



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس
تخصص التدريب الرياضي التنافسي

بعنوان:

تأثير أسلوب التدريب الدائري على تطوير بعض
الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد (15 - 17 سنة)

من إعداد الطالبان:
- عدة بوعلام
- بن عيسى عبد القادر
تحت إشراف:
- د. بن برنو عثمان

السنة الجامعية :
2016 - 2017

الشكر و التقدير

قال الله تعالى : " و الله أخرجكم من بطون أمماتكم لا تعلمون شيئا و جعل لكم السمع والأبصار و الأفئدة لعلكم تشكرون."

الآية 78 من سورة النحل .

الحمد لله الذي علم الإنسان ما لم يعلم . و الشكر لله على نعمته و عونه في إتمام هذه الرسالة . و ما يزال الرجل عالما ما طلب العلم فان ظن انه قد علم فقد جهل .

نتقدم بجزيل الشكر و التقدير و الاحترام والامتنان للمشرف الأستاذ بن برنو عثمان لما أبداه من توجيهات قيمة و معلومات نيرة و متابعة مستمرة لإخراج هذه الرسالة بشكلها النهائي .

كما أتقدم بالشكر و التقدير إلى السادة الأساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم على التوجيهات القيمة و التشجيعات التي قدموها لنا لإتمام هذه الرسالة ، الذين ساهموا في تكوين معارفنا سواء النظرية أو التطبيقية طيلة 3 سنوات نتقدم بخالص شكرنا إلى الجامعة التي وفرت لنا مقاعد بيداغوجية طيلة المدة التي قضيناها فيها و نخص بالذكر هنا رئيس المعهد و أيضا رئيس قسم التدريب الرياضي كوتشوك محمد و إلى العامل بالمركب الرياضي الذي ساعدنا في توفير العتاد الرياضي للقيام بالاختبارات وكل عمال المكتبتين خاصة عمال مكتبة المعهد.

و اشكر جزيل الشكر أساتذة الرياضة بثانوية فرناكة ، و خاصة الأستاذ كوميش محمد الذي ساعدنا كثيرا بالمعلومات القيمة ، كما اشكر مدربي ولاعبى فريق بيلل على حسن المعاملة و التسهيلات المقدمة لنا في إنجاز هذه الرسالة كما لا يفوتنا أن نشكر كل من ساهم في انجاز هذه المذكرة و لو بكلمة طيبة .

الإهداء :

الحمد لله الذي سلم ميزان العدل لذوي الألباب وأنزل عليهم الكتب مبينة للخط والصواب وأحمده حمد من يعلم أنه مسبب الأسباب وأشهد أن محمد عبده ورسوله . يطيب لي أن أقدم هذه القطرة التي أدفعها إلى البحر الزاخر إنه بحر العلم الذي يخلد الإنسان إلى الدهر .

أهدي ثمرة جهدي

إلى أمي الحنون التي سهرت علي تربيته إليك من كنت لي منبعاً للثقة والصبر وحسن الخلق أبي الكريم إلى من أتمنى لهم السعادة الدائمة
وإلي كل إخوتي
وأخواتي حفظهم الله جميعاً.

ولا يفوتني أن أتقدم باهدائي هذا إلى كافة الأصدقاء وخاصة و خاصتنا زملائي في الدراسة والى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل العلمي ولو بكلمة طيبة ، دون أن أنسى صديقي في البحث " عدة بوعلام " راجياً من المولى العزيز أن تدوم هذه الصداقة إلى الأبد. والى كل الأساتذة و خصوصاً " بن برنو عثمان " وفي الأخير تقبلوا مني فائق الشكر والاحترام .

بن عيسى عبد القادر

الإهداء:

قال عز وجل :

{واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا}

إلى أعلى امرأة في الوجود

إلى من غمرتني بعطفها وحنانها

إلى قرة العين أمي

إلى من كان سببا في وجودي

إلى من وهبني أعز ما أملك

إلى من علمني مبادئ الحياة وقيمها

إلى من ضحى بأعلى ما يملك كي أصل إلى ما وصلت إليه أبي الغالي

إلى اخوتي واخواتي

الى جميع الأصدقاء والذين عشت معهم الأيام الحلوة والمرّة داخل الجامعة وخارجها وكذلك صديقي في البحث "بن عيسى عبد القادر" راجيا من المولى العزيز أن تدوم هذه الصداقة إلى الأبد.

إلى كل الأصدقاء الذين لم أذكر أسماءهم سهوا

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع

دون أن أنسى الأستاذ القدير المشرف : بن برنو عثمان وفي الأخير تقبلو مني فائق الشكر و الاحترام.

عدة بوعلام

الفهرس

أ..... الاهداءات
ب..... التشكرات

قائمة المحتويات

ج..... قائمة الجداول
د..... قائمة الأشكال
ه..... قائمة الملاحق

محتويات البحث

التعريف بالبحث

- 01..... 1- مقدمة البحث
02..... 2- مشكلة البحث
02..... 3- فروض البحث
02..... 4- أهداف البحث
03..... 5- مصطلحات البحث
04..... 6- الدراسات السابقة و المشابهة:
04..... 1-6- الدراسة الأولى
05..... 2-6- الدراسية الثانية

الباب الأول :الجانب النظري

الفصل الأول : التدريب الرياضي

- 08..... - تمهيد
09..... 1- التدريب الرياضي
09..... 1-1- مفهوم التدريب الرياضي
09..... 2-1- أهداف العامة للتدريب الرياضي

- 10..... 3-1- خصائص التدريب الرياضي
- 11..... 4-1- واجبات التدريب
- 11..... 1-4-1- واجبات التبروية
- 12..... 2-4-1- الواجبات التعليمية
- 12..... 5-1- طرق التدريب الرياضي
- 13..... 1-5-1- التدريب الدائري
- 13..... 1-1-5-1- مفهوم التدريب الدائري
- 13..... 2-1-5-1- الأساليب المستخدمة فى التدريب الدائري

الصفات البدنية

- 15..... 2- المتطلبات البدنية لدى لاعبي كرة اليد
- 15..... 1-1-2- القوة العضلية
- 15..... 2-1-2- أنواع القوة العضلية
- 16..... 3-1-2- مبادئ وطرق تنمية القوة
- 17..... 1-2-2- التحمل
- 17..... 2-2-2- أنواع التحمل
- 17..... 3-2-2- مبادئ وطرق تنمية التحمل
- 18..... 1-3-2- السرعة
- 19..... 2-3-2- أنواع السرعة
- 19..... 3-3-2- مبادئ وطرق تنمية السرعة

- 20.....1-4-2- المرونة
- 21.....2-4-2- أنواع المرونة
- 21.....3-4-2- مبادئ وطرق تنمية المرونة
- 21.....1-5-2- الرشاقة
- 22.....2-5-2- أنواع الرشاقة
- 22.....3-5-2- مبادئ وطرق تنمية الرشاقة
- 23..... - الخاتمة

الفصل الثاني : خصائص ومميزات المرحلة العمرية 15 - 17 سنة

- 24..... - تمهيد
- 24.....3- خصائص ومميزات المرحلة العمرية 15 - 17 سنة
- 25.....1-3- النمو الجسدي
- 25.....2-3- النمو الحركي
- 26.....3-3- النمو الجنسي
- 26.....4-3- النمو النفسي الاجتماعي
- 27.....5-3- النمو الفسيولوجي
- 27.....6-3- النمو المورفولوجي
- 28.....7-3- النمو الانفعالي
- 29.....8-3- النمو العقلي و المعرفي
- 30..... - خاتمة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول : الإجراءات الميدانية للبحث

- 31..... تمهيد -
- 32.....1-1-الدراسة الاستطلاعية.
- 32.....2-1- منهج البحث.
- 32.....3-1- مجتمع البحث.
- 33.....4-1- عينة البحث وكيفية اختيارها
- 33.....5-1- المجال المكاني والزمني
- 33.....6-1- حدود البحث.
- 34.....7-1- الشروط العلمية للأداة.
- 35.....8-1- تعليمات الاختبار.
- 35.....1-8-1 الاختبار الأول :اختبار الوثب العريض من الثبات.
- 36.....2-8-1 الاختبار الثاني :اختبار رمى كرة يد الأقصى مسافة
- 37.....3-8-1 الاختبار الثالث :اختبار العدو 30 متراً في أقصر زمن ممكن.
- 37.....4-8-1 الاختبار الرابع : العدو لعشر ثوان.
- 38.....5-8-1 الاختبار الخامس : اختبار بارو Barrow test.
- 39.....6-8-1 الاختبار السادس : ثني الجذع للأمام من الوقوف.
- 40.....7-8-1 الاختبار السابع:اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل"المضخات".
- 41.....9-1- الأدوات الإحصائية المستعملة.
- 34..... - الخاتمة

الفصل الثاني : تحليل النتائج

- 44.....2- عرض و تحليل النتائج.
- 45.....2-2- اختبار ثني الجذع من الوقوف.

- 47..... 3-2- اختبار العدو 30 متر.....
- 48..... 4-2- اختبار العدو لعشر ثواني.....
- 50..... 5-2- اختبار بارو.....
- 51..... 6-2- اختبار رمي الكرة لأقصى مسافة.....
- 53..... 7-2- اختبار المضخات **pompes**.....

الإستنتاجات

- 55..... 1 - الإستنتاجات.....
- 55..... 2 - مناقشة نتائج البحث.....
- 55..... 3 - مقابلة النتائج بالفرضيات.....
- 57..... 4 - الاقتراحات والتوصيات.....
- 58..... 5 - الخلاصة العامة.....
- /..... - قائمة المصادر.....
- /..... - المصادر والمراجع.....

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
35	معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية	1
44	الدلالة الإحصائية للفروق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص الوثب العريض من الثبات للمجموعة التجريبية	2
45	الدلالة الإحصائية للفروق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص ثني الجذع من الوقوف للمجموعة التجريبية	3
47	الدلالة الإحصائية للفروق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص العدو 30 متر للمجموعة التجريبية	4
48	الدلالة الإحصائية للفروق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص العدو لعشر ثواني للمجموعة التجريبية	5
50	الدلالة الإحصائية للفروق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص اختبار بارو للمجموعة التجريبية	6
51	الدلالة الإحصائية للفروق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص اختبار رمي الكرة لأقصى مسافة للمجموعة التجريبية	7
53	الدلالة الإحصائية للفروق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص اختبار المضخات للمجموعة التجريبية	8

قائمة الأشكال

الصفحة	الأشكال	الرقم
39	اختبار بارو Barrow test.	1
40	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	2
41	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل "المضخات"	3
45	مقارنة نتائج وثب العريض من الثبات للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية .	4
46	مقارنة نتائج ثني الجذع من الوقوف للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية .	5
48	مقارنة نتائج العدو 30 متر للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية.	6
49	مقارنة نتائج العدو لعشر ثواني للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية.	7
51	نتائج اختبار بارو للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية.	8
52	مقارنة نتائج رمي الكرة لأقصى مسافة للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية.	9
54	مقارنة نتائج المضخات للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية.	10

قائمة الملاحق

الملاحق	الرقم
الاختبارات القبليّة و البعديّة للاعبين مولودية يلى [17-15]	1
عملية تحديد الاختبارات التي تم اختيارها من عملية الترشيح	2
استمارة التحكيم	3
طلب تسهيل مهمة	4

الفصل التمهيدي

التعريف بالبحث

1- مقدمة البحث

يعد التدريب الرياضي المستند على وفق أسس علمية من أهم العوامل التي تمكننا من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في مختلف الألعاب ، وقد أولت الدول المتقدمة اهتماماً كبيراً لعملية إعداد اللاعبين للوصول إلى الانجازات العليا وبلوغ المراتب الأولى في البطولات الدولية لأنه يعكس مدى تطور العلوم في تلك الدول ، ويعد التفوق الرياضي محصلة التدريب القائم على العلم والتجربة للوصول بالرياضيين إلى مستويات تؤهلهم لخوض غمار البطولات والمنافسات من خلال إعدادهم المتكامل الذي يعتمد التدريب على نواح مختلفة ومتداخلة مع بعضها مثل النواحي البدنية والمهارية والنفسية والوظيفية وغيرها في إعداد الرياضي.

وأن لعبة كرة اليد ذات المهارات المختلفة تتطلب التناسق والترتيب في حمل التدريب بين الصفات البدنية . وذلك لما للقدرات البدنية من دور كبير في عملية الانتقال من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس وكذلك احتلال المكان المناسب وتنفيذ عمليات الرمي والتهديف والواجبات الخطئية الملقاة على عاتق اللاعب ، والتدريب الدائري من الأساليب التدريبية الحديثة لتحقيق التكيف ورفع مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين .

لذلك يعمل المدرب على تطوير هذه العناصر والصفات البدنية الخاصة مطلب أساسي لكل لعبة من الألعاب الجماعية ولكنها تختلف من لعبة إلى الأخرى وفقا لطبيعة أداء ومتطلبات كل لعبة وهذه المتطلبات يلزم توافرها لدى ممارسي هذه اللعبة حتى يمكنهم التقدم في التدريب والوصول إلى المستويات الرياضية العالية..

وهنا تبرز أهمية البحث في كون التدريب الدائري في هذا المجال من أفضل الأساليب التدريبية لتحقيق التنمية الشاملة لتحمل القوة ومطاولة القوة والمرونة والسرعة والقدرة وتحمل السرعة حيث تتطلب هذه العناصر التصميم والعزيمة القوية مع الأداء (كما إن التدريب الدائري هو واحد من أهم طرق التدريب، ويمثل شكلا منظما ومبرمجا من أشكال تطوير القابليات البدنية لدى الرياضيين).

لذا ارتقاء الباحثان دراسة تأثير طريقة التدريب الدائري في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد.

2- مشكلة البحث

تعتبر لعبة كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمه فيها الكرة، فكرة اليد تتطلب تحضيراً جيداً على المستوى البدني، حيث يعد تطوير الحالة البدنية للرياضي من الواجبات المهمة لمواجهة متطلبات اللعبة و إن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب تدريباً " متنوعاً " من ناحية استخدام إجهام وشدد عالية .
و عند مشاهدتنا لمقابلات في كرة اليد، لاحظنا ضعف بعض الصفات البدنية، و بالتالي نتساءل عن أسباب هذا الضعف ؟ هل هو راجع إلى عدم التركيز عليه أثناء الحصة التدريبية ؟ وهل طريقة التدريب الدائري تؤثر ايجابيا في عينة البحث التجريبية ؟

3- فروض البحث

الفرضية العامة

إن استخدام طريقة التدريب الدائري تؤثر ايجابيا على تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد .

الفرضيات الجزئية

1. هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض الصفات البدنية لمجاميع البحث ولصالح الاختبارات البعديّة .
2. وجود تحسن بين الاختبار القبلي و البعدي في بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد.

4- أهداف البحث

1. التعرف على تأثير طريقة التدريب الدائري في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد .
2. الكشف عن دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة.

5- مصطلحات البحث

5-1 التدريب الدائري: ولكن هو عبارة عن "وسيلة تنظيمية للتنمية للصفات البدنية والحركية للفرد بتطبيق تشكيل الحمل لأحد الطرق الأساسية للإعداد البدني لتحقيق الهدف المطلوب. (عصام عبد الخالق ص 207,2003)

5-2 الصفات البدنية:

مجموعة من الصفات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ، و يمكن تحديدها في الصفات التالية: تحمل، قوة، سرعة، رشاقة، مرونة (مفتي ابراهيم، حنفي محمود مختار، 1989، ص73)

5-3 الفئة 15-17:

هي مجموعة من الرياضيين تتراوح أعمارهم من 15 الى 17.

5-4 لعبة كرة اليد:

هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 12 لاعب (10 لاعبين و 2 حراس) و يسمح لسبعة منهم على الأكثر بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء و الهدف من هذه اللعبة هو تسجيل اكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم و يجري الإرسال (ضربة الانطلاقة) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صافرة إشارة الانطلاق و زمن المباراة يختلف حسب السن فالمباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها (30 د x 2)

كما يقول محمد صبحي حسانين و كمال عبد الحميد اسماعيل " إن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد تجرى داخل ملعب خاص حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد "

الدراسات السابقة و المشابهة:

6-1-الدراسة الأولى : لأحمد إبراهيم الحاج و مخلوف سيد علي سنة 2012-2013

تأثير التدريب الدائري على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى تلاميذ الطور المتوسط(2013).

الفرضيات: طريقة التدريب الدائري تؤثر ايجابيا على تنمية صفة القوة المميزة للسرعة عند الطور المتوسط 12 - 15 سنة .

