
24. السلام, ح. ز. علم النفس النمو.
25. السيد أبوعبده, ح. (1991). الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم. القاهرة: دار المعارف العربية.
26. الشطي, م. ع. (1992). نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضة. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
27. الشيخ, ي. (1984). التعام الحركي. مصر: دار المعارف.
28. الصفار, و. آ. (1987). كرة القدم. جامعة الموصل, العراق: مديرية دار الكتاب للطباعة و النشر.
29. العيساوي, ع. ا. علم النفس الفيزيولوجي في تغيير السلوك الإنساني.
30. الكريم, ع. ع. (1994). التدريس للتعلم في التربية البدنية و الرياضة. دار المعارف.

31. اللقاني, و. أ. معجم المصطلحات التربوية للمعرفة في المناهج وطرق التدريس, (2, Éd.) عالم الكتب.
32. النضيف عبد العلي, ق. ح. (1988). مبادئ التدريب الرياضي. بغداد: التعليم العالي.
33. النمكي, ع. أ. (1997). تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم الناشئين في كرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
34. النمكي, ع. أ. (1998). تخطيط برنامج تربية البراعم الرياضية و الناشئين في كرة القدم. مصر: مركز الكتب للنشر القاهرة.
35. الهاشمي, ق. ح. (1988). المقارنة بين عدائي المسافات القصيرة الجزء الثاني. العراق: جامعة بغداد.
36. الوليلي, م. ت. (2000). تدريب المنافسات. القاهرة: دار GMC للطباعة و النشر.
37. باقر, ر. ج. (1995). تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية و المهارية بكرة السلة. أطروحة دكتوراه. بغداد.
38. بخاري, ح. (1992). التعلم عند الغزالي (2, Éd.). المؤسسة الوطنية للكتاب.
39. بسطويس, ع. أ. (1988). طرق التدريس في مجال التربية البدنية و الرياضة. مطابع جامعة الموصل.
40. بطرس, ر. أ. (1992). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارية. مصر: الإسكندرية.
41. تاجي, ت. م. (1989). كرة القدم وعناصرها الأساسية. العراق: مطبعة الجامعة بغداد.
42. جديوية إحدى بلديات ولاية غليزان تبعد عنها 35 كلم فن الجهة الشرقية.

43. حسنين, ك. ع. (1978). *اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية*. القاهرة: مطابع الدجوى.
44. حسنين, م. ص. (1995). *القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
45. حسن, ا. أ. (2002). *الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم- ط 1*. مكتبة الإشعاع القديمة.
46. حسنين, د. ع. (1997). *أسس التدريس الرياضي لتنمية اللياقة البدنية بمدارس البنين و البنات (1, Éd.)*. دار الفكر العربي.
47. حسنين, م. ص. (1995). *القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
48. حسنين, م. ص. (1987). *طرق بناء و تبيين الإختبارات (2, Éd.)*. القاهرة: دار الفكر العربي.
49. حماد, م. ا. (2001). *التدريب الرياضي الحديث*. القاهرة: دار الفكر العربي.
50. حماد, م. ا. (1994). *الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي.
51. حماد, م. ا. (1990). *الهجوم في كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي.
52. حمادة, م. ا. (1997). *البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم*. القاهرة: مركز الكتاب و النشر.
53. حمادة, م. ا. (1996). *التدريب الرياضي للجنسين*. القاهرة: دار الفكر العربي.
54. حمادة, م. ا. (2001). *المدرّب الناجح وإدارة التدريب الرياضي*. القاهرة: مؤسسة المختار.

55. حمادة, م. ا. (1994). المهارات الرياضية أسس التعلم و التدريب و التدليل المصور . دار الفكر العربي.
56. حنف محمود المختار, م. ا. (1989). الإعداد البدني في كرة القدم. دار زهران.
57. خاطر, أ. (1989). المباراة و التدريب في كرة القدم. القاهرة: دار المعارف.
58. خاطر, أ. م. (1996). القياس في المجال الرياضي .
59. خريط, ر. م. (1989). موسوعة القياسات و الإختبارات. العراق: جامعة البصرة.
60. راتب, أ. ك. (2001). الإعداد النفسي للراشدين. دار الفكر العربي.
61. راتب, أ. ك. بدون سنة. (النمو الحركي) الطفولة_المراهقة. القاهرة: دار الفكر العربي.
62. راتب, م. ح. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي. دار الفكر العلربي.
63. راتب, م. ح. (1987). البحص العلمي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
64. رزق, ا. ب. طرق التدريس في مجال التربية الرياضية. العراق: جامعة بغداد.
65. رضوان, م. ح. (1982). اختبارات الأداء الحركي. مصر: مطبعة شركة دار الصفا للطباعة.
66. زهران, ل. ع. (1991). المناهج في التربية الرياضية. القاهرة: دار زهون.
67. سقلان, ط. ا. (1989). كرة القدم بين النظرية و التطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
68. شريف, ع. ا. (1995). برنامج التربية البدنية والرياضية) بين النظرية و التطبيق. القاهرة: دار النشر.
69. شعلان, أ. ا. (1994). فسيولوجيا التدريب في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
70. صالح, أ. ز. (1982). التعلم و أسس و مناهج و نظرياته. مكتبة النهضة.

