

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في

التدريب الرياضي

تحت عنوان:

دور بعض الطرق التدريبية في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى طلبة السنة الثانية في بعض الرياضات الجماعية (كرة اليد-كرة السلة-الكرة الطائرة).

بحث مسعي اجري على طلبة السنة الثانية LMD في بعض الرياضات الجماعية

إشرافه الأستاذ:

د. كوتشوك سيدي محمد

إعداد الطالبة:

قواس مليكة

طبيبي محمد باديس

السنة الجامعية 2013-2014

المحتويات:

الترتيب	المحتويات	الرقم
	-شكر وتقدير.	ا
	-الإهداء.	ب ج
	قائمة المحتويات	
	-قائمة الجداول .	
	-فهرس الأشكال.	
	التعريف بالبحث:	
	المقدمة.	1
.1	إشكالية البحث.	3
.2	الفرضيات.	3
.3	أهداف البحث.	4
.4	أهمية البحث.	4
.5	تحديد المفاهيم والمصطلحات.	4
.6	الدراسات المشابهة.	6

6	دراسة : بوقرة احمد-زيتوني نبيل-لبيض صلاح الدين.	-1-6
7	دراسة : مختاري عبد القادر.	-2-6
8	دراسة: مؤيد جاسم محمد.	-3-6
9	التعليق على الدراسات المشابهة.	-7
10	اسباب إختيار البحث.	-8
الفصل الأول:التدريب الرياضي		
12	تمهيد.	
13	التدريب الرياضي.	I
13	ماهية ومفهوم التدريب .	-1
14	مجالات التدريب الرياضي.	-2
16	واجبات التدريب الرياضي.	-3
16	متطلبات التدريب الرياضي.	-4
18	خصائص التدريب الرياضي.	-5
20	إستراتيجية التدريب الرياضي.	-6
20	عمليات التدريب الرياضي العلمي.	-7
22	مصادر أسس ومبادئ التدريب الرياضي.	-8

23	الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية.	-9
23	الطرق التدريبية.	II
23	مفهوم طرق التدريب.	-1
24	اشتراطات الطرق التدريبية.	-2
24	أنواع طرق التدريب.	-3
24	طريقة التدريب المستمر.	-1-3
24	مفهومها.	-1-1-3
24	أهدافها وتأثيرها.	-2-1-3
24	خصائصها.	-3-1-3
25	طريقة التدريب الفتري.	-2-3
25	مفهومها.	1-2-3
26	أقسامها.	-2-2-3
26	طريقة التدريب التكراري.	-3-3
26	أهدافها.	-1-3-3
26	خصائصها.	2-3-3
27	طريقة التدريب الدائري.	-4-3
27	مفهومها.	-1-4-3

27	مميزات التدريب الدائري.	-2-4-3
28	طرق تشكيل ترمينات الدائرة.	-3-4-3
29	بعض نماذج التدريب الدائري .	-4-4-3
31	خلاصة.	
الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة اليد-السلة والكرة الطائرة.		
33	تمهيد.	
34	تعريف الأداء الرياضي .	-1
34	الأسباب الحركية للأداء الرياضي.	-2
35	طرق النقل في التعلم الحركي.	-3
35	النقل من إحدى أطراف الجسم إلى الطرف الأخرى.	-1-3
35	النقل من مهارة إلى مهارة أخرى .	-2-3
36	النقل بإسناد إلى فهم الأسس العامة للحركة .	-3-3
36	النقل من السهل إلى الصعب (التدرج).	-4-3
36	مبادئ إنتقال أثر التعلم والتدريب في المهارات الحركية.	-4
37	مسار التعلم الحركي .	-5
37	مراحل التعلم الحركي.	-6
39	الإعداد البدني في كرة اليد.	-7
41	طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد.	-8

42	الإستقبال .	1-8
43	تمرير الكرة.	-2-8
43	التصويب.	-3-8
44	تنظيم الكرة.	-4-8
45	الإعداد البدني في كرة السلة.	-9
45	الأداء المهاري في كرة السلة.	-10
45	المهارة الحركية.	-1-10
46	الأساسيات الحركية بدون كرة.	-2-10
47	الأساسيات الحركية بإستخدام الكرة.	-3-10
50	الإعداد البدني في الكرة الطائرة.	-11
51	الأداء المهاري في الكرة الطائرة.	-12
51	المهارات الهجومية.	-1-12
52	المهارات الدفاعية.	-2-12
53	علاقة المهارات الحركية بكل من الإعداد وخطط اللعب .	13
54	خلاصة.	
	الفصل الثالث:	
	المرحلة العمرية(20-22)سنة:	
55	تمهيد.	

56	مرحلة المراهقة المتأخرة (18-21) سنة	-1
56	النمو الحركي.	-1-1
57	تطور الصفات الحركية.	-2-1
58	خصائص تطور السرعة.	-1-2-1
58	خصائص تطور القوة العضلية.	-2-2-1
59	خصائص تطور المطاولة.	-3-2-1
59	خصائص تطور الرشاقة.	-4-2-1
60	الخصائص الفيزيولوجية.	-3-1
61	النمو الإجتماعي.	-4-1
62	النمو الإنفعالي.	-5-1
62	النمو العقلي.	-6-1
63	التغيرات الجسمية والنفسية لهذه المرحلة.	-2
63	التغيرات الجسمية.	-1-2
63	البنون .	-1-1-2
63	البنات.	-2-1-2
64	التغيرات النفسية.	-2-2
65	نصائح عامة لكل المربين لكيفية التعامل مع هذه الفئة.	-3
66	خلاصة.	

	الجانب التطبيقي:	
	الفصل الرابع: منهجية البحث:	
69	تمهيد.	
70	الدراسة الاستطلاعية.	-1
71	الوسائل الإحصائية المستعملة في الدراسة الإستطلاعية	1-1
71	عرض، تحليل ومناقشة نتائج الدراسة الإستطلاعية	2-1
72	مجالات البحث.	-2
72	المجال الزماني.	1-2
72	المجال المكاني.	-2-2
72	متغيرات البحث.	-3-2
73	المتغير المستقل.	-1-3-2
73	المتغير التابع.	-2-3-2
73	عينة البحث وكيفية إختيارها .	-3
7	عينة البحث .	-1-3
74	المنهج المستخدم.	-2-3
75	ادوات البحث.	-4
75	الإستبيان.	-1-4
76	الأسس العلمية للإستبيان.	-2-4

76	ثبات الإستهبان .	-1-2-4
77	صدق الإستهبان.	-2-2-4
77	موضوعية الإستهبان.	-3-2-4
78	التحليل الإحصائي.	-5
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج:		
80	- عرض وتحليل الجداول.	
115	- مناقشة النتائج.	
117	- الإستنتاجات.	
118	- الإقتراحات .	
120	- الخاتمة.	
123	- الملاحق.	

الصفحة	العنوان	الرقم
53	يوضح تقسيم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.	01
72	يوضح نتائج الصدق والثبات للإختبار القبلي والبعدي للدراسة الإستطلاعية.	02
78	يوضح الرتبة العلمية.	03
79	يوضح الإختصاص.	04
80	يوضح النشاط الممارس.	05
81	يوضح عدد سنوات الخبرة.	06
82	يوضح نوع التكوين المنتهج.	07
83	يوضح نوع التحضير المعتمد.	08
84	يوضح مستوى الطلبة في الجانب البدني.	09
85	يوضح مستوى الطلبة في الجانب المهاري.	10
87	يوضح الطرق التدريبية المستخدمة لرفع من مستوى الأداء الرياضي.	11
88	يوضح الطرق التدريبية المستعملة في الجانب البدن أو المهاري.	12
89	يوضح التنوع في الطرق التدريبية.	13
90	يوضح اختيار الطرق التدريبية أثناء الحصص التدريبية.	14
91	يوضح اختلاف الأداء الرياضي بإختلاف الطرق التدريبية في الرياضات الجماعية.	15
92	يوضح أثر التنوع في الطرق التدريبية.	16
93	الطرق التي ترفع من مستوى الأداء الرياضي. يوضح أنواع	17
94	يوضح الطرق المعتمد عليها أثناء تعليم المهارات الخاصة.	18

95	يوضح الطريقة التدريبية الأكثر إستعمالا عند الأساتذة.	19
96	يوضح دور المهارات الحركية في تحديد الطريقة التدريبية .	20
97	يوضح إختيار الطريقة التدريبية الصحيحة التي تمكن من تعليم المهارات الحركية	21
99	يوضح المعايير التي يعتمد عليها في إختيار طريقة التدريب.	22
100	يوضح إمكانية تعليم المهارة بعدة طرق.	23
101	يوضح أثر التنوع في الطرق التدريبية في تسهيل عملية تعليم المهارات الحركية	24
102	يوضح التنوع في الطرق التدريبية أثناء كل حصة.	25
103	يوضح ترتيب العناصر البدنية الضرورية حسب الأولوية في تعليم المهارات الحركية.	26
105	يوضح تأثير نقص اللياقة البدنية على تعليم المهارات الحركية في الرياضات الجماعية	27
105	يوضح وقت تطوير اللياقة البدنية.	28
107	يوضح دور عناصر اللياقة البدنية في رفع مستوى الأداء الرياضي.	29
108	يوضح إختيار الطريقة التدريبية بعد تطوير عناصر اللياقة البدنية	30
109	يوضح ضرورة إستخدام الطرق التدريبية لطلبة السنة الثانية.	31

قائمة الاشكال:

الصفحة	الشكل	الرقم
22	يوضح مختلف العلوم التي يستمد منها التدريب الرياضي أسسه ومبادئه.	01
78	يوضح نسبة الرتبة العلمية.	02

79	يوضح نسبة الإختصاص.	03
80	يوضح نسبة النشاط الممارس.	04
81	يوضح نسبة عدد سنوات الخبرة.	05
82	يوضح نسبة نوع التكوين المنتهج.	06
83	يوضح نسبة نوع التحضير المعتمد.	07
84	يوضح نسبة مستوى الطلبة في الجانب البدني.	08
85	يوضح نسبة مستوى الطلبة في الجانب المهاري.	09
86	يوضح نسبة إستخدام الطرق التدريبية للرفع من مستوى الأداء الرياضي.	10
87	يوضح نسبة الجانب الذي تستخدم فيه الطرق التدريبية لتنميته البدني أو المهاري.	11
88	يوضح نسبة التنوع في الطرق التدريبية أثناء الحصص.	12
89	يوضح نسبة إختيار الطريقة التدريبية المناسبة خلال الحصة.	13
90	يوضح نسبة إختلاف الأداء الرياضي بإختلاف الطرق التدريبية.	14
91	يوضح نسبة الأثر الإيجابي للطرق التدريبية على مستوى الأداء.	15
92	يوضح نسبة أنواع الطرق التي ترفع من مستوى الأداء الرياضي.	16
93	يوضح نسبة الطرق المعتمد عليها أثناء تعليم المهارات الخاصة.	17
94	يوضح نسبة الطريقة الأكثر إستعمالا لدى الأساتذة.	18
95	يوضح نسبة دور المهارات الحركية في إختيار الطريقة التدريبية .	19
97	يوضح نسبة إختيار الطريقة الصحيحة التي تمكن من تعليم المهارات الحركية .	20

99	يوضح نسبة المعايير المعتمد عليها في إختيار الطريقة التدريسية.	21
100	يوضح نسبة تعليم المهارة الواحدة بعدة طرق.	22
102	يوضح نسبة أثر التنوع في الطرق التدريسية يسهل من تعليم المهارات الحركية.	23
103	يوضح نسبة التنوع خلال الحصّة الواحدة.	24
104	يوضح نسبة ترتيب الخصائص البدنية المعتمد عليها خلال تعليم المهارات.	25
105	يوضح نسبة تأثير نقص اللياقة البدنية على تعليم المهارات الحركية.	26
106	يوضح نسبة وقت تطوير الصفات البدنية.	27
107	يوضح نسبة أثر تطوير الصفات البدنية على مستوى الأداء.	28
108	يوضح نسبة إختيار الطريقة التدريسية بعد تطوير اللياقة البدنية.	29
110	يوضح نسبة ضرورة إستخدام الطرق التدريسية لطلبة السنة الثانية.	30

كلمة شكر

قال تعالى: "ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والديا وأن اعمل صالحا
ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين"



في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع كما نتوجه بالشكر
الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد
كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى الأستاذ المشرف "د كوتشوك
سيدي محمد" الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا
البحث، ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية
والرياضية على صبرهم معنا طوال دراستنا ، كما لا ننسى عمال وعاملات مكتبة المعهد
،نشكركم جميعا جزيل الشكر ،مع فائق إحتراماتنا

ملیكة

باديس

الإهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا وحبيبنا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم (ص) وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد: قال تعالى:

وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا، الإسراء: الآية 24.

وبعد ما رست سفينة بحثنا على شواطئ الأمان، أهدي هذا العمل المتواضع إلي من كانوا سببا في وجودي وروحهما لا تفارق روحي ودعائهم سر نجاحي ، اللذين يعجز اللسان عن وصف جميلهما لي وفضلهما الكبير في ما وصلت إليه اليوم والدايا حفظهم الله ورعاهم وأطال في عمرهما، إلى التي عجز اللسان عن وصف مآثرها نحوي إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا إلى حكاية العمر التي لا أدري بأي كلام أقابلها أبكلام يسكن في الأرض أم في السماء، أبعبارات الليل أم بعبارات النهار أمي الغالية و العزيرة "عائشة"، إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء دربي أبي الغالي "الحاج عبد القادر" الذي صبر على حر الصيف وبرد الشتاء من أجل أن يؤمن لي لقمة العيش. كما أهدي هذا العمل إلى جدتي زويدة أطال الله في عمرها، لأختوتي: الصحراوي، مختار والى أختواتي: خضرة بشرى ، اسيل

، الكتاكيت: رباب، زكرياء، اشرف، والى شمعة المنزل "إياد عبد الرحمان" والى كل عائلة "قواس"، وإلى أهلي بتونس .

والى رئيس الجمهورية الجزائرية السيد عبد العزيز بوتفليقة، شفاه الله واطال في عمره. وإلى حبيبة قلبي ليندة، والى زميلي في البحث (باديس) ، والى أستاذي الكريم الذي كان نعم المشرف "كوتشوك سيدي محمد" الى كل من يعرف و يحب مليكة من قريب أو من بعيد، إلى كل محب لوطنه وغيور على دينه، الى كل من سيغضب لغياب اسمه او يتصفح هذه المذكرة لكل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي.

تحايا الجزائر. مليكة

مقدمة:

نظرا للانتشار الواسع لجميع الرياضات في مختلف أنحاء العالم، وبعد إدراكهم لأهميتها جعلت من هذا الانتشار إهتمام العديد من ممارسيها ومشاهديها، كما تعتبر واحدة من أهم العلوم العصرية التي بدأ الإقبال عليها على المستوى المهني والترويحي، حيث أصبح معظم الشباب الجزائري ينظم إلى المعاهد والجامعات المتخصصة في تعليم وتدريب الرياضة، فيكون هناك تلقين لأهم التقنيات الأساسية في جميع أطوارها المختلفة، حيث أصبحت الرياضة ظاهرة اجتماعية لأن تطورها يعكس تطور المجتمع، فهي مؤسسة لها هيكلها خاصا بما على المستوى المحلي والدولي ذات تدرج هرمي.

إن التدريب الناجح يقتضي فهم الميكانيزمات التي تؤدي إحترامها للوقت والجهد ومنه تسيير وتطبيق العملية التدريبية ككل وتخليصها في الوقت ذاته من العشوائية، فنجاح المدرب في العملية التدريبية لإعداد اللاعب أو الفريق يتوقف إلى حد بعيد على المعرفة الدقيقة لتفاصيل العناصر والتركيبات التدريبية المختلفة (البك، ص 18) ونحن في هذا الصدد نجد أساليب وطرق التدريب كفيلة بإحداث هذا التغيير النوعي بل لأبعد من ذلك أصبحت مطلبا أساسيا للعملية التدريبية في مجال التدريب الرياضي وفي مختلف المستويات ليس فقط لأنها تسمح للمدربين بأن يكون أكثر شمولية وتأثيرا ومنه تحكما في عملية التدريب بل في التطابق بين الهدف من جهة وما يحصل داخل الحصص التدريبية من جهة أخرى إذا ما أحسن المدرب إستغلال أنسبها إلى جانب ذلك عمله وفي تمييز واقع حصته بإحترام إمكانيات مختلف المستويات فتكون ميزة خاصة لكل الرياضات وخاصة الرياضات الجماعية لرفع مستوى الأداء الرياضي بصفة عامة في مختلف هذه الرياضات وإتقانه بصورة جيدة .

إن التقدم في الإنجاز الرقمي لكافة الرياضات الجماعية وعلى وجه الخصوص (كرة اليد_ كرة السلة _كرة الطائرة) تعكس المقدار الهائل من المعلومات والمعارف العلمية من طرف العلماء والباحثين والمدربين بمختلف الإختصاصات فينتج هناك تطور في الأداء الحركي ولهذا إلتمسنا مؤخرا إستمرارية في الأرقام القياسية لهذه الإختصاصات في الجزائر مما دفعنا إلى التركيز بشكل كبير على هذه الظاهرة بغية تحليل حقيقة مستواها وإستخلاص الحلول التي من شأنها النهوض بهذا النوع من الرياضات الجماعية.

وما دراستنا هذه إلا لإبراز دور بعض الطرق التدريبية في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى طلبة السنة الثانية في بعض الرياضات الجماعية (كرة اليد- كرة السلة- الكرة الطائرة) وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا إلى مايلي :

- الفصل التمهيدي: الذي تطرقنا فيه إلى الإشكالية،الفرضيات،أهداف البحث،تحديد المصطلحات،الدراسات السابقة .

- الباب الأول : الجانب النظري حيث تناولنا فيه ثلاثة فصول على الترتيب:

- الفصل الأول: قمنا بالتطرق إلى(التدريب الرياضي والطرق التدريبية).

- الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى(الأداء الرياضي في الرياضات الجماعية(كرة اليد-كرة السلة-الكرة الطائرة) .

- الفصل الثالث: قمنا بالتطرق إلى المرحلة العمرية (20-22)سنة.

- الباب الثاني: الجانب التطبيقي حيث قمنا بتقسيمه إلى قسمين :

- الفصل الأول: تطرقنا إلى (بيان المنهجية المتبعة في البحث) .

- الفصل الثاني: تناولنا فيه(تحليل وتفسير النتائج) .

- وفي الأخير خاتمة البحث وإعطاء بعض الاقتراحات.

1- إشكالية البحث:

الرياضات الجماعية عبارة عن جري ووثب وبالتالي فهي تتناسب مع الطبيعة الحركية للفرد، إلا أن هذه المهارات الحركية لهذه الرياضات تتميز بالدقة والتركيب أثناء الأداء، كما أن اللاعب لا يستطيع أن يصل إلى المستوى العالي إلا بعد التدريب الجيد والأداء المتميز للحركات إرتباطا مع الصفات البدنية للاعب، حيث أن التدريب هو الركيزة الأساسية في أي رياضة كانت كما أنه تعديل إيجابي ذي اتجاهات خاصة تتناول سلوك الفرد من الناحية المهنية أو الوظيفية وذلك من أجل رفع مستوى الأداء وزيادة إنتاجه (البيك-أبوزيد-خليل، ص17).

ولهذا فقد تنوعت طرق التدريب المستعملة في تنمية وتطوير المهارات الحركية، هذه الصعوبات التي خلقها التنوع في الطرق التدريبية.

فمن خلال تكويننا بمعهد التربية البدنية والرياضية "جامعة مستغانم"، لاحظنا أن هناك قصور في إعداد الطلبة في الجانب التطبيقي الخاص بتنمية الطرق التدريبية المناسبة في بعض الفعاليات (كرة- كرة السلة-الكرة الطائرة)، والاعتماد فقط على الجانب المهاري .

من هذا المنطلق نحاول توضيح دور بعض الطرق التدريبية في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى طلبة السنة الثانية في بعض الرياضات الجماعية (كرة اليد- كرة السلة-الكرة الطائرة).

مما أدى بنا إلى طرح التساؤلات التالية:

— هل لتنوع الطرق التدريبية دور في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى طلبة السنة الثانية في بعض الرياضات الجماعية؟

— هل يتم إختيار الطرق التدريبية التي ترفع من مستوى الأداء حسب نوع المهارات الحركية وحسب نوع الفعاليات الرياضية (كرة اليد- كرة السلة-الكرة الطائرة)

— هل تختلف الطرق التدريبية في تعليم المهارات الحركية حسب الخصائص البدنية للطلبة؟

2-الفرضيات:

الفرضية العامة:

__ لتتنوع الطرق التدريبية دور إيجابي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى طلبة السنة الثانية في بعض الرياضات الجماعية.

الفرضيات الجزئية:

__ يتم إختيار الطرق التدريبية التي ترفع من مستوى الأداء الرياضي حسب نوع المهارات الحركية المراد تعليمها وحسب كل فعالية رياضية (كرة اليد- كرة السلة-كرة الطائرة).

__ يتعلق إختيار الطرق التدريبية في تعليم المهارات الحركية حسب الخصائص البدنية للطلبة.

3- أهداف البحث:

__ محاولة إبراز أهمية دور الطرق التدريبية في رفع مستوى الأداء الرياضي لدى طلبة المعهد في الرياضات الجماعية.

__ التعرف على بعض أنواع الطرق التدريبية المستخدمة حسب نوع الفعاليات الرياضية (كرة اليد- كرة السلة- الكرة الطائرة).

__ التعرف على مدى العلاقة بين الطرق التدريبية وما يتمتع به الطالب من أداء رياضي.

- الخروج بإقتراحات للرفع من مستوى الأداء الرياضي في الرياضات الجماعية.

4- أهمية البحث:

__ معرفة أهمية الأداء الرياضي الجيد وكذا التعرف على مدى إستخدام الطرق التدريبية في المعاهد .

- كشف واقع الأداء الرياضي لطلبة المعاهد وكذا إظهار العلاقة بينه وبين الطرق التدريبية.

__ إثراء المكتبة بمرجع جديد قد يكون في يوم ما في متناول باحثين آخرين لإنجاز دراسات مكتملة للموضوع.

5- تحديد المصطلحات والمفاهيم الأساسية الواردة في البحث:

إن موضوع بحثنا يدور حول محور أساسي، هو تبيان الطرق التدريبية الناجحة في رفع مستوى الأداء الرياضي في بعض الرياضات الجماعية (كرة اليد- كرة السلة -كرة الطائرة)، لتحقيق رأينا أن نتطرق إلى بعض النقاط الأساسية التي لها علاقة بموضوع البحث.

الطرق التدريبية: تعرف بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى_الحالة البدنية للاعب_. (حماد، 2002م، صفحة 210)

ويمكن تفسييم الطرق التدريبية إلى:

_ طريقة التدريب المستمر .

_ طريقة التدريب الفترتي.

_ طريقة التدريب التكراري.

_ طريقة التدريب الدائري.

الأداء الرياضي:

_ هو إنجاز رياضي فعلي.

_ هو التعلم بالإضافة إلى الحوافز.

_ هو الاستعداد للمهارات المكتسبة.

الأداء المهاري: كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها في الملعب للوصول للهدف، وهو دقة أداء المهارات وإتقانها تحت أي ظرف من ظروف المباراة. (السيد، 2002م، صفحة 38)

إعداد اللاعب: يتم إعداد اللاعب من خلال العملية التدريبية وذلك بغرض الوصول لأفضل المستويات وتشتمل عمليات الإعداد الجوانب الأساسية .

كرة اليد: هي لعبة بين فريقين يتكون كل فريق من سبعة لاعبين، وعلى كل فريق إحراز هدف في مرمى الفريق الآخر ومنعه من إحراز هدف، وتلعب هذه الرياضة باليدين وضمن قواعد وقوانين (الحشوش، 2002م، صفحة 188)

كرة السلة: هي لعبة تجري بين فريقين، يسعى كل فريق لإدخال الكرة في سلة مرتفعة عن ارض الملعب، وفي كل جهة من الملعب سلة لفريق، يركض أعضاء الفريق لإدخال الكرة في السلة لتسجيل نقطة تفوق (حسانين، 1999م، صفحة 5)

الكرة الطائرة: تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية الأكثر إنتشارا في العالم، وتزاول بمختلف الأعمار والأجناس تلعب بين فريقين، يتكون كل فريق من 6 لاعبين على ملعب طوله 18م وعرضه 9 م في مباراة 4 أشواط من 25 نقطة يديرها حكام، وتعتمد هذه اللعبة على سرعة تنقل مع سرعة رد الفعل، وذلك بإستخدام مهارات حركية مثل الإرسال التمرير، الاستقبال.... الخ وصفات بدنية مثل: الرشاقة، المرونة، الارتقاء..... الخ.

6-الدراسات المشابهة:

من خلال العملية الإستكشافية ومحاولة الإلمام وإثراء بحثنا حاولنا الحصول على بعض الدراسات التي لها إرتباطا بموضوع بحثنا تحصلنا على دراسة مشابهة أنجزها الطلبة

6-1- دراسة بوقرة احمد * زيتوني نبيل * لبيض صلاح الدين :

والتي كانت تحت عنوان " طرق تدريب التقنيات الأساسية في كرة اليد لدى بعض المدربين " والتي كانت تهدف إلى :

- تحديد طرق التدريب الجيدة في تلقين تقنيات كرة اليد.

- تعيين أهم الخصائص للطرق التدريبية ومميزاتها .

- محاولة تحسين الطرق المعمول بها حاليا.

الإشكالية

ما هي أهم الطرق التدريبية المستخدمة في تلقين التقنيات الأساسية من طرف مدربي كرة اليد لدى بعض الفرق؟

فرضيات البحث :

الفرضية الأولى : طريقة التدريب الدائري أكثر استعمالا في تعليم تقنيات كرة اليد.

الفرضية الثانية : التدريب التكراري أكثر استعمالات في التدريب لدى بعض المدربين.

الدراسة الميدانية:

العينة : عشوائية بسيطة

المجال الزمني والمكاني : على مستوى بعض المركبات الرياضية من شهر ديسمبر 2006 إلى غاية شهر
ماي 2007م

المنهج المتبع : المنهج الوصفي

الأدوات المستعملة: الإستبيان

النتائج المتوصل إليها:

- التنوع في الطرق التدريبية هو الحل الأمثل لتلقي تقنيات كرة اليد عند أغلب المدربين وعلى ضوء هذه الدراسة
تمكن الباحثون من:

- تحديد فصول الجانب النظري .

- ضبط متغيرات موضوع الدراسة .

- تحديد المنهج المستخدم .

- الأدوات المستعملة في الدراسة .

6-2- دراسة مختاري عبد القادر:

والتي كانت تحت عنوان "توظيف التدريب الدائري والمستمر في تطوير القدرات اللاهوائية والهوائية للناشئين في
جري المسافات المتوسطة".

تهدف إلى:

- استبيان واقع مدربي الناشئين في المسافات المتوسطة من حيث الثقافة التدريبية وواقع التدريب .

- إن استخدام طريقة التدريب تساعد على تنمية التحمل العضلي والدوري لدى الناشئين في المسافات المتوسطة .

- اقتراح برنامج تدريبي يساعد على تحسين نتائج جري 800 م الى 1500 م لدى الرياضيين الناشئين .

فرضيات البحث:

- استخدام طرق التدريب الدائري والمستمر يؤثر إيجابيا على تنمية صفة التحمل اللاهوائي لدى الناشئين في جري المسافات المتوسطة .

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

- عينة الدراسة:

تمت الدراسة على عدائي المسافات المتوسطة لفريق ألعاب القوى صنف أصاغر تتراوح أعمارهم 13_15 سنة بلغ عددهم 30 مقسمين إلى 15: عينة ظابطة 15: عينة تجريبية.

المجال المكاني والزمني: على مستوى النادي الرياضي لبلدية وادي أرهيو لألعاب القوى في سنة 2006م
المنهج المتبع : التجريبي الوصفي

أدوات الدراسة: الاستبيان والاختبارات البدنية

النتائج المتوصل إليها:

- عدم تحسين نتائج عدائي المسافات المتوسطة راجع إلى قلة اهتمام المدربين بالمراجع ونقص الخبرة وحتى الاختصاص .

- إن استخدام التدريب الدائري والمستمر في تنمية صفة التحمل العضلي والدوري في اختصاص المسافات المتوسطة تؤثر إيجابيا على عينة البحث التجريبية .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الظابطة والعينة التجريبية لصالح هذه الأخيرة في تنمية التحمل العضلي والدوري .

6-3- دراسة مؤيد جاسم محمد:

والتي كانت تحت عنوان "اثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين".

كانت تهدف إلى:

- تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين باستخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري.
- معرفة أي من الطريقتين المستخدمتين في التدريب أفضل وأكثر ملائمة في تطوير القوى القصوى.

فرضيات البحث:

- هناك تطور في مستوى القوة القصوى لعضلات الرجلين في الاختبارات البعدية عنها في القبلية .
- توجد فروق معنوية في مستوى تطور القوة القصوى بين الطريقتين المستخدمتين في الاختبارات البعدية

الدراسة الميدانية :

عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الأولى (بنين) من كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد-52 طالب وهم يمثلون نسبة 50 بالمئة.

المجال المكاني والزمني: على مستوى كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد سنة 2005م

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

أدوات الدراسة : أجهزة تدريب القوة العضلية وبعض اختبارات قياس القوة العضلية

النتائج المتوصل إليها:

- فاعلية كل من طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية لعضلات الرجلين مما يؤكد فرضية البحث الأولى .

- عدم وجود فروق معنوية بين الطريقتين المستخدمتين في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين وهذا ما يدحض الفرضية الثانية من وجود فروق بين الطريقتين.

- إن المتابعة المستمرة لتطور مستوى القوة القصوى خلال تنفيذ المنهاج التدريبي له الأثر الواضح في عدم وصول الرياضي إلى حالة الإجهاد ويسهل على المدرب برمجة الحمل التدريبي بشكل علمي دقيق.

7- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال هذه الدراسات يمكن الملاحظة إن معظم طرق التدريب لها فاعلية في تطوير مهارة أو صفة من الصفات البدنية، وفي جميع التخصصات الرياضية التي شملتها هذه الدراسات، وهذا ما يظهر من خلال الفروق الظاهرة لأي طريقة من طرق التدريب ومن هنا يمكننا القول بأن التدريب العلمي الهادف و المسطر بتخطيط يستند إلى مراجع وطرق تدريب علمية له الأثر الناجح في تحسين المردود البدني والمهاري للرياضي، والتعرف على نتائج وأثر هذه الطرق التدريبية على الجانب البدني لهذه الشريحة من الرياضيين.

8

- أسباب إختيار البحث :

- الميول والرغبة في دراسة هذا الموضوع.
- يتناسب مع إمكانياتنا.
- القيمة العلمية لهذا الموضوع.
- إثراء المكتبة يمثل هذا الموضوع وهذا لقلة البحوث الخاصة بهذا الموضوع.

المباج الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

التدريب الرياضي والطرق

التدريبية

تمهيد:

إن طرق التدريب هي النظام المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الذي يوصل إلى الهدف المرجو من التدريب.

فلقد تنوعت طرق التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق من كل جوانبها، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل حيث سنعطي أولاً لمحة عن التدريب الرياضي: مفهوم ومجالات التدريب الرياضي ثم واجبات ومتطلبات وخصائص التدريب الرياضي والتدريب الرياضي وبعدها الإستراتيجية التدريبية والفورمة الرياضية.

أما الطرق التدريبية فسننتطرق إلى مفهوم واشتراطات الطرق التدريبية ثم أنواع الطرق التدريبية كل طريقة من خلال المفهوم الخصائص، الأهداف والأنواع .

I-التدريب الرياضي:

1- ماهية ومفهوم التدريب :

-يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا و مهاريا و فنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصر على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة . (بسطويسي، 1999م،صفحة24)

مفهوم التدريب الرياضي:

- يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء. (الفاتح- السيد، 2002م،صفحة03)
- ويعرفه هارا : "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى (بسطويسي، 1999م،صفحة24)
- يرى ماتيفيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكا عقليا ونفسيا ،وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب " (بسطويسي، 1999م،صفحة24)

- كما يعرف التدريب الرياضي على أنه: "العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" (حماد، 2002م، صفحة 21)

-2- مجالات التدريب الرياضي:

لا تقتصر مجالات التدريب الرياضي على مجالات المستويات الرياضية فقط بل تتعداها إلى مجالات كثيرة في المجتمع، هي أشد حاجة إلى التدريب الرياضي كونه عملية تربوية لإعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا ونفسيا وخلقيا إلى المستوى العالي، وعلى ذلك يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي: (بسطويسي، 1999م، صفحة 25)

- مجال الرياضة المدرسية - مجال الرياضة الجماهيرية - مجال الرياضة العلاجية

- مجال رياضة المستويات العالية - مجال رياضة المعاقين

2-1- مجال الرياضة المدرسية: يلعب دورا أساسيا ليس في مرحلة المدرسة فقط بل إلى ما قبل المدرسة ويعتبر

كقاعدة للرياضة الجامعية حيث أن التدريب عملية ملازمة للتعلم الحركي وبذلك الرياضة المدرسية لها دور في تطوير الصفات البدنية: القوة. السرعة. الرشاقة. المرونة. وتنمية صفات فسيولوجية وحركية أساسية يتوجب تنميتها في مجال الدرس لأمرين أساسيين وهماين أولهما: تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ والثاني: المساعدة في تعلم المهارات الرياضية وترتبط تنمية تلك المهارات بنمو القدرات البدنية الخاصة بالمدرسة.

2-2- مجال الرياضة الجماهيرية: الكل يجب أن يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح به قدراته البدنية والوظيفية

والمهارة ليس بغرض البطولة ولكن للعيش في لياقة صحية وبدنية ومهارة مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يؤديه يوميا، حيث تهدف إلى شغل أوقات الفراغ عن طريق مزاوله الأنشطة الرياضية المناسبة، بغرض التقدم

بالصحة العامة مع جلب السرور والبهجة للنفس وبذلك تختلف الرياضة الجماهيرية عن رياضة المستويات العالية بأنها لا تهتم بالوصول إلى مستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني والمهاري ، بقدر ما تهتم بالوصول إلى هذين المستويين والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر إيجاباً على الصحة العامة للممارسين. (بسطويسي، 1999م، صفحة 25)

2-3- مجال الرياضة العلاجية: تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دوراً إيجابياً في علاج الكثير من الحالات المرضية؛ حيث أنشئ العديد من المصحات و مراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم ، كما يلعب التدريب الرياضي المقنن لكثير من المرضى في الإسهام في تحسن حالاتهم الصحية ؛ كمرضى القلب والدورة الدموية ، وتعمل التمرينات البدنية والنشاط الرياضي المناسب بالنسبة لحالة السيدات بعد الولادة على إعادة لياقتهن البدنية والصحية والتي فقدتها في فترة الحمل أما في فترة الحمل فيخضعن لبرامج تدريبية خاصة متمثلة في التمرينات البدنية المناسبة للحوامل التي تسهل عملية الولادة.

2-4- مجال رياضة المعاقين: يلعب التدريب الرياضي دوراً إيجابياً في توازن المعوقين وتفاعلهم المستمر وتكيفه مع بيئته ، كما أن مواولة الأنشطة الرياضية ليست مقتصرة على فئة أو طبقة من المجتمع ، حيث يجب أن يزاوها جميع أفراد المجتمع كل قدر حاجته وإمكاناته وهذا مانص عليه ميثاق اليونسكو في الفقرة الثالثة المادة الأولى والتي تنص على مايلي: "ينبغي توفير ظروف خاصة للنشأ بما فيهم الأطفال في سن ما قبل المدرسة والمتقدمين في السن والمعوقين لتمكينهم من تنمية شخصياتهم تنمية متكاملة من جميع الجوانب بمساهمة برامج التربية البدنية والرياضية الملائمة لإحتياجاتهم" (بسطويسي، 1999م، صفحة 25)

وبذلك أصبحت رياضة المعاقين من الرياضات ذات المستويات المتقدمة حيث أنشئت لها الاتحادات الرياضية الخاصة بها

إن الاشتراك الأولي لرياضة المعاقين خلق لهم مجالاً كبيراً لتحقيق ذاتهم بإسهاماتهم بمستويات رياضية متميزة كل حسب حاله والتي يحددها نوع الإعاقة وبذلك أخذ مجال تدريب المعاقين في مختلف الأنشطة الرياضية منعطفاً جديداً ومنحني صاعداً نحو مستويات بدنية ومهارية متميزة ونتائجهم الأولمبية خير دليل وشاهد على إنجازاتهم المستمرة بفضل التدريب المتواصل.

2-5- مجال رياضة المستويات العالية: أخذت رياضة المستويات العالية في الآونة الأخيرة شأنها كبيراً في مجال المحافل الرياضية بصفة عامة حيث أخذ المستوى والأرقام في التقدم من بطولة لأخرى وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي، كما أن اشتراك اللاعبين وتنافسهم في مستوى أعمارهم ظاهرة تربوية صحية يجب أن يلاحظه كل من المدرب والإداري، ولا يسمح باشتراك لاعبيه في مستوى أعمال مخالفة لمستوى أعمار لاعبيه.

3- واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

3-1. الواجبات التربوية:

- تربية النشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة حاجة من الحاجات الأساسية للاعب.

- الارتقاء بدوافع وميول اللاعب بصورة تستهدف خدمة الوطن .

- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة والخلق الرياضي والروح الرياضية.

3-2. الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.

-التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.

-تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية اللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

-تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية.

3-3. الواجبات التنموية:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة

بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

4-متطلبات التدريب الرياضي:

إن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة تتمثل في: لاعب .تخطيط .مدرب .إمكانات .رعاية .؛ حيث نخص

بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية -قوة

عضلية، سرعة، تحمل، رشاقة، مرونة-بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم ممارسة الألعاب

والفعاليات الرياضية المختلفة، ولتحقيق تلك المهام يقوم المدربون المؤهلون لذلك بتنفيذ الخطط الخاصة بالعملية

التدريبية مستخدمين طرق وأساليب التدريب المناسبة.

أما متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية فهو يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك

المتطلبات، حيث أن ممارسة تدريب رياضي بغرض تحسين النواحي البدنية والمهارية والفسولوجية بصورة عادية

يختلف عنه بغرض إعداد الأبطال وتتمثل متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية في: لاعب موهوب-

مدرب بمواصفات خاصة-تخطيط على مستوى عالي-إمكانات متطورة-رعاية من نوع خاص.

أ-اللاعب الموهوب: حيث ينتقى لاعب المستويات العالية إنتقاءا خاصا بدنيا ومهاريا وفسولوجيا إلى جانب المواصفات الجسمية الخاصة بنوع النشاط الممارس.

ب-المدرّب بمواصفات خاصة :المدرّب المثقف والدارس هو الذي يقف عند ما وصلت إليه فنون اللعبة وتتطور خططها ونواحيها الفنية وكذا تتمتعه بشخصية قيادية قوية هو المدرّب الذي يمكنه العمل مع هؤلاء الأبطال.

ج-التخطيط على مستوى عالي :التخطيط للمستويات الرياضية العليا يعتبر أولى الخطوات التنفيذية الهامة في بناء الهيكل التدريبي والذي يؤثر إيجابا على مستوى الإنجاز الرياضي بدنيا ومهاريا ونفسيا.

ويبين كل من حسن معوض والسيد شلتون بعض الشروط والمبادئ العامة التي يجب أن يراعيها المخطط سواء كان مدرّبا أو إداريا قبل وضع خطته سواء كانت هذه الخطة قصيرة أو طويلة المدى وتتمثل هذه الشروط والمبادئ فيما يلي: (بسطويسي، 1999م،صفحة41)

-يبنى التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشتركين في العملية التدريبية .

-الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تحريف أو تغير .

-اشتراك جميع المعنيين في العملية التدريبية وأخذ رأيهم عند وضع الخطة التدريبية.

-الابتعاد عن التخمين والاعتماد على التفكير العلمي السليم.

-إن تخطيط التدريب للمستويات العليا يعتمد على عوامل مختلفة فنية وإدارية وتنبؤية.

د-الإمكانات المتطورة: فالإمكانات العادية لاتعني متطلبات للمستويات العليا حيث أن هذه المستويات العليا تتطلب أجهزة وأدوات بتقنيات متطورة وكذا ملاعب خاصة ملائمة تناسب ومتطلبات التدريب المتطورة وعليه يجب دراسة الإمكانات المتاحة دراسة جيدة حتى تصاغ الأهداف المراد تحقيقها فالإمكانات المادية من أجهزة

وملاعب وأدوات بتقنية متطورة تساعد كل من اللاعب والمدرب على تحقيق الهدف المرسوم وبذلك يظهر أهمية دراسة الإمكانيات في ضوء إدارة رياضية وتخطيط ناجح.

هـ-رعاية من نوع خاص: إن الرياضة بجميع أشكالها أمر هام لجميع اللاعبين مهما اختلفت مستوياتهم ونخص لاعبي المستويات العليا خاصة ، حيث تلعب الرعاية الصحية والاجتماعية والنفسية دورا أساسيا في إمكانية تقدم مستوى اللاعب.

فتوفر هذه الظروف تجعل من اللاعب الموهوب يفرض نفسه على المدرب وعلى مجتمع اللعبة بصفة عامة وبذلك ظهر ما يعرف بالاحتراف في المجال الرياضي وخصوصا في مجال رياضة المستويات العالية ،ويجب أن لا تنحصر الرعاية على النواحي المادية فقط بل يجب أن تتعدى إلى رعاية شاملة صحيا واجتماعيا ودراسيا ومن كل الجوانب فكلها عناصر مؤثرة على مستوى اللاعب.

5-خصائص التدريب الرياضي:

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

1.يعتمد على الأسس التربوية:

يعتمد علم التدريب الرياضي اعتمادا كليا على الأسس التربوية وفي مقدمة ذلك مايلي:

- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط حياة.

- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.

- غرس وتطوير السمات الخلقية والإرادية الايجابية لدى اللاعبين .

2-يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية:

-تخضع عملية التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية.

3. تأثير شخصية وقيم المدرب:

-إن شخصية وقيم المدرب تلعب دورا هاما وحيويا في التأثير على شخصية وقيم اللاعب وبالتالي درجة تحقيق أهداف الرياضة .

4. تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها :

-استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مرورا بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى مستويات الرياضة دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب.

5. تكامل عملياته:

-تشمل عمليات التدريب الرياضي جوانب متعددة من الإعداد (بدنية -مهارة-خطوية-نفسية-ذهنية-خلاقية- معرفية) كلا متكاملا متجانسا يهدف لوصول باللاعب والفرق الرياضية إلى أعلى مستويات الرياضة وتحقيق أفضل النتائج.

6. اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة:

-لا تقتصر فعاليات عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضية فقط بل تتخطاها إلى القاعات والحجرات والمعامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط والإرشاد والتوجيه.

7. تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته:

-التخطيط والتطبيق لاغنى لأحدهما عن الآخر في التدريب الرياضي .

8. اتساع دائرة الفردية:

-عمليات التدريب الرياضي تتسم بالفردية إلى أبعد الحدود الممكنة .

9. عدم إهمال دور الخبرة:

-الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي لايلغي دور الخبرة بل إنها تتكامل معا لتحقيق أهدافه.

10. إتباع اللاعب لنمط الحياة الرياضية:

-يتطلب التدريب الرياضي خضوع الأفراد الرياضيين لأسلوب حياة يتوافق معه ويعمل على تحقيق أهدافه.

11. ينبذ التدريب الرياضي كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق النتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها .

6- إستراتيجية التدريب الرياضي:

تتمثل إستراتيجية التدريب الرياضي والتي تعكس الهدف العام البعيد له في تحقيق الوصول إلى الفورمة الرياضية للاعبين في التوقيتات التي تناسب المواسم التنافسية في الرياضة التخصصية والعمل على البقاء فيها لأطول فترة ممكنة.

7-عمليات التدريب الرياضي العلمي:

تنقسم عمليات التدريب الرياضي العلمي إلى نوعين (حماد، 2002م،صفحة23)

1.. عمليات القيادة الفنية الإدارية

2. عمليات القيادة التطبيقية.

1-7. عمليات القيادة الفنية الإدارية:

ويطلق عليها عمليات القيادة المستمرة وذلك نظرا لأنها لا تكون واضحة للأفراد المتابعين لعمليات التدريب وهي كافة العمليات التي ترتبط بالتخطيط طويل ومتوسط وقصير المدى وكذلك التنظيم وتمثل هذه العمليات في:

- عمليات التقييم والاستكشاف: الوقوف على قدرات اللاعبين ومستوياتهم والوصول لقواعد المعلوماتية التي تكمن في تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضي العلمي.
- عمليات تخطيط التدريب: -استخدام عمليات التقييم والاستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن - وضع خطط التدريب طويل ومتوسط وقصير المدى طبقا للقدرات والمستويات التنافسية .
- عملية تنظيم الأجهزة الفنية: -تحقيق أفضل فاعلية للاتصال والتفاعل بين الأجهزة الفنية والإدارية من جهة واللاعبين من جهة أخرى-وضع الهياكل
- المناسبة وتحديد نظم الاتصال اللازمة لكافة العلاقات.

2-7. عمليات القيادة التطبيقية :

وتسمى أيضا عمليات القيادة الفنية الظاهرة لأنها تكون واضحة للأفراد والمتابعين لعمليات التدريب ؛وهي كافة العمليات التدريبية الناتجة عن عمليات القيادة الفنية الإدارية والتي يقوم بها المدرب وتمثل فيما يلي:

- عمليات القيادة التربوية :

-تحقيق الأهداف السامية للرياضة.

-تطبيق أساليب بث السمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا.

■ عمليات القيادة التعليمية :

-تحقيق تعلم كل من المهارات الحركية العامة والخاصة وتعلم طرق الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية وخطط اللعب التي تتلاءم مع مواقف التدريب.

-تطبيق طرق التعلم المناسبة للمرحلة السنوية والمستوى في كل مكون من المكونات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعبين.

■ عمليات القيادة التنموية :

-تحقيق الارتقاء بمستوى المهارات الحركية واللياقة البدنية والتفاعل النفسي والاجتماعي والمعرفي مع مواقف التنافس لأقصى درجة تسمح بها قدرات اللاعب أو الفريق.

-تتمثل كذلك في تطبيق طرق التدريب المناسبة للمرحلة السنوية والمستوى في كل من المكونات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعب.

8-مصادر أسس ومبادئ التدريب الرياضي:

يستمد التدريب الرياضي العلمي أسسه ومبادئه التي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته من خلال مجموعة من العلوم تتضمن جوانب نظرية وأخرى تطبيقية ،حيث أن معظم هذه الأسس والمبادئ العلمية المستمدة من هذه العلوم تصب في بوتقة واحدة مع علوم الأصلية للتدريب الرياضي حيث تمزج وتترابط ويكمل بعضها البعض في نظريات العمليات التي يقوم بها أعضاء الجهاز الفني والإداري والشكل الآتي (شكل 01)يوضح مختلف العلوم التي يستمد منها التدريب الرياضي أسسه ومبادئه والتي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته.

وظائف أعضاء	التشريع الوظيفي	بيولوجيا الرياضة	الإدارة الرياضية	التعلم الحركي
-------------	-----------------	------------------	------------------	---------------

				الجهد البدني
--	--	--	--	--------------

علم الإسعافات الأولية وعلاج الإصابات	علم تغذية الرياضيين	علم الاجتماع الرياضي	علم النفس الرياضي	النمو والتطور الحسي والحركي
--	------------------------	----------------------	-------------------	--------------------------------

علم تخطيط الأحمال	علمك التقويم الرياضي	علم الاستشفاء من الجهد البدني	علم التحليل الحركي	علم التربية
----------------------	-------------------------	----------------------------------	--------------------	-------------

علم الإحصاء الرياضي	علم الإعداد البدني	علم الإعداد المهاري والخططي	علم الانتقاء في المجال الرياضي	علم التربية الصحية
------------------------	-----------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-----------------------



مزج+ربط+تكامل

عمليات التدريب الرياضي

شكل(01):مخطط لمختلف العلوم التي يستمد منها التدريب الرياضي أسسه ومبادئه والتي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته⁽¹⁾

9-الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية:

إن الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية للاعب يتشابهان في بعض الأحيان إلا أنهما مختلفان إلى حد ما؛ فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة، أما الفورمة الرياضية فهي تعني أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن وصول اللاعب إليه والذي يتناسب مع إمكانيات وعطاء الأجهزة الداخلية للجسم من خلال برامج تدريبية مقننة تؤهله للاشتراك في المنافسات ذي مستوى متميز. (بسطويسي، 1999م،صفحة29)

-وقد عرفها سيدع المقصود عن كريشتو فنكوف: "بأنها حالة للرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات ". (بسطويسي، 1999م،صفحة44)

-ويعرفها ماتيف: "بأنها حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء أعلى مستوى مناسب لكل مرحلة من مراحل التطور الرياضي"

وبذلك فالحالة التدريبية للاعب حالة مرحلية وغير ثابتة حيث تختلف مع مراحل تطور مستواه، فالحالة التدريبية تتأثر بعناصر عدة: كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية وكذلك مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي، وعموما تتأثر بكل ما يحيط باللاعب من مؤثرات داخلية وخارجية .

إن وصول اللاعب للحالة التدريبية المثلى أي الفورمة الرياضية يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات وبذلك يكون اللاعب معدا إعدادا بدنيا ومهاريا ونفسيا بأعلى مستوى ممكن، يمكنه من خلاله المشاركة في المنافسات والبطولات.

II- الطرق التدريبية:

1- مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب. (حماد، 2002م، صفحة 210)

2- اشتراطات الطرق التدريبية:

1. تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية، والذي يجب أن يكون واضحا .
2. تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
3. تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
4. يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي. (الفاتح- السيد، 2002م، صفحة 322)
5. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحث اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

3- أنواع طرق التدريب:

3-1- طريقة التدريب المستمر:

3-1-1- مفهومها: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا. (حماد، 2001م، صفحة 210)

3-1-2- أهدافها وتأثيرها:

- تنمية وتطوير التحمل العام.
- تنمية التحمل الخاص.
- ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.
- تطوير التحمل العضلي.

3-1-3. خصائصها: تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

- شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80% من أقصى مستوى للفرد.
- حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

فترات الراحة البنينة: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة. (علي، 1999م، صفحة 157)

3-1-4- أنواع الحمل المستمر: إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر

هي "عدد النبضات"، حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 25-80% من أقصى مستوى للفرد، كما

يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار، ويجب أن تؤدي

هذه التمرينات بدون فترات راحة، "ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة

أساليب متنوعة هي: " (الفاتح- السيد، 2002م، صفحة 324)

◆ التدريب المستمر منخفض الشدة.

◆ التدريب المستمر مرتفع الشدة.

◆ التدريب تناوب بالخطوة أي: بتغيير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة .

◆ تدريب السرعات المتنوعة.

◆ تدريب الهرولة.

كما توجد أساليب أخرى تستخدم في تنفيذ طريقة التدريب المستمر وهي (حماد، 2001م، صفحات 211-

212)

◆ ثبات شدة الأداء.

◆ تبادل تغيير شدة الأداء.

◆ طريقة الجري المتنوع الذاتي أو ما يعرف بالفار تلك.

3-2- طريقة التدريب الفتري:

3-2-1- مفهومها: "يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة، أو تبادل المتتالي للحمل."

3-2-2- أقسامها: هناك نوعين:

◆ طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

تعمل طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة على تنمية التحمل العام، وكذا عمل الجهازين الدوري والتنفسي بالإضافة إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف مع الجهود المبذول وهو ما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب، بحيث تتميز التمرينات المستخدمة بشدة متوسطة، مما يسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة، وعليه يمكن إعادة تكرار كل تمرين عدد معين من المرات مما يمكن أن يكون التكرار على شكل مجموعات لكل تمرين، حيث تعطى فترات راحة قصيرة تسمح للقلب بالعودة إلى جزء من حالته الطبيعية، فهذا النوع من التدريب يسمح بتحسين إنتاج الطاقة وذلك لعبور العتبة اللاهوائية وهذا للتكيف مع بعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

◆ التدريب الفتري مرتفع الشدة:

يهدف هذا النوع من التدريب إلى التحمل الخاص كتحمل السرعة وتحمل القوة العضلية، حيث تقوم عضلات الجسم بالعمل في غياب الأكسجين وهذا ناتج عن ارتفاع شدة الحمل التدريبي، وهذه ما يسمى بظاهرة الدين الأكسجيني ، كما يعمل هذا النوع من التدريب على تنمية قدرة العضلات على التكيف مع المجهود البدني المبذول وهو ما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب

وتتميز التمرينات المستخدمة بالشدة المرتفعة، وعليه يرتبط حجم التمرينات بالشدة المستخدمة ، حيث يقل حجم التمرين بزيادة شدته مع زيادة فترات الراحة البينية ، حيث تصبح فترات راحة تسمح للقلب بالرجوع إلى جزء من حالته الطبيعية

3-3- طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بازدياد الشدة عن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة ، فتصل إلى الشدة القصوى وتختلف عن التدريب الفترتي إذ يقل الحجم وتزداد فترة الراحة وكذلك عدد مرات التكرار. (علي، 1999م، صفحة 161)

3-3-1- أهدافها:

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية القدرات البدنية - القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة وكذلك التحمل الخاص بالمنافسة والقدرة الانفجارية. (الشاطي-البيسيوني، صفحات 24-25)

3-3-2- خصائصها:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة والسرعة العالية للتمرين ، وهي تتشابه مع التدريب الفترتي في الأداء والراحة وتختلف عنه في:

✓ طول فترة أداء التمرين بشدته وعدد مرات التكرار.

✓ فترة الراحة.

يتميز هذا النوع من التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، وتهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة و تحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.

بالإضافة إلى تأثيرها على مختلف أجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبي وهو ما يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي وهذا راجع إلى حدوث ظاهرة الدين الاكسجيني أي "عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرين ينتج عنه حدوث تفاعلات كيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخزنة للطاقة ويتراكم حمض اللبنيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء. (الفاتح- السيد، 2002م، صفحة331)

3-4- طريقة التدريب الدائري:

3-4-1- مفهومها: هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث:- مستمر -فتري- تكراري.

ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريبا، ويجب أن يبنى هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات الانتظار للاعبين، ويهدف التدريب الدائري إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية كالتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة. (حماد، 2001م، صفحة216)

3-4-2- مميزات التدريب الدائري:

تتميز طريقة التدريب الدائري عن الطرق السابقة بمميزات نلخصها فيما يلي:

- ◆ توفير الجهد والوقت.
- ◆ مشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء وفي وقت واحد.
- ◆ تطبيق أي من الطرق الثلاث السابقة.
- ◆ تطوير القدرات البدنية فرديا.
- ◆ إدخال التشويق والإثارة في نفوس اللاعبين.
- ◆ التقويم الذاتي للاعبين.
- ◆ استخدام التمرينات طبقا للإمكانيات المتوفرة.
- ◆ اكتساب واستخدام السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة.

3-4-3- طرق تشكيل تمرينات الدائرة:

يعني مصطلح الدائرة أو الوحدة التدريبية الدائرية: مجموعة التمرينات التي يقوم الفرد بأدائها والتي تتراوح بين 4-

15 تمرينا أو أكثر، حيث يجب مراعاة مجموعة من الشروط هي: (علي، 1999م، صفحة 165)

- ✓ أن لا تقل الدائرة عن أربع (4) تمرينات.
- ✓ اشتراك جميع عضلات الجسم بصورة متتالية وفقا لتركيب الدائرة_أي أنه لا يمكن للمجموعة العضلية المشتركة في التمرين الأول أن تشترك في التمرين الثاني.
- ✓ يمكن مشاركة نفس المجموعة العضلية في أكثر من تمرين في نفس المحطة.

3-4-4- بعض نماذج التدريب الدائري :

1- نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر:

1-أ- أسلوب التدريب المستمر لتحقيق زيادة لحجم التمرينات كهدف: (الفاتح- السيد،

2002م، صفحة 335)

يتم هذا التدريب بدون فترات راحة بينية بين التمرينات أو بين الدورات مع عدم استخدام الزمن كهدف سواءً كان التدريب الدائري في شكل دائرة أو غدة دورات متتالية، ويتم ذلك وفق الخطوات الآتية :

- ✓ تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من خلال قياس أقصى عدد المرات التي يستطيع الفرد تكرارها في كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين وآخر بعد تعلم الأداء الصحيح.
- ✓ يحدد المدرب الجرعة المناسبة لكل تمرين ويقسم عدد مرات أداء كل تمرين على 2 أو 3 أو 4
- ✓ تؤدي الدورة ثلاث مرات دون وجود فترة راحة بينية ويحتسب الزمن الذي يسجله اللاعب.
- ✓ يؤدي اللاعب التدريب لكن بإضافة تكرار واحد على جرعة التدريب السابقة في نفس الزمن المحدد للتمرين.
- ✓ يعمل المدرب على زيادة الجرعة بإضافة تكرارين لعدد المرات المحددة سابقا في نفس الزمن المحدد ، وهكذا يمكن زيادة عدد المرات بعد تكيف اللاعب مع الأداء.

1-ب- أسلوب التدريب المستمر لتسجيل زمن الأداء كهدف: (البيك-أبو زيد-خليل، 2009م، صفحة 286)

يتم التدريب دون فترات راحة بينية مع استخدام الزمن كهدف ويتم ذلك وفق مايلي:

- ✓ تحدد الجرعة المناسبة لكل تمرين من خلال قياس أقصى عدد المرات التي يستطيع الفرد الرياضي تكرارها في كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين وآخر.
- ✓ لتحديد الجرعة المناسبة يقسم أقصى عدد مرات أداء كل تمرين على 2 أو 3 أو 4.
- ✓ يؤدي اللاعبون التمرينات دون فترة راحة لدورتين أو ثلاث ويحتسب الزمن الذي يسجله اللاعب ، ثم يقوم بتحديد الزمن المناسب له والمطلوب لإنجاز الأداء خلاله وذلك في حوالي 2 إلى 3 أسابيع.

✓ يحاول اللاعبون التدريب على الجرعة المناسبة الجديدة بعد تكيفهم على الحمل السابق ويكرر العمل.

1- ج أسلوب التدريب المستمر مع تحديد كل من الجرعة وزمن الأداء :

يتم التدريب دون فترة راحة مع وجود وقت محدد للتمارين وكذلك تقنين جرعات التدريب ويتم ذلك وفقا للخطوات:

✓ تحدد جرعة التدريب (عدد مرات التكرار) ويحدد زمن الأداء دون تحديد عدد مرات الدورات المتتالية.

✓ يحاول اللاعبون تسجيل أكبر عدد مرات ممكن من الدورات باستخدام الجرعة المحددة في زمن محدد.

2- نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفكري منخفض الشدة:

-15 ثا عمل 45 ثا راحة-: في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من تمارين الدائرة لمدة 15 ثا على أن تكون الراحة بين هذه التمارين 45 ثا فقط.