توجد فروق تأثير طريقة التدريب الدائري على صفة القوة المميزة للسرعة بين الجنسين .

أهداف البحث : تحديد مدى تأثير طريقة التدريب الدائري على تنمية صفة القوة المميزة للسرعة.

إظهار وتوضيح الفروق بين العينة التجريبية والضابطة بين ذكور و إناث بعد تطبيق الوحدات الخاصة بالتدريب الدائري.

عينة الدراسة : 15 تلميذ ذكور و 15 إناث.

منهج الدراسة : تجريبي.

الاستنتاجات :

- طريقة التدريب الدائري تؤثر ايجابي على تنمية صفة القوة المميزة للسرعة لدى تلاميذ العينة المطبق عليها البرنامج التدريبي.

يختلف تأثير التدريب الدائري بين الجنسين بحيث يكون أكبر عند الذكور منه عند البنات.

- تعد طريقة التدريب الدائري شاملة نشطة وفعالة في تنمية صفة القوة المميزة للسرعة.

- تأكد الباحثان أن طريقة التدريب الدائري ناجحة من ناحية استغلال الوقت ومساحة الملعب .

لاحظنا من خلال الملاحظة المباشرة الميدانية ان للفئة العمرية [12-15] سنة قابلية للعمل بطريقة التدريب الدائري.

اقتراحات وتوصيات :

على أساتذة التربية البدنية والرياضية استخدام طريقة التدريب الدائري خلال المرحلة العمرية [15 - 12] لتحسين الصفات البدنية.

- اعتماد وحدات التدريبية المستخدمة من قبل الباحثان كوحدة للتعليم والتدريب على تنمية الصفات البدنية والتي لها علاقة في نجاح الجانب التقني (إبراهيم الحاج و مخلوف سيد علي - 2013 - ص 125).

6-2-الدراسية الثانية : لعبد العزيز أحمد علي مقديش في 2006 بجامعة فارس يونس بينغازي.

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري المدعم بتدريب البيليومتر كوالاوازن على تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة.

أهداف البحث : التعرف على برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري المدعم بالبيليومتر والأوزان ذات الشدة المتوسطة على تنمية الصفات البدنية (قوة . سرعة . رشاقة . مرونة . تحمل السرعة) للاعبي كرة السلة فئة الناشئين و الأواسط بالنادي الأهلي في البنغازي . وذلك من خلال :

- تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفطري المنخفض الشدة والمدعم بالبيليومتر والأوزان ذات الشدة المتوسطة لتنمية الصفات البدنية قيد البحث

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير الصفات البدنية قيد البحث للاعبي كرة السلة فئة الناشئين بالنادي الأهلي البنغازي .

- التعرف على الفروق بين مجموعتين التجريبية ذات البرنامج المقترح. والضابطة ذات برنامج تدريبي معتاد من قبل المدرب بالنادي الاهلي البنغازي للصفات البدنية قيد البحث.

فروض البحث:

- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في تطوير الصفات البدنية (قوة سرعة رشاقة . مرونة . تحمل السرعة) للمجموعتين التجريبية ولصالح القياس البعدي .

- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي في تطوير الصفات البدنية للمجموعة الضابطة.

- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و ألبعدي في تطوير الصفات البدنية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح .

- منهج البحث : تجريبي .

- عينة البحث : 20 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين.

- أهم النتائج والتوصيات :

1 (أهم النتائج : أظهرت نتائج البحث تحسن الصفات البدنية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح لهذه المجموعة.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للصفات البدنية قيد البحث مما يشير إلى عدم كفاءة البرنامج التدريبي لهذه المجموعة لرفع مستوى العناصر البدنية .

- أظهرت نتائج الدراسة أن تعزيز البرنامج التدريبي بإدخال محطات التدريب البليوميترك مع استخدام أحمال الثقال متوسطة الشدة داخل الوحدة التدريبية كان له

- تأثير ايجابي في الرفع مستوى عناصر الصفات البدنية قيد البحث للاعبي كرة السلة الناشئين والأواسط في النادي الأهلي البنغازي .
- 2 (توصيات : في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث واستنتاجاته يوصى الباحث :
مناشدة العاملين والمدربين في مجال التدريب الرياضي في كرة السلة بالعمل على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية (قوة سرعة رشاقة مرونة تحمل السرعة) خلال فترة الإعداد .
- العمل على إدخال التدريبات البليومتريك ضمن العمل بأسلوب التدريب الدائري في برنامج الإعداد البدني للاعبي كرة السلة .
- محاولة الاسترشاد بأسلوب العمل في هذا البحث بأجراء دراسات وأبحاث أخرى باستخدام أساليب وطرق تدريب معتمدة .
- الاسترشاد بنتائج البحث وأسلوب التدريب المقترح في رياضات تنافسية أخرى (نقديشى عبد الله - 2006 - ص 23 و 24) .

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

-التدريب الرياضي

-الصفات البدنية

تمهيد:

خطى التدريب الرياضي الحديث خطوات واسعة في طرق العلم , و شهد تطورا كبيرا , و توسع في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته , فاستخدامها في تطوير ذاته , و في ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه و استحداث الكثير من قواعده وكان نتيجة ذلك التطور الغير مسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا.

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

وفي رياضة كرة اليد نجد أنها تتطلب مجموعة من الصفات البدنية التي من الواجب أن يتمتع بها كل لاعب، ويمكن القول أن لعبة كرة اليد تعتمد على المؤهلات البدنية وعلى درجة كفاءة اللاعب الأداء المهارات الأساسية للعبة.

وأن لعبة كرة اليد هي عبارة عن عمل جماعي ناتج عن مجهودات فردية يقوم به اللاعب ويتوقف نجاح هذا المجهود على التعاون المستمر بين هذه المجهودات ككل ، وعلى تخطيط المدرب في إعداد اللاعبين إعداد كامل من الناحية البدنية.

1-التدريب الرياضي

1-1 مفهوم التدريب الرياضي

يعرف التدريب الرياضي بأنه العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى نشأت و إعداد اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية والميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخطيطية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.(مقدم عبد الحفيظ 1994ص02).

2-1 أهداف العامة للتدريب الرياضي

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الايجابية للمتغيرات الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية .
 - محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية - النفسية - الاجتماعية)
 - ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية , هما الجانب التعليمي (التدريبي-التدريس) الجانب التربوي ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي ,فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير الصفات البدنية (السرعة-القوة-التحمل....الخ) و المهارة والخطية والمعرفية , أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس , والثاني يتعلق في المقام الأول بايدولوجية المجتمع ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإراديا, ويهتم بتحسين التدوق و التقدير وتطوير الدوافع والحاجات و ميول الممارس و اكتسابه السمات الخلقية و الإرادية الحميدة كالروح الرياضية و حب الوطن والمثابرة وضبط النفس والشجاعةالخ من خلال المنافسات
- (أمر الله احمد البساطي 1998ص4,5).

وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية و
الأسس البدنية مرتبطان و يؤثر كل منهما في الآخر (سيد عبد المقصود 1994).

3-1 خصائص التدريب الرياضي

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية و المؤثرة و التي تلقى
بمتطلبات جديدة و متطورة دائما على العملية التدريبية و القائمين بها و اهم هذه
الخصائص ما يلي :

- يهدف التدريب الرياضي بشتى أنواعه إلى تحسين الصفات البدنية و النفسية و
العقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعني, و من ثم
تحسين الصحة العامة و بناء و تكامل الشخصية ليصبح الفرد عضوا نافعا و
فعال في المجتمع .
- يتميز التدريب الرياضي بخاصية الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى
مستويات الانجاز معتمدا على نظريات و معارف مستخلصة من نتائج البحوث
العلمية لعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي.
- يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب و مراعاة الفروق الفردية من خلال
السن و الجنس, وكذا مراعاة الفروق الفردية بين أفراد الجنس الواحد في نفس
النشاط حيث يختلف تدريب الناشئ عن لاعب درجة الأولى.
- يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور الصفات البدنية للأعمار
السنية المختلفة, حيث تتميز كل مرحلة عمرية لتطور طبيعي لبعض الصفات
البدنية و من ثم اختلاف نسبة تركيز محتويات التدريب بالنسبة للقدرات البدنية
بما يتناسب و طفرات النمو هذه الصفات خلال مراحل العمر والذي يختلف من
دولة إلى أخرى تبعا لاختلاف الظروف البيئية و المناخية .
- يتميز التدريب الرياضي بالاستمرارية و تدرج زيادة متطلبات التدريب و نعني هنا
بالاستمرارية ليس فقط لفترة من فترات الموسم التدريبي او لموسم تدريبي

- كامل بل الاستمرارية لعدة سنوات من تحقيق أفضل المستويات الانجاز .
- يتميز التدريب الرياضي بعملية التقييم و المراقبة الطبية و التربوية الدورية للفرد خلال مراحل التدريب و الإعداد.
- يتميز التدريب الرياضي بتأثير على أسلوب حياة الفرد , حيث تتطلب ممارسة النشاط الرياضي لتحقيق هدف التدريب تشكيل أسلوب حياة الفرد من ناحية التغذية و العادات الصحية وتنظيم الحياة اليومية (نوم - عمل - تدريب) .
- يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب القيادي لعملية التدريب. (امر الله احمد البساطي 1998,ص5,6,7,8).

4-1 واجبات التدريب:

مما سبق ذكره تتضح أن هناك واجبات لابد أن ينفذها المدرب واللاعب لتحقيق الهدف من التدريب وعملية التدريب- كأى عملية تربوية- ذات شقين هما الشق التربوي والشق التعليمي وهذان الشقان موحدان لا ينفصلان إطلاقاً أثناء سير عملية التدريب، وإلا أصبحت عملية قاصرة لا توتي ثمارها. (حنفي محمود مختار 12)

1-4-1 واجبات التربية:

يقع كثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون أن العناية بالتوجيه لتنمية الصفات و السمات الخلقية و تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة، و لا يدرك المدرب مقدار خطأه إلا مؤخراً بعد تتولى هزائم فريقه، فكثيراً ما يكون الفريق مستعداً من الناحية الفنية تمام الإستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية ضعيف تنقص لاعبيه العزيمة و المثابرة و الكفاح و العمل على النصر مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني و النفسي و بالتالي يؤثر على نتيجة المباراة. لذلك فإن أهم واجبات الجانب التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

- العمل على أن اللاعب لعبته أولاً.
- زيادة الوعي القوي للاعب.

- أن ينمي المدرب اللاعبين الروح الرياضية.
- تطوير الخصائص و السمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات و نتائجها كالمثابرة و التعميم. (مفتي إبراهيم حماد 1988, ص 23).

2-4-1 الواجبات التعليمية:

- الواجبات التعليمية للتدريب هي الواجبات الظاهرة و المباشرة لعملية التدريب و التي يمكن أن يخطط لها المدرب بوضوح و تشمل ما يلي:
- الإعداد البدني للاعبين و هو الواجب الأول للمدرب.
- الإعداد المهاري للاعبين و ذلك بالعمل على أن يصل اللاعب إلى الإتقان التام والتمكامل في الأداء الفني للمهارة.
- الإعداد الخططي، فقد أصبح التدريب على المهارات مرتبطا ارتباطا وثيقا بتعلم خطط اللعب.
- الإعداد الذهني، إن التفكير السليم و التصرف الحسن متطلبات هامة جدا لكل لاعب أثناء المباراة خاصة أثناء اللحظات الحرجة، إضافة إلى اكتساب المعارف و المعلومات المرتبطة بالرياضة و الصحة.

5-1 طرق التدريب الرياضي :

طرق التدريب هي:

- 1- طريقة التدريب المستمر.
- 2- طريقة التدريب الفتري.
- 3- طريقة التدريب التكراري.
- 4- طريقة التدريب الدائري.

1-5-1 التدريب الدائري:

1-1-5-1 مفهوم التدريب الدائري:

التدريب الدائري ليس طريقة للتدريب مستقلة بذاتها لها مكوناتها الخاصة مثل الطرق الأخرى الحمل المستمر، الفتري، التكراري ولكن هو عبارة عن "وسيلة تنظيمية للتنمية للقدرات البدنية والحركية للفرد بتطبيق تشكيل الحمل لأحد الطرق الأساسية للإعداد البدني لتحقيق الهدف المطلوب. (عصام عبد الخالق ص 207,2003) التأثير الفسيولوجي:

تنظيم هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول. التأثير التدريبي:

يسهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة. التأثير النفسي:

تسهم في اكتساب تنمية السمات المختلفة الإرادية مثل النظام والأمانة.(عادل عبد البصير علي 1999.ص164,165)

1-5-1-2 الأساليب المستخدمة في التدريب الدائري:

- التدريب المستمر.
- التدريب التكراري.
- التدريب الفتري.

طريقة حمل المنافسات والمراقبة:

أهدافها وتأثيرها:

هذه الطريقة إلى تطوير قدرات تحمل المنافسات الخاص. ويقتصر تدريب هذه الطريقة على لاعبي المستويات العالية.

خصائصها:

باستخدام طريقة المنافسات يتم الاقتصار على تدريب قدرات التحمل الخاصة بنوع المسابقة أو النشاط الذي يشارك فيه اللاعب.

حيث تفيد في اكتساب خبرة منافسات، والتعود على حد (الشدة) المنافسات بالإضافة إلى أنها تفيد في تحسين السلوك الخططي وكذلك دراسة خطط المنافسة. ويفضل كثير من المدربين استخدام هذه الطريقة بالذات قرب انتهاء مرحلة ما قبل المنافسات، ويرجع ذلك أساساً إلى أن كل الحالات الوظيفية بكافة أجهزة الجسم ونظمه الحيوية تصل أثناء المنافسات إلى مستوى لا يمكن التوصل إليه سواء الجسم ونظمه الحيوية تصل أثناء المنافسات التي تؤدي بهدف اختبار جوانب معينة من مستوى اللاعب أو عند أداء أي من اختبارات مراقبة المستوى الأخرى. كما تمثل المنافسة أكثر أشكال مراقبة المستوى تخصصاً فهي توفر معلومات هامة عن كل العناصر النفسية والفسولوجية المحددة المستوى، وتمكن من التوصل إلى استنتاجات حول ما إذا كان تكوين التدريب وكذلك طرق ومحتويات التدريب المستخدمة قد تم اختيارها واستخدامها بطريقة سليمة.

وأخيراً فغن طريقة حمل المنافسات هي أكثر طرق التدريب تعقيداً إذ يتم

باستخدامها تدريب كل الصفات الخاصة بنوع النشاط الممارس.

أود الإشارة إلى أنه يجب أن نضع في الاعتبار إن تكرار الاشتراك في عدد من المنافسات يمكن أن يؤدي من وجهة النظر النفسية إلى أن يعتاد اللاعب على مواقف المنافسات. مما يؤدي بدوره إلى إمكانية عدم إعطائها الاهتمام الكافي. وما يمكن أن ينتج عن ذلك من الأضرار بأهمية هذه الطريقة (عادل عبد البصير علي 1999. ص 162, 164).

2- المتطلبات البدنية لدى لاعبي كرة اليد:

2-1-1- القوة العضلية :

تعتبر القوة العضلية المكون الرئيسي لعناصر اللياقة البدنية ، وعموما ترتبط القوة العضلية بالعديد من عناصر اللياقة البدنية الأخرى المكونة مما يسمى بالصفات المركبة.(فرج صبري جمال، 2008ص13)

والقوة العضلية هي القوة الطبيعية القصوى التي يمكن إخراجها في انقباض إرادية واحدة وتعني أيضا "قدرة العضلة على بذل أقصى انقباض ضد أكبر مقاومة خارجية". (أحمد عبد الرحمن، 2000 ص82)

2-1-2 أنواع القوة العضلية

2-1-2-1- القوة العضلية القصوى:

" وهي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض عضلي". (أمر الله البساطي، 2001ص89).

2-1-2-2- القوة المميزة بالسرعة:

تعني " بذل أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن.(محمد صبحي حسانين، 1997ص61) .

ويستخلص الطالبان الباحثان أن القوة المميزة بالسرعة هي نتائج اندماج القوة مع السرعة حيث تتطلب أقصى قوة بالإضافة إلى أقصى سرعة.

2-1-2-3- تحمل القوة :

هي مقدرة الرياضي على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة التحمل" ، بحيث يستخلص الطالبان الباحثان أن تحمل القوة هو ارتباط القوة مع التحمل أي أن اللاعب يتحمل التعب المرتبط بالقوة العضلية.

2-1-3 - مبادئ وطرق تنمية القوة

تكمن هذه الطرق المبادئ فيما يلي:

-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.