71. علاوي، أ. ك. (1987). *البحث العلمي في المجال الرياضي*. القاهرة.
72. علاوي، م. م. (1982). *علم النفس التربوي الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.
73. علاوي، م. ح. (1992). *علم النفس الرياضي* (Éd. 1). دار الفكر العربي.
74. علي، ع. ع. (1999). *التدريب الرياضي و التكامل بين النظريات و التطبيق*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
75. عنان، م. ع. (1985). *سيكولوجية التربي البدنية و الرياضية*. دار الفكر العربي.
76. فهمي، م. (1984). *مدخل في علم النفس*. القاهرة: دار الثقافة.
77. كاشف، ع. م. (1991). *الإعداد النفسي للرياضيين*. القاهرة: دار الفكر العربي.
78. كسرى، م. ص. (1998). *موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي* - ط 1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
79. كمال، ع. أ. (1978). *اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية*. القاهرة: الفكر العربي.
80. كورت مانيل، ت. ع. (1987). *التعلم الحركي*. بغداد: دالا الكتاب للطباعة و النشر.
81. محجوب، و. (2001). *التعلم وجدولة التدريب* (Éd. 1). دار وائل للنشر.
82. محجوب، و. (1989). *علم الحركة*. العراق: مطابع دار الكتب للطباعة و النشر جامعة الموصل.
83. محمد الحمامي، أ. أ. (1990). *أسس بناء برامج التربية الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
84. محمد سلامة، ت. ح. *عن علم النفس الطفل للطلبة المعلمين والمساعدين في معاهد التربية*.
85. محمد، ع. م. (1998). *الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعب كرة القدم*.

86. محمد ق. ن. بدون سنة. (مبادئ الإحصاء في التربية البدنية و الرياضية .
87. محمود, ا. و. (1995). تعلم أسس نظرياته و تطبيقاته . دار المعرفة الجامعية.
88. محمود الحيايى, ن. م. (1999). أثر استخدام برنامجين تدريبيين
بالأسلوب) المنفرد_المركب (في تطوير عدد من الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد . أطروحة دكتوراه
كلية التربية الرياضية . بغداد.
89. مختار, ح. م. (1994). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة: دار الفكر
الغربي.
90. مختار, ح. م. (1980). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة: دار الفكر
العربي .
91. مختار, ح. م. (1992). برنامج التدريب السنوي في كرة القدم . القاهرة: دار الفكر
العربي.
92. مختار, ح. م. (1992). كرة القدم للناشئين . القاهرة: دار الفكر العربي.
93. مختار, ح. م. (1994). كرة القدم للناشئين . القاهرة: دار الفكر العربي.
94. مختار, ح. م. (1980). مدرب كرة القدم . القاهرة: دار الفكر العربي.
95. مفتي ابراهيم, م. ع. (1984). الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم . القاهرة: الفكر
العربي.
96. موسى, ح. أ. (1995). مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية . تنشئة
المعارف.
97. نصيف, ق. ح. (1987). علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة . العراق.
98. نصيف, ق. ح. (1987). علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة . العراق: جامعة
الموصل.

قائمة المراجع الأجنبية

1. autre, e. t. (1992). *manuel de l'éducateur sportif*. (10, Éd.) vigot.
2. benard, T. (1990). *préparation et entrainement du footballeurs*. paris: amphora.
3. bengue, l. (2001). *les fondamentaux du foot*. (2, Éd.) amphora.
4. famos, g. p. (1986). *tache motrices et stratégie pédagogique*. (10, Éd.) eps.
5. habil, d. (1993). *martin l'éducation physique et sportives*. alger: office des publication universiteairz alger.
6. horsky, k. e. (1986). *entrainement de football*. belgique: broodcourens.
7. joej, c. (1988). *Football de l'école*. paris: revue EPS.
8. nourreddine, e. a. (1990). *téchenique d'évaluation physique des athlètes*. alger: impiemrie du pain sportif algérien.
9. pieges, J. *la psychologie de l'enfant*. france: lerges.
10. Renie, t. (1991). *football performance*. paris: amphora.
11. thil, e. (1977). *manuel d'éducation sportif*. vigot.
12. thille, T. (1987). *manuel l'éducateur sportif*. paris: vigot.
13. weineck, j. (1986). *maunuel d'entrainement*. vigot.