-15 ثا عمل 30 ثا راحة-: في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمارين الدائرة لمدة 15 ثا على

أن تكون الراحة بين هذه التمارين 30 ثا فقط

-30 ثا عمل 30 راحة في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمارين الدائرة لمدة 30 ثا

على أن تكون فترة الراحة بين هذه التمارين 30 ثا

3- نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفكري مرتفع الشدة : (علي، 1999م، صفحة 165)

في هذا النموذج يثبت زمن التمارين بحيث يكون الأداء على كل تمرين من 10 إلى 15 ثا كما تعطى فترات

راحة بين التمارين من 30 إلى 90 ثا وتحديد فترة دوام الراحة يكون مناسباً لمقدرة شدة القوة المستخدمة

والذي يكون 75% من الحد الأقصى لقدرة الممارس على التمرينات الدائرة وكذلك وفقا للهدف التدريبي المراد الوصول إليه

4- نماذج التدريب باستخدام الحمل التكراري (الفاتح- السيد، 2002م، صفحة 339)

يعتمد النموذج التدريبي على تثبيت عدد تكرارات التمرين بثمانية تكرارات فقط داخل كل دائرة على أن يكون دوام فترة الراحة حوالي 120 ثا تستغل في أداء تمرينات للإطالة والاسترخاء لذلك إن هذا الأسلوب يتضمن تثبيتا لعدد وتكرارات التمرينات وحسب زمن التحمل .

خلاصة:

إن التدريب الرياضي عملية خاصة لمنظمة للتربية البدنية والرياضية، هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه تربي 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 ومن خلال دراسة بعض الطرق التدريبية المختلفة، توصلنا إلى

أتمها وسائل جد هامة لتحقيق الهدف من التدريب الرياضي، إن عرف المدرب كيفية توظيفها في التدريب وفقا لاختصاصه، فكل طريقة ولها مبدؤها ومجالها في تنمية أداء الرياضي.

الفصل الثاني

الأداء الرياضي

تمهيد

إن التقدم السريع والمستمر للمستويات الرياضية العالمية أدى إلى أهمية التخصص في نوع الأنشطة الرياضية، وذلك لاختلاف متطلبات الأداء من نشاط رياضي إلى آخر، فلكل نشاط نسبة خاصة من كل عنصر من العناصر البدنية والمهارات الحركية إضافة إلى تدخل عناصر أخرى خارجية منها البدائية والهدف من هذا تحقيق الأداء الأقصى، وكذا عملية إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا ومتزنا في إطار ما تسمح به قدراته واستعداداته وإمكانياته البدنية والنفسية والعقلية يؤدي إلى تحقيق مستويات عليا من حيث التفوق في الأداء الرياضي، ويكون هذا باحترام هذه المبادئ، وتتضح مجالات الإعداد المتكامل لجلاء أمام المنشغلين بالرياضة بصفة عامة .

ومن خلال هذا الفصل سنحاول إلقاء الضوء على مختلف العوامل المؤثرة على المهارات الحركية والإعداد البدني لكل نشاط رياضي.

1-تعريف الأداء الرياضي :

في الميدان الرياضي يعتبر الأداء إنجاز يمكن قياسه على أساس نتيجة رقمية يتحصل عليها الفرد في مهمة حركية معينة ،النتائج المتحصل عليها يعكس الاستعدادات النفسية والحركية الجسدية للفرد ،وتمثل كذلك الكفاءة التي يتميز بها الرياضي في نشاط حركي معين.

يعرف الأداء الأمثل بأنه ارتفاع مستوى النتائج التي تسعى إلى تحقيقها مع ضرورة التمتع بالديناميكية والابتكار والمرونة والقدرة على التأقلم والتطور، بالإضافة إلى الاستمرار في تقديم أفضل النتائج والأهداف المرجوة. (سمير، 1999م، صفحة 17)

إلى إنها: اللياقة ALDERMAN الأداء الرياضي هو عبارة عن تفاعل العوامل الأربعة كما أشار البدنية، المهارات الحركية المواهب البدنية والأبعاد النفسية، بالإضافة إلى أنها تتمثل في بيئته "الفرد المؤدي" للأداء شكل من السلوك الحركي يتميز بأنه هادف أي موجه لتحقيق هدف معين وهذا الهدف يتعين على الرياضي في ضوء الأداء MARTANSE الاهتمام بتحديدده، على ضوء مستوى قدرته ومعدل تقدمه فإن اهتمام السابق له ليس المنافس أو البطولة، فعلى حد قول مارتنز فإن الرياضي يقوم بتحسين أداءه كهدف أساسي وليس الاهتمام بالنتائج يؤدي إلى تنمية الخصائص النفسية الايجابية كالثقة بالنفس، التركيز، الشعور بالرضا والنجاح وفي المقابل فإن هدف النتائج يؤدي إلى زيادة الخوف من الفشل والقلق وضعف الثقة بالنفس .

تعتبر المهارة الحركية المستوى الرفيع للأداء وهي بمثابة الأداء الحركي المميز بالسرعة لتحقيق النتيجة المستهدفة كذلك القدرة على تكرار الأداء تحت ظروف متغيرة متوقعة أو غير متوقعة.

2- الأسباب الحركية للأداء الرياضي:

يعتبر الأداء الرياضي نتيجة لتعدد العوامل والتطور التوافقي لكل هذه العوامل يسمح بالوصول إلى المستوى المناسب للأداء الشخصي .

الأداء الرياضي :

- القدرات الحركية
- القدرات التنفسية
- القدرات النفسية
- القدرات المعرفية والتكتيكية
- القدرات الاجتماعية
- عوامل صحية.

أما القدرات البدنية:

- المرونة
- المداومة
- السرعة
- القوة.

المهارة:

أخذت هذه الكلمة من فعل مهر أي حذق وأقنن ن والماهر هو الحاذق والساحح المجيد (المنجد، 1987م، صفحة 777)

أما اصطلاحاً: فالمهارة هي الأداء المتقن والتميز في إنجاز أي عمل لضمان النجاح والتفوق وتشمل جميع مجالات الحياة .

والمهارة مصطلح يصعب تحديد أو إيجاد تعريف مطلق لها لكونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء أي إلى (weineek, 1997,p777) درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد ومستويات الجماعة

3- طرق النقل في التعلم الحركي :

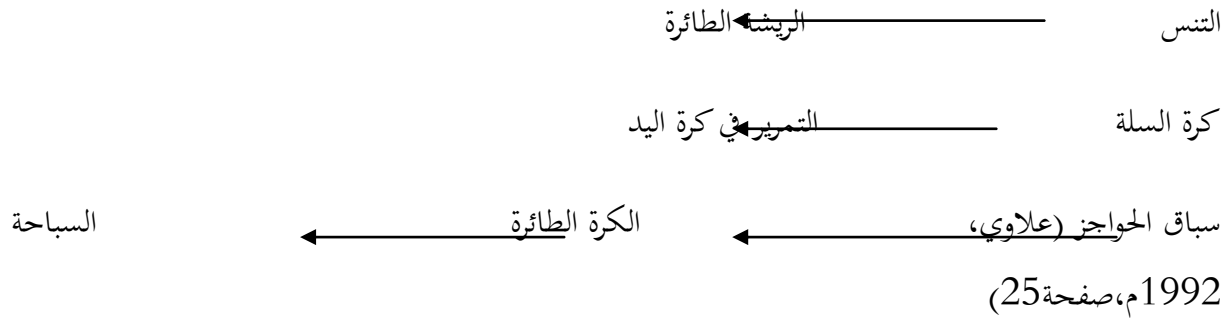
3-1- النقل من إحدى أطراف الجسم إلى الطرف الأخر:

أثبت العديد من البحوث أن المهارة التي تتعلمها باليد اليمنى يمكن نقلها بسهولة إلى اليد اليسرى بعد شيء من التمرين وهذا أيضا بالنسبة لنقل المهارة من احد أطراف الجسم إلى الأخر، ومن الطبيعي لأننا في كرة اليد نطلب من اللاعب أن يقوم باستعمال ذراعه المسيطر عادة ولكن علينا أن ننسى أن لاعب كرة اليد الذي يستطيع بكلا يديه هو أفضل بكثير من اللاعب الذي يستعمل يد واحدة. (علاوي، 1992م، صفحة 21)

و هذا ينطبق على باقي الألعاب وعلى باقي الألعاب، وعلى المدربين الأخذ بعين الاعتبار و الاستفادة بقدر الإمكان من هذه الطريقة لتشجيع اللاعبين بأداء المهاري بكلا الطرفين .

3-2- النقل من مهارة إلى مهارة أخرى:

وهنا يتم نقل بعض العناصر المتشابهة بين لاعبين و الغير متشابهة بين عدد من الألعاب، مثال على ذلك الدراسة (1957 لتحديد كمية النقل بين الألعاب التالية :Nelson التي أجرتها العالم (نلس-)



ومن نتائج هذا البحث الرفع من أداء المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة.

3-3- النقل بالاستناد إلى فهم الأسس العامة للحركة:

إن فهم اللاعب للأسس العامة التي تؤثر على خط سير الكرة و ارتدادها سيساعد في تعليم المهارات التي تتطلب ارتداد الكرة، وكذلك فإن فهم اللاعب للقوانين الفيزيائية التي تؤثر على حركة الأدوات المستخدمة في بعض الألعاب مثل رمي الجلة، رمي الرمح ، كرة السلة، كرة الطايرة، سيساعد على اكتساب المهارات في تلك الألعاب و متى استطاع اللاعب فهم المبادئ العامة فإنه يستطيع استخدامها لصالح تعليم مهارات جديدة. (علاوي، 1992م،الصفحة26)

4- النقل من السهل إلى الصعب(التدرج) : 3

إن عملية التدرج في تعلم المهارات السهلة ثم الانتقال إلى الصعب مستمد من معرفتنا لأن عملية التنقل ستكون أسهل إذا تدرجنا من ناحية الصعوبة، ففي التسديد، وهذا التدرج مبني على أساس أن الممارس سينقل ما تعلمه في المهارات التي تليها في الصعوبة وبشكل عام ينصح الخبراء(المشرفين في مجال التدريب الرياضي) بإتباع النصائح التالية عند تعلم المهارات :

- الانتقال إلى تكوين الخبرات الجديدة بعد ثبات وصلابة الخبرات السابقة .
- إصلاح الأخطاء ومعرفة أسباب ووضع طرق علاجها .
- مراعاة قواعد التدرج في عمليات التعلم من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب ومن المعلوم إلى المجهول .

- يستحسن استخدام الطريقة الجزئية في التعلم في حالة صعوبة المهارات المتعلمة.
- تغير الظروف الخارجية عند الحاجة (المهارات المفتوحة).

4- مبادئ انتقال أثر التعلم والتدريب في المهارات الحركية :

- تزداد عملية النقل في المهارات المتشابهة .
- تعلم الاستجابة الجديدة لحافز قديم ينتج عنه نقل سلبي، وهذا يوضح سبب الصعوبة التي يلاقيها اللاعب في الوثب العالي الذي تدرب لفترة طويلة على طريقة معينة ثم يحاول تغييرها .
- تعلم القيام بحركة قديمة استجابة لحافز جديد سينتج عنه نقل ايجابي فمثلا يستطيع الرياضي نقل المحاورة في كرة السلة إلى كرة اليد .
- إن عملية النقل بين مهارتين متشابهتين ليست عملية أوتوماتيكية فقد لا يستطيع اللاعب ملاحظة التشابه بين مهارتين وعلى المدرب تنبيه اللاعب إلى أوجه التشابه وتشجيع استخدام ماتعلمه سابقا في تعلم مهارة جديدة .
- إن تعلم المبادئ الأساسية للحركة سيؤدي إلى تسهيل عملية النقل فالذي يفهم(اللاعب أو الممارس) مبادئ القوانين الميكانيكية(قوانين نيوتن) يمكنه استخدامها في حركات رياضية كثيرة .
- إن عملية النقل تعتمد على تعداد صعوبة الحركة وعلى قدرات اللاعب، ولكن اللاعب الماهر يستطيع نقل ما تعلمه إلى مهارات جديدة .

5- مسار التعلم الحركي:

إن دراسة التحصيل الحركي الذي يصف مسار التعلم الحركي من لحظة بدائية حتى لحظة السيطرة على الحركة يوفر الاختصاص ، وأن التعلم الحركي يهدف للوصول إلى السلوك الحركي الجيد المتمثل في السيطرة على التسلسل التقني للمهارة ، ويتحقق هذا عن طريق تسجيل واستغلال وإعادة استعمال الخبرات الحركية في مواقف التدريب المختلفة، وتلعب الذاكرة دورا ايجابيا في عملية التعلم الحركي بحيث لا يوجد تعلم بدون ذاكرة فالتجارب السابقة تحتزن في الذاكرة التي لها قدرة كبيرة على استغلالها في مواقف أخرى، ويتم المسار التعليمي الحركي على ثلاثة مراحل متتالية، تكمل بعضها البعض بدايتنا بالحصول على المعلومات حول الحركة ثم تثبيت الحركة وتطبيقها في متغيرات بيئية مختلفة ويسمح هذا التقييم بالتحكم في التنظيم المنهجي للتعلم النفسي الحركي، ومن ثم سهولة التفريق من (hotz, 1985,p51) هذه المراحل واعتبره درجة التوافق الحركي كمعيار للتفريق بين هذه المراحل .

6- مراحل التعلم الحركي:

المرحلة الأولى : تطور التوافق الأول .

المرحلة الثانية : تطور التوافق الدقيق.

المرحلة الثالثة : تثبيتا التوافق الدقيق وتطور الانسجام للوضعيات المختلفة.

إن هذه المراحل الثلاث هي مرتبة ومتسلسلة ولا يمكن مخالفة هذا التسلسل في العملية التدريبية والتعليمية ومخالفة هذا التسلسل يعني انكسار أو شق قد حدث في العملية واستدراك هذا الخطأ ليس بالأمر الهين بل انه يستدعي خبرة وكفاءة عالية للمدرب أو المربي الرياضي وهذا ما يظهر عند لاعبي الأواسط والأكابر في مختلف الأنشطة والرياضات وهنا نشرح كل مرحلة على حدي فيما يلي :

المرحلة الأولى :

هي مرحلة اكتساب المسار الأساسي وأولي للحركة (التوافق الأول) بداية العملية تكون بإيصال المعلومات من المربي أو المدرب إلى الطفل أو الممارس ، تتم عملية إيصال المعلومات إلى الشخص عن طريق الشرح الشفوي أي يوصل المربي أو المدرب المعلومات الشفوية يتلقاها المتعلم أو الممارس عن طريق الأذن أو عن طريق البصر خلال رؤية النموذج الموحد باستعمال الوسائل السمعية البصرية ، ويمكن دمج الطريقتين معا (شفوية ، بصرية). (بوداود، 1989م، صفحة13)

المرحلة الثانية :

هي المرحلة التي تلي المرحلة الأولى وهي عبارة عن تثبيت وتنويع يتمكن أثنائها المتعلم أو الممارس من مراقبة الحركة والتحكم في العوامل الخارجية التي تحيط بواسطة مراكز الإحساس الذاتية، وهي مرحلة التوافق الدقيق أين ينتقل المتعلم أو الممارس إلى مرحلة تنظيم عمل القوى والأجزاء الحركية وتخليه عن بدل الجهد الزائد والقوة الغير اللازمة مختلفة من المحاولات الخاطئة وللتحول أو التقدم من التعلم من الطور الأول إلى الطور الثاني أي من الحال الخام إلى التخصص والتدقيق فانه يبدأ في استعمال القوى في أوقات الحاجة وبطريقة مجدية لكن قد يحدث ثبات في هذا الطور بفترة معينة رغم استمرار الممارسة ويتبع هنا الثبات في بعض الأحيان فترة كبيرة في التطور ويحدث هذا

التطور المفاجئ عادة عند الانقطاع عن التدريب ثم العودة وقد يستغرق تعلم مهارة واحدة مدة طويلة وهذا
ينعكس على الطرق المستعملة التي يتخذها المدرب

المرحلة الثالثة :

ما يميز هذه المرحلة هو نجاح في الأداء الحركي تحت جميع الظروف والمتطلبات وبدل جهد عصبي قليل ومن خلال
المنافسات التي يجريها الرياضي تكتمل العملية التعميمية والتدريبية وتحسن بشكل جيد عملية الأداء الحركي
والمهاري ويزداد الإحساس الشعوري بالحركة مما يسهل عملية التوافق الدقيق والثابت للحركة

وبذلك يمكن القول بان واجبات المرحلة الثالثة تعمل على تثبيت عوامل المكان والزمان والديناميكية بالنسبة
للحركة وعدم التأثير بالمؤثرات الخارجية (المحيطة) والداخلية وبما إن الرياضي يلاحظ زملائه ويلاحظ حركاته فان
الملاحظة هذه تتحول لتصبح إحساسا وشعور عضلي متميز ، فيتلخص من النظر إلى الأطراف أثناء الأداء
ويطبق عمله بصورة آلية وهي مرحلة تصنيف باستيعاب وهضم المعلومات الدقيقة لأداء حركة كما تميز هذه
المرحلة نوع من التصور الإبداعي أين يبالغ الرياضي في الإتقان الجمالي للحركة وفي نفس الوقت يكسب قدرة
على تفادي الأخطاء قبل وقوعها وهذا ما لا نجده في الأداء الحركي والأداء المهاري يحصل على التكامل الوظيفي
الذي يحافظ على دقة تلقين الحركة وتوجيهها ، ويمكن تلخيص هذه المرحلة في عدة نقاط هي : (مقاق ،

1989م،صفحة20)

- الأداء الدقيق والمضبوط للحركة وبصورة آلية منظمة .
- الاستمرار في الأداء الجيد وثبات العناصر المهمة للحركة .
- إيجاد الحلول السريعة تلاءم مع الظروف المختلفة .
- التنوع في إمكانية الأداء والوصول إلى إبداعات خاصة .

7

– الإعداد البدني في كرة اليد :

احد أركان التدريب التي تعتمد عليها في تنمية اللاعب سواء كان مبتدأ أو متقدما ،وهي من الأسس الهامة التي
تشارك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية.

7-1- القوة العضلية:

والمقصود بها تنمية القوة العضلية وخاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم أثناء اللعب كتسمية قوة عضلات الذراعين حتى يتمكن من الوثب عاليا.

بالإضافة إلى أن القوة مهمة في الإعداد البدني العام للاعب حيث تكسبه الثقة بالنفس والقدرة على مقاومة المنافس بطريقة قانونية خلال الموقف الذي يصادفه. (إبراهيم، 2004م، صفحة 57)

7-2- السرعة:

هي من العوامل التي تساهم بشكل مباشر ومستمر على نتيجة المباراة حيث يتطلب عامل السرعة تدريبات النشاط العصبي أكثر من تدريبات القوة، لهذا يمتاز اللاعبون باليقظة والحساسية كما يمكن الوصول إلى السرعة بالتدريب على منافسات العدو والتتابع .

7-3- القدرة:

أي القوة المميزة بالسرعة وبمعنى آخر أقصى قوة في اقل زمن ممكن، وتتمثل في قوة الارتقاء بسرعة لأعلى عند التصويب بالوثب فوق الحائط الدفاعي، كما أن مسافة الارتقاء لأعلى لازمة لبعض الأداء مهاريا في تغيير ذراع التصويب لأسفل حول حائط المدافعين.

7-4- المرونة:

والمقصود بها مطاطية العضلات وبالتالي القدرة الحركية الجيدة لجميع مفاصل وأربطة الجسم والوصول إلى الأداء الحركات إلى أفضل مدى للاعب فهي الأساس في الوصول إلى الأداء الحركي بشكل جيد ويمكن التدريب عليها (www.badania.net) بتمرنات عقل الحائط أو بمساعدة الزميل التي تتسم بإطالة العضلات

7-5- التوازن:

أساسه حفظ مركز ثقل الجسم بين القدمين والسيطرة عليه دون اندفاع في المنافس حتى لا يقع في مخالفة، ويمكن التدريب عليه بالجري والتوقف ثم الدوران للخلف والتكرار في اقل زمن ممكن وخطوات في سرعة الإنطلاق والارتداد بطولي الملعب هجوما ودفاعا.

7-6-الدقة:

هناك أداء لكرة اليد وهناك دقة أداء، وهذا ما يتبعه المدرب بحماسة وحيوية مستمرة خلال الوحدة التدريبية من توجيه مستمر وبإصرار على دقة الأداء.

7-7-الرشاقة:

هي حركة الجسم مع الأعضاء في سرعة وانجاز وفاعلية، وتظهر في ثني الجذع مع تغيير ذراع التصويب يمين أو يسار المدافع عند الوقوع على الأرض، وسرعة النهوض لدية لاستئناف اللعب وتدريبات الرشاقة هي الزحزاج والحركات الأرضية أحيضا أجهزة الجمباز.

7-8-التحمل:

إن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا وعملا متواصلا طوال فترة اللعب سواء في الدفاع أو الهجوم دون فترات راحة، وان يزيد من كفاحه وكفاءته بحيث يختم المباراة، وهو في حالة لا تقل بأي حال من الأحوال عن بدايتها.

8- طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد :

(كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي تميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعداد، نظرا لوجود لاعب و خصم وأداة في تفاعل مستمر و غير منقطع، لذلك يتميز الأداء المهاري هنا بأنه مجموعة من الحركات المرتبطة و المندمجة و التي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسات لتحقيق الهدف، معتمدا في ذلك على قدراته وصلاحياته البدنية وكذا مهاراته وحالته النفسية و العقلية وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الانجاز و الفاعلية، وكرة اليد من الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس ايجابي في احتكاك مستمر وعنيف محاولا بكل قواه إحباط جميع القضايا الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس، كل ذلك يتم خلال قواعد محدد سلفا لذلك يجب أن يتميز الأداء المهاري عند اللاعب بالفاعلية والكفاية والتكيف، بمعنى أن يحقق اللاعب

الهدف من الأداء في الوقت المحدد وتحت أي ظروف معيقة لأدائه، لذلك يجب أن يتميز سلوكه الحركي بتناسق و تسلسل ودقة و توقيت سليم يتناسب مع موقف الخصوم و الزملاء، حيث أن ملعب كرة اليد صغير نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك و التميرير و التصويب بدرجة عالية من الفاعلية والانجاز، لأن المهارة ترتبط دائما بالانجاز في نشاط معين لأنها مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في مواقف متغيرة ، والمطلوب هو التكيف مع هذه المواقف بتحكم ودقة واقتصاد وسرعة لانجاز أفضل النتائج) .

ومهارات كرة اليد تتميز بأنها مترابطة لا يمكن الفصل بين الجزئيات المكونة لها ، كذلك تحتوي علي العديد من الاستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية الغير متوقعة من المنافس لان اللاعب داخل الملعب يقوم بالأداء في ظروف تصعب التنبؤ بمتطلبات محددة لأدائه حيث أن خطط اللعب في كرة اليد تتميز بتعدد وتنوع المتطلبات المهارية المطلوبة لتنفيذها ، وهذه المتطلبات المهارية دائما ما تكون مركبة في جمل حركية تتألف من حيث التكوين في عدة أدوات وحيدة(الاستلام أو التميرير أو التصويب) أو عدة أدوات متكررة مثل(الجري بالكرة) أو عدة أدوات تشمل الاثنين معا مثل(الاستلام ثم الجري ثم التميرير).

ويتطلب هذا تسلسل الأدوات الحركية ودمج وانصهار المرحلة النهائية مع المرحلة الإعدادية للأداء التالي لتكوين مرحلة بينية مندمجة لها مواصفات خاصة ولا يمكن أن يتم هذا الربط بشكل جيد إلا إذا توقع اللاعب مسبقا للأداء الحركي التالي .

ففي كرة اليد يمثل استلام اللاعب للكرة وتميريرها مباشرة جملة حركية متتالية (أداء حركي مركب) تتضمن عنصرين (حركتين وحدتين) ولكل عنصر منهما هدف مستقل (الهدف الأول استلام الكرة والثاني تمريرها).

والمطلوب هو أداء مثل هذه الجمل الحركية بسرعة مناسبة للموقف التنافسي الذي تتطلبه الخطة الهجومية التي تتم ، حيث أن سرعة تردد الحركات في كرة اليد قد تندمج مع بعضها البعض علي التوالي وفق ترتيب زمن حدودها(استلام ثم تمرير) أو ترتبط مع بعضها البعض علي التوازي (تزامنيا) بالكيفية التي يتعذر استيضاح التعاقب الحادث بينهما مثل (تنطيط الكرة من الجري، أو استلام مع مراوغة) ، ويعتبر توقع المواقف خلال المباراة أحد العوامل التي على أساسها يتم اختيار نوع الأداء المناسب ويعتمد ذلك على خبرة اللاعب الشخصية و تطور الموقف من موقع كل زميل و منافس في توقيت مناسب يتبع اللاعب تنظيم أدائه بما يتناسب مع ذلك، لذلك نجد أن حارس المرمى يتوقع حركة التصويب بالرغم من عدم وجود أي حركة استعداد مرئية من قبل المنافس و الحركات الخداعية تتم بأشكال كثيرة و متعددة بما يتناسب و متطلبات الوقف بهدف التغلب الخصم وتضليل توقعاته بين

اختيارات متعددة تؤدي إلى تأخير استجابة المناسبة لهدف اللاعب، والحركات الخداعية و التي في الغالب ما يتم في الجزء الأول من الحركة (حركة كاذبة)، وبناء عليها يقوم المنافس برد فعل نتيجة لهذه الحركات، ثم تأتي الحركة الأساسية (الحركة الحقيقية) التي تهدف إلى تحقيق الهدف المراد الوصول إليه في المباراة، سواء كان تمرير أو تصويب أو تنطيط، والحركات الخداعية تعتبر من الأداءات الحركية التي تدمج المرحلة النهائية الأولى مع المرحلة التمهيديّة الثابتة للأداء التالي لتكوين مرحلة مندمجة ذات أفعال خاصة، وبالتالي تتميز منظومة الأداء الحركي المركب بخواص (علاوي، 1992م، صفحة 33) جديدة لا تتوفر على أي من الأجزاء المنفردة و المكونة للأداء الحركي.

حيث أن الأداء المنفرد أو المركب في كرة اليد يتميز بأشكال واستخدامات متعددة يختلف كلياً عن الآخر من حيث أسلوب الأداء وتوقيت استخدامه و الهدف منه و الاعتقاد الكلي للتشابه في بعض الأداءات الحركية في الأنشطة الرياضية لم يتجاوز حدود التسمية فقط، أمانطاق المضمون فيختلف من حيث و ظروف الأداء وظروفه والاتجاهات المستخدمة، لذلك يتم على اللاعبين استخدام أفعال أو أداءات حركية مركبة في صيغ أو إشكال مختلفة تؤدي كل حركة دورها المحدد في الأداء الكلي بالكيفية التي تتناسب مع الهدف العام للأداء المركب، كما ترتبط مع بعضها البعض في وحدات كلية متكاملة للأفعال الحركية لتشكيل في النهاية نظاماً خاصاً، يسمى هذا النظام من وجهة نظر البيوميكانيكية بالمنظومة الحركية .

و من خلال المفاهيم التي تم عرضها عن طبيعة الأداء المهاري و الحركي في كرة اليد نجد انه عند تعليم وتدريب كرة اليد يجب أن يوضع في الاعتبار هذه المفاهيم واحتواء الموقف التعليمي و التدريبي على المكونات والمفاهيم ويعرف كيف يصيغها في أهداف تدريبية من خلال تدريبات موجهة و مضاعفة بشكل يحقق الأهداف التي يسعى لتحقيقها .

ومهارات كرة اليد هي:

الاستقبال والتمرير: مهارتان متلازمتان ولا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر على الأخرى وتتأثر بها وتعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبني عليها باقي المهارات الأخرى فليس

هناك تنطيط بالكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير واستقبال كما أن الخطأ خلال ادعائهما معناه فقط حيازة الكرة وانتقال الفريق من مهاجم إلى مدافع. (إبراهيم، 2004م، صفحة48)

8-1-1- استقبال الكرة:

يجب على اللاعب إقناع استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها، وجعلها لعب وكقاعدة عامة، يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى قدرته على استقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يظهر إليها. (كمال- فهمي، 1987م، صفحة143)

وتنقسم مهارة استقبال الكرة إلى مايلي:

- لقف الكرة
- إيقاف الكرة
- إلتقاط الكرة

8-1-1-1- لقف الكرة: ويتكون من:

اللقف باليدين:

- اللقف بيد واحدة

اللقف باليدين:

- لقف الكرات العالية
- الكرات المنخفضة
- الكرات العالية

اللقف بيد واحدة:

تتطلب بعض مواقف اللعب لقف الكرة بيد واحدة نظرا لاستحالة التحكم فيها باليدين

8-1-2- إيقاف الكرة:

تستخدم مهارة إيقاف الكرة و محاولة اللاعب سيطرته على الكرة في حالة سوء التمرير او عند استحالة اللقف الصحيح للكرة (إبراهيم، 2004م، صفحة97)

8-1-3- إلتقاط الكرة:

يحدث في بعض حالات اللعب سقوط الكرة ودحرجتها على الأرض عند ارتدادها من الهدف أو منطقة المرمى وكذا اثر تمريرة خاطئة أو بسبب فاعلية المنافسة ويتطلب الأمر من اقرب لاعب محاولة التقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب (كمال- فهمي، 1987م، صفحة143)

8-2- تمرير الكرة :

هو نقل من حيازة اللعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة الظروف التي يعرضها الموقف المشكل مستخدما في ذلك أي نوع من أنواع التمرير التي تحقق الهدف (إبراهيم، 2004م، صفحة103)

وتنقسم إلى:

التمريرة الكراباجية وهي نوعان:

- التمرير من الارتكاز
- التمرير من الجري
- التمريرة البندولية(المرجحة)
- التمريرة الصدرية(هناك طريقتين)
- باليدين
- بيد واحدة

8-3- التصويب:

يعتبر التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة بل إن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى حيث يبحث بثلاثة عوامل:

- المسافة
- التوجيه
- السرعة
- التصويب القريب

● التصويب البعيد.