- أما بخصوص تنمية القوة المميزة بالسرعة فتعتبر سرعة الانقباضات المقاومات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة. ويراعى 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 م 4 - 6 مجموعات وفترات الراحة من 3 إلى 4 دقائق بين المجموعات لضمان استعادة الشفاء الكاملة . 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 (3/2) 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 .

- إذا وصل الفرد إلى قوة عضلية جيدة من جراء التدريب فإنه يستطيع المحافظة عليها بمجهود قليل . وذلك بأن يتدرب الفرد مرتين أو ثلاثة أسبوعيا وفي حالة عدم التمرين فإن القوة العضلية تقل بسرعة تصل إلى نسبة 10 في الأسبوع. (طه إسماعيل الجديد، 1989، الصفحات 130-148)

2-2-1- التحمل

هو إحدى الصفات البدنية الأساسية والهامة لمزاولة الرياضة بحيث تقوم عليها الكفاءة البدنية لجميع الرياضيين ويعني " قدرة العضلة على إنتاج القوة بشكل متصل على مدار فترة زمنية طويلة. (إهاب فوزي البدوي، 2005 ص14).

2-2-2- أنواع التحمل

2-2-2-1- التحمل العام :

هو خاص بالدورة الدموية والتنفسية ويعتبر الأكسجين هو أساس العمل العضلي ، حيث تعتمد العضلات في انقباضها المتتالي على توفر المانوكسد لمقاومة التعب (هاشم عدنان الكيلاني، 2005 ص143).

2-2-2-2- التحمل الخاص :

هو قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط . (أكرم زكي خطابية 1996 ص257) ويستخلص الطلبة الباحثون أن التحمل الخاص هو مقدرة الرياضي على العمل بشدة مرتفعة وفي فترة زمنية طويلة دون الهبوط في المستوى.

2-2-3- 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 :

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 اقل المتوسطة ثم المتوسطة ، فالسرعة العالية مع الخلط بين تلك السرعات ، أي بتزايد شدة الحمل تدريجيا وذلك للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تمرينات 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 التمرينات .

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

5- يجب تحديد فترات الراحة البينية عند تنمية التحمل الخاص ، ليس من أجل تعويض اللاعب عن المجهود 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 إلى حوالي 140-165 ن/ق الراحة 45ثا، أما الحمل العالي يصل معدل النبض 165-190 ن/ق الراحة 90ثا.

6- وبخصوص الحمل الأقصى يصل معدل النبض أكثر من 190 ن/ق الراحة 90 ثا إلى 2 دقيقة. (1-طه إسماعيل ، عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان، 1989الصفحات100-102)

2-3-1- السرعة

هي التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والإسراع العضلي (محمد حسن علاوي ، 1996 ص 141) .

ويستنتج الطالبان الباحثان أن السرعة هي قدرة الرياضي على التنقل بالجسم أو أحد أطرافه في أقل زمن ممكن وفي مسافة زمنية معينة.

2-3-2- أنواع السرعة

2-3-2-1- السرعة الانتقالية:

يقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة ، وهذا يعنى محاولة لتغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن . (أبو العلا احمد عبد الفتاح ، 1996ص 140) .

2-3-2-2- السرعة الحركية (سرعة الأداء):

سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة " . (محمد صبحي حسانين ، 1997 ص 61) .

2-3-2-3- سرعة الاستجابة :

هي القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصى زمن ممكن . (عادل عبد البصير علي، 1999 ص 108) .
يستخلص الطلبة الباحثون أن سرعة الاستجابة هي سرعة رد الفعل أي الاستجابة لمنبه مثير ويتحدد الزمن من لحظة ظهور المثير حتى لحظة الاستجابة لهذا المثير .

2-3-3- مبادئ وطرق تنمية السرعة

تكمّن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي :

- أن تطوير معدل السرعة يعتمد أساسا على بذل المجهود . وأيضا التصميم وقوة الإرادة كأن يضغط على اللاعب نفسه حتى يصل إلى أعلى كفاءة ولذلك لابد من وجود الحافز الخارجي والحقيقي أثناء التدريب على السرعة وذلك عن طريق التقويم والقياس أو المسابقات المختلفة .

- التدرج والإيضاح لإيقاع كمية الحركة أثناء التدريبات على السرعة ذلك بأن تقسم مراحل التقدم إلى وحدات تدريبية وعلى فترات ويقصد بالإيضاح مدى البطء والزيادة في سرعة الحركة .

- لتجنب تقلص العضلات والأربطة لا بد من تهيئة اللاعب نفسيا لسرعة الأداء وكذلك بعد تسخين وتجهيز جيد ليصبح التدريب على السرعة فعالا.
- 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 .
- 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 - إن عنصر السرعة من الممكن أن يفقد نسبيا من حيث المستوى إذ لم يستمر التدريب عليه بدرجة مناسبة خلال مراحل وفترات التدريب السنوي.
- 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 .
- (1طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان، 1989، الصفحات 121-122).

2-4-1- المرونة

- تتمثل في المفاصل وهي أيضا مدى الحركة المتاحة في المفصل أو مجموعة المفاصل (محمد على الخطيب 1997 ص 19).
- ويستخلص الطالبان الباحثان أن المرونة هي سهولة حركة مفاصل الجسم في جميع الاتجاهات المختلفة التي تسمح بها طبيعة المفصل.

2-4-2- أنواع المرونة

2-4-2-1 مرونة عامة:

تعني المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة. (مفتي إبراهيم حماد ، 2001ص55)

2-4-2-2 مرونة خاصة :

تتضمن مرونة المفاصل الداخلية في الحركة المعينة (محمد صيحي حسنين ، 1955 ص322)

2-4-2-3 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 : (طه إسماعيل و عمرو أبو المجد و إبراهيم شعلان ، 1989 ، ص 170)
تلعب المرونة دورا هاما في ترابط الأداء الحركي ولذا يجب أن يكون هناك نوعا من التنسيق في تمارين تنمية المرونة وخاصة التمرينات التي تزيد من مطاطية وإطالة العضلات يشكل منتظم ولكافة المجموعات العضلية المختلفة.

2-5-1- الرشاقة

تعتبر من أهم متطلبات اللياقة البدنية و تشترك في معظم الرياضات خاصة التي تتطلب تنقل الجسم .

والرشاقة هي : " قدرة اللاعب على تغيير الجسم أو أحد أجزائه بانسيابية وسرعة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة في النشاط " (أمر الله البساطي، 2001 ص154).

وهي أيضا القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسم أو بجزء معين منه. (كمال عبد الحميد، 1997ص83).

ويستخلص الطلبة الباحثون أن الرشاقة هي قدرة الجسم على تغيير وضعياته واتجاهاته بسرعة ودقة.

2-5-2- أنواع الرشاقة

2-5-2-1- رشاقة عامة:

هي رشاقة الجسم كله التي يقوم بها اللاعب بجسمه كله وبتصرف منطقي سليم و التنوع في أداء النشاط والعمل في التوقيت السليم.

2-5-2-2- رشاقة خاصة:

وهي إمكانية الرياضي على أداء مهارة حركية مطلوبة بتوافق وتوازن ودقة.(رمزي فهيم.ص235).

2-5-3- مبادئ وطرق تنمية الرشاقة

وفي تنمية الرشاقة يرى علاوى أنه ينبغي العمل على إكساب الفرد الرياضي عددا كبيرا من المهارات الحركية المختلفة ، وكذلك قيام الفرد بأداء المهارات الحركية المكتسبة تحت ظروف متعددة ومتنوعة. كما أنه يحذر من كون عملية تنمية الرشاقة تلقى عبئا كبيرا على الجهاز العصبي المركزي وتعمل على إرهاق الفرد الرياضي نسبيا ، وعلى ذلك فإن محاولة تنمية الرشاقة وتطويرها تحرز أحسن النتائج في حالة استعداد مختلف النواحي الوظيفية للفرد الرياضي وتهيئتها . كما يجب مراعاة عدم التدريب على الرشاقة في تلك الحالات التي يشعر فيها الفرد الرياضي بالتعب أو الإرهاق ، وذلك عقب التمرينات التي تتميز بزيادة الحمل.(كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين1997م ،ص83)

الخاتمة :

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

حيث يظهر أن التدريب الرياضي يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية ، ويقصد به عدم توقع الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم ، ولهذا و من خلال دراسته بعض الطرق التدريبية المختلفة توصلنا إلى أنها وسائل جدّ هامة لتحقيق الهدف من التدريب الرياضي ، أن عرف المدرب كيفية توظيفها في التدريب لها بحالها في تنمية أداء الرياضي وفقا لاختصاصها ، فكل طريقة و لها مجالها في تنمية أداء الرياضي.

حيث يعتبر التحضير بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين ، وعلى المدرب الناجح الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا ، وينقسم التحضير البدني إلى التحضير العام والخاص ، بهدف تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أدائه ومعرفة الطرق اللازمة لتنميتها ، والعناصر الخاصة بلاعب كرة اليد من تحمل وسرعة وقوة ، مرونة ورشاقة ، ومعرفة كيفية تنميتها.

وأیضا معرفة متى يستعمل طرق تدريب الصفات البدنية ، وكيفية استخدام الحمل والراحة ، وهذا حسب أهداف وميزات كل طريقة من طرق التحضير البدني.

الفصل الثاني

خصائص المرحلة

العمرية

(15 - 17 سنة)

تمهيد

تعددت معاني المراهقة بين اللغة والاصطلاح ، و تداولت تعاريف كثيرة لها ، ألا أنها في إطارها الزمني تعتبر الجسر الرابط بين الطفولة و الرشد فمن السهل تحديد بداية المراهقة و لكن من الصعب تحديد نهايتها ، فبدايتها تتحدد بالبلوغ الجنسي ، بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة . حيث يرى الكثيرون أن مرحلة المراهقة فيها النمو و البحث عن الذات و الحب و اكتساب القيم ، التذبذب و الاضطراب و الهيجان النفسي...الخ.

كما تتميز بتغييرات عميقة خاصة على المستوى الجسمي والعقلي و الفيزيولوجي و الحركي وكذا على المستوى الاجتماعي و الانفعالي و الجنسي .

3- خصائص ومميزات المرحلة العمرية 15 - 17 سنة

تعتبر هذه المرحلة ، مرحلة ظهور الصفات الجنسية الخاصة وهي رحلة ثبات يجتاز فيها المراهق التناقض في التصرف الحركي كما يتحسن لديه الشعور وتقدير الوضعية بشكل موضوعي بالتصرف طبقا لذلك مع التقدير بمتطلبات المستوى سواء كان ذلك في درس التربية البدنية والرياضية والتدريب يظهر هذا بتطوير الاستعداد للتعلم للحصول على مستوى عالي.(ناصر عبد القادر 1995)

- هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة . (مصطفى زيدان 1991 ص157)

- كما هي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (فؤاد البهي السيد 1975 ص75)

والبلوغ هو الوقت الذي تلقى فيه الوراثة ظلها على البيئة لتعلن فيه عن بداية مرحلة جديدة في حياة الإنسان والتي تشكل وحدة واحدة وكل متكامل لا يمكن الفصل بينهما والمراهقة ليست فترة مستقلة لوحدها بل هي مرتبطة بما سبقها وما يليها .

- كما أن سيكولوجية المراهق تنمو في اتجاه البحث عن الحرية الاجتماعية والثقافية وتتسم هذه المرحلة بالثبات في التركيبة النفسية ويستجيب المراهق بإيجاب على التمرن والتدريب بكثافة ويظهر دوره كراشد ويرى الأفاق المستحيلة السهلة المنال .
بالإضافة إلى التغيرات الفسيولوجية والمرفولوجية والفكرية التي تنمو وتتأثر بالبرامج التعليمية والتدريبية المسطرة خلال التربية البدنية والرياضية هذه الأخيرة التي تراعي كل الفروق البدنية ، النفسية ، والاجتماعية.

3-1- النمو الجسدي:

تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني ، ويلاحظ استعادة الفتى تناسق شكل الجسم كما تظهر الفروق المميزة في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة كبيرة من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي. (محمد حسن علاوي 1992 ص 146)
ومن مظاهر النمو الجسدي :

- زيادة الطول والوزن عند كل من الجسمين ويكون عند الذكور أكثر من عدد الإناث
- تزداد دقة الحواس كاللمس والذوق والسمع .
- تتحسن الحالة الصحية للمراهق .

3-2- النمو الحركي :

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والإطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يرتقي مستوى التوافق العضلي العصبي إلى درجة كبيرة.(كورت مايل"التعلم الحركي" ترجمة عبد علي نصيف 1987 ص 181).
كما نلاحظ خلال هذه المرحلة توافق بين القوة ووزن الجسم مع تطور قليل خاصة القوة النسبية لعضلات الذراعين عند الذكور , أما عند الإناث فلا يحدث أي تقدم بسبب النمو المضطرب في وزن النسيج الشحمي . أما بالنسبة للسرعة فتلاحظ تحسن في سرعة رد الفعل وسرعة التردد وسرعة الانتقال مع وجود فرق بين الجنسين.

أما المرونة فنشاهد تميز البنات عن الأولاد في هذه المكون , حيث أن المرونة تكون قصوى ما بين 10 إلى 14 سنة ولهذا يجب تطويرها لضمان درجة عالية من المرونة في المراهقة الثانية والأخيرة , أما الرشاقة فنلاحظ وجود قصور في تطورها وهذا بسبب نمو مختلف الأجهزة المكونة للعضوية وفيها يلخص التحمل فتكون في أوج عطائها وهي متساوية عند الجنسين مع وجود فارق بسيط لصالح الذكور . (أحمد البسطوسي 1996 ص 179)

3-3- النمو الجنسي :

تتميز هذه المرحلة بنضج الغدد التناسلية وظهور الخصائص الجنسية الثانوية : عند الذكور : علامات البلوغ إضافة إلى زيادة الأعضاء التناسلية . عند الإناث : يبدأ ظهور البلوغ على الجسم وكذلك تتميز هذه المرحلة بظهور العادة الشهرية.

- ويقول « روسو » في هذا المجال بأنه ولادة جديدة حيث تظهر وظائف جديدة بطريقة فجائية وتصبح مسيطرة على التنظيم الفسيولوجي . إن جوهر البلوغ هو نضج الغدد الجسدية حيث يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي . (« سعدية محمد علي بهادر 1980)

3-4- النمو النفسي الاجتماعي :

تموا في بداية مرحلة المراهقة القدرة الاجتماعية لإدراك شعور الآخرين حيث لا توجد خاصية سلوكية تؤدي إلى قبول أو عدم قبول الآخرين . فالمرهق يرغب أن يفرض وجوده في الجماعة وقبوله يرتكز عموما سلوكه واتجاهاته وعموما فإن العلاقات الاجتماعية للمراهقين تكون أكثر تعقيدا منها في مرحلة الطفولة وتتأثر تأثيرا كبيرا بالطبقة الاجتماعية التي منها الفرد .

- كما نسجل أيضا تطور روح النقد و الكراهية والتعصب ونجده مهتما بكل التطورات التي تحدث في جسمه وهذا الاهتمام يجعله دائما في صراع مع نفسه ومع من حوله كما ينمو الفكر النقدي وسعة الملاحظة ويصبح مضاد للعادات والتقاليد مبتعدا عن

القيم العالية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته ومرحلة تنمية المقدرة على التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة . (عزة محمد كاشف، 1991، ص 41)

وفي هذه المرحلة نلاحظ التوازن من الناحية النفسية ، كما نلاحظ القدرة على الانضمام والتأقلم في الجماعات والتعامل معها بطريقة إيجابية . (محمود عوض ، فيصل ياسين الشاطي 1992)

3-5- النمو الفسيولوجي :

في سن (16 - 18 سنة) عمليات الجهاز القلبي الدوري تصبح كاملة وذلك لزيادة حجم القلب وقدرته على استهلاك أكبر حجم من الأكسجين وحسب اكرامو (akramo) انه نحو سن 17 سنة سيكون نضج كامل للآلية الحركية ، كذلك النمو العظمي للقوة والمداومة لهذه الخصائص يكون عند (16 - 18 سنة) في نهاية المرحلة يتميز المراهق بصحة جيدة مع نمو مميز لكل من السمع ، اللمس ، التذوق ويظهر ذلك من خلال قدرته الجيدة في تقدير كل من الزمن والأبعاد وعلى ذلك تحدد الملامح النهائية بالإضافة إلى التوازن الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفسيولوجية ، الحركية ، الحسية ، الانفعالية للمراهق ، والتي تعمل على اكتمال شخصية الفرد وبالنسبة للنبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبي ملحوظ في النبض الطبيعي مع زيادة المجهود الأقصى أو مع ارتفاع قليل في ضغط الدم . مما يؤدي إلى تحسن التحمل في تلك المرحلة ارتفاع نسبة الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير عند الأولاد . (بسطوسي أحمد ص 186)

3-7- النمو المورفولوجي :

تتضمن المراهقة تغييرا هاما من الناحية الجسمية و الذي يستمر لعدة سنوات في هذه المرحلة الحساسة يستحوذ المراهق على إمكانيات هائلة من القدرة تساعده على تطوير شخصيته حيث أنه :

* يتخذ صوراً عديدة من ناحية الطول و الوزن و القوة العضلية حيث يرتبط النمو الطولي ارتباطاً قوياً بنمو الجهاز العضلي حيث يختلف هذا الأخير تبعاً لاختلاف للجنسين ، فيزداد الحوض عند الإناث خلال البلوغ بشكل واضح و يزداد اتساع المنكبين عند الذكور .