Résumé en français

Résumé de l'étude :

L'étude inclus, qui a pour titre « Codifier un programme de formation en utilisant de différentes méthodes afin d'améliorer certains comportements physiques et compétentiels pour les cadets du handball », a pour but la conception d'un programme d'entraînement proposé qui affecte positivement le développement de ces comportements.

Cette étude a concerné un exemplaire de l'équipe du cadet de Wifak de la commune de Jdiouia W Relizane qui joue au sein de tournoi du handball de la wilaya de Mostaganem. L'étude a été choisi d'une manière intentionnelle contient 20 joueurs. Ce qui concerne la méthode utilisée lors de l'étude, on a choisi un ensemble des examens physiques et componentiels.

A la fin de cette étude, nous avons déduit que l'emploi de différentes méthodes de formation dans le programme aide au développement de certains aspects corporels, puisque la diversité d'exécution des activités permet de servir de plusieurs

compétences. Ces dernières se stabilisent grâce aux répétitions successives chez les joueurs du handball.

Pour conclure, nous avons abouti à la supposition terminale qui s'englobe autour de l'utilisation de différentes méthodes d'entraînement au sein d'un programme de formation conduit l'athlète à arriver au sommet d'un état d'entraînement selon un programme codifié.

Mots clés : Les principales compétences- le programme- l'entraînement+ le handball- l'entraîneur- les comportements physiques- les cadets.

Summary in English

Abstract

Our study is titled Rationing of an program Training using different methods of in order to Training Different the physical and the Skill characteristics It aims. from a suggested practical program using the later methods and the basic skills for the Handball beginners and so As to know Impact these characteristics

we supposed that the use of different methods effects positively on the development of some physical and competent characteristics of the handball beginners .

A sample of 20 players which equals 13% was taken from WRB jdjiouia from Relizane ; belong to State championship handball Mostaganem. the tool used in the study was applying on some physical and competent Exercises .the results show that the use of

different methods in the entrainment effects positively on the development of some physical and competent skills

The variety in performances of the exercises' allow using a lot of competences which help in the stability of moving competences of the hand ball beginners which leads to au Training state according to a Rationing program

key words: Basic skills - program - entrainment - handball – entrain – beginners - physical characteristics

ملخص الدراسة:

من خلال بحثنا هذا والذي جاء تحت عنوان تقنين برنامج تدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة في تحسين بعض الصفات البدنية و المهارة لناشئي كرة اليد وهدف دراستنا هذه هو تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام طرق التدريب المختلفة يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة اليد و معرفة تأثيره على هذه الصفات و كذلك المهارات الأساسية وإفترضنا من هذه أن استخدام البرنامج التدريبي باستخدام طرق التدريب لمختلفة يؤثر إيجابا على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارة لناشئي كرة اليد وخصت هذه الدراسة عينة ناشئي الوفاق الرياضي لبلدية جديوية ولاية غليزان الذي ينشط ضمن البطولة الولائية لكرة اليد بمستغانم والتي إختيرت بطريقة مقصودة بلغت 20 لاعب بنسبة 13 % أما الأداة المستخدمة في دراستها هذه فكانة عبارة عن

اختبارات بدنية واختبارات مهارية ومن أهم إستنتاجات هذه الدراسة التي إستنتجناها أن توظيف طرق التدريب المختلفة في البرامج التدريبية تؤثر إيجابا في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية إذ تبين أن ذلك التنوع في اداء التمارين بطرق مختلفة تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات واستقرار المهارات الحركية لدى ناشئي كرة اليد وفي الأخير نخلص بالفرضية النهائية و المتمثلة في ان استعمال طرق التدريب المختلفة ضمن برنامج تدريبي يؤدي الى الوصول بالرياضي الى الحالة التدريبية العالية وفق برنامج مقنن .

الكلمات المفتاحية: المهارات الأساسية- البرنامج- التدريب- كرة اليد- المدرب- الناشئين- الصفات

البدنية