ويمكن تلخيص أنواع التصويبات المستخدمة فيمايلي :

● التصويبة الكراجية

● التصويبة بالوثب

● التصويب بالسقوط

● التصويب بالطيران

● التصويب الخلفي

● التصويبة الحرة المباشرة

8-4-تنطيط الكرة:

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى حيث تراعى السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى الهدف.

-الإعداد البدني في كرة السلة:9

توجد مقومات رئيسية تحتاجها لتصبح بمستوى رياضي أفضل في كرة السلة وهي :

9-1-القوة:

المقصود بها تنمية القوة العضلية وخاصة بالنسبة التي تستخدم أثناء اللعب ، كتنمية قوة عضلات اليدين والرجلين حتى يمكن للاعب الارتقاء والتصويب جيدا ،ونكسبها من خلال تدريب الأثقال المتدرج ونطور للاعب كرة السلة القوة الانفجارية بشكل خاص.

9-2-السرعة:

هي من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر ومستمر على نتيجة المباراة بل إن أي تطوير نسمع عنه في اللعب غالبا ما يكون عامل السرعة ونكسبها من خلال تدريب الأثقال والركض وتمارين الخفة والرشاقة.

9-3-المطاولة: وهي نوعين (فرج، 1989م،صفحة2007)

• **المطاولة العضلية:**ونكسبها من خلال تدريب الأثقال والركض.

• **مطاولة جهازية الدوران والتنفس:**ونحصل عليها من الركض وتدريب الأثقال.

9-4-المرونة:تسمح صفة المرونة بأداء الحركات بفاعلية عالية وتعتبر ضرورة أساسية لإتقان الأداء البدني

والحركي، حيث نؤثر على تطوير الصفات البدنية الأخرى (جونز، 1984م، صفحة23)

10-الأداء المهاري في كرة السلة:

10-1-المهارة الحركية :

تعني حركة أو مجموعة من الحركات تؤدي بدرجة عالية من الدقة ،فباللاعب صاحب المهارة الحركية في التصويب مثلا: يعني انه يمتلك الأساس الحركي للتصويب ولديه القدرة على أدائها بدرجة عالية من الدقة والأساسيات الحركية في كرة السلة، يجب إن يمتلكها لاعبو كرة السلة ،فنجاح أي فريق ووصوله إلى المستويات العالية إنما يعتمد في المقام الأول على امتلاكهم لتلك الأساسيات الحركية ،بالإضافة إلى قدرتهم على استخدامها تكتيكيا بدرجة عالية من الكفاءة.

فالأساسيات الحركية هي جوهر المناورات التكتيكية في كرة السلة ،حيث تعتمد تلك المناورات على مهارة الأساسيات الحركية ،وتنفيذ تلك المناورات يفشل تماما في حالة ضعف الأساسيات الحركية.

في كرة السلة تؤدي مهارات اللعبة الأساسية وهي (التهديف، المناورات والطبقة)دون الحاجة إلى القوة القصوى فهذه المهارات تحتاج إلى قوة عضلية معينة ضد مقاومات متوسطة وخفيفة ولكن هذا لا يعني عدم أهمية القوة القصوى للاعب هذه اللعبة، فاللاعب لا يؤدي مهارات اللعبة الكثيرة وسيطر عليها إلا بنمو قوته العضلية وان يكون قد هيا عضلاته ودرجتها واكتسب قوة عالية ،وان التدريب بالأثقال هو الوسيلة الفعالة لتنمية القوة العضلية المطلوبة.

10-2-الاساسيات الحركية بدون كرة:

10-2-1-وضع الاستعداد:

أساس حركي هجومي ودفاعي يسهل من التحرك في أي اتجاه ،وهو يوفر وضع الاستعداد مناسباً لأداء العديد من الأساسيات الحركية تنبثق منه.

الجرى من وضع الاستعداد:

يجب على اللاعبين أن يتعلموا الجرى مبتدئين من وضع الاستعداد، وتكمل هذه الأهمية في القدرة على التحول من الهجوم للدفاع أو بالعكس.

10-2-2-التوقف:

لا تعتمد حركات جري اللاعب على الجرى المنتظم بل تتطلب مناورات الجرى توقفات عديدة للهروب من مضايقات المدافع، ويشتق من التوقف حركات عديدة منها التوقف مع تغيير الاتجاه سواء للخلف أو للجانب الأخر، توقف مناورات السرعة وتوقف ارتكاز ثم الدوران لاستقبال الكرة وغيره.

10-2-3-الارتكاز:

الارتكاز والدوران من الأساسيات الحركية الهامة التي يجب إن تدرب عليها اللاعبين حتى يصبح لديهم القدرة على الارتكاز بكلتا القدمين بنفس الكفاءة والارتكاز في كرة السلة له نوعان:

- الارتكاز مع الدوران الأمامي
- الارتكاز مع الدوران الخلفي

10-2-4-الوثب:

الوثب من وضع الاستعداد له أهمية خاصة نظرا لاستخدامه في العديد من الأساسيات الحركية كالتصويب من الوثب الاستحواذ على الكرة المرتدة من اللوحة، والمتابعة الهجومية لذا يجب على اللاعب إتقان الوثب مع تغيير الاتجاهات تفاديا لمقاومات الخصم وخاصة طول القامة والوثب له نوعان:

- الوثب بالقدمين معا
- الوثب بقدم واحدة

10-3-الاساسيات الحركية باستخدام الكرة:

10-3-1-مسك الكرة:

الاستقبال الجيد في كرة السلة يتأسس عليه أداء العديد من الأساسيات الحركية الأخرى، ويجب أن ينال غيابه واهتمام المدربين في الجرعات التدريبية، ويتم مسك الكرة بالأشكال الآتية :

- مسك الكرة بعيدا عن منطقة التصويب .
- مسك الكرة في منطقة التصويب
- المسك من جانب اليد القوية (المصوبة)
- المسك من جانب اليد الضعيفة . (عبد الدايم-حسانين، 1999م، صفحة35)

10-3-2- التوقف والارتكاز:

لاعبوا كرة السلة يجب وان يتعلموا التوقف السريع من توازن جيد فاللاعب المستحوذ على الكرة يجب أن يتوقف بخطوتين حددهما قانون اللعبة سواء كان ذلك أنقله استلام الكرة من التمرير أو أنقله المحاورة بها الارتكاز والدوران لهما شكلان:

- الارتكاز والدوران الأمامي

- الارتكاز والدوران الخلفي

ويتم التوقف إما في عدة واحدة بالوثب أو في عدتين بالخطوة وفي حالة التوقف بتوازي القدمين يمكن اختيار أحدهما كقدم ارتكاز، وأما إذا تم التوقف بتقدم إحدى القدمين، إما أن تصبح القدم الخلفية هي قدم الارتكاز ويجب توافر هذا التوافق عامل الاتزان بالنسبة للقدمين ويولي هذا التوافق القانوني إرتكاز ودوران وهي من أكثر الحركات الأساسية الشائعة الاستخدام في كرة السلة.

10-3-3- التمرير:

التمرير احد الأساسيات الحركية الهجومية لنقل الكرة إلى أماكن مختلفة في الملعب حيث يمكن عن طريقة الحصول على مواقف متميزة من اجل التصويب ويتوقف على سلامة نتيجة المباريات. (عبد الدايم-حسانين، 1999م، صفحة47)

يجب على اللاعبين أن يفهموا أن التمرير له أهمية خاصة من الناحية التكتيكية فإن القدرة على التمرير سوف تحدد الجزء التالي من الهجوم وإذا انكسر التمرير تنعدم فعالية الهجوم.

والدقة عامل هام في التمرير فيجب أن يكون عند اللاعب دقة في التوقيت والاتجاه كذلك يجب أن تقترن دقة التمرير بالسرعة الحركية ولكن ليس على حساب الدقة .

أنواع التمرير:

- التميريرة الصدرية
- التميريرة المرتدة
- التميرير باليدين من فوق الرأس
- التميرير بيد واحدة من الكتف
- التميرير من خلف الظهر

10-3-4-المحاورة:

تعتبر المحاورة إحدى وسائل التقدم بالكرة وهي الطريقة الوحيدة لتحرك بالكرة والمحاورة جزء مكمل، وأساس في هجوم كرة السلة إلى جانب التميرير والتصويب، يجب على اللاعبين أن يبذلوا جهداً بسخاء حتى يصبحوا محاورين على درجة عالية من المهارة الحركية

10-3-5-الاساسيات المهارية للمحاورة:

هناك ثلاثة أساسيات للمحاورة وهي :

الوضع:

يكون الوضع الأساسي لشكل الجسم عند أداء المحاورة كالتالي:

- إنقباض الركبتين والمقعدة منخفضة قليلاً.
- يميل الجزء الأمامي ليرجع إلى القدم المتقدمة والجزء العلي ينحني من الأمام من الوسط لإحداث التوازن الجسمي.
- الرأس والكتفان يحتفظ بهما قائمتين للتوازن والتحكم.
- اليد المتحررة يستفاد منها في حماية الكرة.

التحكم في الكرة :

- التحكم في الكرة بواسطة الرسغ، المرفق، والتوافق العضلي العصبي للذراع هام لضبط الارتفاع وسرعة الارتداد أو لإحداث الاستقبال الجانبي والحركي.
- راحة اليد لا تلمس الكرة مطلقاً وتنتشر الأصابع على الكرة بشكل كافي وتبدأ المحاورة بتحريك رسغ اليد للأمام والأسفل وتدفع الكرة ببطء.

استلاب الكرة:

يحدث في حالة إستحواذ احد اللاعبين المدافعين على الكرة بطريقة قانونية من الفريق المهاجم.

الإسقاط:

هدف ميداني يتم إحرازه بضرب الكرة بقوة من أعلى إطار السلة لتسقط في السلة .

إعاقة التصويبة:

حالة ضرب لاعب مدافع الكرة بطريقة قانونية قبل أن يصل إلى السلة مستخدماً ذراعه أو كفه.

التحول:

يحدث عندما يفقد الفريق المهاجم الاستحواذ على الكرة بدون اخذ تصويبة.

التسديد :

رمية تنفذ على مقربة من السلة.

دفعه خفيفة إلى داخل الهدف:

هدف ميداني يحدث بدفع كرة مرتدة لداخل السلة.

صرف الهدف:

إعاقة غير قانونية للاعب ما في حالة رفع الكرة عند محاولة تسجيل هدف ميداني عندما تكون الكرة فوق السلة

فإذا حدث صرف الهدف من لاعب مدافع، تسجل التصويبة كأنها هدف ميداني وإذا حدث صرف الهدف من

لاعب مهاجم نعطي الكرة للفريق المدافع ولا تسجل نقاط.

-الإعداد البدني في الكرة الطائرة:11

11-1-القوة :

هي قدرة العضلات في التغلب على مقاومات خارجية أو مواجهتها، وتعتبر القوة العضلية إحدى مكونات اللياقة البدنية المهمة التي تتوقف عليها معظم أداء المهارات الحركية في الكرة الطائرة، فالضرب الساحق والصد وعملية الدفاع عن الملعب كلها تحتاج قوة عضلية كافية لأدائها.

أنواع القوة العضلية:

11-1-1-القوة القصوى:

هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على القيام بأقصى قوة ممكنة والتغلب على مقاومات تتميز بإرتفاع شدتها والاستجابة لها.

11-1-2-القوة المميزة بالسرعة:

هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تهيئ بسرعة عالية وإخراج القوة في أقصى سرعة ممكنة وتتكون من القوة والسرعة معا وتعرف بالقوة الانفجارية.

11-1-3-قوة تحمل:

هي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء التدريب المتواصل الذي يتميز بطول فتراته.

11-2- السرعة:

هي القدرة التي تسمح على تأسيس حركات الأليات العصبية العقلية والخصائص التي تمكن العضلة بتحرير القوة (weineek,1997,p293)وتطويرها للقيام بحركات في أقصى وقت.)

11-3- التحمل:

هي مقدرة الفرد على القيام بحركات مختلفة لمفاصل الجسم المختلفة بسهولة والقدرة على إطالة عضلاته واربطته (corbeangoel, 1998,p13) لمدى أوسع

11-4- الرشافة:

هي قدرة الفرد على تغيير أوضاع الجسم وإتجاهه بسرعة سواءا أكان الجسم كله أو جزء منه. (خطابية، 1996م،صفحة266)

12-الأداء المهاري في الكرة الطائرة:

في الكرة الطائرة الحديثة يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق حيث تلعب المهارة دورا هاما في إنقان ونجاح طريقة اللعب بدرجة عالية، مما يؤدي إلى إرباك لفريق الخصم وعدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب والأداء. (حسن، 1998م،صفحة27)

12-1-المهارات الهجومية:

12-1-1-الارسال:

هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ويستأنف عقب إنتهاء الشوط وبعد كل خطأ وهو عبارة عن جعل بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس (طه، 1999م،صفحة57)

12-1-2-أنواع الإرسال:

- الإرسال بدون الكرة .
- الإرسال المواجه من الأسفل .
- الإرسال الجانبي من الأسفل .
- الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) .
- الإرسال الجانبي من الأعلى (الخطافي) .
- الإرسال بدون دوران الكرة (التموج) .
- إرسال التنس المتموج .
- الإرسال الخطافي المتموج .

12-1-3- الإعداد:

هو استلام الكرة باليدين من فوق الرأس وأمامها تقريبا وتمريها تماما لأعلى مع تغيير إتجاهها بدون إستقرارها على اليدين (فرج، 1989م، صفحة 27)

12-1-4- انواع الإعداد:

- الإعداد الأمامي
- الإعداد الخلفي من فوق الرأس
- الإعداد بالدرجة خلفا
- الإعداد الجانبي
- الإعداد بالوثب

12-1-5- الضرب الساحق:

هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس

12-1-6- أنواع الضرب الساحق:

- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران .
- الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية) .
- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة) .

- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ .
- الضربة الساحقة الخادعة.

12-2-المهارات الدفاعية:

12-2-1-الإستقبال:

هو إستقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو للزميل في الملعب، وذلك بإمتصاص سرعتها وقوتها وتمريرها من أسفل لأعلى بالساعدين من أسفل أو بالتمرير من أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل.

12-2-2-الصد(البلوك):

الصد هو قيام اللاعب أو أكثر من لاعبي الصف الأمامي بإعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب المنافس بالقرب من الشبكة برفع اليد أو كلتا اليدين فوق مستوى الحافة العليا ولمس اللاعب للكرة .

12-2-3-أنواع الصد:

- الصد الهجومي .
- الصد الدفاعي .
- الدفاع عن الملعب .

12-2-4-التمرير:

هو إستلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو من أسفل بتوجيهها لأعلى مع تغيير إتجاهها بدون إستقرارها على اليدين.

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة					
المهارات الدفاعية			المهارات الهجومية		
الدفاع عن الملعب	الاستقبال	الصد	الضرب الساحق	الإعداد	الإرسال

1- جدول تقسيم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

13- علاقة المهارات الحركية بكل من الإعداد البدني وخطط اللعب:

حتى اللاعب المعد بدنيا ومستواه اقل مهاريا لا يمكن إستغلال إمكانياته سواء من حيث القوة والتحمل أو السرعة بدون السيطرة على الكرة خلال حركته كما أن اللاعب غير المتمكن مهاريا تعتبر خطط اللعب عنده حلما يصعب تحقيقه ،فليس هناك خطط لعب بدون إتقان مهاري، إما المهارات الحركية بتدريباتها التطبيقية وأساليبها المختلفة يمكن أن تحقق في حد ذاتها كلا من الإعداد البدني وخطط اللعب.

المهارة قد يتعثر من يتعلمها ببادئ الأمر ولكن عندما يكتسب توافق أدائها يمتلكها طوال العمر أما الإعداد البدني فبمجرد إنقطاع اللاعب عن التدريب لفترة قصيرة فإنه يعود إلى ما كان عليه قبل التدريب وكذا خطط (www.badania.net) اللعب قد تنسى وتتلاشى بالمرّة.)

المهارات الحركية بتدريباتها التطبيقية تعتبر المحور الذي يدور حول كل من الإعداد البدني وخطط اللعب.

الخلاصة:

إن تحسين تطوير الأداء الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن، هو عبارة عن هدف يسعى إلى تحقيقه الرياضي تعمل بدورها على إعاقه الرياضي من الوصول إلى الحد الأدنى، إلى أن المجال الرياضي يتضمن نقائص ومشاكل الأداء.

ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى معنى الأداء الرياضي في كل من كرة اليد، كرة السلة والكرة الطائرة وإلى إختلاف العوامل البدنية والمهارية الخاصة به ويمكن القول إن الأداء الجيد للرياضي هو المتحرر من جميع النواحي (البدنية،التقنية والنفسية)،حيث تراعى فيها جميع الجوانب الأساسية لهذه الرياضات الجماعية.

الفصل الثالث
المرحلة العمرية
(20-22) سنة

تمهيد:

يمر الإنسان بعدة مراحل في عمره ، تحدد على غرارها مميزات الطرق و الحملات أثناء التعلم و التدريب وهذا ما يجعل الاختصاصيين يحددون كل صنف من خلال عدة جوانب مختلفة و الممارسة الرياضية في هذه المرحلة تتطلب نظاما أكاديميا يضمن نجاح الممارسة فمن المهم أن يعرف المدرب خصائص و إحتياجات الفرد و الجوانب الملموسة لنموه و تطوره كي يستطيع برمجة نظام تعليمي و تدريبي قائم على أسس و قواعد علمية

ومن هذا المنطلق سوف نميز خصائص مرحلة المراهقة المتأخرة أو بما يطلق عليها علميا بمرحلة "الشباب" (20-22) سنة.

المراهقة المتأخرة (18-21) سنة:

وتبدأ من 18 إلى 21 سنة ويطلق عليها مرحلة الشباب وتعتبر مرحلة إتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها إختيار مهنة المستقبل وفيها يصل النمو إلى مرحلة النمو الجسمي ويتجه نحو الشباب الإنفعالي وتبلور بعض العواطف الشخصية مثل الإعثناء بالمظهر الخارجي، طريقة الكلام، الإعتماد على النفس، والبحث عن المكانة الإجتماعية والميول إلى العواطف والجماعات.

كما انه معروف علميا بأنه من أهم الأمور التي يجب أن تأخذ بعين الاعتبار عند التعامل مع أي فئة عمرية في مجال التربية البدنية والرياضية هو الإمام بالمستوى التدريبي والتعليمي، وكل الأمور المتعلقة بأصول التدريب والتعليم والمرحلة العمرية الخاصة بالطلبة المتقدمين للقبول بمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم هي من 18 الى 21 سنة تقريبا، وتتميز بتكامل النمو العقلي والفكري بحيث يمكن تقلد المسؤوليات الشخصية، وهي مرحلة التهيؤ والاستعداد ورسم الخطة للحياة المستقبلية وفيها يبدو على حركة البناء التكويني والوظيفي، قلة السرعة تدريجيا حتى تسير جنبا إلى جنب مع النقصان فيهما. (الخولي، 1996م، صفحة 80)

أما طلبة السنة الثانية فكانوا من (20-22) سنة وهذا هو المطلوب لمعرفة النتائج.

1-1-النمو الحركي:

في هذه المرحلة نجد إن هذه الحركة تكون هادفة واقتصادية أي إن شكل الحركات يكون ثابتا حيث يقول عبد المقصود "إن المستوى يبقى ثابتا لعدة سنوات نسبيا طالما يبدأ الفرد في ممارسة الرياضة". (المقصود، 1985م، صفحة 248)

حيث يستطيع الفرد في هذه المرحلة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في معظم الأنشطة كما يمكن ممارسة التدريب الذي يتميز بالحمل الأقصى نظرا لإكمال نمو الأجهزة الداخلية ويستطيع الفرد في هذه المرحلة التدريب يوميا ويتحدد التخصص النهائي لدى الفرد الرياضي.

يمكن القول إن الفرد في هذه المرحلة لديه القابلية الحركية التي يحتاج بدورها إلى قوة عالية مع السرعة والدقة بشكل سريع نسبيا حيث تكتمل جميع الوظائف الفسيولوجية لأجهزة الجسم.

ويتمتع الشباب الرياضي في هذه المرحلة بصحة وقابلية عالية عكس أقرانهم ممن لا يمارسون الرياضة حيث تتراجع المرونة بالنسبة لغير الرياضيين أما الرشاقة فتكون ملازمة لهذه المرحلة وذلك لاقتصادية الحركة وتقدم المهارات وان الصفات الشخصية للتصرفات الحركية لدرجة الفعالية الحركية والسرعة ومجال الحركة وقوة الحركة وغيرها تصبح مميزة لكل فرد بشكل متكامل إلى فترة أطول وثابتة نسبيا .

من خلال ما سبق ذكره يمكن القول إن هذه المرحلة تعتبر جيدة للتعلم والتقدم بالإنجاز المهاري وزيادة القابلية الحركية المعقدة والتي تحتاج إلى قوة عالية مع سرعة ودقة في التوجيه بشكل سريع نسبيا .

1-2- تطور الصفات الحركية:

تتميز هذه المرحلة بكونها تثبت استمرار لتصنيف مستوى التطور الحركي الذي توصل إليه البالغ إضافة إلى مجال استعمال القوة والسرعة تتناسب جميعها مع هدف الحركة وأسلوب العمل الشخصي ، كما تظهر بوضوح أيضا الزيادة في الدقة الحركية وفي ثبات أمان الحركة. (مانيل، 1987م، صفحة 290)

إن التدريب المستمر يرفع فعالية المستوى وعند انتهاء جميع محفزات التدريب يهبط المستوى بشكل كبير مع العلم إن مستوى الحركات الرياضية في بداية هذه المرحلة أكبر من مراحل العمر التالية، وعلى العموم تتميز هذه المرحلة بالمحافظة السنية لقابليات المستوى الرياضي وفيها يوجد التدريب المستمر والمنظم للرياضي، وهذا التدريب يحتاج إلى خطة مستندة على أسس علمية وتربوية فعالة مع استعمال الوسائل والطرق المتطورة حالياً بما تتطلبه خصوصية اللعبة ومنافستها. (إبراهيم، 2004م، صفحة 238)

1-2-1- خصائص تطور السرعة:

- تصل القابلية القصوى للسرعة أقصاها .
- تعتبر تطوير السرعة لأجل فهم تكتيكها وإستعابها حسب الفاعلية أو اللعبة الرياضية.
- تعتبر المحطة الأخيرة لتحقيقها الأرقام القياسية.
- يتم إقن الماهرة الحركية لمراحل السرعة وتقنين العمل .
- يحصل هبوط تدريجي للمستوى الحركي العالي في فعالية السرعة لأنها تتطلب تكتيكا وقابلية بدنية عالية.
- ضرورة العمل للمحافظة على المستوى الذي وصل إليها الرياضي .
- يتم تطوير العنصر الذي يساعدنا على تحسين السرعة من حيث طول الخطوة وذلك بتطوير قوة عضلة الساقين واليدين .

1-2-2- خصائص تطور القوة العضلية:

تؤكد العلوم والبحوث الفيزيولوجية والتشريحية وغيرهما انه في هذه المرحلة من العمر، إن كل تلك الصفات الخاصة بسن الرجولة حيث يستوي الهيكل العظمي شكله النهائي وذلك إثر الزيادة في الحجم العظمي وقوة المفاصل وبهذا إنتاج الفرصة للعمل المكثف على تطوير القوة العضلية بكامل أنواعها، حيث تعتبر المرحلة المثلى التي تخضع فيها القوة العضلية للتطوير، وإن تعد التمارين من هذا النوع يمثل أهم وأنجح تأثير إيجابي على كامل الجسد، وتنقسم

هذه التمارين إلى عدة أنواع حسب خاصيتها وطريقة إستخدامها فمنها ما تخدم تطوير القوة السريعة وأخرى القوة الانفجارية وثالثها تحمل القوة. (www.badania.net)

إن القوة ومطاولة القوى من الصفات الحركية التي يكون تراجعها اقل نسبيا أما صفات القوة السريعة ومطاولة تماريني القوة الإستاتيكية حسب العمل الذي ينفذ في ظروف الدين الأوكسيجيني فتظهر عند بلوغ مرحلة النضج أي عند بلوغ سن 20-22 سنة .

1-2-3- خصائص تطوير المطاولة:

- تظهر أقصى قابلية المطاولة حيث يتم تطويرها بشكل جيد .
- يظهر التطور المستمر لدى المتدربين .
- يحافظ الجسم على مستوى ركض المسافات الطويلة إلى نهاية هذه المرحلة وتراجع المطاولة المميزة بالسرعة.
- يصل الرياضي إلى قابلية المطاولة لقصوى في عمر 20 سنة.
- يمكن تراجع المطاولة بسرعة عند عدم التدريب حيث يتم هذا الأخير بشكل مقنن .
- يمكن إقلاق في الأداء الحركي والخططى للمطاولة فضلا عن الوصول إلى الانجاز العالي في فترة مبكرة أو متأخرة.

1-2-4- خصائص تطوير المرونة:

- يصل تطور المرونة أقصاه في عمر 20 سنة حيث برجة التدريب بشكل منظم .
- زيادة تطور مستوى المرونة لدى الإناث أكثر من الذكور عدا مفاصل الكتفين.
- يزيد تطور المرونة في مفاصل الجسم الكبيرة نقيض الصفات البدنية الأخر .
- يصل الذكور في عمر 20 سنة قمة المستوى في المرونة .
- تتحمل المفاصل العبء الأكبر في عمر 20 سنة.

- تؤثر المرونة بشكل عام في الفعاليات والألعاب الرياضية.

1-2-5- خصائص تطوير الرشاقة:

تؤكد المصادر العلمية والدراسات أن الرشاقة بإعتبارها صفة معقدة ومركبة ما تزال قيد البحث ،وان المعلومات حولها غير كافية خاصة التغيرات التي تطرأ في المراحل العمرية .

لقد إنطلق "1977WINTER" من ذلك فأكد أن مراحل الحياة في عمر 30 إلى 50 لا تخضع إلى هبوط قابلية التوافق الحركي بل تصاحبها جميع مستلزمات التوافق وشمولها بالتغيرات أبيضاً، فلهبوط يحصل تدريجاً كلما إزداد العمر وفي هذا الخصوص يمكن ملاحظة مايلي:

- إستمرار مستوى تطوير الرشاقة الذي يصل إليه الرياضي وإستقراره.
- تتم المحافظة على المستوى بعد هذا العمر ثم يحصل تراجع فيها .
- يوجد إختلاف قليل من الجنسين في عمر 20 سنة وعموما تتم المحافظة على ذلك المستوى الذي وصل إليه الرياضي في السنوات الماضية وليس هناك مجال لتطوير عنصر المرونة أو الرشاقة بعد فوات الأوان. (علاوي، 1992م، صفحة 138)

1-3- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية لتمييز هذه المظاهر وتفسر بمعالمها لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى إختلاف حياة الفرد في بعض جوانبها.

وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة على الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء هذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لان بعض النواحي وذلك لان الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها ولا تؤثر في النمو بمراحلها المختلفة هذا بالإضافة إلى توازن عددي مميز الذي يلعب دوراً كبيراً في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فتلاحظ هبوطاً

نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى دليل على التحسن في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسين السخمل في هذه المرحلة وهو إنخفاض نسبة إستهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.

1-4- النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية أكثر إتساعا وشمولا وتمايز وتباينا وذلك لأنها هي الدعامة الأساسية لحياة الإنسان في رشده وإكتمال نضجه.

حيث يتحرر الفرد من قيود الأسرة وتأكيد حريته الشخصية ويتفاعل مع أنماط بيئته الاجتماعية وتتميز هذه المرحلة عن باقي المراحل الأخرى بإزدياد الاهتمام بالحديث والمنافسة مع الأقران والكبار لإكتساب الثقة والمهارة اللازمة لتدعيم الشاب لمكانته الاجتماعية، فتميل أحاديث الشباب لمكانته الاجتماعية فتمثل أحاديث الشباب إلى مواضيع السياسة والرياضة والأخبار والعلاقة بالجنس الأخر.

ومن الناحية الاجتماعية يواجه الشباب بضرورة إتخاذ القرارات الهامة لأثر في حياته بشأن إستكمال دراساته وعمله وزواجه.

ما خصائص النمو ومميزات هذه المرحلة فيمكن إدراجها فيما يلي :

- مرحلة إنتقالية من البلوغ الرشده.
- إستمرار النمو البدني نحو الاكتمال ويتحمل النشاط البدني العنيف.
- يكتسب كل من الجنسين قواما معينة وحيوية وبشكل مميز.
- يزداد تقديرا للقيم أكثر من المرحلة السابقة وينعكس ذلك على التحول في ميوله وحاجته.
- يظهر تناقض في الميل نحو الرياضة فإذا لم يكن الفرد لاعبا ممتازا فإنه يفضل إن يكون متفرجا أو يزاو أنواع النشاط الرياضي عندما ينضم أفراد الجنس الأخر.

• تميل أحاديث الشباب إلى موضوعات السياسة والرياضة والأخبار المحلية

والملايس. (احسن، 2007، 101)

إن الفرد في هذه المرحلة يخرج من عالمه الصغير (الأسرة) إلى العالم الخارجي حيث يتأقلم بسرعة مع البيئة الخارجية الجديدة والاتصال بعالم القيم والمثل العليا كما يهتم الشباب بتأمين مستقبله حيث يتم التعود على القيادة وحب الجماعة والإخلاص في العمل توفير بيئة جيدة للتعلم والتدريب بسبب إكمال النمو الاجتماعي.

1-5- النمو الانفعالي:

ترجع الانفعالات في هذه المرحلة إلى الطاقة الحيوية النفسية التي تتخذ لنفسها ألوانا مختلفة ففي هذه المرحلة تقل قابلية الشباب للتهيج الانفعالي كما تحقق الشحنة الانفعالية وتقبل الأمور بهدوء.

يرى فؤاد الباهي: "إن الانفعالات القوية الحادة تؤثر على صحة الفرد وعلى نشاطه العقلي وعلى اتجاهاته النفسية وعاداته المختلفة حيث تعوق نموه وتطوره لذا علينا أن نعود على ضبط النفس".