* أما من ناحية الوزن فيرتبط بتراكم الدهون في أماكن مختلفة من الجسم و النمو العضلي و هكذا يختلف طول و وزن الفرد في طفولته و بلوغه و رشده باختلاف جسده .

* أما من ناحية القوة العضلية فالجنسان متساويان إلى غاية سن البلوغ و بداية المراهقة أين يتفوق الذكور على البنات في القوة و ذلك لانتساع منكبي الذكر و طول ذراعيه . (فؤاد بهي السيد . مرجع سابق ، ص 263 - 264)

3-7- النمو الانفعالي :

يعتبر النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة واحد من الجوانب الأساسية في عملية النمو الشاملة، كما يتضح من خلال هذه المرحلة الفروق بين الأفراد و الجنسين و تتميز الانفعالات بالتناوب بين المتناقضات بين الكسل و النشاط و السعادة و الانقباض و الحزن و بين الثقة بالنفس و الاعتزاز بها و عكس ذلك وكذلك تتأرجح بين الأنانية و الإثارة ، كما تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها عنيفة متهورة لا تتناسب مع ميزاتها و قد لا يستطيع المراهق التحكم فيها كما نلاحظ عدم الثبات الانفعالي حيث يظهر تذبذب في سلوك الأطفال وتصرفات الكبار . (حامد عبد السلام زهران, 199 ص,348,349)

كما أن السبب في زيادة حدة الانفعال في المرحلة المراهقة أرجحه بعض العلماء إلى التغيرات الغددية التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة و هي السبب المباشر لذلك و خاصة تلك المتصلة بالغدة الجنسية . و لكن بعد ذلك و مع الأبحاث الحديثة أثبتت بأن التوتر الإنفعالي العنيف لا يتوافق مع زيادة التغيرات الغددية فقط ، حيث يصل الانفعال حده الأقصى خلال فترة المراهقة المبكرة والوسطى.

هذا لا يعني أن التغيرات البدنية و الغددية ليس لها دور و غنما العوامل الاجتماعية قد تلعب دورا أكثر أهمية و لهذا فالفرد فى هذه المرحلة قد يتعرض إلى ضغوطات اجتماعية و يواجه ظروف جديدة لم يكن مستعدا لها خلال مرحلة الطفولة , و من خصائص هذه المرحلة:

- تظل الانفعالات قوية و يجوبها الحماس .
 - يزداد قبول المراهق و التوافق الاجتماعي.
 - ظهور الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية.(سعدية محمد على هادر 1980 ص30)
- 8- النمو العقلي و المعرفي :

تتميز فترة المراهقة بنمو الصفات العقلية و نضجها حيث يكون المراهق أكثر ثبوتا و استقرارا في حياته العقلية حيث يكون أكثر تركيزا و انتباها . فعند العلماء يكون النمو العقلي في الخبرة المكتسبة و القدرة على الانسجام و استخدام الموهبة الفطرية , أي المقدرة العقلية لا تتوقف بتوقف الذكاء الفطري فالصفات العقلية للمراهق تتمثل في التميز اللازمة لنجاح تبدأ في مرحلة المراهقة . (حامد عبد السلام زهران مرجع سابق ص23)

وفي هذه المرحلة يصبح الفرد قادرا على فهم المفاهيم المجردة كما يستطيع و يبدي اهتماما بالمستقبل بكل حرية وإرادة.(انوف وبيتيج, ترجمة عادل عز الدين وآخرون 1991ص50)

خاتمة

إن جسم الإنسان يعمل في ظل إمكانيات وقدرات محددة تحكمها عدة عوامل فهو عبارة عن آلة متباينة التركيب ومختلفة الخصائص بين عضلات و عظام ومفاصل وجهاز عصبي معقد وأجهزة معاونة تساهم في إمداد جسمه بالطاقة اللازمة للنشاط بالإضافة إلى كل هذا فهو يملك أحاسيس وميول وعواطف تؤثر على نموه و صقل مواهبه وتكوين شخصيته ، وهذا يتطلب من العاملين والمدربين اللذين يقومون بالعمل الرياضي مع المراهقين الإلمام بالحدود الدنيا بالمعلومات والمعارف التي تخصص هذه الشريحة من المتدربين والتي تلعب دورا مميزا في الاحتياطي الرياضي وأبطال المستقبل في بلادنا .

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الإجراءات

الميدانية للبحث

تمهيد:

انطلاقاً من دراستنا لموضوع " تأثير طريقة التدريب الدائري على تنمية الصفات البدنية للاعبين كرة اليد (15 - 17 سنة)" ، سنحاول إيجاد حل للمشكلة المطروحة سابقاً وذلك بإثبات صحة فرضيات الدراسة أو نفيها ، عن طريق جمع المعلومات النظرية ، ثم ترتيبها وتصنيفها وقياسها بطريقة علمية ومنهجية ، من أجل استخلاص النتائج وذلك انطلاقاً من ثوابت الموضوع المدروس .

وفي الجانب التطبيقي سنتعرض إلى تحديد مجالات الدراسة والمتمثلة في المجال لمكاني وألزماني والبشري ، الذي يتناسب مع موضوع البحث من خلال تحديد عينة الدراسة المناسبة للموضوع ، وذلك بإتباع أسلوب معين أو منهج يتوافق مع هاته الدراسة ، وتحديد الأدوات المناسبة لجمع المعلومات والبيانات الميدانية التي تمس الموضوع.

وسيتم في هذا الفصل التطرق إلى جميع هاته السبيل للوصول إلى نتائج علمية وسليمة وصحيحة تبحثنا هذا.

1-1- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أحسن الطرق التمهيديّة للتجربة المراد القيام بها وذلك من أجل الوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضمونة حتى تكون للباحث فكرة عن إمكانية توفير الوسائل والعتاد الرياضي اللازم ومنه إعداد أرضية جيدة للعمل وقد قام الطالبان بالدراسة الاستطلاعية على عينة خارج عينة البحث الرئيسية وتتمثل هذه العينة في (12) لاعبين ينتمون للفريق فرناكة لكرة اليد (15- 17 سنة) .
وكان الهدف منها :

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه المختبرين .
- مدى ملائمة الاختبارات على عينة البحث .
- التوصل إلى السبل المثلى لإجراء الاختبارات .
- التأكد من صدق الاختبارات وثباتها

1 - 2- منهج البحث :

إن المشكلة التي نحن بصدد دراستها مستوحاة من الواقع الذي يعيشه المجتمع ولا سيما فئة المراهقين

لقد استخدم الطالبان في هذه الدراسة المنهج التجريبي باعتباره من أكثر المناهج الموثوق بها وبناتجها وكذلك يمكننا من الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية لمعرفة تأثير طريقة التدريب الدائري على تنمية الصفات البدنية للاعبين لكرة اليد (15 - 17 سنة) .

1-3- مجتمع البحث:

اعتمدنا في بحثنا و ارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بالفريق التالي: " فريق مولودية يلل الناشط في رابطة مستغانم الجهوي الثالث لكرة اليد

4-1- عينة البحث وكيفية اختيارها :

1-4-1- عينة البحث:

وتتمثل عينة البحث في دراستنا في فريق كرة اليد وهي مجموعة تتألف من 10 لاعبين .

1-4-2- خصائص العينة

- يخضع اللاعبون إلى 3 حصص تدريبية في الأسبوع للنشاط الجماعي كرة اليد للمجموعة التجريبية

- تتراوح أعمار لاعبي الفريق من 15 إلى 17 سنة.

1-4-3- كيفية اختيارها :

وفي بحثنا هذا قمنا باختيار العينة اختيارا مقصودا دون اختبار تشخيصي ، وهو فريق مولودية يلل.

1-5- المجال المكاني والزمني :

1-5-1- المجال المكاني : تمت أعمال بحثنا في:

- القاعة متعددة الرياضات التابعة لبلدية يلل: أجريت فيه الحصص التدريبية والاختبارات بما فيه الجانب النظري للمجموعة التجريبية .

1-5-2- المجال الزمني

- تم إجراء الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في يوم 6 فيفري 2017 أما الاختبار

البعدي لنفس المجموعة تم إجراؤه يوم 31 مارس 2017

1-6- حدود البحث:

إن ضبط متغيرات الدراسة من بين أهم الخطوات البحث التي يقوم بها الباحث في دراسته الميدانية حيث إن هذا الضبط يساهم ويساعد بنسبة كبيرة في نجاح الدراسة .

1-6-1- المتغيرات المستقلة :

وهي المنبهات المفروضة عمدا على الكائن أثناء التجربة ،وتتضمن تلك الجوانب من التجربة التي يغيرها المجرب بصورة منتظمة.

- والمتغير المستقل في بحثنا هو : طريقة التدريب الدائري.

1-6-2- المتغيرات التابعة : هي النتائج الناجمة عن تأثير المتغير المستقل ،أي هي النتائج الناجمة عن المنبهات المفروضة على الكائن موضع التجريب بعبارة أخرى هي مقاييس لاستجابة الكائن الحي والمتغير التابع في بحثنا هو :تنمية الصفات البدنية للاعب كرة اليد.

1-7-1- الشروط العلمية للأداة:

1-7-1-1- ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار ((هو أن يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريباً إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف)) . لذلك عمل الباحثان على استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وهي احد طرائق إيجاد معامل الثبات للاختبار (مصطفى باهي , 1999ص7) .

1-7-2- صدق الاختبار :

من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره اصدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس و الذي يقاس بالجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار . (بن قوة 1997ص57) .
وقد تبين إن الاختبار تتمتع بدرجة عالية من صدق كما هو موضح في الجدول رقم (01).

معامل الصدق	معامل الثبات	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	حجم العينة	المعالجة الاحصائية للاختبارات	الاختبارات البدنية
0.892	0.797	0,60	0,05	11	12	اختبار الوثب العريض من الثبات	
0.938	0.881					رمي الكرة لأقصى مسافة	
0.747	0.558					اختبار عدو 30متر في اقصر زمن ممكن	
0.848	0.720					اختبار ثني الجذع من الوقوف	
0.870	0.757					اختبار الجري الزجراج بطريقة بارو	
0.856	0.734					العدو لعشر ثوان	
0.981	0.963					اختبار المضخات les pompes	

الجدول رقم (01) : معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية.

7-3- موضوعية الاختبار:

موضوعية الاختبار تدل على عدم تأثره ، أي إن الاختبار يعطي نفس النتائج أي كان القائم بالتحكيم ، ويشير لاطلاع الخبراء و المختصين وموافقهم بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك و التأويل ، كما أن بطارية الاختبار المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة و غير قابلة للتأويل و بعيدة عن التتويج الذاتي.

1-8- تعليمات الاختبار :

1-8-1- الاختبار الأول : اختبار الوثب العريض من الثبات.

* الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الوثب.

* الأجهزة والأدوات المستخدمة : أرض مستوية ، شريط قياس .

* مواصفات الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً باتساع الحوض تقريباً . الذراعان عالياً . تمرجح الذراعان أماماً إلى الأسفل مع ثنى الركبتين نصفاً ، والميل بالجذع للأمام - دون فقد الاتزان - من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ، ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة للوثب أماماً إلى أبعد مسافة ممكنة.

* التسجيل : تسجل المسافة التي يثبها اللاعب لأقرب سنتيمتر .

* الشروط :

- لكل لاعب عدد ثلاث محاولات تسجل له أفضلهما .

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية حتى نقطة ملامسة الجسم للأرض .

- يجب عدم استخدام أي اقتراب قبل الوثب .

(كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين ، 2002، ص125)

1-8-2- الاختبار الثاني : اختبار رمى كرة يد الأقصى مسافة .

* الأدوات المستخدمة : كرة يد محيطها (من 54 إلى 56 سنتيمتر) ، ووزنها 325

جرام . يرسم خط للرمي ، ويحدد أمامه قطاع للرمي .

* مواصفات الأداء : بعد مرحلة الإعداد بالجري ، يقوم اللاعب برمي الكرة من خلف

خط الرمي إلى أقصى مسافة ممكنة .

* الشروط :

- غير مسموح بتجاوز خط الرمي المحدد لذلك .

- لكل لاعب ثلاث محاولات يسجل له أفضلها .

* التقويم : تقاس المسافة من خط الرمي إلى أول نقطة تسقط عندها الكرة على

الأرض .

* المستويات : حددت المستويات التالية كشرط لتحديد مستوى الأداء الأولمبي (

للمرحلة الثالثة) ، وهي:

- مرحلة تتضمن مراحل العمر 14،15،16،17 سنة فأكثر ، وذلك للذكور .(كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين ،2002،ص45)

1-8-3- الاختبار الثالث : اختبار العدو 30 متراً في أقصر زمن ممكن .
*الغرض من الاختبار : قياس السرعة .

*الأجهزة والأدوات المستخدمة : طريق الجري ، ساعة إيقاف ، تحديد خط البدء
* مواصفات الاختبار : خطان متوازيان المسافة بينهما 30 متراً يحدد احدهما كخط
للبداية والآخر كخط للنهاية .

* مواصفات الأداء : من وضع الاستعداد المنخفض خلف خط البداية ، يقوم اللاعب
بالعدو بأقصى سرعة عند إعطاء إشارة البدء .
* التسجيل : يسجل الزمن لأقرب 1, 0 من الثانية .
* الشروط :

- تستخدم أجهزة البدء المستخدمة في العدو .
- لا تستخدم أحذية ذات مسامير (حذاء العدو) ، ولكن يستخدم اللاعب الحذاء
الرياضي المخصص لممارسة كرة اليد .
- يستخدم البدء المنخفض .

(كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسانين ،2002،ص124)

1-8-4- الاختبار الرابع : العدو لعشر ثوان .

* الغرض من الاختبار : قياس السرعة .

* الأدوات : ساعة إيقاف ، طريق مستو يحدد في أوله خط للبداية .
* مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية " ، عند سماع إشارة البدء يقوم
بالعدو لمدة عشر ثوان .
تنتهي عند سماع إشارة من الحكم .

* التسجيل : تحسب المسافة التي استطاع المختبر أن يعدوها في الزمن المقرر "عشر (10) ثوان "

(محمد صبحي حسانين، 2004، ص293)

1-8-5- الاختبار الخامس : اختبار بارو Barrow test.

* الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة.

* وصف الاختبار :

الوضع الابتدائي : يقف المختبر خلف خط البداية من الوضع العالي.

* طريقة الأداء : يجري المختبر الزكزاج على شكل (8) بالغة الانجليزية يكرر العمل بالاختبار (3) مرات . انظر الشكل رقم 01.

* التسجيل : يسجل الزمن الذي يقطعه المختبر ي الثلاث الدوران.

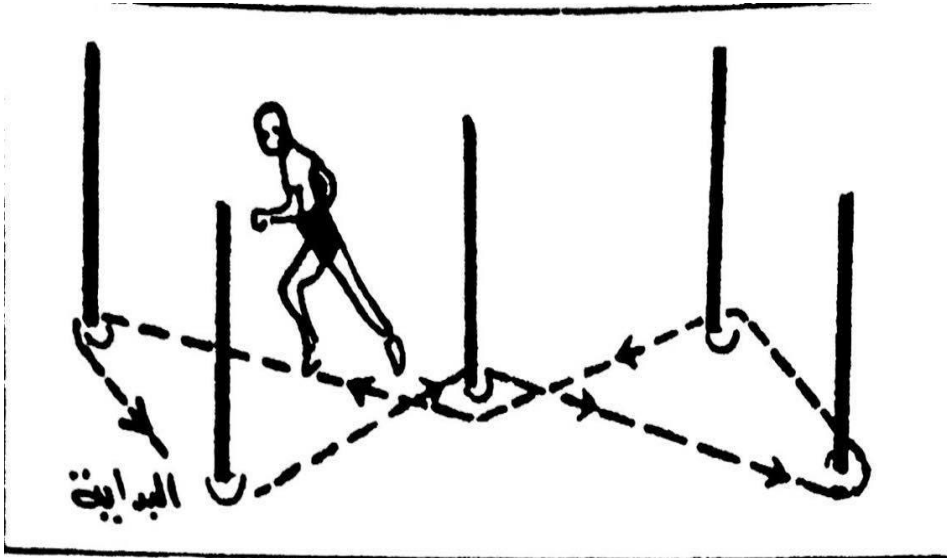
* الأجهزة والأدوات :

قوائم (كرسي) عدد 5

ساعة توقيت

مستطيل طوله (16) 10 x قدم .