1-6- النمو العقلي:

إن الحياة المعرفية في هذه المرحلة تعرف تطورا ينجو بها نحو التمايز وذلك لتكييف الفرد مع البيئة المعقدة وتتطور العمليات العقلية من الطفولة إلى المراهقة حيث يكثر إدراك الفرد بالنمو العام ويؤدي هذا النمو نحو التطور الذي يرقى به من المستوى الحسي المباشر إلى المستوى المعنوي البعيد ويرتبط ذلك كله بتوتر قدرة الفرد على التركيز العقلي والانتباه الطويل يقول أرتوف وتيج: "يصبح الشباب قادرين على فهم المفاهيم المجردة كما يستطيع التعميم من موقف لآخر ويمكن استخدام الفروض في التنبؤ بما يمكن أن يحدث. (علاوي، 1992م، صفحة 156)

نستخلص بأن هذه المرحلة العمرية تتميز بوصول العمليات العقلية إلى أقصى ذروتها من ناحية عمل الذاكرة والإدراك وكذا فهم المشكلات والبحث عن الحلول مما يجعل الفرد قادرا على تعلم حركات رياضية معقدة والتي تتطلب قدرات بدنية وعقلية.

والنمو الجسمي والعقلي والنفسي وهذه الفترة نتاج التجارب والتفاعل بين النمو السابق في المراحل الأولى، ولهذا تتميز هذه الفترة بإختلاف كبير بين الأفراد في درجات نموهم الاجتماعي والنفسي والعقلي والبدني.

وبصفة عامة تتميز هذه الفترة من الناحية الجسمية باستمرار النمو والنضوج الكامل مع التخلص من الاحتلال في التوافق العضلي العصبي فيبدوا سليما متقنا.

ومن الناحية الاجتماعية يواجه الشباب بضرورة إتخاذ القرارات الهامة لأثر في حياته بشأن إستكمال دراساته وعمله وزواجه.

2- التغيرات الجسمية والنفسية لهذه المرحلة العمرية:

2-1- التغيرات الجسمية:

تحدث تغيرات جسمية في الحجم، الوزن، الطول وفي الشكل وفي الوظائف المختلفة، بحيث تفاجئ بأن الصبي أصبح غلاما يافعا، وان الفتاة قد غدت أنثى متفتحة ويمكن تلخيصها فيما يلي:

2-1-1- البنون:

يحدث نمو سريع في الطول والوزن وفي الهيكل العظمي مع إتساع الكتف والصدر، تحدث أكبر زيادة في طول الجسم متأخرة مدة عامين تقريبا عن البنات .

2 1 2 - البنات:

يحدث نمو سريع مفاجئ في الطول والوزن في الهيكل العظمي مع إتساع الحوض .

في هذه المرحلة (20-22) سنة تكتمل عملية نمو الجسم نسبيا حيث ينخفض معدل الزيادة في معظم متغيرات الجسم كالطول الوزن ويتضح الجهاز العصبي الحركي وهذا ما يؤكد فؤاد الباهي " إن هذه المرحلة تتميز بإكتمال نسبي للجسم ووصول هيئة الجسم للفرد إلى صورة قريبة من الرشد". (سيد، 2001م، صفحة 79)

حيث تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والحركية ومختلف الأجهزة الداخلية بالمظاهر الأساسية للنمو حيث ينخفض معدل النمو للطول من (1-2ملم) خلال السنة حيث يقدر متوسط الطول (170.5سم).

أمّا عن النمو العظمي المستعرض فيتزايد بإتساع المنكبين تبعا لزيادة النمو يزداد تراكم الدهون في الأماكن المختلفة من الجسم حيث ينخفض معدل الزيادة في الوزن خلال هذه المرحلة إلى 03 كغ أما الكتلة فتزداد حيث يزداد معدلها إلى 40 من وزن الجسم وتبدوا آثار الجهاز الدموي في نمو القلب والشرايين ويصل بذلك ضغط الدم عند البنين في سن 20 إلى 11.5 مم² كما يكتمل نمو أجزاء الدماغ بما فيها القشرة الدماغية (اللحاء) ومناطق تحت اللحاءية (الهيبوتلامس) خلال المرحلة.

مما سبق يمكن أن نستخلص أن تطور الجسم ونموه يكتمل بصورة كبيرة في هذه المرحلة وبالتالي ينبغي تطوير بعض الصفات البدنية كالتحمل العام، القوة بما يتماشى والاختصاص، هذا من جهة ومن جهة أخرى يجب مراعاة نوع التدريب بغية المحافظة على صفات بدنية أخرى كالمرونة والرشاقة.

فالبنات يسبقن البنون في بدأ مرحلة البلوغ بنسبة واحدة على الأقل، كما يسبقهم في كبر حجم الجسم و إكتمال النضج.

2-2- التغيرات النفسية:

إن التغيرات الضعيفة والعميقة التي تفاجئ الطفل تشد إنتباهه إلى جسمه وتسبب له الكثير من القلق والاضطراب النفسي، حيث يمكن القول بأن الفترة تعتبر مرحلة لازمة لذلك فإن لهذا التغيير العميق تأثيره الواضح على جوانب النمو الأخرى العضلية والوجدانية والاجتماعية وذلك كما يلي :

- تقل سرعة النمو في القدرة العضلية نظرا لان معظم طاقة الطفل الفزيولوجية والسيكولوجية تكون مشغولة بمواجهة مطالب النمو الجسمي السريع.

- نلاحظ في هذه المرحلة زيادة الحساسية الانفعالية فقد يضطرب ويشعر بالقلق.
- تختفي جماعات الأطفال تدريجياً التي كانت ظاهرة وواضحة في المرحلة السابقة ويحل محلها بعض الأصدقاء من نفس الجنس.

3 - نصائح عامة لكل المربين لكيفية التعامل مع هذه الفئة:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة ومراحل النمو فيها والوحدات التعليمية يجب أن تراعى مايلي:

- يجب دراسة ميول ورغبات هذه الفئة قبل وضع أي برنامج .
- الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصيتهم وتربي استقلاله وتكسبه ذاته.
- يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب لانطلاق لممارسة رياضة ذات مستوى عالي
- يجب إعطائهم جانب من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة.
- يجب منحهم فرصة الإفصاح عن آرائهم وعدم فرض النصائح عليهم.
- إعطاء الحرية لتصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لان برنامج المدربين إلى إستعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضية يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة عليهم ،وجعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل وتجنبه الأزمات النفسية والاجتماعية والتي قد تعرقل هذا النمو .

خلاصة:

على ضوء ما سبق نستخلص إن أهم ما يميز هذه المرحلة هو ظهور الفروقات الفردية بدرجات عالية من الوضوح فيصبح الفتى قادراً على التفكير والتنظيم كما تزداد قدراته على التجريد والتعميم وبذلك تتضاعف قدراته على التعلم وتفادي الوقوع في الخطأ الذي كان يقع فيه من قبل وتزيد قدرته في إصدار القرارات والأحكام، لذا يجب على المربين الاهتمام الجيد بهذه الفئة الحساسة لأنها تعتبر المستقبل في حد ذاتها .

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية

تمهيد:

يعتمد كل بحث من البحوث العلمية على دراسة تحليلية وفق مناهج مختلفة ، باستعمال طرق جمع البيانات ، ومن هذه المناهج هناك المنهج الوصفي التحليلي الذي بواسطته نستطيع الوصول إلى المعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر مشكلة أو ظاهرة معينة.

حيث استعملنا فيه الاستبيان الذي يعد من أهم أدوات جمع المعلومات ، وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المفتوحة نصف مفتوحة والمغلقة والتي تناولناها في بحثنا هذا من أجل الوصول إلى نتائج أو حلول للإشكالية المطروحة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

هي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تخطيط الخطوط العريضة للبحث وقبل الشروع في الدراسة الميدانية وتمت عبر مرحلتين:

1 تمثلت الخطوة الأولى في إعداد مجموعة من اسئلة الإستبيان وعرضها على الأستاذ المشرف ثم تحكيمها من طرف مجموعة من الأساتذة والدكاترة في معهد التربية البدنية والرياضية، مما أدى بنا إلى إعداد الإستمارة بشكلها النهائي وهذا بتاريخ: 02/02 إلى غاية 10/02/2014م.

2 - أما الخطوة الثانية فتمثلت في إختيار مجموعة تتكون من 05 اساتذة وتوزيع الإستمارة عليهم بغية الإجابة

عليها لمعرفة مدى ملائمتها ثم بعدها مباشرة تم توزيعها على 30 أستاذ و كان هذامن 02/12 إلى غاية

2014/02/26م.

1-1- الوسائل الإحصائية المستعملة في الدراسة الاستطلاعية:

لا يخلو أي بحث من استعمال أساليب إحصائية لمعالجة المتغيرات، وقد اعتمدنا على الوسائل الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي:

يعد من مقاييس النزعة المركزية الذي يوضح مدى تقارب الدرجات من بعضها واقتربها من القيمة الوسطى " المتوسط". وأيضاً يحسب لغرض إجراء المقارنة

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n} \quad / \quad \text{عدد المشاهدات } n. \quad \text{مجموع المشاهدات } x.$$

- الانحراف المعياري:

يعتبر من أهم مقاييس التشتت ويعرف بأنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، والانحراف المعياري يفيدنا في معرفة توزيع أفراد العينة، ومدى انسجامها

$$e = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}} \quad / \quad \text{عدد أفراد العينة } n. \quad \text{انحراف معياري } e$$

المتوسط الحسابي \bar{x} : الدرجات المعيارية x /

r - معامل الارتباط لبيرسون - ر -

ويمكننا من الاستدلال على قوة العلاقة بين متغيرين وعلى اتجاه هذه العلاقة إما سالبة أو موجبة .

$$r = \frac{\sum(x-\bar{x})(y-\bar{y})}{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2 \sum(y-\bar{y})^2}}$$

- درجة الحرية:

درجة الحرية = (ن-2)

1-2- عرض، تحليل ومناقشة نتائج التجربة الاستطلاعية:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	ر الجدولية	معامل الارتباط	المرحلة الثانية من الاختبار		المرحلة الأولى من الاختبار		حجم العينة	المحاور
				اختبار بعدي	اختبار قبلي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
03	0.05	0.87	0.890	0.13	9	0.12	8	05	01
				0.05	14	0.03	14		02
				0.12	8.5	0.09	8		03

: يبين نتائج ثبات وصدق الإختبار القبلي والبعدي .(01الجدول

نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط البسيط "بيرسون" جاءت محصورة بين [0.89-0.95]، و بعد الكشف في جدول دلالات الارتباط البسيط لمعرفة مدى دلالة قيمة معامل الارتباط المحسوبة عند درجة الحرية (ن-2) وبمستوى الدلالة 0.05 والتي تساوي 0.87 "ر الجدولية" تبين لنا أن نتائج الدراسة الاستطلاعية كانت مستقرة. وهذا باعتبار أن قيمة ر المحسوبة كانت أكبر من قيمة ر الجدولية.

كما نلاحظ من الجدول أعلاه أن الإختبار يتصف بدرجة عالية من الصدق كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي

وقيم معامل الثبات محصورة بين [0.89-0.95]، فبعد الكشف في جدول دلالات الارتباط البسيط لمعرفة مدى دلالة قيمة معامل الثبات المحسوبة عند درجة الحرية (ن-2) وبمستوى الدلالة 0.05. وجدنا أنها جاءت أكبر من قيمة "ر الجدولية والتي تساوي 0.87"

2-مجالات البحث:

2-1-المجال الزمني: لقد تم تحضير الأسئلة الموجهة للأساتذة وتحكيمها في الفترة ما بين

02/02 إلى غاية 2014/02/10م.

وفي الفترة ما بين 02/12 إلى غاية 2014/03/16 تم توزيع الاستمارة على الأساتذة المعنيين .

2-2المجال المكاني: تم توزيع الاستبيان على أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية في مستغانم .

2-3-ضبط متغيرات الدراسة:

عند القيام بتحديد المتغيرات الخاصة بالبحث يجب التقليل قدر المستطاع من تأثير المتغيرات العارضة،وعليه أن يقرر ماهو العامل المهم الذي يجب أن يبقى ثابتا وماذا يقيس وماذا يتجاهل.

2-3-1-تعريف المتغير المستقل:

ويسمى في بعض الأحيان بالمتغير التجريبي وهو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية أي مايقوم الباحث بتشبيته للتأكد من تأثير حدث معين ،وتعتبر ذات أهمية خاصة من حيث أنه يتم التحكم فيها ومعالجتها ومقارنتها ،والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر .

وفي دراستنا هذه فإنه تم تحديد المتغير المستقل أي السبب من موضوع الدراسة وهو: دور بعض

الطرق التدريبية في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى طلبة السنة الثانية في بعض الرياضات الجماعية (كرة اليد- كرة السلة- الكرة الطائرة).

المتغير المستقل=الطرق التدريبية.

2-3-2-تعريف المتغير التابع:

هو المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك ،وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة. (إبراهيم، 2000م،صفحة141)

ومن خلال موضوع الدراسة فإنه تم تحديد المتغير التابع= الرفع من مستوى الأداء الرياضي

3- مجتمع وعينة البحث وكيفية اختيارها:

3-1-مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية"هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة

:مدارس،فرق،تلاميذ،سكان،أو أي وحدات أخرى"

وهي كذلك "مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي تجري عليها البحث أو التقصي"

ويطلق على المجتمع الإحصائي إسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

ولهذا فقد إعتدنا في بحثنا على مجموعة من أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغنام إختصاص الرياضات الجماعية (كرة اليد- كرة السلة -كرة الطائرة.....)

3-2-تعريف العينة: "ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع في محاولة الوصول إلى

تعميمات لظاهرة معينة". (علاوي-راتب، 1999م، صفحة 81)

وبما أنه كان من الصعب علينا الاتصال بعدد كبير من المعنيين بدراستنا فإنه لا مفر من اللجوء إلى أسلوب أخذ عينة مقصودة تمثل المجتمع الأصلي حتى نستطيع أن نأخذ صورة مصغرة عن التفكير العام، وعليه فقد تم اختيار عينة بحثنا تتكون من أساتذة و دكاترة بمعهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغنام بطريقة مقصودة والذي بلغ عددهم 30 أستاذ بإعتبارهم يشرفون على المقاييس التطبيقية.

4-المنهج المستخدم :

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات والإشكاليات ولا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية التي يتناولها بحثنا، إذ يعتمد على اتصال الباحث بالميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل لذا استخدم المنهج "الوصفي" الذي يعرف بأنه "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة محل الدراسة." (العكش، 1986م، صفحة 210)

ويمكن تعريفه بأنه: "ذلك العامل الذي من خلاله نقوم بتحديد طبيعة وخصائص بعض الظواهر المعينة لأجل تحليل العلاقات بين مختلف المتغيرات محاولين بذلك قياسها بطريقة كمية في قالب وأسلوب إحصائي هادفين من خلال ذلك إلى استخلاص نتائج الموضوع وتنبؤاته عن تطور مختلف الظواهر". (القاضي، 1981م، صفحة 210)

وتم إتباع الخطوات التالية :

- وصف موضوع الدراسة وصفا دقيقا وذلك من خلال جمع المعلومات الكافية.

-التحقق من المعلومات المجمعة حول موضوع الدراسة بالوصف الدقيق والتحليل ذي النتائج الجيدة اعتمادا على الظروف المصاغة والمحددة سابقا بغية استخلاص التعليمات ذات النتائج الجيدة.

5-أدوات البحث :

5-1-الاستبيان:

تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث والتي لا يمكن إيجادها في الكتب، إلا أن هذا الأسلوب الخاص يتطلب إجراءات دقيقة من البداية وهي:

- تحديد الهدف من الاستبيان.
- تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان.
- اختبار العينة التي يتم استجوابها.
- وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال .
- وضع خلاصة لأهداف الاستبيان.

ويتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات تثري البحث والاستبيان يعتبر كوسيلة لجمع المعلومات بوفرة وأكثر دقة.

وكونه تقنية شائعة الاستعمال، ووسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي، وكذلك بإعتباره مناسباً للأساتذة، والأسئلة هي إستجابة للمحاور وبالتالي إستجابة للفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات.

من أجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام استمارة الاستبيان" التي تعد أداة رئيسية لجمع البيانات الكلية عن وقائع محدودة وعدد كبير نسبياً من الأشخاص " (إبراهيم، 1995، صفحة 185)

"وهي مجموعة الأسئلة المترابطة بطريقة منهجية" (الراشدي، بدون سنة، صفحة 59)

وكذلك تعرف استمارة الاستبيان بأنها: "مجموعة من الأسئلة المرتبطة حول موضوع معين تم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو تسليمها باليد تمهيداً للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعومة بحقائق" (الواحد، 1997م، صفحة 58)

ويعرف كذلك على أنه: "أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع البحثي العلمي عن طريق الاستمارة يجري تعبئتها من قبل المستجيب."

-الأسس العلمية للإستبيان: 52-

من اجل ضبط الأسس العلمية للاستمارة من ثبات وصدق وموضوعية

1- ثبات الإستبيان: يعتبر من المقومات الأساسية للإستبيان حيث يفترض أن يعطي الاستبيان 52-

نفس النتائج تقريبا إذا أعيد إستخدامه مرة أخرى على نفس الأفراد وفي نفس الظروف.

2- صدق الإستبيان: 2 5-

إن المقصود بصدق الاستبيان هوان يقيس الاختبار بالفعل القدرة أو الظاهرة التي وضع لقياسها، ويعتبر

الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار، ويذكر كل من

"بارومك جي" إن صدق الاستبيان يعطي المدى الذي يؤدي فيه الاستبيان الغرض الذي وضع من اجله.

موضوعية الإستبيان: ترجع موضوعية الإستبيان في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق 3-52-

الإستبيان وحساب الدرجات و النتائج الخاصة به، أكدنا على الموضوعية في بحثنا بحيث كنا حريصين على وضع

مصطلحات خالية من الغموض والتأويل ونوعية الأسئلة.

نوع الأسئلة: طبعا يتم الاعتماد على الأسئلة التالية:

الأسئلة المغلقة: هي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون "نعم" و"لا"

الأسئلة النصف مفتوحة: يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة فيه مقيدة "نعم" أو "لا".

والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص.

الأسئلة المتعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً. (إبراهيم،

2000م، صفحة 83)

6- التحليل الإحصائي:

بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم المقدرة بثلاثين (30) استمارة

والتي يحتوي كل منها على خمسة وعشرون (24) سؤالاً

قمنا بتفريغ وفرز الأسئلة وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة لكل سؤال، وبعدها يتم حساب

النسب المئوية بالطريقة التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \text{عدد التكرارات} \times 100 / \text{المجموع العام للعينة}$$

س: النسبة المئوية.

قانون كا² (كاف ترييع): حيث يسمح لنا هذا القانون بمعرفة مدى وجود فروق معنوية في إجابات الأساتذة على

أسئلة الإختيار:

$$(n - m - t)^2$$

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{المجموع}}{\text{ن ت}}$$

ن ت

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

معلومات شخصية

السؤال الأول : الرتبة العلمية ؟

الغرض منه: معرفة الرتبة العلمية لأساتذة المعهد.

الاجو بة	ماجستير	دكتورة	المجموع	كا ² المحسو ية	كا ² الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحر ية
التكرار	14	16	30					
النسبة	%46.66	%53.33	%100	0.13	3.84	غير دالة	0.05	01

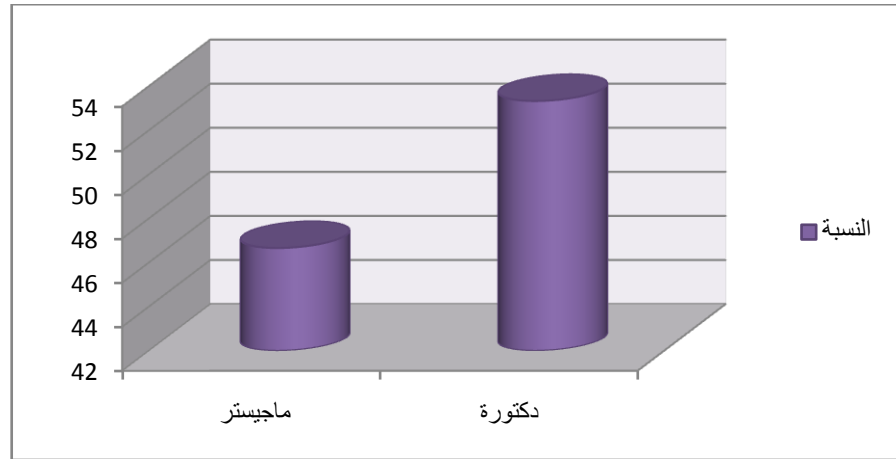
الجدول رقم (01) يمثل الرتبة العلمية للأساتذة.

نلاحظ من خلال الجدول رقم(01) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 46,66% لديهم الرتبة العلمية

دكتورة وتليها نسبة 13,33% شهادة ماجستير.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة (0.13) أصغر من χ^2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة.

ومنه نستنتج أن أغلبية المشرفين على المقاييس التطبيقية لديهم شهادة الدكتوراة وهذا ما يجعلهم برتبة علمية مميزة في معهد التربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم (01) يمثل الرتبة العلمية للأساتذة.

السؤال الثاني: اختصاص الأساتذة؟

الغرض منه: معرفة تخصص الأساتذة في المعهد

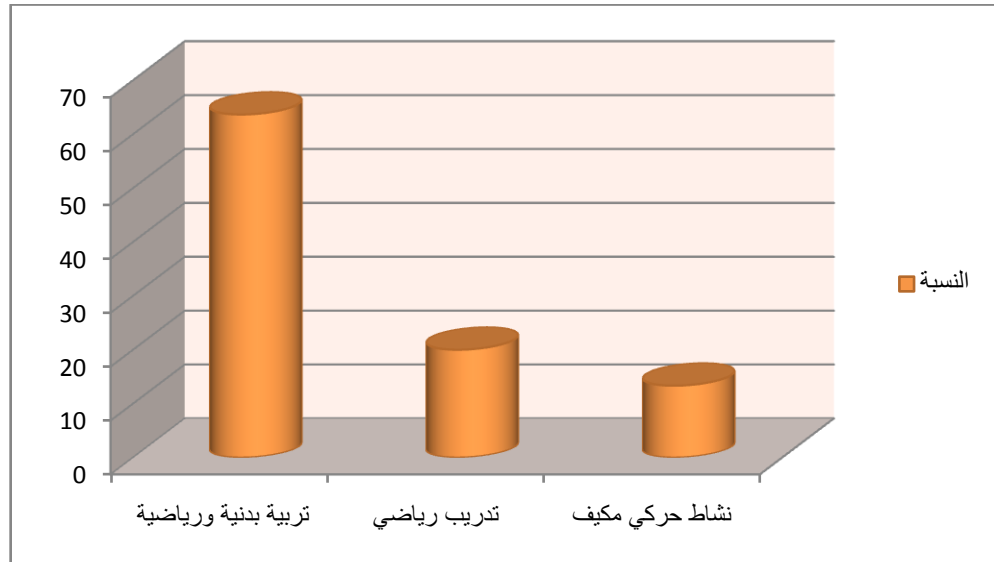
الاجو بة	تربية بدنية وررياضية	تدريب رياضي	نشاط حركي مكيف	المجموع	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحر ية
التكرار	19	07	04	30	12.60	5.99	دالة	0.05	01
النسبة	%63.66	%20	%13.33	%100					

الجدول رقم (02) يمثل اختصاص الأساتذة ..

نلاحظ من خلال الجدول رقم(02) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 63.66% لديهم اختصاص تربية بدنية ورياضية وتليها نسبة 23% تخصص تدريب رياضي و أخير نسبة 13.33 شهادة نشاط حركي مكيف.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة (12.60) أكبر من χ^2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة لصالح تربية بدنية ورياضية .

ومنه نستنتج أن أغلبية الأساتذة والدكاترة لهم إختصاص التربية البدنية والرياضية ويليهما التدريب الرياضي وهذا ما ما يسهل من عملية تطبيق الطرق التدريبية على الطلبة.



الشكل رقم (02) يمثل اختصاص الأساتذة ..

السؤال الثالث: النشاط الممارس؟

الغرض منه: معرفة ميول الأساتذة وإتجاهاتهم في نوع النشاط الممارس.

الاجو	كرة	كرة السلة	الكرة	المجموع	χ^2	χ^2	الدلالة	مستوى	درجة

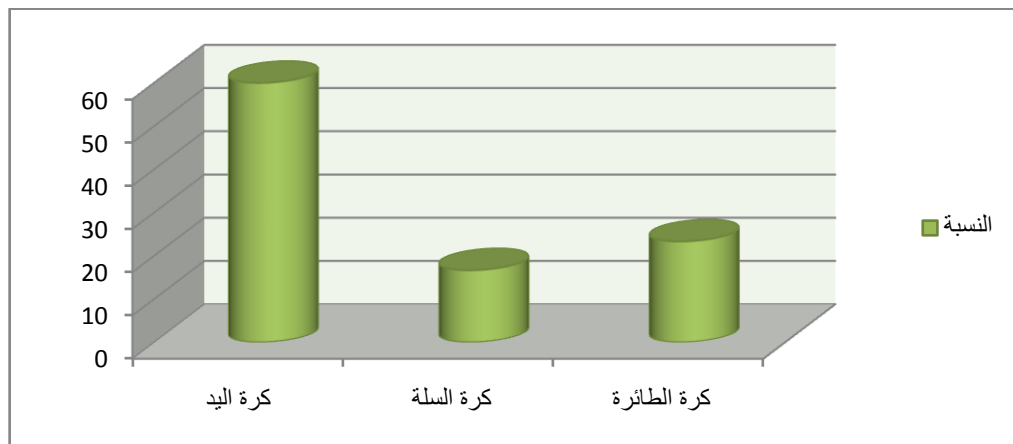
الحرية	الدلالة		الجدولية	المحسوبة		الطائرة		اليد	بة
						07	05	18	التكرار
01	0.05	دالة	5.99	9.08	%100	%23.33	%16.66	%60	النسبة

الجدول رقم (03) يمثل النشاط الممارس.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 60% يمارسون نشاط كرة اليد وتليها نسبة 23.33% يمارسون نشاط الكرة الطائرة و أخير نسبة 13.33% نشاط كرة السلة.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة (9.8) أكبر من χ^2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة لصالح كرة اليد.

ومنه نستنتج أن نسبة كبيرة من الأساتذة لهم ميول كبير إلى ممارسة كرة اليد، مما يظهر النقص في الرياضات الأخرى.



الشكل الجدول رقم (03) يمثل النشاط الممارس.

السؤال الرابع : عدد سنوات الخبرة ؟

الغرض منه: معرفة سنوات خبرة أساتذة المعهد في مجال الرياضة.

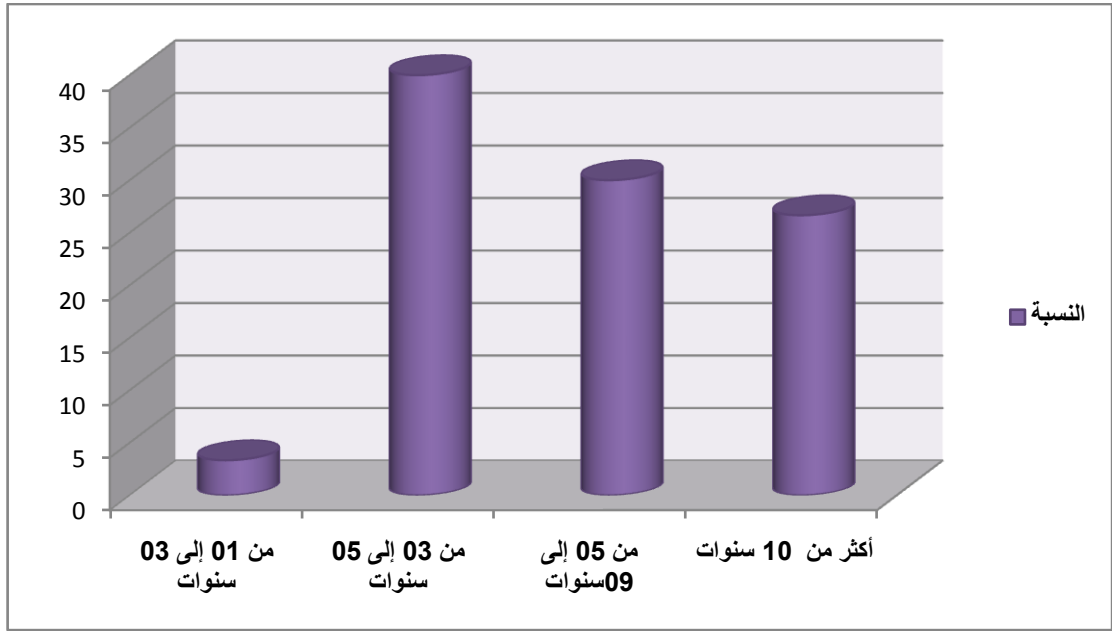
الاجو بة	م1 إلى 3 سنوات	من3 إلى 5 سنوات	من5 إلى 9سنوات	أكثرمن 10سنوات	المجمو ع	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلا لة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التكرار	01	12	09	08	30					
النسبة	3.33 %	40% %	30% %	26.66 %	100 %	14.5 6	7.84	غير دالة	0.05	01

الجدول رقم (04) يمثل عدد سنوات الخبرة.

نلاحظ من خلال الجدول رقم(04) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 40% عدد سنوات الخبرة من 03 إلى 05 سنوات وتليها نسبة 30 % من 05 إلى 09 سنوات ونسبة 26.66 أكثر من 10سنوات وأخيرا نسبة 3.33 من 01 إلى 03 سنوات.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة (14.56) أصغر من كا² الجدولية (7.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة لصالح من 03 إلى 05 سنوات.

ومنه نستنتج أن الكثير من الأساتذة والدكاترة لهم خبرة تفوق الأربعة سنوات وهذا تقريبا كافي لهم للتعرف على المحيط الرياضي مما يجعلهم أصحاب خبرة ودراية كاملة.



الشكل رقم (04) يمثل عدد سنوات الخبرة.

المحور الأول : لتنوع الطرق التدريبية دور إيجابي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى طلبة السنة الثانية في بعض الرياضات الجماعية كرة اليد و كرة السلة وكرة الطائرة

السؤال الخامس: ما نوع التكوين المنتهج لرفع مستوى الأداء الرياضي لدى طلبة السنة الثانية في بعض الرياضات الجماعية؟

الغرض منه: معرفة التكوين الذي يتبعه الأساتذة لرفع مستوى الأداء الرياضي لدى الطلبة

الاجو بة	التدريس	التدريب	المجموع	كا ² المحسوبة	الدلالة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التكرار	07	23	30				

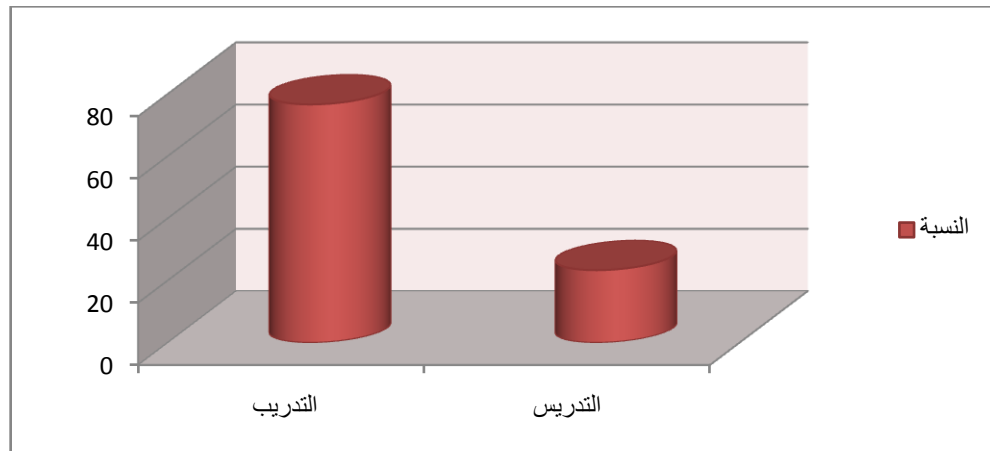
01	0.05	دالة	3.84	8.53	%100	%76.66	%23.33	النسبة
----	------	------	------	------	------	--------	--------	--------

الجدول رقم (05) يمثل نوع التكوين المنتهج لرفع مستوى الأداء الرياضي لدى طلبة السنة الثانية في بعض الرياضات الجماعية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم(05) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 76.66% نوع التكوين المنتهج لرفع مستوى الأداء الرياضي لدى طلبة السنة الثانية في بعض الرياضات الجماعية تكوين تدريبي وتليها نسبة 13,33% تدريسي.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة (0.13) أكبر من χ^2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة لصالح التدريب.

ومنه نستنتج أن الكثير من الساتذة يعتبرون أن تكوينهم المنتهج هو التدريب الرياضي وهذا ما يتعلمه الطالب خلال المسار الرياضي بالمعهد.



الشكل رقم (05) يمثل نوع التكوين المنتهج لرفع مستوى الأداء الرياضي لدى طلبة السنة الثانية في بعض الرياضات الجماعية.

السؤال السادس: ما نوع التحضير المعتمد عليه في تدريس الفعاليات الجماعية ؟

الغرض منه: معرفة التحضير الذي يعتمد عليه الأساتذة في تدريس الفعاليات الجماعية.

الاجو بة	تحضير بدني	تحضير مهاري	تحضير تكتيكي	تحضير نفسي	المجموع	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلا لة	مستو ى	درجة الحرية
التكرار	17	10	03	00						
النسبة	%	%	10%	%	100	8.53	7.84	دالة	0.0	01
	56.66	33.33	00	00	%				5	

الجدول رقم (06) يمثل نوع التحضير المعتمد عليه في تدريس الفعاليات الجماعية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 56.66% نوع التحضير المعتمد عليه في

التحضير التكتيكي و أخيرا نسبة تدريس الفعاليات الجماعية التحضير البدني وتليها نسبة 33.33%

التحضير النفسي نسبة % 10 00% التحضير المهاري.

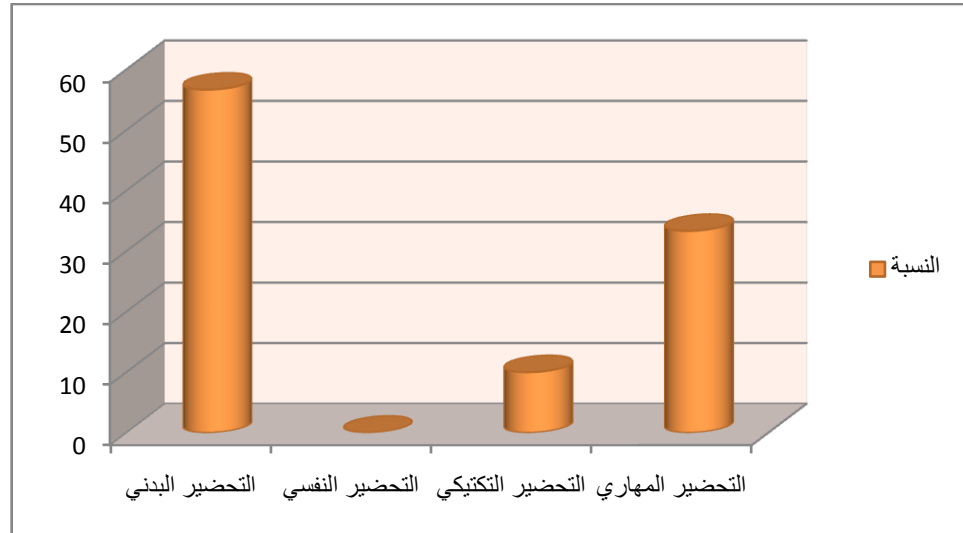
وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة (0.13) أكبر من كا² الجدولية (8,53)

وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة

لصالح التحضير البدني .

ومنه نستنتج أن الأساتذة يراعون التحضير البدني كثيرا خلال تدريس الفعاليات الجماعية وهذا ما يكسب الطالب

لياقة جيدة .



الجدول رقم (06) يمثل نوع التحضير المعتمد عليه في تدريس الفعاليات الجماعية.

السؤال السابع: ماهو مستوى الطلبة في الجانب البدني؟

الغرض منه: معرفة مستوى الطلبة من الناحية البدنية.

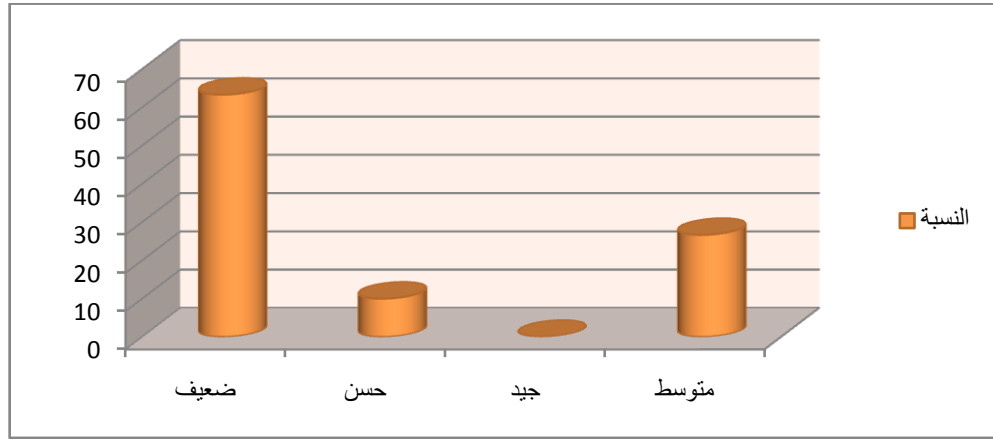
الاجو بة	جيد	حسن	متوسط	ضعيف	المجموع	كا ² المحسوبة	الدلال ة	مستو ى	درجة الحر ية
التكرار	00	03	08	19					
النسبة	%	%	%	%	100	20.3	دالة	0.05	01
	%	10	26.26	63.33	%	6			
	00								

الجدول رقم (07) يمثل مستوى الطلبة في الجانب البدني.

نلاحظ من خلال الجدول رقم(07) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 63.33% مستوى الطلبة في الجانب البدني ضعيف وتليها نسبة 26.66% مستواهم متوسط ونسبة 10% وأخيرا نسبة 00% جيد.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة (0.13) أكبر من χ^2 الجدولية (20.36) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة لصالح ضعيف.

ومنه نستنتج أن أغلبية الأساتذة والدكاترة يرون ان الطلبة لديهم نقص من الناحية البدنية وهذا ما يقلل من الإتقان الجيد للمهارات الحركية الخاصة بالرياضات الجماعية.



الشكل رقم (07) يمثل مستوى الطلبة في الجانب البدني.

السؤال الثامن: ماهو مستوى الطلبة في الجانب المهاري ؟

الغرض منه: معرفة مستوى الطلبة من الناحية المهارية.

الاجو بة	جيد	حسن	متوس ط	ضعيف	المجموع	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولي	الدلال ة	مستو ى	درجة
التكرار	00	05	21	04						
النسبة		%	%70	%	100	20.3	7.84	دالة	0.05	01

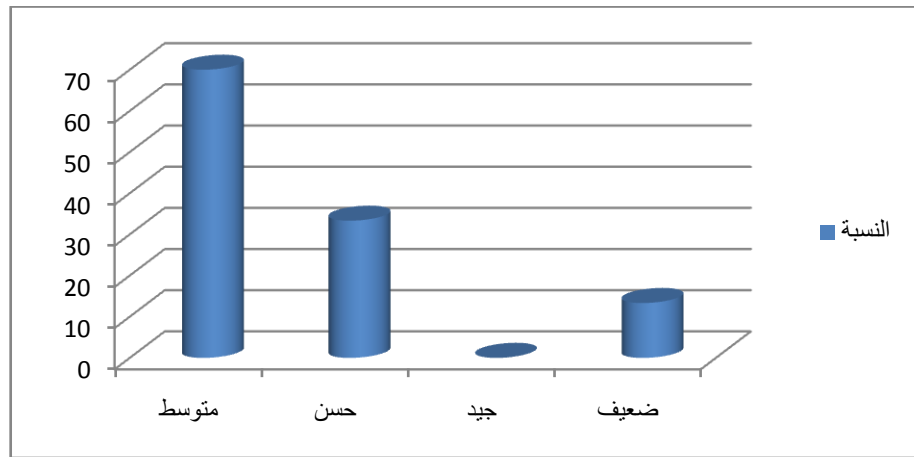
				6	%	13.33		33.33	%	
									00	

الجدول رقم (08) يمثل مستوى الطلبة في الجانب المهاري.

نلاحظ من خلال الجدول رقم(08) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 70% مستوى الطلبة في الجانب المهاري متوسط وتليها نسبة 33,66% مستواهم حسن ونسبة % 13.33 ضعيف وأخيرا نسبة 00% جيد.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة (0.13) أكبر من χ^2 الجدولية (11,65) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة لصالح متوسط.

نستنتج من هذا كله أن معظم الأساتذة يرون أن مستوى الطلبة في الجانب المهاري متوسط وهذا ربما نظرا لعدم تلقيهم تدريبات قبلية كافية .



الشكل رقم(08) يمثل مستوى الطلبة في الجانب المهاري.

السؤال التاسع : هل تستخدم الطرق التدريبية لرفع من الأداء الرياضي ؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كانت تستخدم الطرق التدريبية لرفع الأداء الرياضي.

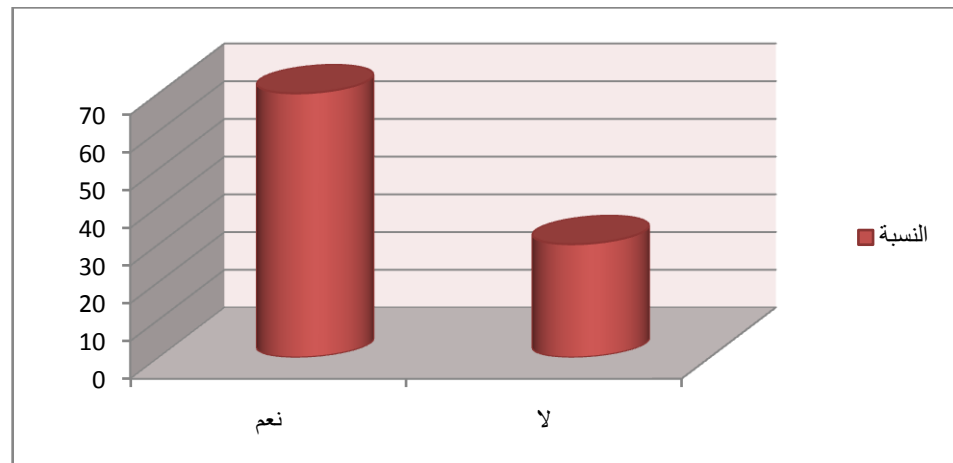
الاجابة	نعم	لا	المجموع	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التكرار	21	09	30	4.08	3.84	دالة	0.05	01
النسبة	%70	%30	%100					

الجدول رقم (09) يمثل مدى استخدام الطرق التدريبيه لرفع من الأداء الرياضي

نلاحظ من خلال الجدول رقم(09) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 70% يستخدمون الطرق التدريبيه لرفع من الأداء الرياضي وتليها نسبة 30 % العكس.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة (4.8) أكبر من كا² الجدولية(3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة لصالح نعم.

ومنه نستنتج أن أغلبية الأساتذة يستخدمون طرق تدريبيه لرفع من مستوى الأداء الرياضي لطلبة السنة الثانية في معهد التربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم(09) يمثل مدى استخدام الطرق التدريبيه لرفع من الأداء الرياضي .

السؤال العاشر: إذ كانت نعم فما هي الطرق التي تستخدمونها؟

الغرض منه: معرفة الطريقة التدريبية التي يستخدمها الأستاذ في التدريب.

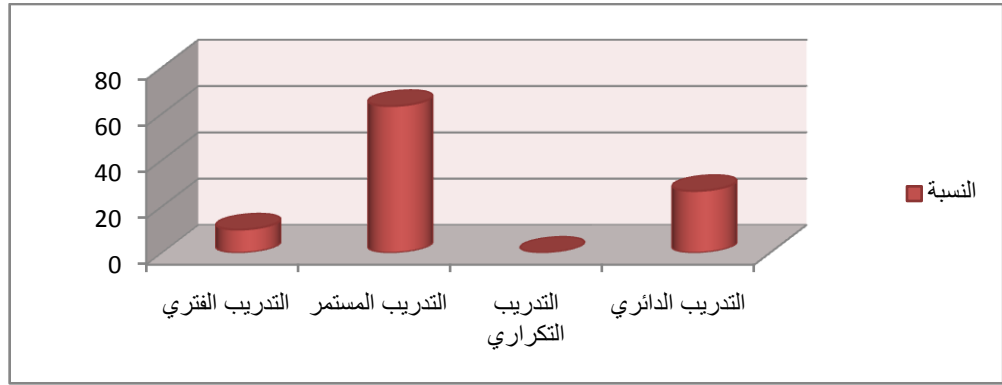
الاجو بة	ط التدري ب الفتري	ط التدري ب المستمر	ط التدري ب الدائري	المجموع	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولي ة	الدلال ة	مستو ى الدلالة	درج ة الحر ية
التكرار	03	19	08	30	17.9	7.84	دالة	0.05	03
النسبة	%10	63.33	%26.66	100%	6				

الجدول رقم(10) يمثل الطرق التي تستخدمونها .

نلاحظ من خلال الجدول رقم(10) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 63,33% يستخدمون طريقة التدريب التكراري وتليها نسبة 26.66% طريقة التدريب الدائري ونسبة % 10 طريقة التدريب الفتري وأخيرا نسبة 00 طريقة التدريب المستمر.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة (17.96) أكبر من كا² الجدولية (7.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (03) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة لصالح التدريب التكراري.

ومن هذا كله نستنتج أن معظم الأساتذة يستعملون طريقة التدريب التكراري حيث يرون أنها الطريقة الأنجع لرفع من مستوى الأداء الرياضي.



الشكل رقم (10) يمثل الطرق التي يستخدمها الأساتذة .

السؤال الحادي عشر: هل تستخدم طرق تدريبية لتنمية الجانب البدني أو المهاري ؟

الغرض منه: معرفة أي جانب يستخدم فيه الطرق التدريبية لتنميته.

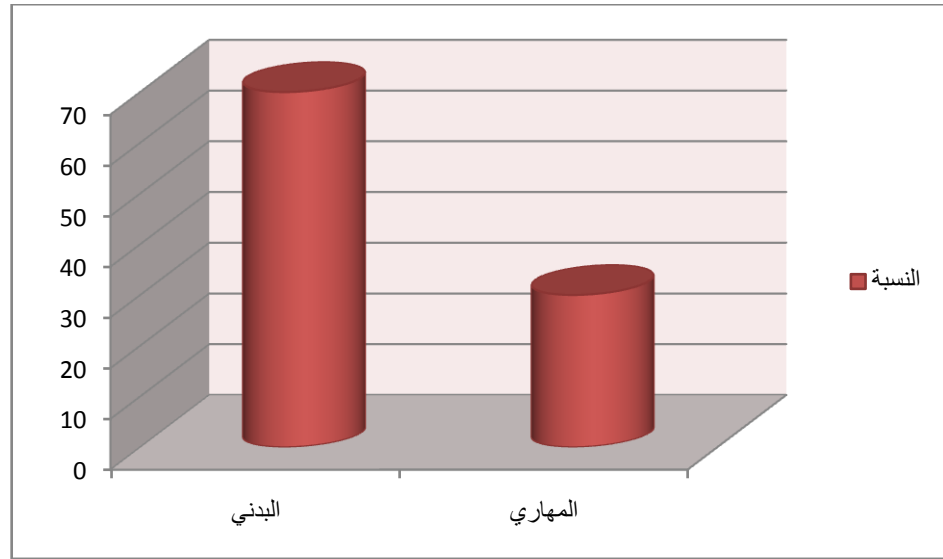
درجة	مستوى	الدلالة	كا ²	كا ²	المجموع	المهاري	البدني	الاجو
الحر	الدلالة		الجدولية	المحسوبة				بة
ية								
					30	27	03	التكرار
01	0.05	دالة	3.84	19.02	%100	%90	%10	النسبة

الجدول رقم (11) يمثل مدى استخدام طرق تدريبية لتنمية الجانب البدني و المهاري.

نلاحظ من خلال الجدول رقم(11) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 90% يستخدمون طرق تدريبية لتنمية الجانب المهاري وتليها نسبة 10% لتنمية الجانب البدني.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة (19.2) أكبر من χ^2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة لصالح المهاري.

ومنه نستنتج أن معظم الأساتذة يستخدمون الطرق التدريبية لتنمية الجانب المهاري بدلا من البدني وهذا ما يجعل للطلبة وقتا كافيا لتعلم، إستيعاب وإتقان المهارات الحركية المطلوبة منهم.



الشكل رقم (11) يمثل مدى استخدام طرق تدريبية لتنمية الجانب البدني و المهاري.

السؤال الثاني عشر: هل تعتمد على التنوع في الطرق التدريبية أثناء الحصص الخاصة بالرياضات الجماعية (كرة اليد ، كرة السلة ، كرة الطائرة).

الغرض منه: معرفة ما إذا كان الأستاذ يعتمد على التنوع في الطرق التدريبية في الحصص التدريبية.

الاجو بة	نعم	لا	المجموع	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحر ية
التكرار	24	06	30					

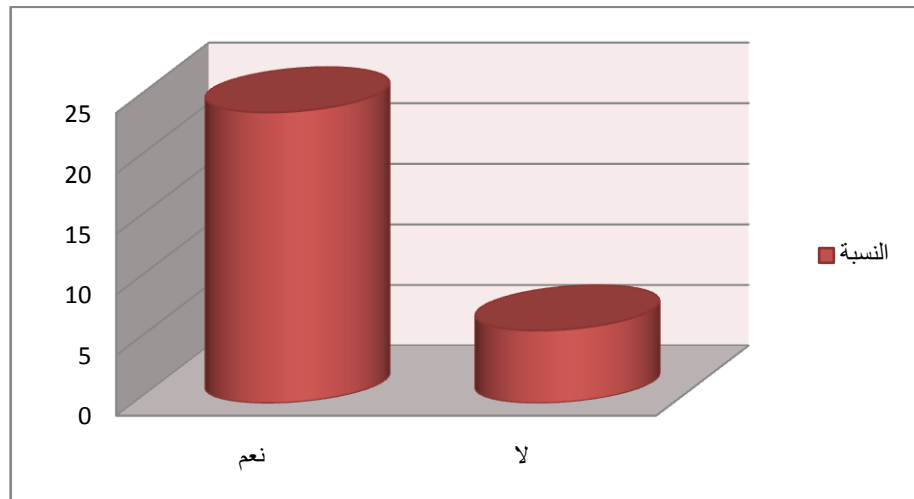
01	0.05	دالة	3.84	10.08	%100	%20		النسبة
							%80	

الجدول رقم (12) يمثل إعتقاد على توزيع في الطرق التدريبية أثناء الحصص الخاصة بالرياضات الجماعية (كرة اليد ، كرة السلة ، كرة الطائرة)

نلاحظ من خلال الجدول رقم(12) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 80% إعتقاد على توزيع في الطرق التدريبية أثناء الحصص الخاصة بالرياضات الجماعية (كرة اليد ، كرة السلة ، كرة الطائرة) وتليها نسبة 20 % التي لاتعتمد على التنوع.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة(10.8) أكبر من χ^2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة لصالح نعم .

ومن هذا كله نستنتج أن أغلبية الأساتذة يعتمدون على التنوع في الطرق التدريبية أثناء الحصص الخاصة بالرياضات الجماعية(كرة اليد-كرة السلة-الكرة الطائرة) وهذا لتفادي الملل وعدم التهرب من التعلم.



الشكل رقم (12) يمثل إعتقاد على تنوع في الطرق التدريبية أثناء الحصص الخاصة بالرياضات الجماعية (كرة اليد ، كرة السلة ، كرة الطائرة)

السؤال الثالث عشر: إلى ماذا ترجع إختيار الطريقة التدريبية المناسبة خلال الحصص التدريبية للطلبة؟

الغرض منه: معرفة سبب إختيار الطريقة التدريبية المناسبة خلال الحصص التدريبية لطلبة السنة الثانية.

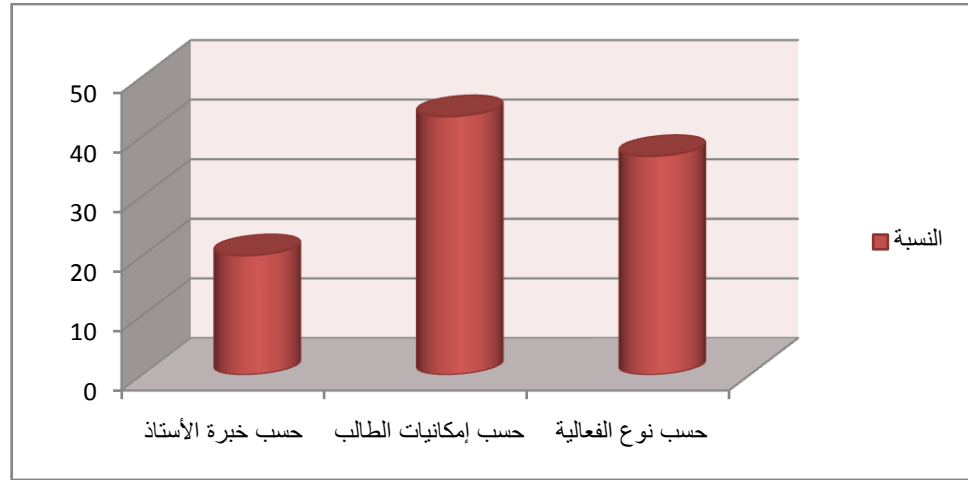
الاجو بة	حسب خبيرة الأستاذ	نوع الفعالية	حسب إمكانية الطالب	المجموع	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة	مستوى	درجة
التكرار	06	11	13	30	5.96	3.84	دالة	0.05	02
النسبة	%20	%36.66	%43.33	%100					

الجدول رقم (13) يمثل إلى ماذا ترجع اختيار الطريقة التدريبية المناسبة خلال الحصص التدريبية لطلبة.

نلاحظ من خلال الجدول رقم(13) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 43,33% ترجع اختيار الطريقة التدريبية المناسبة خلال الحصص التدريبية لطلبة حسب امكانيات الطالب. وتليها نسبة 31.33 % نوع الفعالية و أخيرا نسبة 20% حسب خبرة الأستاذ.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة (5,96) أكبر من كا² الجدولية(5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (2) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة لصالح حسب امكانيات الطالب.

ومن هذا كله نستنتج أن الأساتذة يرجعون إختيار الطرق التدريبية إلى إمكانيات الطالب رغم خبرة الأساتذة في هذا المجال.



الشكل الجدول رقم (13) يمثل إلى ماذا ترجع اختيار الطريقة التدريبية المناسبة خلال الحصص التدريبية لطلبة.

السؤال الرابع عشر : هل يختلف الأداء الرياضي للطلبة باختلاف الطرق التدريبية في الرياضيات الجماعية ؟
الغرض منه: معرفة ما إذا كان إختلاف الأداء بإختلاف الطرق التدريبية في الرياضيات الجماعية.

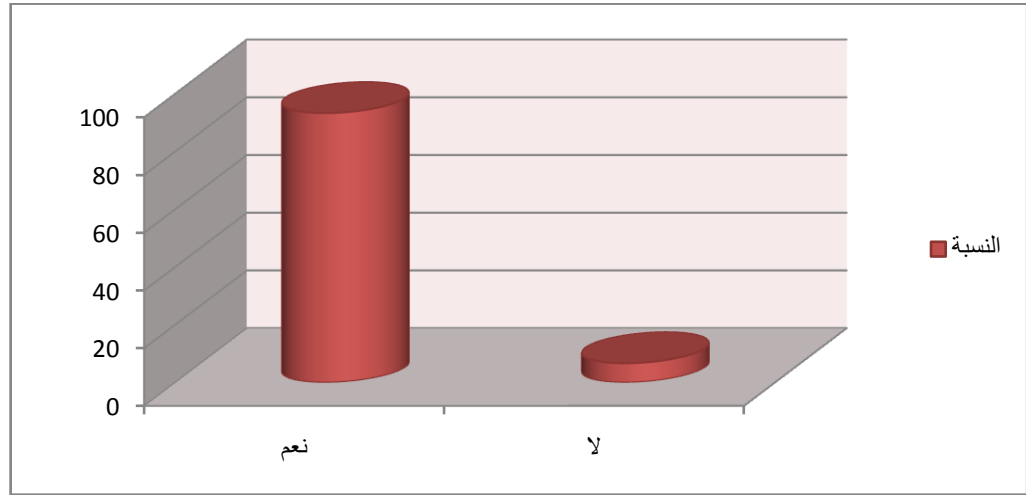
الاجو بة	نعم	لا	المجموع	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولي	الدلالة	مستوى الدلالة	درج ة الحر ية
التكرار	28	02	30					
النسبة	%	%	100	22.5	3.84	دالة	0.05	01
	93.33	6.66	%	3				

الجدول رقم (14) يمثل مدى إختلاف الأداء الرياضي للطلبة بإختلاف الطرق التدريبية في الرياضيات الجماعية .

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 93,33% يختلف الأداء الرياضي للطلبة باختلاف الطرق التدريبية في الرياضيات الجماعية وتليها نسبة 6.66% العكس.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (22.53) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة لصالح نعم .

ومنه نستنتج أن الأداء الرياضي للطلبة يختلف باختلاف الطرق التدريبية في الرياضيات الجماعية (كرة اليد- كرة السلة- الكرة الطائرة).



الشكل رقم (14) يمثل إختلاف الأداء الرياضي للطلبة باختلاف الطرق التدريبية في الرياضيات الجماعية .

السؤال الخامس عشر : هل تضمن ان التنوع في الطرق التدريبية له الأثر الإيجابي على مستوى الأداء الرياضي للطلبة ؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان التنوع في الطرق له الأثر الإيجابي على مستوى الأداء الرياضي للطلبة.

الاجو بة	نعم	لا	المجموع	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية

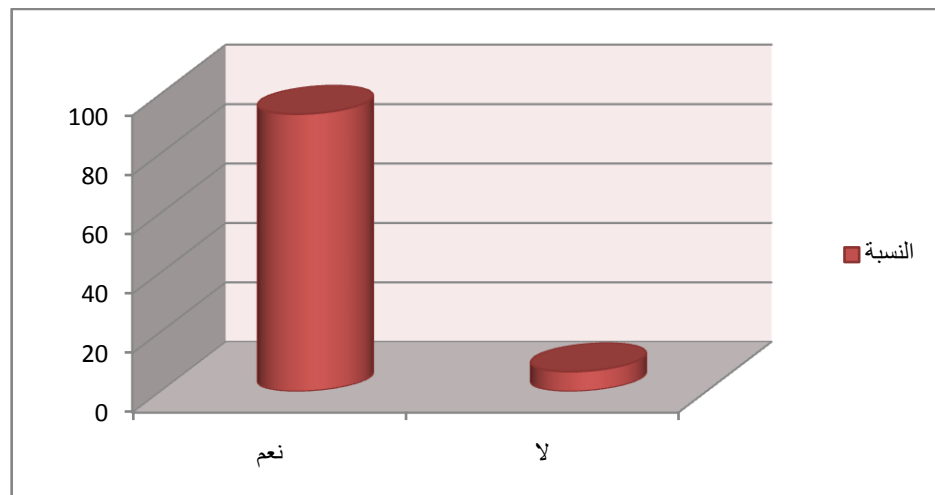
					30	03	27	التكرار
01	0.05	دالة	3.84	19.02	%100	%10		النسبة
							%90	

الجدول رقم (15) يمثل مدى ضمان ان التنوع في الطرق التدريبية له الأثر الإيجابي على مستوى الأداء الرياضي.