تثبت القوائم عموديا على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل ويثبت القوائم الخامس في منتصف المستطيل.



شكل رقم 01

(كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين، 2002، ص158)

1-8-6- الاختبار السادس : ثني الجذع للأمام من الوقوف.

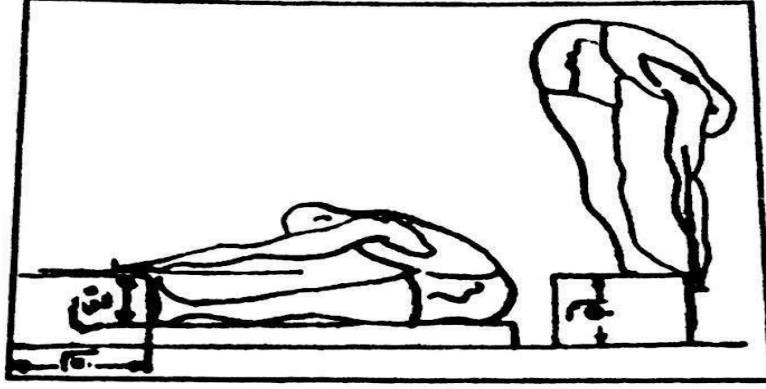
* الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

* الأدوات : مقعد بدون ظهر ارتفاعه خمسون (50) سم . مسطرة غير مرنة مقسمة

من صفر إلى مائة (100) سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم (50)

موازيا لسطح المسطرة ورقم (100) موازيا للحافة السفلى للمقعد . مؤشر خشبي يتحرك

على سطح المسطرة. انظر الشكل رقم 02.



شكل رقم 02

*مواصفات الأداء : يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين . يقوم المختبر بثني جذعه للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة ، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين .

* توجيهات :

- 1 - يجب عدم مثني الركبتين أثناء الأداء .
- 2 - للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .
- 3 - يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .
- 4 - يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين .

* التسجيل :

تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر .

(محمد صبحي حسانين، 2004، ص265)

1-8-7- الاختبار السابع : اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل "المضخات"

* الغرض من الاختبار : قياس التحمل العضلي

الوضع الابتدائي : من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين حتى يلامس الأرض بالصدر .

* طريقة الأداء : من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين حتى يلامس الأرض بالصدر . ثم العودة للوضع الابتدائي. يكرر هذا لوضع اكبر عدد ممكن من المرات. انظر الشكل رقم 03
* التسجيل :

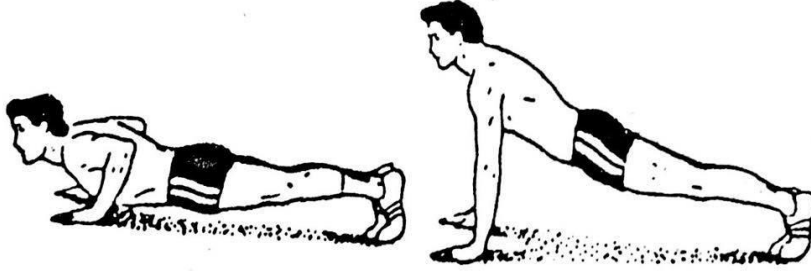
يسجل عدد المحاولات الصحيحة

ملاحظات إدارية

ملاحظة استقامة الجسم في جميع المحاولات

ملامسة الصدر للأرض في كل محاولة

عدم التوقف أثناء الأداء .



شكل رقم 03

(محمد صبحي حسانين، 2004، ص 141).

1-9-1- الأدوات الإحصائية المستعملة:

1-9-1- النسبة المئوية : تسمى النسبة المئوية أو المعدل المؤوي بنسبة ثابتة

لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو 100 ويعبر عنها بالمعادلة التالية

(نبيل عبد الهادي، 1999، ص 23)

النسبة المئوية (%) = س/ن (x) 100

س : عدد التكرارات

ن : حجم العينة

1-9-2- المتوسط الحسابي:

يعتبر أهم الطرق الإحصائية وأكثرها استخداما خاصة في مراحل التحليل الإحصائي و

هو عامل قسمة مجموع مفردات أو قيم في المجموعة التي اجريه عليها القياس ,

س1, س2, س3... س ن. على عدد القيم ويصطلح عليه عادة ب "س-

ويعطى بالصيغة العامة التالية : س- = مج س / ن

(نزار محمد السامرائي, 1981, ص55)

1-9-3- معامل الارتباط بيرسون " ر " :

الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين بالرجوع إلى جدول الدلالة

الإحصائية لمعامل الارتباط بيرسون (ر) اذا كانت النتيجة اكبر من القيمة الجدولية

فان الرابط يكون قويا و العكس صحيح.

$$r = \frac{\text{مج}(س-ص)(ص-ص)}{\sqrt{\text{مج}(س-ص)^2 \text{مج}(ص-ص)^2}}$$

ر : معامل الارتباط بيرسون.

س: قيم الاختبار الأول

س-: المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

ص: قيم الاختبار الثاني

ص-: المتوسط الحسابي للاختبار الثاني. (مصطفى حسن باهي-1999-ص120)

1-9-4- صدق الاختبار:

$$\sqrt{\frac{\text{الصدق}}{\text{الثبات}}} = \text{مقدم عبد الحفيظ, 1993}$$

كيفية عرض البيانات :

استخدمنا الأعمدة البيانية لعرض البيانات

الخاتمة:

لقد تم في هذا الفصل عرض مختلف الإجراءات التي قمنا بها لإتمام الدراسة الميدانية والتي من خلالها نستطيع التوصل إلى نتائج تؤكد لنا مدى صحة أو خطأ الفرضيات التي تقوم على أساسها هذه الدراسة , بحيث تعتبر هذه الإجراءات ضرورية في كل دراسة , لأنه من دون إجراءات ميدانية لا يمكن التوصل إلى إجابة عن المشكلة العامة.

الفصل الثاني

عرض وتحليل

النتائج

2 - عرض و تحليل النتائج :

1-2- اختبار الوثب العريض من الثبات :

1-1-2 عرض النتائج :

الاختبارات	العينة	درجة الحرية	الدلالة	قيمة ج	قيمة م	النتيجة
الاختبار القبلي	10	(ن-1) 9	0.05	0.67	0.97	دال
الاختبار البعدي						

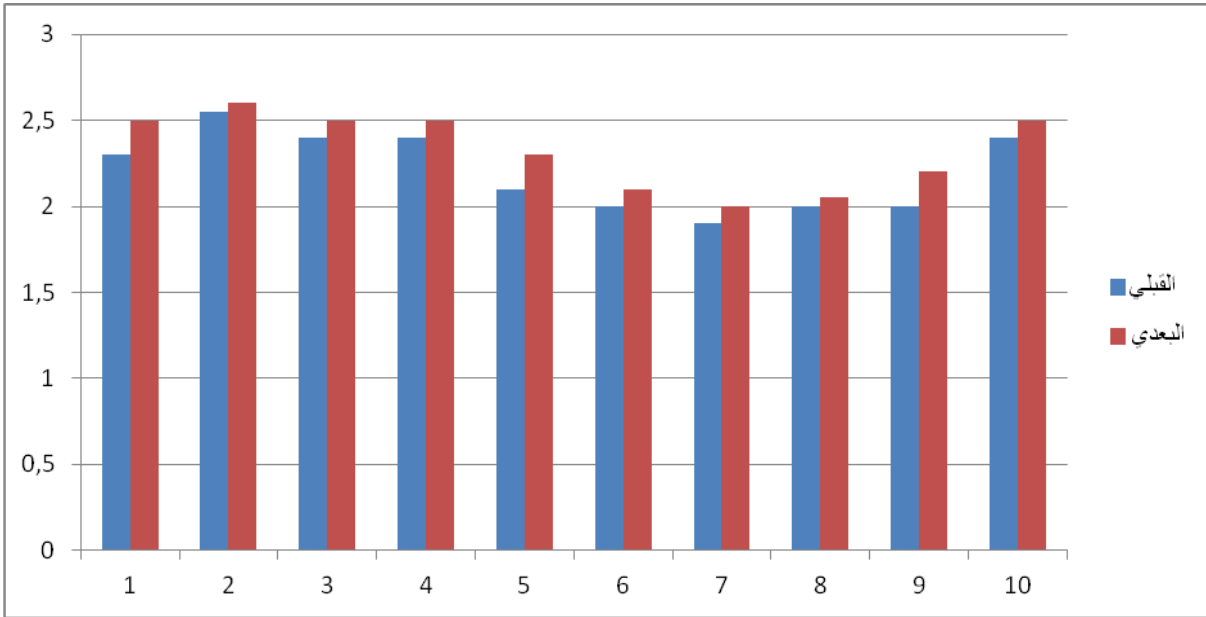
الجدول 2: الدلالة الإحصائية للفروق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص الوثب العريض من الثبات للمجموعة التجريبية .

2-1-2- تحليل النتائج :

بعد تطبيق اختبار الوثب العريض من الثبات لفريق مولودية يلل لكرة اليد اقل من 17 تحصلنا على النتائج التالية

- نلاحظ أن النتائج القبليّة و البعديّة في الشكل 4 لكل لاعب متفاوتة النتيجة وهذا يدل على أن التدريب الدائري فعال , حيث أن القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط 0.97 اكبر من القيمة الجدولية 0.67 عند درجة الحرية 9 وعند مستوى الدلالة 0.05

- ومن هذا التطور المسجل بالأرقام لا يبقى لنا شك في أن نقول إن استخدام التدريب الدائري قد بلغ الهدف المنشود منه واثبت فعاليته عن طريق التجربة في تحسين و تطوير القوة المميزة بالسرعة .



الشكل 04 : مقارنة نتائج وثب العريض من الثبات للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية .

3-1-2 تحليل نتائج الأعمدة البيانية : من خلال الشكل البياني رقم 4 يتضح لنا الفرق بين الاختبارات القبلية و البعدية وهو لصالح الاختبارات البعدية و هذا ما يدل على فعالية التدريب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة .

2-2-2- اختبار ثني الجذع من الوقوف :

1-2-2 عرض النتائج :

النتيجة	قيمة م	قيمة ج	الدالة	درجة الحرية	العينة	الاختبارات
دال	0.97	0.67	0.05	(ن-1) 9	10	الاختبار القبلي
						الاختبار البعدي

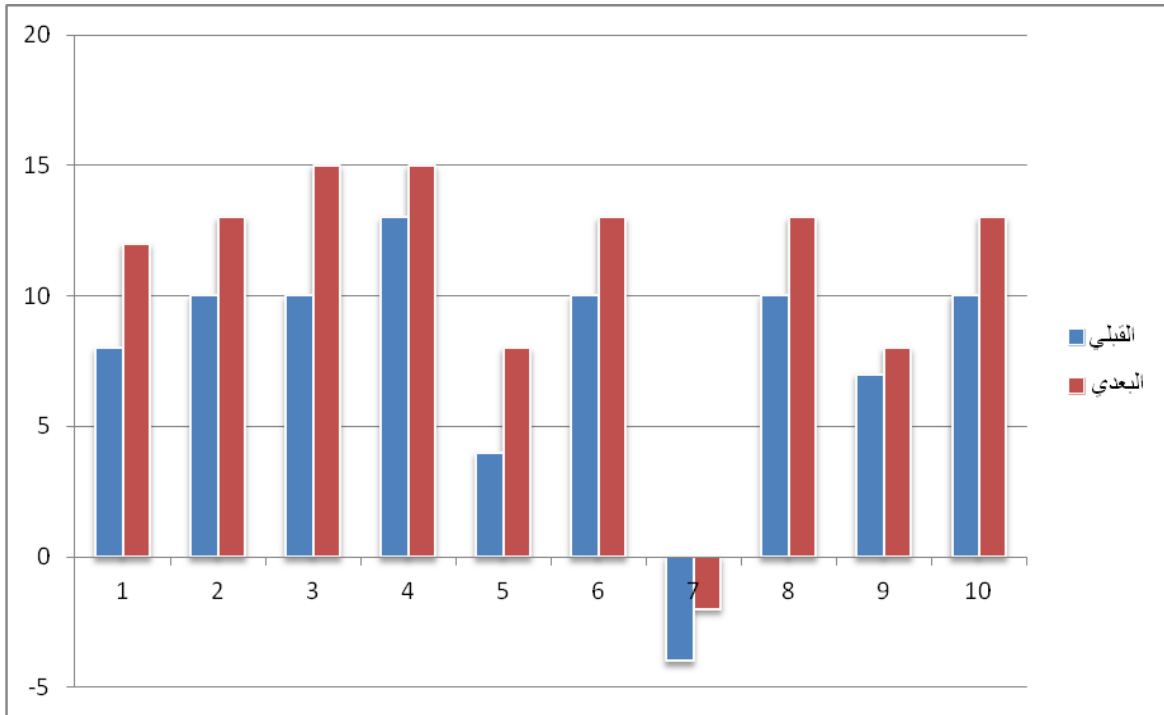
الجدول 3: الدلالة الإحصائية للفروق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص ثني الجذع من الوقوف للمجموعة التجريبية .

2-2-2 تحليل النتائج :

بعد تطبيق اختبار ثني الجذع من الوقوف لفريق مولودية يلل لكرة اليد اقل من 17 تحصلنا على النتائج التالية

- نلاحظ أن النتائج القبليّة و البعديّة في الشكل 5 لكل لاعب متفاوتة النتيجة وهذا يدل على أن التدريب الدائري فعال , حيث أن القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط 0.97 اكبر من القيمة الجدولية 0.67 عند درجة الحرية 9 وعند مستوى الدلالة 0.05

- ومن هذا التطور المسجل بالأرقام لا يبقى لنا شك في أن نقول إن استخدام التدريب الدائري قد بلغ الهدف المنشود منه واثبت فعاليته عن طريق التجربة في تحسين و تطوير المرونة الخاصة .



الشكل 5: مقارنة نتائج ثني الجذع من الوقوف للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية .

2-2-3 تحليل نتائج الأعمدة البيانية: من خلال الشكل البياني رقم 5 يتضح لنا الفرق بين الاختبارات القبليّة و البعديّة وهو لصالح الاختبارات البعديّة و هذا ما يدل على فعالية التدريب الدائري في تطوير المرونة الخاصة .

2-3-2-اختبار العدو 30 متر:

2-3-1 عرض النتائج :

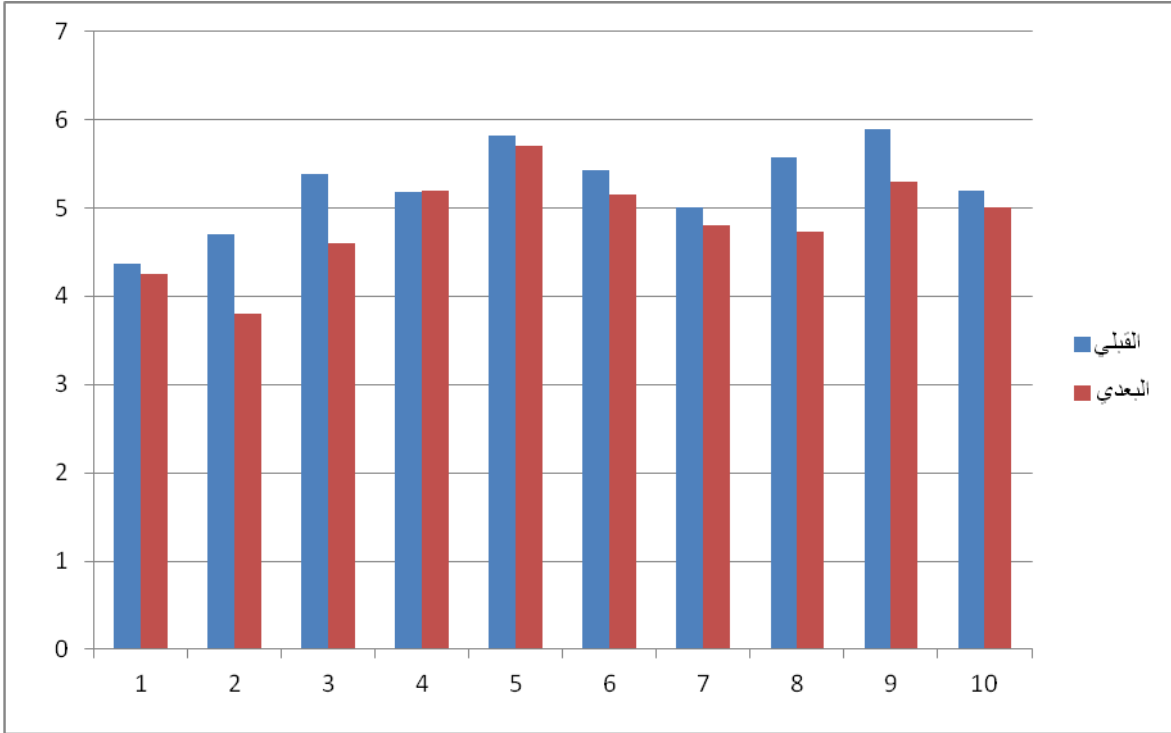
الاختبارات	العينة	درجة الحرية	الدلالة	قيمة ج	قيمة م	النتيجة
الاختبار القبلي	10	9	0.05	0.67	0.79	دال
الاختبار البعدي						

الجدول 4: الدلالة الإحصائية للفروق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص العدو 30 متر للمجموعة التجريبية .

2-3-2 تحليل النتائج :

بعد تطبيق اختبار العدو 30 متر لفريق مولودية يلل لكرة اليد اقل من 17سنة تحصلنا على النتائج التالية

- نلاحظ أن النتائج القبليّة و البعديّة في الشكل 6 لكل لاعب متفاوتة النتيجة وهذا يدل على أن التدريب الدائري فعال , حيث أن القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط 0.79 اكبر من القيمة الجدولية 0.67 عند درجة الحرية 9 وعند مستوى الدلالة 0.05
- ومن هذا التطور المسجل بالأرقام لا يبقى لنا شك في أن نقول إن استخدام التدريب الدائري قد بلغ الهدف المنشود منه واثبت فعاليته عن طريق التجربة في تحسين و تطوير السرعة الحركية .



الشكل 6: مقارنة نتائج العدو 30 متر للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية.

2-3-3 تحليل نتائج الأعمدة البيانية: من خلال الشكل البياني رقم 6 يتضح لنا الفرق بين الاختبارات القبليه و البعديه وهو لصالح الاختبارات البعديه و هذا ما يدل على فعالية التدريب الدائري في تطوير السرعة الحركية .

2-4-4 اختبار العدو لعشر ثواني

2-4-4-1 عرض النتائج :

النتيجة	قيمة م	قيمة ج	الدالة	درجة الحرية	العينه	الاختبارات
دال	890.	0.67	0.05	(ن-1) 9	10	الاختبار القبلي
						الاختبار البعدي

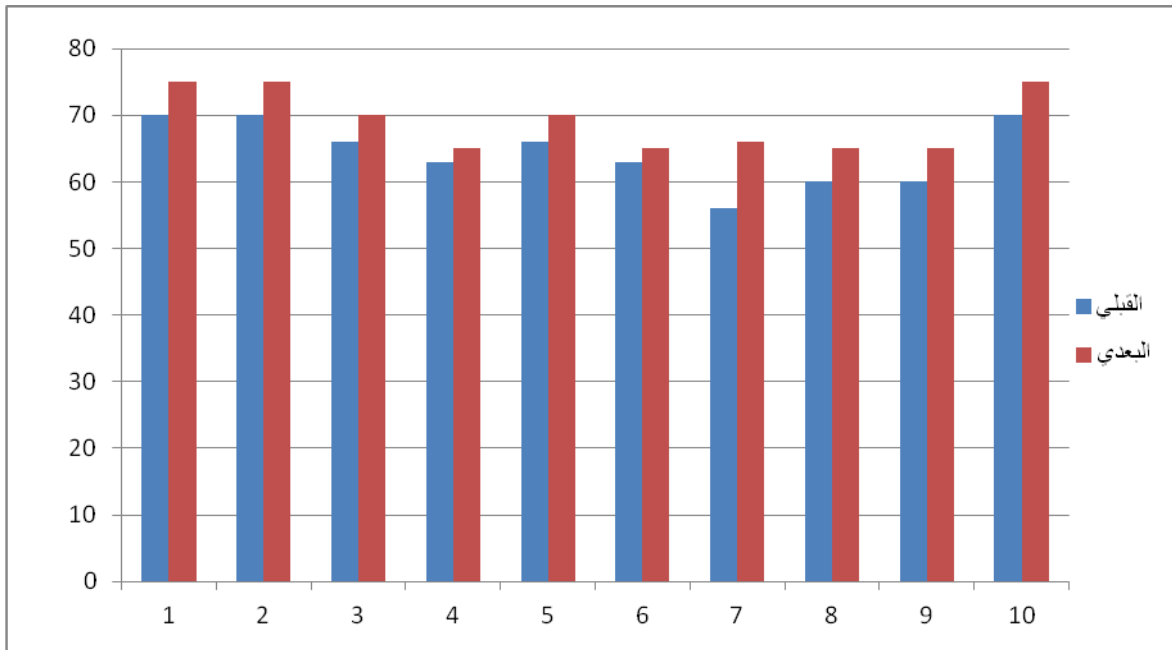
الجدول 5: الدلالة الإحصائية للفروق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص العدو لعشر ثواني للمجموعة التجريبية .

2-4-2 تحليل النتائج :

بعد تطبيق العدو لعشر ثواني لفريق مولودية ييل لكرة اليد اقل من 17 سنة تحصلنا على النتائج التالية

- نلاحظ أن النتائج القبليّة و البعديّة في الشكل 7 لكل لاعب متفاوتة النتيجة وهذا يدل على أن التدريب الدائري فعال , حيث أن القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط 0,89 اكبر من القيمة الجدولية 0.67 عند درجة الحرية 9 وعند مستوى الدلالة 0.05

- ومن هذا التطور المسجل بالأرقام لا يبقى لنا شك في أن نقول إن استخدام التدريب الدائري قد بلغ الهدف المنشود منه واثبت فعاليته عن طريق التجربة في تحسين و تطوير السرعة الانتقالية .



الشكل 7 : مقارنة نتائج العدو لعشر ثواني للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

2-4-3 تحليل نتائج الأعمدة البيانية : من خلال الشكل البياني رقم 7 يتضح لنا الفرق بين الاختبارات القبليّة و البعديّة وهو لصالح الاختبارات البعديّة و هذا ما يدل على فعالية التدريب الدائري في تطوير السرعة الانتقالية .

2-5-2 اختبار بارو :

2-5-1 عرض النتائج :

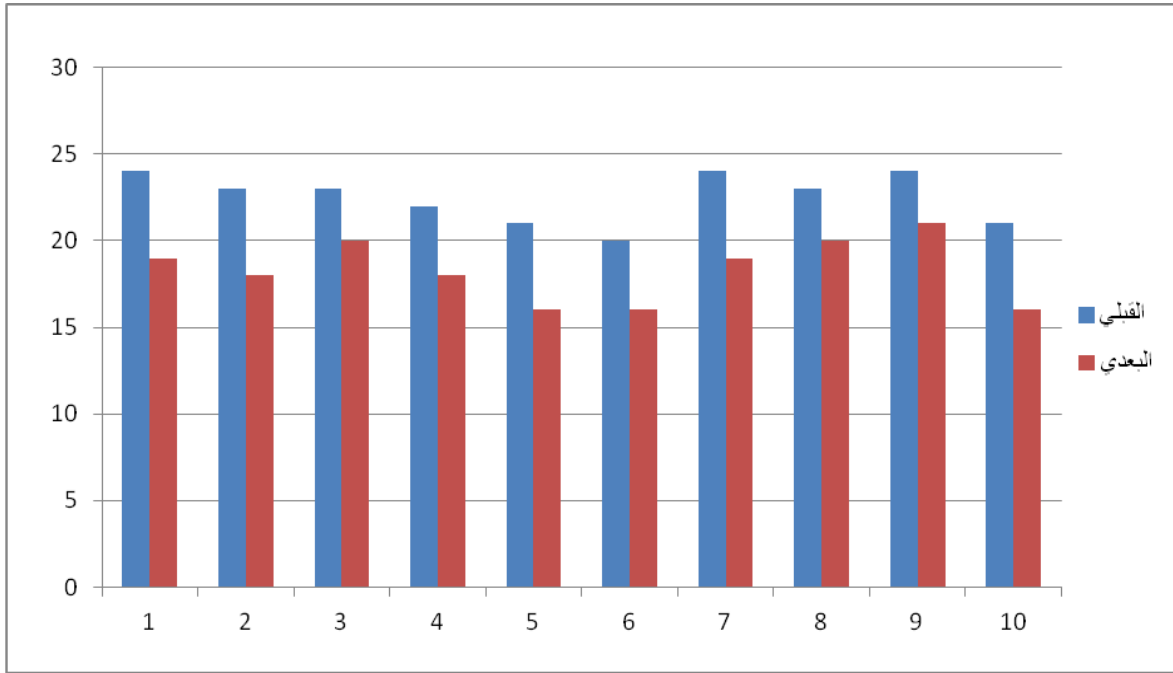
الاختبارات	العينة	درجة الحرية	الدلالة	قيمة ج	قيمة م	النتيجة
الاختبار القبلي	10	9	0.05	0.67	0.87	دال
الاختبار البعدي						

الجدول 6: الدلالة الإحصائية للفروق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص اختبار بارو للمجموعة التجريبية .

2-5-2 تحليل النتائج :

بعد تطبيق اختبار بارو لفريق مولودية يلل لكرة اليد اقل من 17 سنة تحصلنا على النتائج التالية

- نلاحظ أن النتائج القبليّة و البعديّة في الشكل 8 لكل لاعب متفاوتة النتيجة وهذا يدل على أن التدريب الدائري فعال , حيث أن القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط 0.87 اكبر من القيمة الجدولية 0.67 عند درجة الحرية 9 وعند مستوى الدلالة 0.05
- ومن هذا التطور المسجل بالأرقام لا يبقى لنا شك في أن نقول إن استخدام التدريب الدائري قد بلغ الهدف المنشود منه واثبت فعاليته عن طريق التجربة في تحسين و تطوير الرشاقة العامة .



الشكل 8 : مقارنة نتائج اختبار بارو للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية.

2-5-3 تحليل نتائج الأعمدة البيانية : من خلال الشكل البياني رقم 8 يتضح لنا الفرق بين الاختبارات القبليه و البعديه وهو لصالح الاختبارات البعديه و هذا ما يدل على فعالية التدريب الدائري في تطوير الرشاقة العامة .

2-6 اختبار رمي الكرة لأقصى مسافة :

1-6-1 عرض النتائج :

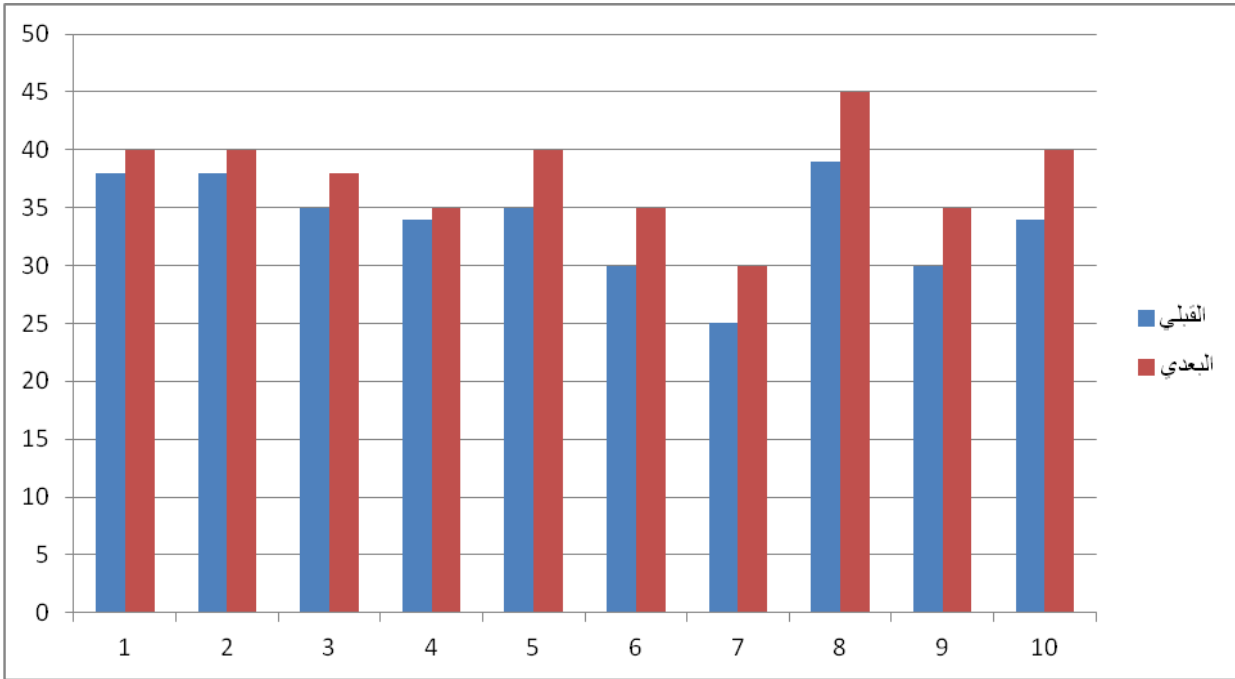
النتيجة	قيمة م	قيمة ج	الدالة	درجة الحرية	العينه	الاختبارات
دال	0.91	0.67	0.05	(ن-1) 9	10	الاختبار القبلي
						الاختبار البعدي

الجدول 7: الدلالة الإحصائية للفروق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص اختبار رمي الكرة لأقصى مسافة للمجموعة التجريبية .

2-6-2 تحليل النتائج :

بعد تطبيق اختبار رمي الكرة لأقصى مسافة لفريق مولودية يلل لكرة اليد اقل من 17 سنة تحصلنا على النتائج التالية

- نلاحظ أن النتائج القبلية و البعدية في الشكل 9 لكل لاعب متفاوتة النتيجة وهذا يدل على أن التدريب الدائري فعال , حيث أن القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط 0.91 اكبر من القيمة الجدولية 0.67 عند درجة الحرية 9 وعند مستوى الدلالة 0.05
- ومن هذا التطور المسجل بالأرقام لا يبقى لنا شك في أن نقول إن استخدام التدريب الدائري قد بلغ الهدف المنشود منه واثبت فعاليته عن طريق التجربة في تحسين و تطوير القوة القصوى .



الشكل 9 : مقارنة نتائج رمي الكرة لأقصى مسافة للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

2-6-3 تحليل نتائج الأعمدة البيانية : من خلال الشكل البياني رقم 9 يتضح لنا الفرق بين الاختبارات القبليّة و البعديّة وهو لصالح الاختبارات البعديّة و هذا ما يدل على فعالية التدريب الدائري في تطوير القوى القصوى .