نلاحظ من خلال الجدول رقم(15) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 90% ضمان ان التنوع في الطرق التدريبية له الأثر الإيجابي على مستوى الأداء الرياضي وتليها نسبة 10 % العكس.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة (19.20) أكبر من χ^2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة لصالح نعم .

ومن هذا كله نستنتج أن معظم الأساتذة يضمنون أن التنوع في الطرق التدريبية يرفع من مستوى الأداء الرياضي للطلبة وهذا نتيجة لسنوات خبرتهم في هذا المجال.



الشكل رقم (15) يمثل مدى ضمان ان التنوع في الطرق التدريبية له الأثر الإيجابي على مستوى الأداء الرياضي.

المحور الثاني : يتم اختيار الطرق التدريبية التي ترفع من مستوى الأداء الرياضي حسب نوع المهارة الحركية المراد تعليمها وحسب كل نشاط رياضي (كرة اليد ، كرة السلة ، كرة الطائرة) .

السؤال السادس عشر: على كم طريقة تدريبية تعتمد في تعليم المهارات الخاصة بكل من الفعاليات (كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة)؟

الغرض منه: معرفة على كم طريقة تدريبية يعتمد عليها الأساتذة في تعليم المهارات الخاصة بكل من الفعاليات .

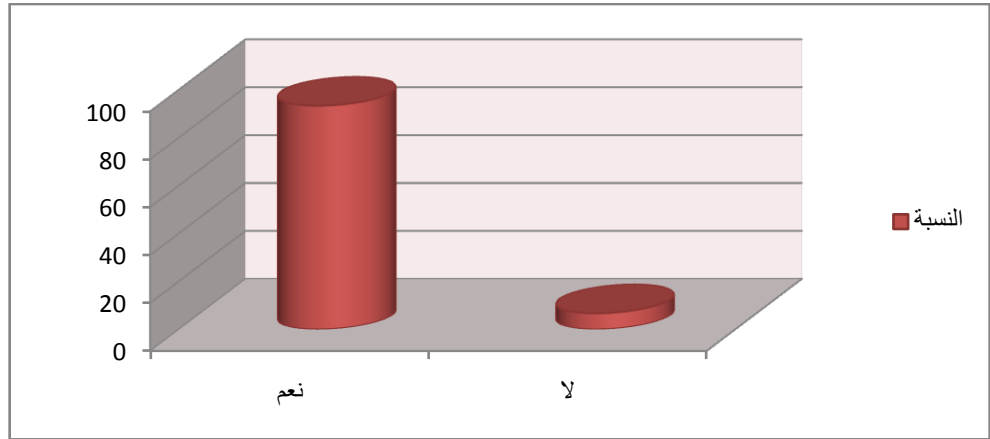
الاجو بة	طريقة واحدة	عدة طرق	المجموع	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التكرار	03	27	30	19.02	3.84	دالة	0.05	01
النسبة	10 %	%90	%100					

الجدول رقم (16) يمثل على كم طريقة تدريبية تعتمد في تعليم المهارات الخاصة بكل من الفعاليات (كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة).

نلاحظ من خلال الجدول رقم(16) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 90% طريقة تدريبية تعتمد في تعليم المهارات الخاصة بكل من الفعاليات (كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة) استخدام عدة طرق وتليها نسبة 10 % استخدام طريقة واحدة.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة (19.20) أكبر من كا² الجدولية(3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة لصالح عدة طرق .

ومنه نستنتج أن معظم الأساتذة يعتمدون على عدة طرق في تعليم المهارات الحركية الخاصة بكل من الفعاليات (كرة اليد- كرة السلة- الكرة الطائرة) وهذا لتفادي الطلبة للملل وكذا التهرب من التعلم.



الشكل رقم (16) يمثل طريقة تدريبية تعتمد في تعليم المهارات الخاصة بكل من الفعاليات (كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة).

السؤال السابع عشر: من بين هذه الطرق التدريبية ماهي الطريقة الأكثر استعمالاً لديك في رفع مستوى الأداء الرياضي حسب النشاط (كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة)؟

الغرض منه: معرفة الطريقة الأكثر استعمالاً في رفع مستوى الأداء الرياضي حسب الأنشطة الجماعية.

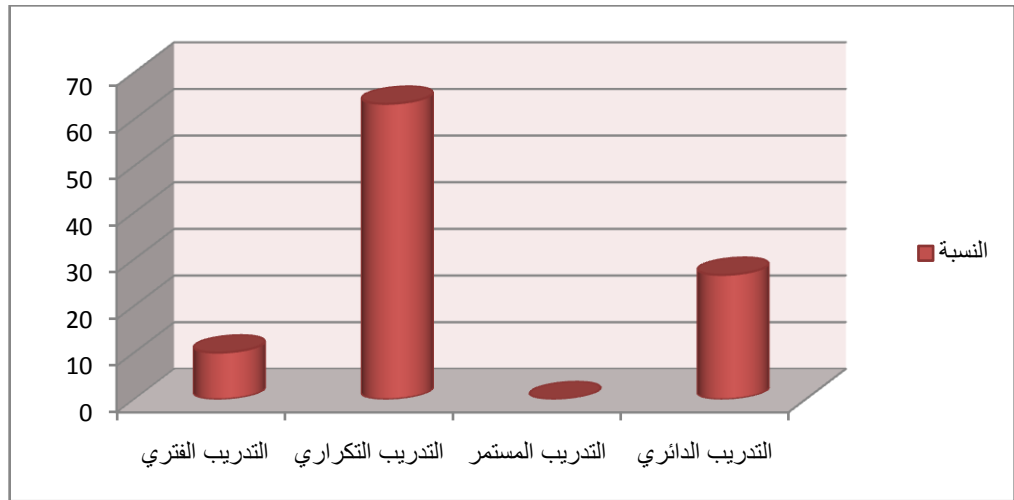
الاجو بة	ط التدري ب	ط التدري ب	ط التدري ب	ط التدري ب	المجموع	ط التدري ب	ط التدري ب	ط التدري ب	مستوى الدلالة	درج ة
التكرار	03	19	00	08	30	الدائري	التدري	التكراري	الجدولي	الجدولي
النسبة	%10	63.33	%00	26.66	100	المستمر	المستمر	المستمر	دالة	03

الجدول رقم (17) يمثل الطريقة الأكثر استعمالاً في رفع مستوى الأداء الرياضي حسب النشاط (كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة).

نلاحظ من خلال الجدول رقم(17) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 63,33% بين هذه الطرق التدريبية الطريقة الأكثر استعمالا في رفع مستوى الأداء الرياضي حسب النشاط (كرة اليد ، كرة السلة ، كرة الطائرة) طريقة التدريب التكراري وتليها نسبة 26.66% طريقة التدريب الدائري ونسبة 10% طريقة التدريب الفكري وأخيرا نسبة 00 طريقة التدريب المستمر.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة (17.96) أكبر من χ^2 الجدولية (7.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (03) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة لصالح التدريب التكراري.

ونستنتج من هذا كله أن الطريقة الأكثر إستعمالا هي طريقة التدريب التكراري وهذا لإيجابياتها على الطلبة من حيث الإتقان الجيد للمهارات الحركية.



الشكل رقم (17) يمثل الطريقة الأكثر استعمالا في رفع مستوى الأداء الرياضي حسب النشاط (كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة).

السؤال اللثني عشر: هل تتخار بدقة كبيرة الطريقة الصحيحة التي من خلالها يتمكن الطالب من تعلم المهارات الحركية وإتقانها بصورة سليمة ؟

الغرض منه: معرفة دقة إختيار الأساتذة للطريقة التدريبية الصحيحة التي من خلالها يتمكن من تعليم المهارات الحركية وإتقانها بصورة سليمة.

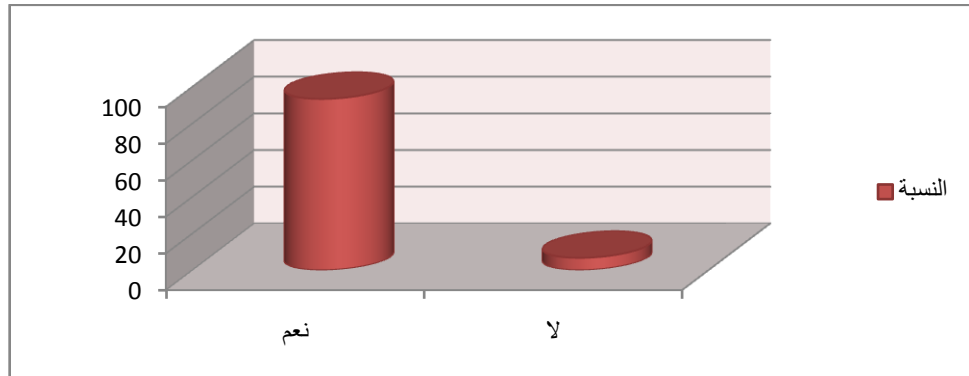
الاجو بة	نعم	لا	المجموع	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التكرار	24	06	30					
النسبة	%80	%20	%100	10.08	3.84	دالة	0.05	01

الجدول رقم (18) يمثل مدى اختيار بدقة الطريقة الصحيحة التي من خلالها يتمكن الطالب من تعلم المهارات الحركية واثقانها بصورة سليمة.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 80 % يختارون الطريقة بدقة الصحيحة التي من خلالها يتمكن الطالب من تعلم المهارات الحركية واثقانها بصورة سليمة. وتليها نسبة 20 % العكس.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة (10,8) أكبر من كا² الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة لصالح نعم.

من هذا كله نستنتج أن أغلبية الأساتذة يختارون الطريقة التدريبية بدقة صحيحة وهذا ما يرجع بالإيجاب على الطلبة وتمكنهم من تعلم المهارات الحركية واثقانها بصورة سليمة.



الشكل رقم (18) يمثل مدى اختيار بدقة الطريقة الصحيحة التي من خلالها يتمكن الطالب من تعلم المهارات الحركية واثقانها بصورة سليمة.

السؤال التاسع عشر : هل اختيار الطريقة التدريبية يعتمد على نوع المهارة المراد تعليمها حسب كل نشاط ؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان إختيار الطرق التدريبية يعتمد على نوع المهارة المراد تعليمها .

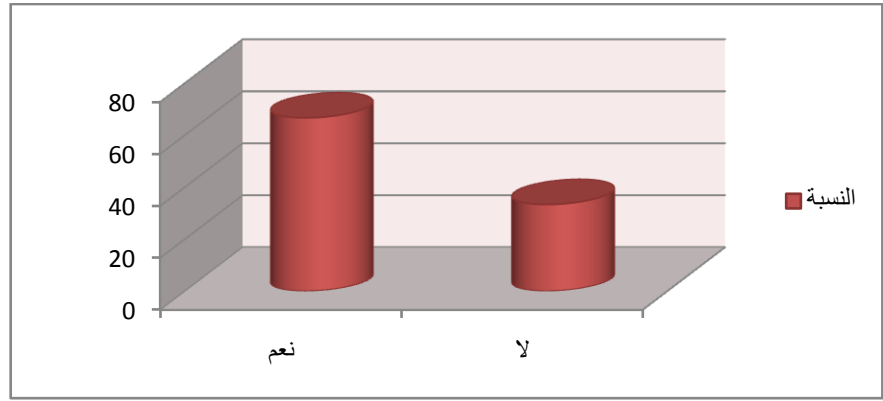
الاجو بة	نعم	لا	المجموع	كا ² المحسو ية	كا ² الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحر ية
التكرار	20	10	30					
النسبة	%66.66	%33.33	%100	3.33	3.84	دالة	0.05	01

الجدول رقم (19) يمثل مدى اختيار الطريقة التدريبية يعتمد على نوع المهارة المراد تعليمها حسب كل نشاط.

نلاحظ من خلال الجدول رقم(19) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 66,66% اختيار الطريقة التدريبية يعتمد على نوع المهارة المراد تعليمها حسب كل نشاط وتليها نسبة 33,33% العكس.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة (3,33) أصغر من كا² الجدولية(3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة.

ومنه نستنتج أنه معظم الأساتذة يعتمدون في إختيارهم لطريقة التدريب على نوع المهارة المراد تعليمها وهذا حسب كل نشاط وهذا ما يبين أن لكل نوع من انواع المهارات وطريقته التدريبية المعتمد عليها.



الشكل رقم (19) يمثل اختيار الطريقة التدريسية يعتمد على نوع المهارة المراد تعليمها حسب كل نشاط.

السؤال العشرون : ماهي المعايير التي تعتمد عليها في اختيار طريقة التدريب ؟

الغرض منه: معرفة المعايير التي يعتمد عليها في إختيار طريقة التدريب.

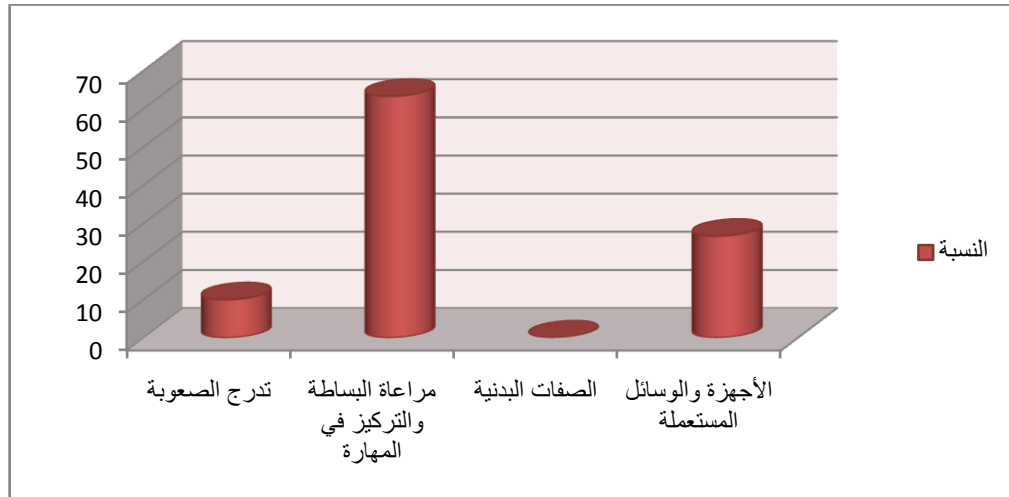
الاجو بة	تدرج الصعوبة	مراعاة البساطة والترك يز في المهارة	الصفاء ت البدنية	الأجهزة والوسائ ل المستعم لة	المجموع	كأ ² المحسوبة	كأ ² الجدولي ة	الدلا لة	مستو ى الدلالة	درج ة الحر ية
التكرار	03	19	00	08	30	17.9	7.84	غير	0.0	03
النسبة	%% 10	%63.33	%00	6	%	6	دالة	5		

الجدول رقم (20) يمثل المعايير التي تعتمد عليها في اختيار طريقة التدريب.

نلاحظ من خلال الجدول رقم(20) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 63.33% يعتمدون على المعايير في اختيار طريقة التدريب على أساس مراعاة البساطة والتركيز في المهارة وتليها نسبة 26.66%الأجهزة والوسائل المستعملة ثم 10 لتدرج الصعوبة وتليها أخيرا بنسبة 00 للصفات البدنية.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة (0.53) أصغر من χ^2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة.

ومنه نستنتج أنه



الشكل رقم (20) يمثل المعايير التي تعتمد عليها في اختيار طريقة التدريب.

السؤال الواحد والعشرون : هل يمكن تعليم المهارة الواحدة بعدة طرق تدريبية ؟

الغرض منه: معرفة إمكانية تعليم المهارة الواحدة بعدة طرق تدريبية.

السؤال الثاني والعشرون: هل تعتبر أن التنوع في الطرق التدريبية يسهل تعليم المهارات الحركية ؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان التنوع في الطرق التدريبية يسهل من تعليم المهارات الحركية.

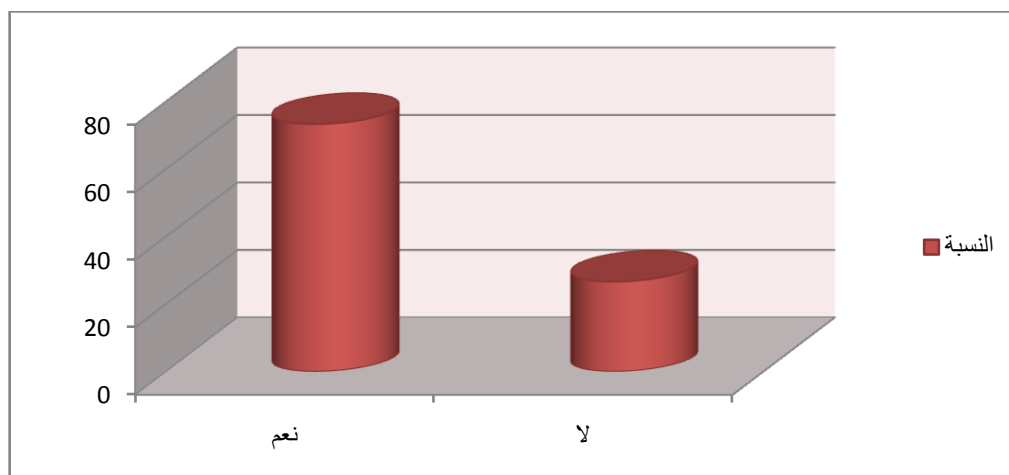
الاجابة	نعم	لا	المجموع	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التكرار	27	03	30	19.02	3.84	دالة	0.05	01
النسبة	%90	%10	%100					

الجدول رقم (22) يمثل التنوع في الطرق التدريبية يسهل تعليم المهارات الحركية .

نلاحظ من خلال الجدول رقم(22) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 90 % التنوع في الطرق التدريبية يسهل تعليم المهارات الحركية وتليها نسبة 10 % العكس .

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة (6,53) أكبر من كا² الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة لصالح نعم.

ومن هذا نستنتج أنه كلما كان هناك تنوع في الطرق التدريبية كلما سهلت من تعليم المهارات الحركية الخاصة بالرياضات الجماعية(كرة اليد- كرة السلة-الكرة الطائرة)



الشكل رقم (22) يمثل التنوع في الطرق التدريبية يسهل تعليم المهارات الحركية .

السؤال الثالث والعشرون : هل تفضل التنوع في طرق التدريبية أثناء تعليم المهارات في الحصة الواحدة؟ ولماذا؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان هناك تفضيل في التنوع أثناء تعليم المهارات في الحصة الواحدة.

الاجو بة	نعم	لا	المجموع	كا ² المحسو ية	كا ² الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحر ية
التكرار	22	08	30					
النسبة	%73.33	%26.66	%100	6.53	3.84	دالة	0.05	01

الجدول رقم (23) يمثل مدى تفضيلي التنوع في الطرق التدريبية أثناء تعليم المهارات في الحصة الواحدة

نلاحظ من خلال الجدول رقم(23) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 73,33 % تفضل التنوع في طرق

التدريبية أثناء تعليم المهارات في الحصة الواحدة تليها نسبة 26,66% العكس .

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة (6,53) أكبر من كا² الجدولية

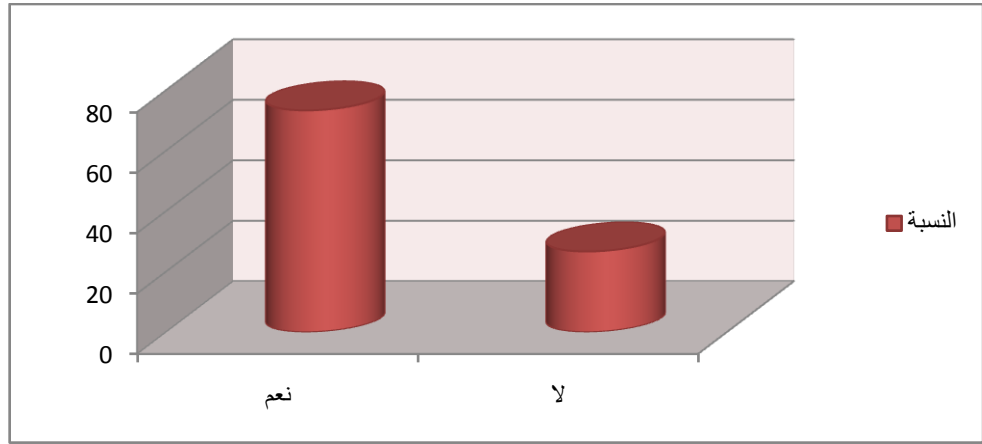
(3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية

بين الأساتذة لصالح نعم.

منه نستنتج أن معظم الأساتذة يفضلون التنوع في الطرق التدريبية وهذا أثناء تعليم المهارات الحركية في الحصة

الواحدة لقد أرجع أغلبية الأساتذة ذلك إلى:

-تفادي الملل والرغبة في التنوع أثناء الحصص لإضفاء جو التغيير على الطلبة وذلك لجذبهم نحو الحصة.



الشكل رقم (23) يمثل مدى تفضيل التنويع في طرق التدريبية أثناء تعليم المهارات في الحصة الواحدة.

المحور الثالث : يتعلق اختيار الطرق التدريبية في تعليم المهارات الحركية حسب خصائص البدنية للاعب.

السؤال الرابع والعشرون: ماهي الخصائص البدنية التي تعتمد عليها أثناء تعليم المهارات الحركية ؟

الغرض منه: معرفة الخصائص البدنية المعتمد عليها في تعليم المهارات الحركية.

الاجرة	القوة	السرعة	التحمل	الرشاقة	المجموع	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التكرار	06	09	11	04	30	8.89	7.84	دالة	0.05	03
النسبة	%20	%30	%36.33	13.33	%100					

الجدول رقم (24) يمثل الخصائص البدنية التي تعتمد عليها اثناء تعليم المهارات الحركية .

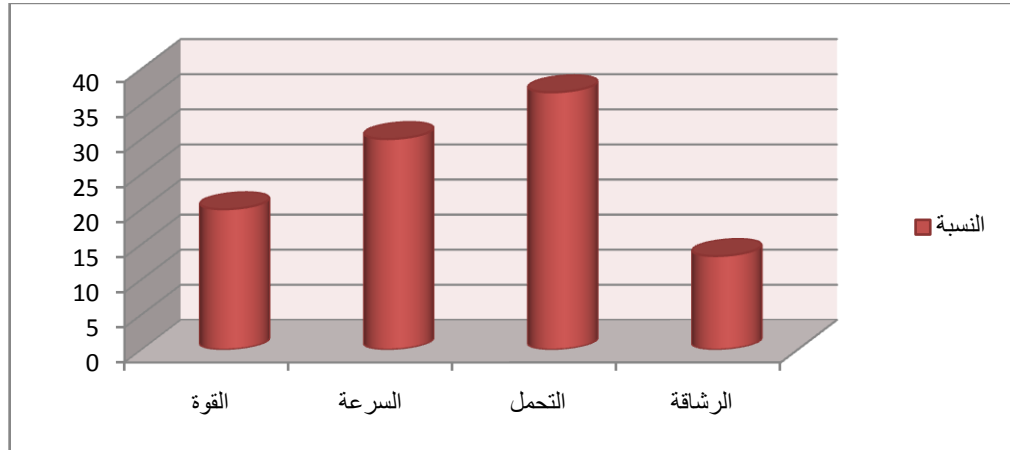
نلاحظ من خلال الجدول رقم(24) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 36,66% الخصائص البدنية التي تعتمد عليها اثناء تعليم المهارات الحركية رتبها حسب الأولوية التحمل وتليها نسبة 30% السرعة ونسبة 20 % القوة وأخيرا نسبة 13.33% الرشاقة.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا 2 المحسوبة (8,89) أكبر من كا2 الجدولية (7.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (03) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة لصالح التحمل.

ومنه نستنتج أن جميع الخصائص البدنية مهمة مهما كان ترتيبها خاصة عند تعليم المهارات الحركية الخاصة بالرياضات الجماعية.

صفات أخرى أذكرها؟

القوة المميزة بالسرعة-القوة الانفجارية-القوة الثابتة..



الشكل رقم (24) يمثل الخصائص البدنية التي تعتمد عليها اثناء تعليم المهارات الحركية .

السؤال الخامس والعشرون : هل يؤثر نقص اللياقة البدنية على تعليم المهارات الحركية حسب كل نشاط رياضي في (كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة)؟.

الغرض منه: معرفة ما إذا كان نقص اللياقة البدنية يؤثر على تعليم المهارات الحركية حسب كل نشاط رياضي .

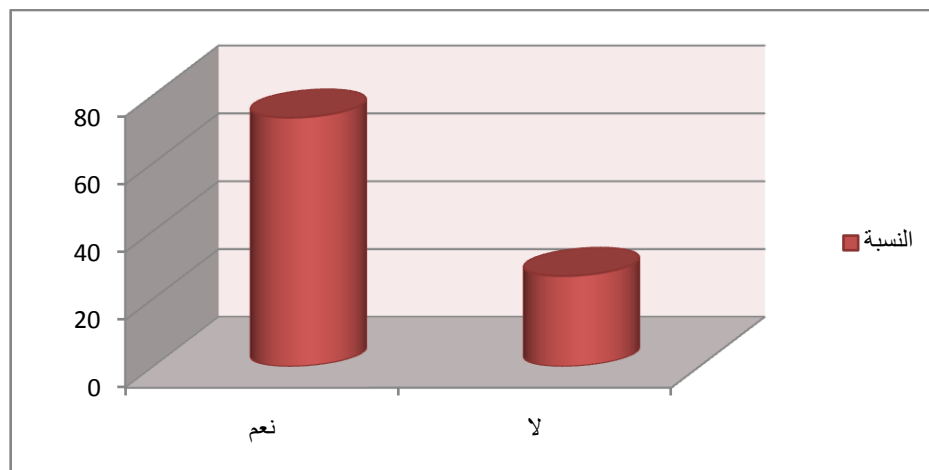
الاجرة	نعم	لا	المجموع	كا ²	الدلالة	مستوى	درجة
التكرار	29	01	30	المحسوبة	الجدولية	الدلالة	الحرية
النسبة	%96.66	%3.33	%100	26.13	3.84	0.05	01

الجدول رقم (25) يمثل تأثير نقص اللياقة البدنية على تعليم المهارات الحركية حسب كل نشاط رياضي في (كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة).

نلاحظ من خلال الجدول رقم(25) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 96,66 % تأثر نقص اللياقة البدنية على تعليم المهارات الحركية حسب كل نشاط رياضي في (كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة)وتليها نسبة 3,33 % العكس .

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة (26,13) أكبر من كا² الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة لصالح نعم.

نستنتج من هذا كله أن اللياقة البدنية عامل أساسي ومهم ويؤثر في تعليم المهارات الحركية حسب كل نشاط رياضي.



الشكل رقم (25) يمثل تأثير نقص اللياقة البدنية على تعليم المهارات الحركية حسب كل نشاط رياضي (كرة اليد ، كرة السلة ، الكرة الطائرة)..

السؤال السادس والعشرون: هل يجب تطوير الصفات البدنية قبل البدء في تدريب المهارات الحركية في هذه الرياضات (كرة اليد- كرة السلة- الكرة الطائرة)؟

الغرض منه: معرفة متى يكون هناك تطوير للياقة البدنية قبل أم بعد تدريب المهارات الحركية.

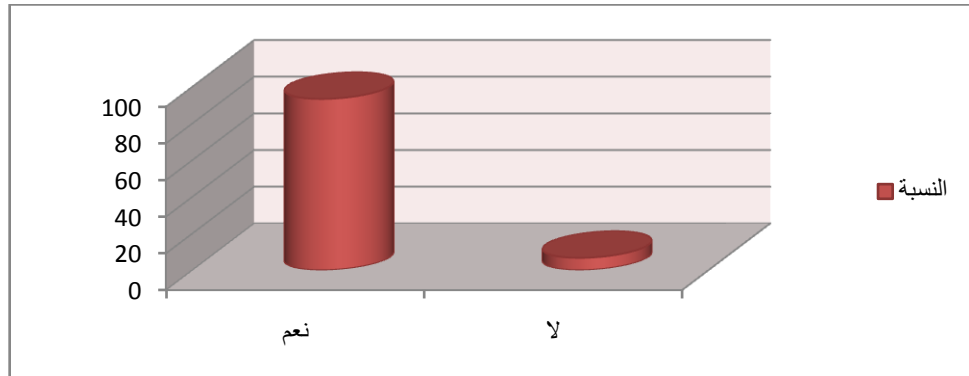
الاجرة	نعم	لا	المجموع	كا ²	الدلالة	مستوى	درجة
الاجرة	نعم	لا	المجموع	المحسوبة	الجدولية	الدلالة	الحرية
التكرار	24	06	30	10.08	3.84	دالة	
النسبة	%80	%20	%100				01

الجدول رقم (26) يمثل تطوير الصفات البدنية قبل البدء في تدريب المهارات الحركية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (26) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 80 % يختارون تطوير الصفات البدنية قبل البدء في تدريب المهارات الحركية وتليها نسبة 20 % العكس.

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة (10,8) أكبر من كا² الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة لصالح نعم.

نستنتج أنه يتوجب على الأساتذة تطوير الصفات البدنية قبل البدء في التدريب الرياضي الخاص بالرياضات الجماعية.



الشكل رقم (26) يمثل تطوير الصفات البدنية قبل البدء في التدريب.

السؤال السابع والعشرون: هل تطوير عناصر اللياقة البدنية يرفع من مستوى الأداء الرياضي؟

الغرض منه: معرفة علاقة عناصر اللياقة البدنية بمستوى الأداء الرياضي.

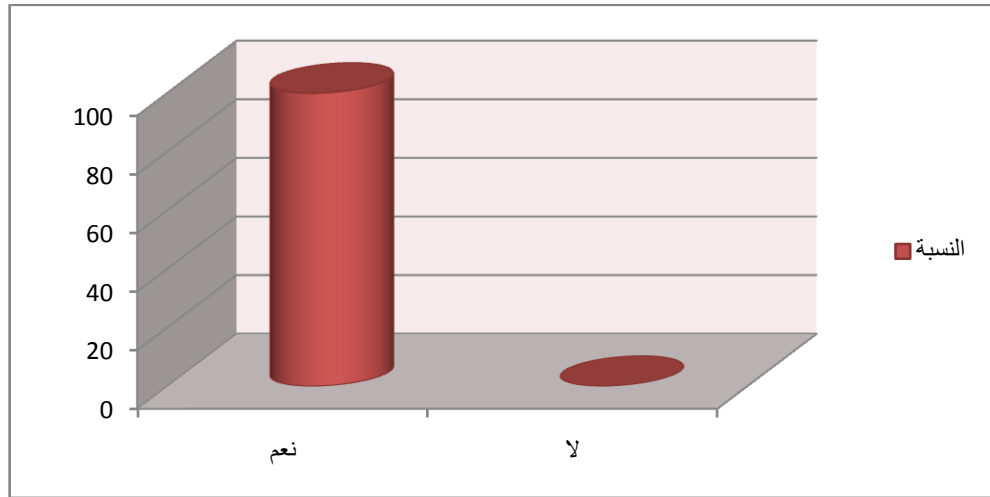
الاجابة	نعم	لا	المجموع	كا ²	الدلالة	مستوى	درجة
التكرار	30	00	30	المحسوبة	الدلالة	الحرية	
النسبة	%100	%00	%100	15	دالة	0.05	01
				3.84			

الجدول رقم (27) يمثل تطوير عناصر اللياقة البدنية يرفع من مستوى الأداء الرياضي.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (27) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 100 % تطوير عناصر اللياقة البدنية يرفع من مستوى الأداء الرياضي وتليها نسبة 00 % العكس .

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة (15) أكبر من كا² الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة لصالح نعم.

نستنتج أن لتطوير عناصر اللياقة البدنية علاقة بمستوى الأداء الرياضي للطلبة في الرياضات الجماعية.



الشكل رقم (27) يمثل يمثل تطوير عناصر اللياقة البدنية يرفع من مستوى الأداء الرياضي.

السؤال الثامن والعشرون: هل اختيار الطريقة التدريبية المناسبة يكون بعد تطوير عناصر اللياقة البدنية ؟

الغرض منه: معرفة وقت إختيار الطريق التدريبية المناسبة وتطوير اللياقة البدنية.

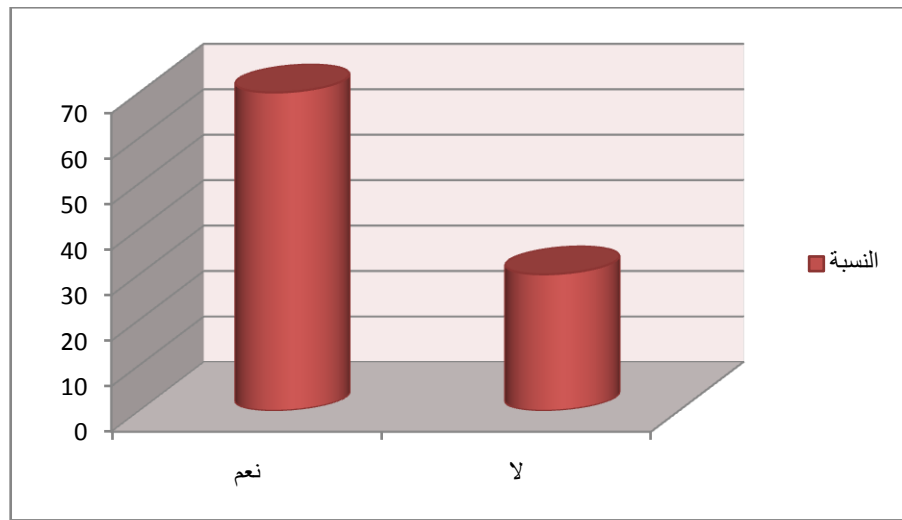
الاجابة	نعم	لا	المجموع	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التكرار	21	09	30	4.08	3.84	دالة	0.05	01
النسبة	%70	%30	%100					

الجدول رقم (28) يمثل اختيار الطريقة التدريبية المناسبة يكون بعد تطوير عناصر اللياقة البدنية

نلاحظ من خلال الجدول رقم(28) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 70 % اختار الطريقة التدريبية المناسبة
 يكون بعد تطوير عنصر اللياقة البدنية وتليها نسبة 30 % العكس

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة (4,8) أكبر من χ^2 الجدولية
 (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية
 بين الأساتذة لصالح نعم.

نستنتج أن إختيار الطريقة التدريبية يكون بعد تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالطلبة.



الشكل رقم (28) يمثل إختيار الطريقة التدريبية المناسبة يكون بعد تطوير عناصر اللياقة البدنية.

السؤال التاسع والعشرون: في رأيك يتطلب استخدام الطرق التدريبية لرفع مستوى الأداء الرياضي لطلبة السنة
 الثانية في الرياضات الجماعية (كرة اليد- كرة السلة- الكرة الطائرة)؟

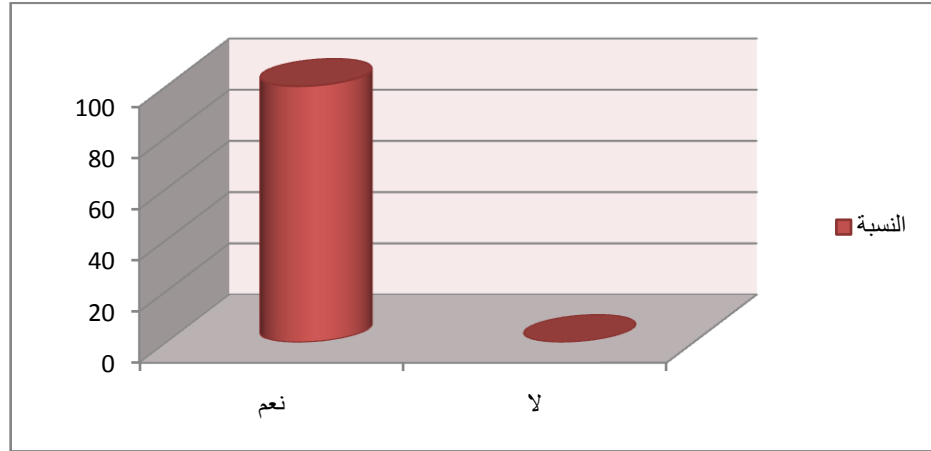
الاجو بة	نعم	لا	المجموع	χ^2 المحسو بة	χ^2 الجدولية	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحر ية
التكرار	30	00	30					
النسبة	%100	%00	%100	15	3.84	دالة	0.05	01

الجدول رقم (21) يمثل وجوب إستخدام الطرق التدريبية لطلبة السنة الثانية في بعض الرياضات الجماعية .

نلاحظ من خلال الجدول رقم(29) أن نسبة كبيرة من الأساتذة 100 % يحون حتمية إستخدام الطرق التدريبية وتليها نسبة 00 % العكس .

وكذلك من خلال الجدول المدون أعلاه نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة (15) أكبر من χ^2 الجدولية(3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة لصالح نعم.

ومن هذا كله نستنتج أنه الطرق التدريبية ضرورية في حصص التربية البدنية والرياضية لكن أغلب الساتذة يرونها أنها مطلب أساسي لكن الجحم الساعي يبقى هو العائق الوحيد لديهم.



الشكل رقم (29) يمثل مدى إستخدام الطرق التدريبية لطلبة السنة الثانية في الرياضات الجماعية(كرة اليد-كرة السلة-الكرة الطائرة)

مناقشة النتائج وفق الفرضيات :

الفرضية الاولى:

لتنوع الطرق التدريبية دور إيجابي في الرفع من مستوى الاداء الرياضي لدى طلبة السنة الثانية في بعض الرياضات الجماعية(كرة اليد- كرة السلة-الكرة الطائرة).

بعد النتائج التي تحصلنا عليها من خلال تحليل الجداول السابقة(14،12،11،10،9،5):والتي توضح نتائجها أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بالنسبة لكل الأسئلة لصالح القيم الكبرى غالبا عند مستوى الدلالة (0.05) إذا تراوحت قيم χ^2 المحسوبة بين(4.53 إلى 22.53).

ومن خلال هذه النتائج المحصل عليها نرى أنها تشير بأن أغلبية الأساتذة يستعملون طريقة التدريب التكراري كما أنهم يعتمدون ويضمنون بأن التنوع له الأثر الإيجابي على الأداء الرياضي لهذا يكون الأداء الرياضي على علاقة بالطرق التدريبية فكلما إختلفت الطرق إختلف الأداء الرياضي للطلبة.

الفرضية الثانية:

يتم اختيار الطريقة التدريبية التي ترفع من مستوى الاداء الرياضي حسب نوع المهارات الحركية المراد تعليمها وحسب كل نشاط رياضي(كرة اليد- كرة السلة-الكرة الطائرة).

—بعد النتائج التي تحصلنا عليها خلال تحليل الجداول السابقة (16،23):

والتي توضح نتائجها أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بالنسبة لصالح القيم الكبرى غالبا عند مستوى

الدلالة (0.05) إذا تراوحت قيم χ^2 المحسوبة بين (6.33 إلى 19.02).

ومن خلال هذه النتائج المحصل عليها نرى أن بالرغم من أهمية الطريقة التدريبية إلا أن إختيارها يعود بالضرورة إلى

نوع المهارات الحركية المراد تعليمها للطلبة فكلما اختلفت المهارات الحركية كلما اختلفت الطرق التدريبية.

الفرضية الثالثة :

يتعلق إختيار الطرق التدريبية في تعلم المهارات الحركية حسب الخصائص البدنية للاعب:

—بعد النتائج المحصل عليها من تحليل الجداول السابقة (24،25،27،28،29):

والتي توضح نتائجها أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بالنسبة لكل الأسئلة لصالح القيم الكبرى غالبا عند

مستوى الدلالة (0.05) إذا تراوحت قيم χ^2 المحسوبة بين (4.08 إلى 26.13).

فمن خلال النتائج المحصل عليها نرى أن لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية طريقة تدريب مناسبة ولهذا فإن

أداء المهارة الحركية يكون جيد ومتقن وهذا الأخير يتطلب تطوير وتنمية عناصر اللياقة البدنية قبل البدء في تعليم

هذه المهارات مما يساعد على اختيار الطريقة المناسبة لتعليمها .

الإسنتاج العام:

من خلال الدراسة الميدانية التي أجريناها وبعد تحليل النتائج المتوصل إليها في ضوء الفرضيات المطروحة والإعتماد على الأسئلة التي طرحناها فيما يتعلق بدرو بعض الطرق التدريبية في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى طلبة السنة الثانية في بعض الرياضات الجماعية (كرة اليد-السلة-الكرة الطائرة)

فيما يخص تنويع الطرق التدريبية ودورها فقد خلصنا إلى الأهمية البالغة في إهتمام الأساتذة لعملية تنويع الطرق التدريبية وهذا نتيجة لدورها والعائد الإيجابي على الطلبة لرفع مستواهم وأدائهم الرياضي وكانت الطريقة الأكثر إستعمالا في تعليم المهارات الحركية هي طريقة التدريب التكراري كما أنه يمكن تعليم المهارة الواحدة بعدة طرق مختلفة .

وقد لمسنا أيضا أن إختيار الطريقة التدريبية التي ترفع من مستوى الأداء الرياضي للطلبة عائد ضروري وأساسي إلى نوع المهارات الحركية المراد تعليمها وهذا حسب كل نشاط رياضي (كرة اليد- كرة السلة-الكرة الطائرة) وهذا ما يرجع إلى ضرورة الدقة في الإختيار الصحيح لطريقة التدريب المناسبة لهذا وجب الإهتمام بهذا الجانب. أما فيما يخص إختيار الطرق التدريبية وعلاقتها بالمهارات الحركية حسب الخصائص البدنية تبين بأن الصفات البدنية كلها ضرورية مهما كان ترتيبها القوة-التحمل-السرعة الرشاقة- المرونة حيث أنه كلما كان المستوى البدني جيدا كانت عملية التعلم أسهل، وكذا إختيار الطريقة التدريبية يكون مناسب لها.

الاقتراحات :

بالنظر إلى المعطيات التي تحصلنا عليها من هذا البحث وجب علينا الخروج ببعض الاقتراحات الخاصة بعملية اختيار الطرق التدريبية المناسبة ودورها في رفع من مستوى الأداء الرياضى في الرياضات الجماعية (كرة اليد- كرة السلة- الكرة الطائرة)

1. - يجب التخطيط لتنمية وتطوير الصفات البدنية قبل البدء في عملية تعليم المهارات الحركية
2. - مراعاة اختيار الطرق التدريبية وفقا للمستوى البدني و المهاري للاعب
3. - توفير الوسائل والأجهزة اللازمة لتعليم المهارات الحركية في الرياضات الجماعية.
4. - مراعاة التنوع في الطرق التدريبية المناسبة أثناء الحصص التدريبية حسب التمارين المبرمجة في كل حصة
5. - يجب أن يتوافق اختيار الطريقة التدريبية مع هدف الحصة المراد تحقيقه

وأخيرا لا يسعنا إلا أن نلفت النظر إلى العمل الذي قمنا به ما هو إلا قطرة من بحر العلم لذلك فإننا نوحى إلى كل الذين سيحذون حذونا لمثل هذا الموضوع لإتمام ما بدأنا والتعمق في دراسة أكثر قصد الوصول إلى نتائج أخرى لم نتطرق له.

الخاتمة

الخاتمة:

في ظل هذا السياق ونظرا للأهمية الكبيرة التي تشغلها كل من الطرق التدريبية وعلاقتها بالأداء الرياضي تبين بأن المهارات الحركية هي أساس الرياضات الجماعية ككل إذ تعتبر القاعدة العريضة التي من خلالها يجب فصل الصفات البدنية للآعب عن المهارات الحركية التي لا يمكن إتقان المهارات الحركية، كما أنه لا تعليم أو تدريب أي حركة مهنا كانت دون توفرها، إذ أنّ كلا منهما يكمل الآخر في تحديد الطرق التدريبية للرفع من مستوى الأداء الرياضي لهذا وجب على الأساتذة مراعاة هذا الجانب والإهتمام به قدر الإمكان ، ولهذا بعد دراسة نتائج الاستبيان الذي أصيغ حسب الفرضيات الجزئية والفرضية العامة للبحث توصلنا إلى بعض النتائج:

- طريقة التدريب التكراري أكثر استعمالا في الرفع من مستوى الأداء وتحسين الأداء الحركي .
- التنوع في الطرق التدريبية أثناء الحصة يسهل من عملية تعليم المهارات الحركية وتستعمل لتفادي الملل والتهرب من التعلم .

- اختيار الطريقة التدريبية ترتبط بنوع المهارة المراد تعليمها.

- الصفات البدنية للاعب تحدد نوع الطريقة التدريبية المستعملة.

- كل الصفات البدنية ضرورية مهما اختلفت طرق تطويرها .

- الطرق التدريسية ضرورية لطلبة السنة الثانية في بعض الرياضات الجماعية وذلك حسب إختيار الطريقة المناسبة التي ترفع من مستوى الأداء الرياضي إلا أن بعض الأساتذة يرجعون العائق إلى الحجم الساعي الغير مناسب لهم في المسار .

ومنه فقد تأكدنا من صحة فرضيات دراساتنا وفي الأخير فإن هذا الموضوع يبقى بحاجة إلى المزيد من البحث والدراسة المعمقة التي من شأنها الإحاطة بكل ما لم نستطيع نحن أن نحيط به حيث أن هذه الظاهرة متعددة الأبعاد إلى أنها تبقى ضرورة من ضروريات التدريب الرياضي .

قائمة المراجع

المراجع:

1. باللغة العربية:

– الكتاب:

- القرآن الكريم: سورة النمل، الآية 19
- القرآن الكريم: سورة الإسراء، الآية 24
- أكرم زكي خطابية: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة: دار الفكر العربي، عمان، ط1، 1996م.
- الين وديع فوج: الكرة الطائرة- دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1989م.
- أمين الخولي: أسس بناء برنامج التربية البدنية والرياضات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م.
- آرثر جونز: التكيف في المرونة والتمثيل الغذائي، نشرة رياضية، جامعة لويزيانا، 1984م.
- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، نصر ، القاهرة ، 1999م.
- بشير صالح الراشدي ، منهج البحث التربوي، رؤية مبسطة ، ط1، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- جمال صبري: الإعداد البدني للاعب كرة السلة، دار الدجلة، عمان 2007م.
- خالد الحشوش: الموسوعة الرياضية العصرية، ط1، دار يافا العلمية، بيروت، 2002م.
- زكي محمد حسن: الكرة الطائرة (بناء المهارات الفنية والخططية) منشأة المعارف، الإسكندرية 1998م.
- طلعت إبراهيم ،أساليب وأدوات البحث الاجتماعي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 1995م.
- عبد المقصود: تطور حركة الإنسان وأسسها، دار الفكر العربي ، ط1، 1985م.

- علي فهمي البيك-عماد الدين عباس أبو زيد-محمد احمد عبده خليل: طرق وأساليب التدريب منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية، 2009م.
- علي فهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التوني، الإسكندرية.
- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة (تاريخ، تدريب، تعليم، تحليل، قانون) ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999م.
- غريب سيد أحمد: تصميم وتنفيذ البحث ، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 1997م.
- فؤاد الباهي سيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، 2001م.
- كمال ع الحميد ،محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3 . دار الفكر العربي ، مدينة نصر القاهرة 1997م.
- كمال عبد الحميد-زينب فهمي: كرة اليد للناشئين، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1987م.
- كورت مانيل: التعلم الحركي "ترجمة عبد علي نصيف، ط2، 1987م.
- محمد محمود عبد الدايم-محمد صبحي حسنين: الحديث في كرة السلة ، ط2ندار الفكر العربي، القاهرة، 1999م.
- محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، 1992م.
- محمد حسن علاوي-أسامة كمال راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1 دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م.
- محمد صبحي حسنين :التحليل العاملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية والرياضية ، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م.

— محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط 3 . دار الفكر العربي ، مدينة نصر القاهرة
1997م.

— محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي: نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية، "د،م،ج" الجزائر.

— مروان عبد المجيد إبراهيم، أسس البحث العلمي ، ط 1، مؤسسة الوراق، عمان، الأردن، 2000م،

— مروان عبد المجيد إبراهيم : النمو البدني والتعلم الحركي ، دار الثقافة، عمان الأردن سنة

2002م.

— منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004م.

— مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي، ط 1، المختار للنشر والتوزيع القاهرة، 2002م.

— مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط 2، دار الفكر العربي ، مدينة نصر، القاهرة، 2001م.

— مفتي إبراهيم حماد :المهارات الرياضية ، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002م.

— عادل عبد البصير علي :التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط 1، مركز الكتاب

القاهرة، مصر، 1999م.

— عبد الحميد علي سمير: إدارة الهيئات الرياضية، النظريات وتطبيقها، منشأة المعارف، ط 1، الإسكندرية.

— علي عبد الواحد :مناهج البحث، معجم العلوم الاجتماعية، الهيئة المصرية للكتاب ، القاهرة، 1997م.

— فوزي عبد الله العكش :البحث العلمي المناهج والإجراءات ، مطبعة العين الحديثة، العين ، الإمارات

العربية المتحدة ، 1986م.

— وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد :الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب، دار

الهدى، ألبانيا، 2002م.

— يوسف مصطفى القاضي: الإرشاد النفسي والتربوي، ط 1، المملكة العربية السعودية، الرياض، 1981م.

2- باللغة الأجنبية:

_ Corbeangoel, **Football de l'école, aux association**, edution

revue, p, s, paris, 1998.

_ jurgen weineek , **manuel d'entraînement** ed. vigot, 1997

3- الرسائل الجامعية والمذكرات :

_ أحسن أحمد: نظام قبول حديث مقترح معاهد التربية البدنية والرياضية يحدد بعض مستويات

المترشحين بدنيا، نفسيا، مهاريا ومعنويا، أطروحة لنيل (ش د) 2007-2008م.

_ بوقرة أحمد- زيتوني نبيل- لبيض صلاح الدين: طرق تدريب التقنيات الأساسية في كرة اليد لدى

بعض المدربين، أطروحة لنيل ش، الليسانس، 2006 م.

_ مخطاري عبد القادر: توظيف التدريب الدائري والمستمر في تطوير القدرات اللاهوائية والهوائية

للناشئين في جري المسافات المتوسطة، أطروحة لنيل ش، الليسانس، 2006م

_ مؤيد جاسم محمد: أثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في

تطوير القوة القسوى للرجلين، أطروحة لنيل ش، الماستر، 2005م.

4- شبكة الانترنت:

www.badania.net

5- المعاجم:

_ المنجد في اللغة العربية والإعلام: 1987م

قائمة الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي _

استمارة استبيان موجهة إلى أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم

في إطار إنجاز مذكرة التخرج التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي المتمثل عنونها
في:

دور بعض الطرق التدريبية في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى طلبة السنة الثانية في بعض الرياضات
الجماعية (كرة اليد- كرة السلة- الكرة الطائرة).

في إطار بحثنا المتمحور حول دور بعض الطرق التدريبية في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى طلبة السنة
الثانية في بعض الرياضات الجماعية نتقدم باستمارتنا هذه طالبين منكم ملئها بعناية والالتزام بالموضوعية من خلال
أجوبتكم.

ولكم جزيل الشكر على مساهمتكم المتواضعة وتقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

تحت إشراف الأستاذ:

- كوتشوك سيدي محمد

من إعداد الطلبة:

- قواس مليكة

- طيبي محمد باديبي

معلومات شخصية

الرتبة العلمية:

ما جستير دكتورة

الاختصاص:

تربية بدنية و رياضية تدريب رياضي نشاط حركي مكيف

النشاط الممارس :

كرة اليد كرة السلة الكرة الطائرة

عدد سنوات الخبرة:

3-1 5-3 9-5 أكثر من 10 سنوات

المحور الأول: لتنوع الطرق التدريبية دور ايجابي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى طلبة السنة الثانية في بعض الرياضات الجماعية (كرة اليد- كرة السلة- الكرة الطائرة)

1- ما نوع التكوين المنتهج لرفع مستوى الأداء الرياضي لدى طلبة السنة الثانية في بعض الرياضات الجماعية؟

التدريس التدريب

2- ما نوع التحضير المعتمد عليه في تدريس الفعاليات الجماعية؟

تحضير بدني تحضير مهاري
 تحضير تكتيكي تحضير نفسي

3- ما هو مستوى الطلبة في الجانب البدني؟

جيد حسن

متوسط ضعيف

4- ما هو مستوى الطلبة في الجانب المهاري؟

جيد حسن

متوسط ضعيف

5- هل تستخدم طرق تدريبية للرفع من مستوى الأداء الرياضي؟

نعم لا

-إذا كانت نعم ما هي الطرق التي تستخدمها؟

طريقة التدريب الفتري طريقة التدريب التكراري

طريقة التدريب المستمر طريقة التدريب الدائري

طريقة اللعب

6- هل تستخدم طرق تدريبية لتنمية الجانب البدني أو المهاري؟

البدني المهاري

7- هل تعتمد على التنوع في الطرق التدريبية أثناء الحصص الخاصة بالرياضات الجماعية (كرة اليد-السلة-الكرة

الطائرة) لطلبة السنة الثانية؟

نعم لا

8- إلى ماذا ترجع اختيار الطريقة التدريبية المناسبة خلال الحصص التدريبية لطلبة؟

حسب خبرة الأستاذ حسب إمكانيات الطالب

نوع الفعالية

9- هل يختلف الأداء الرياضي للطلبة باختلاف الطرق التدريبية في الرياضات الجماعية؟

نعم لا

10- هل تضمن أن التنوع في الطرق التدريبية له الأثر الايجابي على مستوى الأداء الرياضي للطلبة؟

نعم لا

المحور الثاني: يتم اختيار الطرق التدريبية التي ترفع من مستوى الأداء الرياضي حسب نوع المهارات

الحركية المراد تعليمها وحسب كل نشاط رياضي (كرة اليد- كرة السلة- الكرة الطائرة).

11- على كم طريقة تدريبية تعتمد في تعليم المهارات الخاصة بكل من هذه الفعاليات (كرة اليد- كرة السلة- الكرة الطائرة)؟

طريقة واحدة عدة طرق

12- من بين هذه الطرق التدريبية ما هي الطريقة الأكثر استعمالاً لديك في الرفع من مستوى الأداء الرياضي حسب كل نشاط (كرة اليد- كرة السلة- الكرة الطائرة)؟

طريقة التدريب الفتري طريقة التدريب الدائري

طريقة التدريب المستمر طريقة التدريب التكراري

13- هل تختار بدقة كبيرة الطريقة الصحيحة التي من خلالها يتمكن الطالب من تعلم المهارات الحركية وإتقانها بصورة سليمة؟

نعم لا

14- هل اختيار الطريقة التدريبية يعتمد على نوع المهارة المراد تعليمها حسب كل نشاط رياضي؟

نعم لا

15- ما هي المعايير التي تعتمد عليها في اختيار طريقة التدريب؟

تدرج الصعوبة مراعاة البساطة والتركيز في المهارات

صفات البدنية الأجهزة والوسائل المستعملة

16- هل يمكن تعليم المهارة الواحدة بعدة طرق تدريبية؟

نعم لا

17- هل تعتبر أن التنوع في الطرق التدريبية يسهل تعليم المهارات الحركية؟

نعم لا

18- هل تفضل التنوع في الطرق التدريبية أثناء تعليم المهارات في الحصة الواحدة؟ ولماذا؟

نعم لا

المحور الثالث: يتعلق اختيار الطرق التدريبية في تعليم المهارات الحركية حسب الخصائص البدنية للاعب

19- ما هي الخصائص البدنية التي تعتمد عليها أثناء تعليم المهارات الحركية رتبها حسب الأولوية؟

القوة السرعة التحمل الرشاقة

-صفات أخرى اذكرها؟

20)-هل يؤثر نقص اللياقة البدنية على تعليم المهارات الحركية حسب كل نشاط رياضي في (كرة اليد- كرة السلة-الكرة الطائرة)؟

نعم لا

21)-هل يجب تطوير الصفات البدنية قبل البدء في تدريب المهارات الحركية في هذه الرياضات (كرة اليد- كرة السلة-الكرة الطائرة)؟

نعم لا

22)-هل تطوير عناصر اللياقة البدنية يرفع من مستوى الأداء الرياضي؟

نعم لا

23)-هل اختيار الطريقة التدريبية المناسبة يكون بعد تطوير عناصر اللياقة البدنية؟

نعم لا

24)-هل في رأيك يتطلب استخدام الطرق التدريبية لرفع مستوى الأداء الرياضي لطلبة السنة الثانية في الرياضات الجماعية(كرة اليد- كرة السلة-الكرة الطائرة)؟

ملخص البحث:

عنوان البحث: دور بعض الطرق التدريبية في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى طلبة السنة الثانية في بعض الرياضات الجماعية (كرة اليد- كرة السلة- الكرة الطائرة).

فمن أهداف هذه الدراسة معرفة الطرق التدريبية المناسبة للرفع من مستوى الأداء الرياضي للطلبة وكذا محاولة الخروج بإقتراحات للرفع من مستوى الأداء الرياضي في الرياضات الجماعية.

ومن فروضها أنه لتنوع الطرق التدريبية دور إيجابي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى طلبة في الرياضات الجماعية، حيث أجرينا الدراسة على 30 أستاذ من معهد التربية البدنية والرياضية كعينة عشوائية مقصودة.

وإعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي كما إستعملنا الإستبيان لتوضيح النتائج ومن اهم ما توصلنا له من النتائج انه يجب إستعمال الطرق التدريبية المناسبة، ودورها في الرفع من مستوى الأداء لدى الطلبة وهي مراعاة إختيار الطرق التدريسية وفقا للمستوى البدني والمهاري للاعب وكذا أن يتوافق إختيار الطريقة التدريبية مع هدف الحصة المراد تحقيقه

Rèsume de recherche :

TITRE : le role de la formation dans certains moyens de levre le niveau de performance sportive chez les élèves de la deuxieme année dans certains sports d'équipe(hand ball-basket-volly-ball).

Ce sont les objectifs de cette étude pour connaitre les moyens une formation appropriée en soulevant le niveau de performance athlétique pour les étudiants kmamaholh des propositions visant a élever le niveau de la performanance sportive dans les sports d'équipe.

Devoire religieux et que la diversité des moyens des formation un role positif dans l'augmentation du niveau de performance sportive chez les élèves dans les sports d'équipe.

Noms avons mené une étude ou 30 professeur de l'institut d'éducatio physique et sportive comme un échantillon aléatoire in volontaire.

Nous avons passé dans notre approche descriptive que nous avons utilisé pour illustre les résultats de l'enquête ,le plus importante est ce que vous devez utiliser la formation des routes pour les étudiante de la dexieme année et la méthode de formation récurrente largement utilisée dans l'ascenseur et d'améliorer la performance sportives tenu des données que nous avons acquis de cette recherche ,nous avons du trouver des niveaux du performance sportive chez les étudiants et prend en compte le choix des méthodes et en conformité avec le niveau de santé physique et l'habileté du joueur ,ainsi que comment la formation dans le but de le quota soir réaliser.