2-7-2 اختبار المضخات pompes :

2-7-2-1 عرض النتائج :

الاختبارات	العينة	درجة الحرية	الدلالة	قيمة ج	قيمة م	النتيجة
الاختبار القبلي	10	9	0.05	0.67	0.99	دال
الاختبار البعدي						

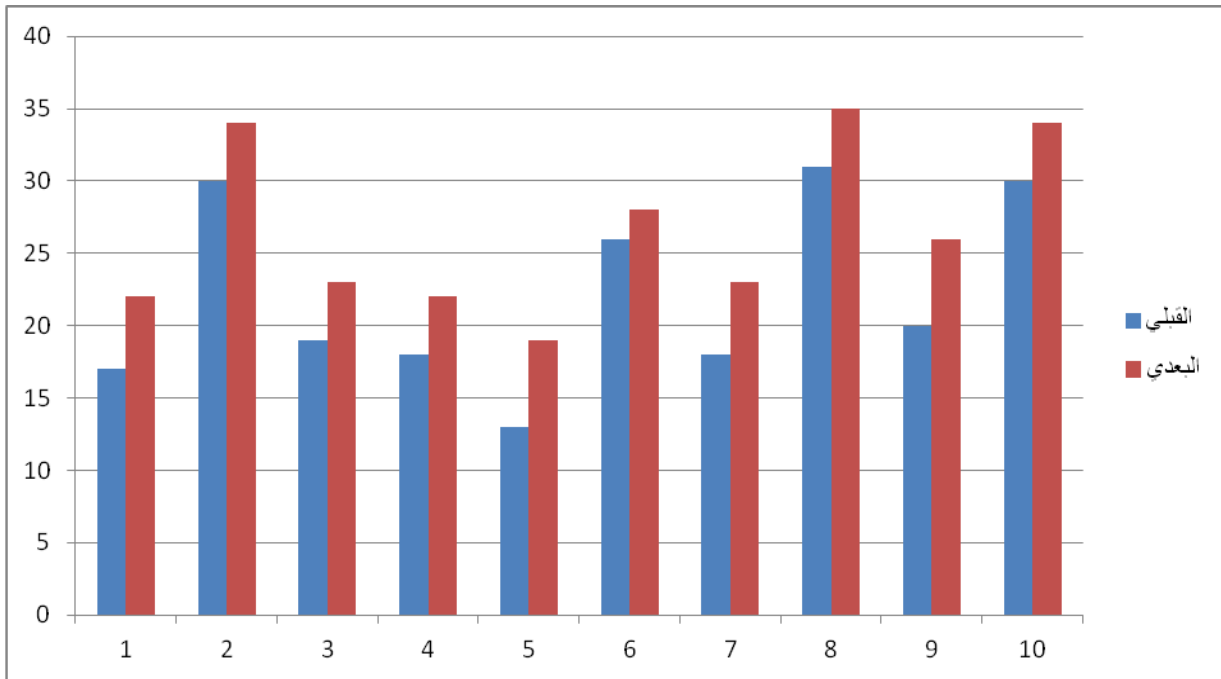
الجدول 8: الدلالة الإحصائية للفروق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي فيما يخص اختبار المضخات للمجموعة التجريبية .

2-7-2-2 تحليل النتائج :

بعد تطبيق اختبار المضخات لفريق مولودية يلل لكرة اليد اقل من 17 سنة تحصلنا على النتائج التالية

- نلاحظ أن النتائج القبليّة و البعديّة في الشكل 10 لكل لاعب متفاوتة النتيجة وهذا يدل على أن التدريب الدائري فعال , حيث أن القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط 0.99 اكبر من القيمة الجدولية 0.67 عند درجة الحرية 9 وعند مستوى الدلالة 0.05

- ومن هذا التطور المسجل بالأرقام لا يبقى لنا شك في أن نقول إن استخدام التدريب الدائري قد بلغ الهدف المنشود منه واثبت فعاليته عن طريق التجربة في تحسين و تطوير تحمل الأداء .



الشكل 10 : مقارنة نتائج المضخات للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية.

2-7-3 تحليل نتائج الأعمدة البيانية : من خلال الشكل البياني رقم 10 يتضح لنا الفرق بين الاختبارات القبليه و البعديه وهو لصالح الاختبارات البعديه و هذا ما يدل على فعالية التدريب الدائري في تطوير تحمل الأداء .

1 - الاستنتاجات :

في حدود إجراءات البحث ، و في ضوء أهدافه و من خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

1- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب الدائري تطورا إيجابيا في نتائج الإختبارات القبلية و البعدية لصالح الإختبارات البعدية . و هذا يدل على تأثير طريقة التدريب الدائري في تطور مستوى بعض الصفات البدنية (التحمل ، السرعة ، القوة، المرونة ، الرشاقة) لدى عينة البحث .

2- تأكد الباحثان أن طريقة التدريب الدائري ناجحة من ناحية استغلال الوقت ومساحة الملعب .

3- أظهرت نتائج البحث تحسن الصفات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية ولصالح الإختبار البعدي مما يشير إلى فعالية التدريب الدائري لهذه المجموعة.

4- تعد طريقة التدريب الدائري شاملة نشطة وفعالة في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل ، السرعة ، القوة ، المرونة ، الرشاقة)

2- مناقشة نتائج البحث :

قام الطلبة بجمع البيانات مستعينين في ذلك بأدوات ووسائل جمع البيانات المستعملة ، في هذه الدراسة ، اعتمادا على هذه البيانات وانطلاقا من عرض وتحليل ومناقشة البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث ، من خلال تفحص أهم النتائج يبدوا جليا أن عينة البحث حققت فروقا ذات دلالة معنوية للإختبارات القبلية والبعدية وهي لصالح الإختبارات البعدية وهو ما تبينه الجداول والأشكال البيانية الموضحة سالفًا .

3 - مقابلة النتائج بالفرضيات :

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض و مناقشة النتائج ، قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث وكانت النتائج كالآتي :

3-1- الفرضية الجزئية الأولى: و التي افترضنا فيها أن " هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في بعض الصفات البدنية لمجاميع البحث ولصالح الاختبارات البعدي " فقد أثبت النتائج صحة هذه الفرضية من خلال الأشكال 04، 05 ، 06 ، 07 ، 08 ، 09 ، 10 ، حيث أثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة بين الإختبارات القبلية و البعدي للعينه التجريبية للإختبارات البدنية قيد البحث وذلك بتحقيقها قيم متفاوتة النتيجة و عليه نقول أن فرضية البحث الأولى قد تحققت.

3-2- الفرضية الجزئية الثانية: و التي افترض فيها الطالبان أنه " يوجد تحسن بين الاختبار القبلي و البعدي في بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد " و لإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجداول رقم 02، 03، 04 ، 05 ، 06 ، 07 ، 08، الفرق الواضح بين قيمة ر المحسوبة في كل اختبار وكذلك تبين لنا أن هناك فروق بين الاختبار القبلي البعدي في بعض الصفات البدنية لصالح الاختبار البعدي ، وهذا ما يدل على وجود تحسن بين الاختبارين و بالتالي تحقق الفرضية الثانية .

3-3- الفرضية العامة :

لقد تأكدنا من أن الفرضية الجزئية الأولى و الثانية قد تحققت ، و هذا يعنى أن طريقة التدريب الدائري قد أدت إلى تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل ، السرعة ، القوة ، المرونة ، الرشاقة) عند لاعبي كرة اليد صنف ناشئين ، وعليه يرى الطلبة الباحثين أن الفرضية العامة للبحث والتي مفادها أن " طريقة التدريب الدائري لها تأثير ايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد قد تحققت .

4-الاقتراحات والتوصيات :

- إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة محصورة في الإمكانيات المتوفرة ، ورغم ذلك نود أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال والتي تفتقر إليها ، حيث أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى أهمية طريقة التدريب الدائري ، وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات التي يمكن أن يعمل بها مدربي ومسؤولي النوادي والفرق الرياضية لكرة اليد .
- نرجو إعادة النظر في الطرق التدريبية المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية .
 - نرجو إعطاء أهمية بالغة لكل من طريقة التدريب الدائري ومرحلة الناشئين التي تعد المرحلة الأساسية لترسيخ وتحسين المهارات والمكتسبات والخبرات .
 - الاهتمام بتطوير الصفات البدنية التي يحتاج إليها لاعب في كرة اليد .
 - نرجو إعطاء أهمية للممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق .
 - التأكيد على أهمية مرحلة الأعداد البدني ودوره في تطوير المستوى الأدائي لتحقيق النتائج الايجابية في كرة اليد .
 - نرجو إدخال المدربين في تربيصات وطنية ودولية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي .
 - نقترح الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية ، وهذا من أجل تكوين أجيال صاعدة جديدة.
 - نقترح توفير مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها وكل الإمكانيات للاعبين والتي تعمل على تطوير وتنمية قدرهم البدنية .
 - استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى .
- وفي الأخير نأمل أن يعود مستوى الرياضة عامة وكرة اليد خاصة في الجزائر إلى المستوى الذي كانت عليه وهذا من أجل رفع الألوان الوطنية في مختلف المناسبات الرياضية الدولية .

5-الخلاصة العامة

لقد تناولنا في دراستنا ثلاث جوانب : الجانب التمهيدي ، الجانب النظري والجانب التطبيقي .

في الجانب التمهيدي تناولنا طرح مشكلة الدراسة والفرضيات التابعة لها كما قمنا بالتطرق إلى أهمية الدراسة وأهدافها وأسباب اختيار الموضوع كما قمنا بعرض ملخص لبعض الدراسات السابقة والمشابهة لدراستنا وفي الأخير قمنا بتعريف المصطلحات . وفي الجانب النظري تناولنا فصلين وهي موضوع دراستنا .

ففي الفصل الأول تطرقنا إلى مفهوم التدريب الرياضي و الأهداف العامة للتدريب الرياضي ثم تكلمنا عن خصائص التدريب الرياضي وواجباته وفي الأخير تكلمنا عن طرق التدريب الرياضي ومميزات كل طريقة ثم خصصنا الحديث عن طريقة التدريب الدائري التي هي العنصر المهم في هذه الدراسة فتطرقنا إلى تقديم مفهوم عن التدريب الدائري والأساليب المستخدمة في التدريب الدائري ، و في الأخير تكلمنا عن المتطلبات البدنية لدى لاعبي كرة اليد حيث قمنا بتعريف الصفات البدنية وركزنا على الصفات الأساسية التي تعرضنا إلى مختلف أنواعها وأهميتها في اللعبة ثم تكلمنا عن مبادئ تنمية كل صفة.

أما الفصل الثاني فقد خصصناه للمرحلة العمرية الخاصة بعينة بحثنا وخصصنا الكلام عن مرحلة المراهقة لفئة الناشئين حيث تكلمنا عن خصائص ومميزات هذه المرحلة العمرية (15-17سنة) .

وبالمرور إلى الجانب التطبيقي وبعد عرض الإجراءات الخاصة بالبحث قمنا بعرض وتحليل ومناقشة نتائج التجربة التي قمنا بصياغة فرضياتها والمتمثلة في : إن استخدام طريقة التدريب الدائري تؤثر إيجابا على تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد.

حيث قمنا وعلى ضوء دراسات سابقة تقسيم هذه الفرضية إلى فرضيات جزئية أتاحت لنا بإجراء اختبارات للتأكد من صحة هذه الفرضيات الجزئية وبالتالي صحة الفرضية ككل.

فأولا قمنا بعرض النتائج الفرضية الجزئية الأولى والثانية والمتعلقة ب : اثر طريقة التدريب الدائري على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد .
حيث قمنا بإجراء إختبار مدروس لهذه الفرضيات حيث أعطت النتائج دلالة إحصائية أثبتت صحة الفرضيات ، ثم انتقلنا إلى تحليل نتائج الفرضيات والتي فرضت أن طريقة التدريب الدائري لديها تأثير ايجابي على تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد وبتطبيقنا للاختبارات لهذه الفرضيات وتحليلها أعطت النتائج دلالة إحصائية أثبتت صحة الفرضيات.

قائمة المراجع

الكتب باللغة العربية

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح م(1996), التدريب الرياضي , الأسس الفسيولوجية, القاهرة, دار الفكر العربي.
- 2- أحمد البسطوسي م(1996) ،أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، ط 1 القاهرة .
- 3- أحمد عبدالرحمن , الأنشطة الهوائية ط1 الإسكندرية منشأة المعارف.
- 4- أكرم زكي خطابية م(1996)، موسوعة كرة الطائرة ،ط1 ,دار الفكر العربي و الطباعة.
- 5- أمر الله البساطي م(2001)،الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم, الإسكندرية, منشأةالمعارف.
- 6- انوف ويتيج م(1991)، مقدمة في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين و آخرون ،المطبوعات الجامعية الجزائر .
- 7- أيهاب فوزي البدوي م(2005)، المنظومة المتكاملة في تدريب القوة و التحمل ,نشأة المعارف.
- 8- حامد عبد السلام زهران . علم النفس ، النمو والمراهقة ، عالم الكتب ، ط5 القاهرة .
- 9- حسن أبو عبده م(2008)،الإعداد البدني للاعب كرة القدم ط1 الإسكندرية ,دار الفتح للطباعة و النشر الإسكندرية .
- 10- حسن السيد أبو عبده م(2008)،الإعداد البدني للاعب كرة القدم , ط1 ,الإسكندرية ,الفتح للطباعة و النشر الإسكندرية.
- 11- سعدية محمد علي بهادر م(1980)، . سيكولوجية الطفل ، دار البحوث العلمية ، الكويت.
- 12- طه إسماعيل , عمرو أبو المجد ,إبراهيم شعلان م(1989)، ,كرة القدم بين النظرية والتطبيق , القاهرة, 13 دار الفكر العربي.
- 14- عادل عبد البصير علي م(1999)،علم التدريب الرياضي التكامل بين النظري و التطبيق , ط1 ,مصر ,مركز الكتاب للنشر.
- 15- عزة محمد كاشف م(1991)،الإعداد النفسي للرياضيين دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 16- فرج صبري جمال م(2008)،الإعداد البدني للاعب كرة السلة , ط1, دار جلة.
- 17- فؤاد البهى السيد م(1975)،الأسس النفسية لنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي . ط 4 مصر .
- 18- كمال عبد الحميد م(1997)،اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظامية الإعداد البدني .طرق القياس . القاهرة , دار الفكر العربي .

- 19- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين م(2002)، رياضية كرة اليد الحديثة ، الجزء 3، مركز الكتاب للنشر .
- 20- كورت مايل م(1996)، "التعلم الحركي" ترجمة عبد علي نصيف ، دار الكتب للطباعة و النشر ، بغداد.
- 21- محمد حسن علاوي م(1996)، علم التدريب الرياضي مصر مكتبة المصري .
- 22- محمد حسن علاوي م(1992)، علم النفس الرياضي ، ط2 دار المعارف القاهرة.
- 23- محمد صبحي حسانين م(2004)، القياس و القويم في التربية البدنية و الرياضية، ط6، دار الفكر العربي.
- 24- محمد صبحي حسانين ، كمال عبد الحميد م(1997)، اللياقة البدنية ومكوناتها ، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 25- محمد صبحي حسانين م(1955)، القياس و القويم في التربية البدنية . القاهرة، دار الفكر العربي .
- 26- محمد علي الخطيب م(1997)، الإطالة العضلية ، ط1 ، القاهرة مركز الكتاب للنشر .
- 27- محمود عوض ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر .
- 28- مصطفى زيدان م(1991)، " النمو النفسي للطفل والمرافق لضربات الشخصية دار الشرق ط3.
- 29- مصطفى وجدي م(2002)، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب . القاهرة ، دار الهدى للنشر و التوزيع.
- 30- مفتي إبراهيم حماد م(2001)، التدريب للجنسين من الطفولة الى المراهقة . القاهرة، دار الفكر العربي.
- 31- ناصر عبد القادر م(1995)، مستوى المقاييس المعيارية لتقييم بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم 16 - 18 رسالة ماجستير ، المدرسة العليا للأساتذة ،مستغانم.
- 32- هاشم عدنان الكيلاني م(2005)، فسيولوجيا الجهد البدني و التدريبات الرياضية.
- 33- وجيه احمد شمندي م(2002)، إعداد لاعبي الكرتي للبطولة ، النظرية و التطبيق . القاهرة مطبعة خطاب.

الكتب باللغة الفرنسية

- Bernerd 1990 preparation et entrzinement des footbaleur
.amphora

الملاحق

الاختبارات القبلية و البعدية للاعبى مولودية يلى [15-17]

المضخات pompes	رمي الكرة لأقصى مسافة		اختبار بارو		العدو لعشر ثواني		في اقصر زمن ممكن 30العدو		ثني الجذع من الوقوف		الوثب العريض من الثبات		اسم الاختبار	الرقم	
	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	اسم اللاعب		
22	17	40	38	19	24	75	70	4,25	4,36	12	8	2,50	2,30	ماحي زيان	01
34	30	40	38	18	23	75	70	3,80	4,70	13	10	2,60	2,55	بن دحمان اسحاق	02
23	19	38	35	20	23	70	66	4,60	5,38	15	10	2,50	2,40	بن عطيل اسماعيل	03
22	18	35	34	18	22	65	63	5,20	5,18	15	13	2,50	2,40	بوزار ميلود	04
19	13	40	35	16	21	70	66	5,70	5,82	8	4	2,30	2,10	ماحي بلحاج	05
28	26	35	30	16	20	65	63	5,15	5,43	13	10	2,10	2,00	بوزار جابر	06
23	18	30	25	19	24	66	56	4,80	5,01	-2	-4	2,00	1,90	سالمة سيد احمد	07
35	31	45	39	20	23	65	60	4,73	5,57	13	10	2,05	2,00	بن عدة منير	08
26	20	35	30	21	24	65	60	5,30	5,89	8	7	2,20	2,00	حمو	09
34	30	40	34	16	21	75	70	5,01	5,20	13	10	2,50	2,40	سوسي خالد	10
0,99		0,91		0,87		0,89		0,79		0,97		0,97		معامل الارتباط	
9														درجة الحرية	
0,05														مستوى الدلالة	
0,67														القيمة الجدولية	

المذكرة رقم : 1

الوسائل : حلقات , حبال . مقاعد , كرات

هدف الوحدة : تنمية القوة المميزة بالسرعة

المدة : 80 د

المراحل	الأهداف الإجرائية	المرحلة التعليمية	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي والتربوي أن يتهيأ اللاعب بدنياً	- إشارة اللاعبين إلى الدخول إلى الحصة بشغف - المناداة - شرح الهدف الإجرائي - إعطاء بعض القوانين الشائعة -جري خفيف حول الملعب مع أداء تمارين التسخين	5 د الانتباه الجيد	السماع لشرح الأستاذ التسخين الجيد لتقادي الإصابات
المرحلة الرئيسية		تمرين 1: قفز الحلقات القفز على الحلقات نفس الخط بأرجل مضمومة ويدين على الخصر يليها جري سريع لمسافة 5 م تمرين 2 :القفز على الحبل بأرجل ممدودة القفز على الحبل لأعلى ارتفاع ممكن مع مد الرجلين تمرين 3 :الحلقات المتقاربة الترتيب يكون 5 حلقات يمين - 5 حلقات يسار - حلقتين - حلقة - حلقتين - حلقة القفز حسب ترتيب الحلقات تمرين 4 : القفز العمودي على المقاعد مراعات الارتداد الجيد ثني الركبتين بزاوية 90 درجة عند تلامس على الأرض استعمال 5 مقاعد ثم القيام بتطيط الكرة لمسافة 5 م بسرعة تمرين 5 : القفز وتغير الارتكازات القفز من حافة الكرسي يليها عملية تغيير الارتكازات بسرعة على الحلقات لينتهي بالقفز باستلام الكرة وتصويب	15 د التركيز على التنظيم (4 - 10) تكرارات (4 - 15) 15 د الإيقاع الجيد في التمرين (4 - 10) 15 د تصحيح الأخطاء (4 - 10) 15 د (4 - 10)	
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	القيام بتمارين الاسترخاء تقيم الحصة	5 د القيام بالتحية ثم الانصراف	

المذكرة رقم: 2

الوسائل : أقماع – لونين من اللباس - كرات

المدة : 65 د

هدف الوحدة : تنمية السرعة الانتقالية و الحركية

المراحل	الأهداف الإجرائية	المرحلة التعليمية	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي والتربوي أن يتهيأ اللاعب بدنيا	- إشارة اللاعبين إلى الدخول إلى الحصة بشغف - المناداة - شرح الهدف الإجرائي - إعطاء بعض القوانين الشائعة -جري خفيف حول الملعب مع أداء تمارين التسخين	5 د الانتباه الجيد 10 د التركيز على الأطراف العاملة	السماع لشرح الأستاذ التسخين الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة الرئيسية		تمرين 1: تشكل مجموعتين من اللاعبين , يقف المدرب مقابل المجموعتين على بعد 15 م , نطلب من اللاعبين الأولين بالجري ببطء إلى المدرب وعند الاقتراب ومشاهدة اتجاه يد المدرب ينطلق اللاعبان إلى الاتجاه المشار إليه ثم العودة ماشيا إلى الصف تمرين 2: تشكيل مجموعتين من اللاعبين عند الصافرة ينطلق الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الأقماع ثم العودة ماشيا تمرين 3 تشكل مجموعتين ا و ب نطلب من المجموعة ا تمرير الكرة إلى مجموعة ب ثم ينطلق ليصبح مدافعا , ب يستقبل الكرة ليخرجها بسرعة نحو المرمى يراوغ ا ثم تصويب على المرمى	15 د 6 تكرارات في سلسلتين 15 د 4 تكرارات في سلسلتين 15 د 6 تكرارات في سلسلتين	التركيز على التنظيم إدراج تمارين المرونة بين التكرارات الإيقاع الجيد في التمرين تغيير الأدوار بعد 6 تكرارات تصحيح الأخطاء
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	القيام بتمارين الاسترخاء تقيم الحصة	5 د القيام بالتحية ثم الانصراف	

المذكرة رقم : 3

الوسائل : كرة طبية - كرات

هدف الوحدة : تنمية تحمل الأداء والقوة العضلية

المدة : 85 د

المراحل	الأهداف الإجرائية	المرحلة التعليمية	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي والتربوي أن يتهيأ اللاعب بدنيا	- إشارة اللاعبين إلى الدخول إلى الحصة بشغف - المناداة - شرح الهدف الإجرائي - إعطاء بعض القوانين الشائعة -جري خفيف حول الملعب مع أداء تمارين التسخين	5 د الانتباه الجيد	السماع لشرح الأستاذ التسخين الجيد لتقادي الإصابات
المرحلة الرئيسية		تمرين 1: عضلات الرجلين القفز المزدوج بكلتا القدمين من فوق الحواجز تمرين 2 : عضلات الصدر و الذراعين من وضع الوقوف حمل كرة طبية زنة 3 كغ أمام الجسم وبسرعة رمي الكرة للأعلى تمرين 3 : عضلات الرجلين الوثب من الأرض إلى المدرج ثم الوثب للأعلى ثم الهبوط على الأرض تمرين 4 :عضلات البطن الجلوس من وضع الرقود بثني الركبتين تمرين 5 : القيام بمنافسة بين الفريقين	10 د 10 تكرارات في 3 مجموعات 1 د راحة بين المجاميع 15 د 10 تكرارات في 3 مجموعات 1 د راحة بين المجاميع 15 د 10 تكرارات في 3 مجموعات 1 د راحة بين المجاميع 15 د 10 تكرارات في 3 مجموعات 1 د راحة بين المجاميع 10 د	التركيز على التنظيم الأداء بالتتابع الأداء منفردا الإيقاع الجيد في التمرين الأداء في المجموعة تصحيح الأخطاء الأداء مع الزميل
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	القيام بتمارين الاسترخاء تقيم الحصة	10 د القيام بالتحية ثم الانصراف	

المذكورة رقم : 4

الوسائل : أقماع – لونين من اللباس – كرات – أعمدة

المدة : 80 د

هدف الوحدة : تنمية الرشاقة العامة

المراحل	الأهداف الإجرائية	المرحلة التعليمية	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي والتربوي أن يتهيأ اللاعب بدينا	- إشارة اللاعبين إلى الدخول إلى الحصة بشغف - المناداة - شرح الهدف الإجرائي - إعطاء بعض القوانين الشائعة -جري خفيف حول الملعب مع أداء تمارين التسخين	5 د الانتباه الجيد	السماع لشرح الأستاذ التسخين الجيد لتقادي الإصابات
المرحلة الرئيسية		تمرين 1: نضع 8 أعمدة على الأرض , متباعدة على مسافة 50 سم, ونشكل فوجين وإتباع الطريقة التالية القفز المتتالي بالرجل واحدة فوق الأعمدة وبسرعة القفز المتتالي على الجانب مرة على اليمين ثم اليسار القفز برجلين فوق الأعمدة بسرعة القفز عاليا مع رفع الرجل إلى الأعلى القفز برجلين جانبا تمرين 2 : الوضعية الأولى نضع عمودين متوازيين على الأرض ونطلب اللاعبين القفز فوقها بطريقة متناوبة ,مرة بين العمودين من الداخل ومرة خارج العمودين الوضعية الثانية نضع عمود على الأرض ونطلب من اللاعبين القفز فوق العمود برجلين بالتناوب مرة إلى الإمام ومرة إلى الخلف تمرين 3 : لكل لاعب كرة بحيث تشكل مجموعتين وفي كل مجموعة تقوم دحرجة الكرة في الأرض باليد اليمنى فقط دحرجة الكرة في الأرض باليد اليسرى فقط دحرجة الكرة في الأرض بإدخالها بين قدمين اللاعب تمرين 4 : القيام بمنافسة بين الفريقين	15 د 4 تكرارات في كل متغير	التركيز على التنظيم الأداء بالتتابع
			15 د 6 تكرارات لكل وضعية	الأداء بالتتابع الإيقاع الجيد في التمرين
			15 د 3 تكرارات لمل متغير	الأداء بالتتابع تصحيح الأخطاء
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	القيام بتمارين الاسترخاء تقيم الحصة	د القيام بالتحية ثم الانصراف	

المذكرة رقم : 5

الوسائل : الكرة الطبية 3كغ – لونين من اللباس – كرات

المدة : 85 د

هدف الوحدة : تنمية القوى القسوى

المراحل	الأهداف الإجرائية	المرحلة التعليمية	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي والتربوي أن يتهيأ اللاعب بدنيا	- إشارة اللاعبين إلى الدخول إلى الحصة بشغف - المناداة - شرح الهدف الإجرائي - إعطاء بعض القوانين الشائعة -جري خفيف حول الملعب مع أداء تمارين التسخين	5 د الانتباه الجيد	السماع لشرح الأستاذ التسخين الجيد لتقادي الإصابات
المرحلة الرئيسية		تمرين 1: رمي الكرة الطبية 3 كغ على شكل رمية تماس يليها الجري لمسافة 5 أمتار تمرين 2 : حمل الكرة الطبية 3 كغ على مستوى الصدر والقفز بها عموديا مع ثني خفيف للأرجل وعند النزول رميها لأبعد مسافة ممكنة تمرين 3 : القيام بالتمريرات العشر بالكرة الطبية 3 كغ تمرين 4 : القيام بلعبة حيث يجب على اللاعب رمي الكرة من منطقة 6 أمتار وسقوط الكرة في منطقة 6 أمتار الخصم وتحديد الفائز مع العقوبات تمرين 5 : القيام بمنافسة بين الفريقين	15 د 4 تكرارات في مجموعتين 15 د 4 تكرارات في مجموعتين 10 د 10 د 15 د	التركيز على التنظيم الإيقاع الجيد في التمرين تصحيح الأخطاء عدم الخروج من المنطقة
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	القيام بتمارين الاسترخاء تقيم الحصة	5 د القيام بالتحية ثم الانصراف	

أجريت الحصة التدريبية في قاعة تقوية العضلات الموجودة بجانب الملعب

المذكرة رقم : 6

الوسائل : كرات – لونين من اللباس

هدف الوحدة : تنمية القوة العضلية وتحمل الأداء

المدة : 85 د

المراحل	الأهداف الإجرائية	المرحلة التعليمية	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي والتربوي أن يتهيأ اللاعب بدينا	- إشارة اللاعبين إلى الدخول إلى الحصة بشغف - المناداة - شرح الهدف الإجرائي - إعطاء بعض القوانين الشائعة -جري خفيف حول الملعب مع أداء تمارين التسخين	5د الانتباه الجيد	السماع لشرح الأستاذ التسخين الجيد لتقادي الإصابات
المرحلة الرئيسية		تمرين 1: قيام اللاعبين بتمرين baralen تمرين 2 : قيام اللاعبين بتمرين bar fixe تمرين 3 : قيام اللاعب بتمرين الجلوس من الرقود abdou نفس التمرين ولكن مع رفع رجلين تمرين 4 : قيام اللاعب بتمرين المضخات les pompes نفس التمرين لكن وضع الرجلين فوق المقعد incline تمرين 5 : القيام بمنافسة بين الفريقين	10 د تكرارات في مجموعتين 10 د تكرارات في مجموعتين 10 د تكرارات في مجموعتين 15 د تكرارات في مجموعتين لكل وضعية	التركيز على التنظيم الإيقاع الجيد في التمرين تصحيح الأخطاء
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	القيام بتمارين الاسترخاء تقيم الحصة	5 د القيام بالتحية ثم الانصراف	

المذكرة رقم : 7

الوسائل : كرات – لونين من اللباس

هدف الوحدة : تنمية المرونة الخاصة

المدة : 80 د

المراحل	الأهداف الإجرائية	المرحلة التعليمية	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي والتربوي أن يتهيأ اللاعب بدنيا	- إشارة اللاعبين إلى الدخول إلى الحصة بشغف - المناداة - شرح الهدف الإجرائي - إعطاء بعض القوانين الشائعة -جري خفيف حول الملعب مع أداء تمارين التسخين	5 د الانتباه الجيد 10 د التركيز على الأطراف العاملة	السماع لشرح الأستاذ التسخين الجيد لتقادي الإصابات
المرحلة الرئيسية		تمرين 1: قيام اللاعب بالوقوف وإطالة اليدين للأعلى مع اتساع مسافة بين الرجلين ثم النزول ولمس كلتا اليدين للأرض تمرين 2 : تمرين تمدد الكتفين حيث القيام بالعودة للكتفين إلى الخلف مع تمددها بأقصى قدر واستمرار على هذا الوضع لمدة دقيقة كاملة تمرين 3 : تمرين رفع الساق على المنضدة حيث يقوم اللاعب بثني الركبة بزاوية 90 درجة , ثم وضع يد واحدة على الطاولة وأخرى على القدم والاستمرار على هذا الوضع لمدة دقيقتين تمرين 4 : من وضع الجلوس ومد الركبتين للأمام يحاول كل لاعب أن يلمس ركبتيه بالرأس و اليدين للأصابع الرجل -نفس الوضعية لكن باتساع الرجلين ومحاولة كلتا اليدين الشد في الرجل مرة على اليمين ومرة يسار تمرين 5 : القيام بمنافسة بين الفريقين	10 د تكرارات في مجموعتين 10 د 4 تكرارات في مجموعتين 15 د 15 تكرارات في مجموعتين 10 د 5 تكرارات في مجموعتين لكل وضعية 15 د	التركيز على التنظيم الإيقاع الجيد في التمرين تصحيح الأخطاء
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	القيام بتمارين الاسترخاء تقيم الحصة	5 د القيام بالتحية ثم الانصراف	

تحديد الاختبارات التي تم اختيارها من عملية الترشيح

الاختبار الاخير	النسبة المئوية	عدد الترشيحات	5	4	3	2	1	الاختبارات	
								الاساتذة	
	40%	2				x	x	-اختبار القدرة العمودية للوثب	القوة المميزة بالسرعة
X	60%	3	x	x	x			-اختبار الوثب العريض من الثبات	
	00	0						-اختبار الوثب الثلاثي والطويل	
	20%	1				x		-اختبار القوة العضلية	القوة القصوى
X	80%	4	x	x	x		x	-رمي الكرة لأقصى مسافة	
	00	0						-الجلوس من الرقود 30 ثانية	
X	40%	2		x		x		-اختبار العدو 30متر في اقصر زمن ممکن	السرعة الحركية
	20%	1			x			-اختبار الجري المتعرج بدون كرة	
	40%	2	x				x	-التحركات الدفاعية قصيرة المدى	
X	100%	5	x	x	x	x	x	-اختبار جري 10م من الوقوف	السرعة الانتقالية
	00	0						-اختبار جري 30م من بداية الحركة	
X	80%	4	x	x	x	x		-اختبار ثني الجذع من الوقوف (اختبار الصندوق)	المرونة الخاصة
		1					x	-اختبار رفع الكتفين	
X	80%	4		x	x	x	x	-اختبار جري الزجراج بطريقة بارو	الرشاقة العامة
	20%	1	x					-الجري المتعرج في شكل منحني	
	00	0						-التحرك الأمامي و الخلفي بين خطي 6 و9 أمتار	
	40%	2			x	x		-الشد لأعلى	تحمل الاداء
	20%	1	x					-اختبار جري 200متر في شكل تحركات دفاعية هجومية	
X	40%	2		x			x	-اختبار المضخات (les pompes)	



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

استمارة إمضاء المحكمين

الرقم	الاسم و اللقب	الامضاء
1	د. معالي عبد القادر	
2	ستراتي جمال	
3	محمد حجار	
4	طعم نجاد	
5	علاء بجان	

تحت اشراف :

- د/ بن برنو عثمان

من اعداد الطالبان :

- عدة بوعلام

بن عيسى عبد القادر

السنة الجامعية

2017/2016



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: تدريب رياضي

الرقم: 04 / 2017

مستغانم: 05 / 2017

إلى السيد: رئيس جمعية مولودية يلل لكرة اليد

- ولاية غليزان -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم

أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان:

- بن عيسى عبد القادر

- عدة بوعلام .

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي للسنة الجامعية 2016/2017.

و هذا قصد إجراء اختبارات لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

موافقة رئيس الجمعية



رئيس قسم التدريب الرياضي
إمضاء: د. كوتنشوك سيدي محمد



قورين محمدين
الأمين العام

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروية

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: +213 (0) 45 10 33/36/35 الفاكس: +213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz