

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي

الموضوع

توظيف برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض الطرق

التدريبية لتنمية الصفات البدنية الاساسية في كرة اليد

بحث تجريبي أجري على فريق الوفاق الرياضي لكرة اليد

بجديوية ولاية غليزان لدى فئة أشبال (اقل من 17 سنة)

تحت اشراف الدكتور:

إعداد الطلبة:

* حمزاوي حكيم

* خاتم رشيد

مساعد المشرف: د/ مخطاري عبد لقادر

* خاين توفيق

اعضاء لجنة المناقشة

* الرئيس: أ.د. رمعون محمد

* العضو: د. زيتوني محمد

السنة الجامعية: 2015/2014

شكر و عرفان...



الحمد لله والشكر لله في الأولى والآخرة.

أتقدم بجزيل الشكر إلى المشرف الأستاذ الدكتور حمزاوي حكيم على المعلومات القيمة والتوجيهات النيرة في سبيل انجاز هذه الرسالة كما أتقدم بالشكر والعرفان إلى المشرف الثاني الدكتور مختاري عبد القادر كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى إدارة معهد التربية البدنية والرياضة مستغنام وإلى كل الأساتذة والدكاترة.

وأتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكاترة : سفير الحاج، بلعروسي سليمان كما أشكر السواعد التي ساهمت في السير الحسن للتجربة. وعلى رأسهم فغول غلام الله، جليل محمد

ولا يفوتني لأن أتقدم بجزيل الشكر إلى السيد: رئيس فريق الوفاق الرياضي بلدية جديوية لكرة اليد على التسهيلات والمساعدات.

وفي الأخير أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساهم في إنجاز هذه الرسالة في شكلها النهائي.

إهداء



إلى الوالدين الكريمين مثنيا لهما دوام الصحة و العافية و أدعو من الله
أن يمدهما بعمر الطويل.

إلى إخوتي و أخواتي و أبنائهما و كل من يحمل لقب خاتم (فرانسيس)
إلى كل عمال و أساتذة المعهد التربية البدنية و الرياضة مستغانم إلى
اشبال الوفاق الرياضي لبلدية جديوية

إلى الأصدقاء و الأحباب / عباس حسين , عبد الرحمان خير
الدين , فغول غلام الله بن يطو , شراك بلال , ميلود رموس , براهيم
عبد القادر فغول ,

إلى كل من يغار ويكافح لأجل رفع راية هذا الوطن الحبيب .
إلى كل هؤلاء دون استثناء أهدي ثمرة جهدي .

خاتم رشيد

إهداء



إلى الوالدين الكريمين مثنيا لهما دوام الصحة و العافية و أدعو من الله
أن يمدهما بعمر الطويل.

إلى إخوتي و أخواتي و أبنائهما و كل من يحمل لقب خاين
إلى كل عمال و أساتذة المعهد التربية البدنية و الرياضة مستغانم إلى
اشبال الوفاق الرياضي لبلدية جديوية.

إلى الأصدقاء و الأحباب / عباس حسين , عبد الرحمان خير
الدين , فغول غلام الله , موسى , ابراهيم , بلقاسم سمير , مريني جمال
بلال , ميلود رموس , براهيممي , الحسين , عبد القادر فغول , بلقاسم
الحبيب .

إلى كل من يغار ويكافح لأجل رفع راية هذا الوطن الحبيب .
إلى كل هؤلاء دون استثناء أهدي ثمرة جهدي .

خاين توفيق

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ
الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

صدق الله العظيم
سورة آل عمران (الآية 139)

فهرس المحتويات

العنوان .

| | |
|-----------------------|----|
| إهداء | أ |
| إهداء | ب |
| كلمة شكر | ج |
| قائمة المحتويات | د |
| قائمة الجداول | هـ |
| قائمة الاشكال | و |

التعريف بالبحث

| | |
|---------------------------------------|---|
| 1-مقدمة | 1 |
| 2-الإشكالية | 2 |
| 3-لفرضيات | 3 |
| 4-أهداف الدراسة | 3 |
| 5- أهمية الدراسة | 3 |
| 6-أسباب اختيار البحث | 4 |
| 7-مصطلحات البحث | 4 |
| 8- الدراسات السابقة أو المشاهدة | 5 |

الباب الاول الجانب النظري

الفصل الاول: التدريب الرياضي

| | |
|---|----|
| تمهيد | 12 |
| 1-1- التدريب الرياضي | 12 |
| 1-1-2- مفهوم التدريب الرياضي | 12 |
| 1-1-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي | 13 |
| 1-1-4- متطلبات التدريب الرياضي | 13 |
| 1-1-5- مبادئ التدريب الرياضي | 13 |
| 1-1-6- مفهوم الفورمة الرياضية | 15 |
| 1-1-7- مراحل الفورمة الرياضية | 16 |

- 16.....1-7-1-1-1مرحلة اكتساب الفورمة الرياضية.
- 16.....2-7-1-1-1مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية .
- 17.....3-7-1-1-1مرحلة فقدان الفورمة .
- 17.....8-1-1-1-1أنواع فترات التدريب الرياضي .
- 17.....1-8-1-1-1فترة الإعداد .
- 18.....1-8-1-1-1فترة الإعداد العام .
- 18.....ب-8-1-1-1فترة الإعداد الخاص .
- 19.....2-8-1-1-1فترة المنافسات .
- 19.....3-8-1-1-1المرحلة الانتقالية .
- 21.....9-1-1-1-1التخطيط في التدريب الرياضي .
- 21.....1-9-1-1-1الوحدة التدريبية (الخطة اليومية) .
- 22.....2-9-1-1-1مكونات الوحدة التدريبية : .
- 23.....3-9-1-1-1دينامكية تشكيل الوحدة التدريبية : .
- 24.....4-9-1-1-1الدورات التدريبية : .
- 25.....1-4-9-1-1-1الدورة التدريبية الصغرى Micro cycle .
- 26.....2-4-9-1-1-1الدورة التدريبية المتوسطة Miso cycle .
- 27.....4-4-9-1-1-1الدورة التدريبية الكبرى Macro cycle .
- 28.....10-1-1-1-1طرق التدريب الرياضي .
- 28.....10-1-1-1-1مفهوم طرق التدريب .
- 29.....1-10-1-1-1اشتراطات الطرق التدريبية .
- 29.....2-10-1-1-1طرق التدريب الرياضي .
- 29.....1-3-10-1-1-1طريقة التدريب المستمر: .
- 30.....1-3-10-1-1-1أشكال التدريب المستمر .
- 31.....2-3-10-1-1-1طريقة التدريب الفتري .
- 31.....1-2-3-10-1-1-1التدريب الفتري منخفض الشدة .
- 31.....ب-2-3-10-1-1-1التدريب الفتري مرتفع الشدة .
- 32.....3-3-10-1-1-1طريقة التدريب التكراري: .
- 33.....4-3-10-1-1-1طريقة التدريب الدائري : .
- 34.....5-10-1-1-1طريقة المراقبة (المنافسة) : .

| | | |
|---------|------------|-----------------------------|
| 34..... | 4-10-1--1 | مفهوم حمل التدريب الرياضي . |
| 35..... | 1-4-10-1-1 | تعريف حمل التدريب الرياضي . |
| 35..... | 2-4-10-1-1 | أنواع حمل التدريب الرياضي . |
| 40..... | 3-4-10-1-1 | طرق ضبط الحمل والتحكم فيه . |
| 40..... | 3-4-10-1-1 | أ - باستخدام شدة الحمل: |
| 40..... | 3-4-10-1-1 | ب - استخدام حجم الحمل: |
| 40..... | 3-4-10-1-1 | ج - باستخدام كثافة الحمل: |
| 41..... | | خلاصة..... |

الفصل الثاني : تاريخ ومتطلبات كرة اليد البدنية والمهارية

| | | |
|---------|-----------------|---|
| 42..... | | تمهيد..... |
| 42..... | 12- | نبذة تاريخية عن كرة اليد..... |
| 42..... | 1-1-2 | في العالم :..... |
| 46..... | 2-1-2 | ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر :..... |
| 44..... | 2-2 | تعريف كرة اليد..... |
| 45..... | 1-2-2 | خصوصيات كرة اليد :..... |
| 45..... | 2-2-2 | أهمية رياضة كرة اليد :..... |
| 46..... | 3-2-2 | مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية :..... |
| 47..... | 2-3 | متطلبات لاعبي كرة اليد البدنية والمهارية:..... |
| 47..... | 2-3-1 | متطلبات لاعبي كرة اليد البدنية..... |
| 47..... | 2-3-1-1 | المتطلبات البدنية:..... |
| 47..... | 2-3-1-2 | الإعداد البدني:..... |
| 48..... | 2-3-1-3 | الصفات البدنية :..... |
| 49..... | 2-3-1--1-3-2 | التحمل :..... |
| 49..... | 2-3-1-3-1-1-3-2 | أنواع التحمل :..... |
| 49..... | 2-3-1-3-1-3-2 | أهمية التحمل :..... |
| 50..... | 2-3-1-3-2 | القوة :..... |
| 50..... | 2-3-1-3-2 | أنواع القوة :..... |
| 50..... | 2-3-1-3-2 | أهمية القوة :..... |

- 51.....: السرعة 3-3-1-3-2
- 51 : أنواع السرعة : 1-3-3-1-3-2
- 52.....: أهمية السرعة : 2-3-3-1-3-2
- 53..... : الرشاقة : 4-3-1-3-2
- 53.....: انواع الرشاقة : 1-4-3-1-3-2
- 53.....: أهمية الرشاقة : 2-4-3-1-3-2
- 54.....: المرونة : 21-3--5-3
- 54..... : أنواع المرونة : 1-5-3-1-3-2
- 54.....: أهمية المرونة : 2-5-1-3-1-3-2
- 55.....: طرق تنمية الصفات البدنية : 4-1-3-2
- 55.....: المتطلبات المهاري: 2-3-2
- 55.....: مسك الكرة: 1-2-3-2
- 56.....: استقبال الكرة: 2-2-3-2
- 56.....: تمرير الكرة : 3-2-3-2
- 57.....: التنطيط: 4-2-3-2
- 58.....: التصويب : 5-2-3-2
- 59.....: خلاصة

الفصل الرابع: خصائص المرحلة العمرية (14-16 سنة)

- 61.....تمهيد
- 62.....3- خصائص و مميزات المرحلة العمرية (14-16) سنة
- 62.....1-3- الخصائص الجسمية و الفيزيولوجية
- 63.....2-3- الخصائص الحركية
- 64.....3-3- الخصائص العقلية
- 65.....4-3- الخصائص النفسية (البيكولوجية)
- 66.....5-3- الخصائص الاجتماعية
- 68.....الخاتمة

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الاول : منهج البحث واجراءته الميدانية

| | |
|---------|---|
| 71..... | مقدمة |
| 72..... | 1- اجراءات البحث الميدانية |
| 72..... | 1-1- منهج البحث |
| 72..... | 1-2- عينة البحث |
| 73..... | 1-3 أسباب اختيار العينة |
| 73..... | 1-4- مجالات البحث |
| 73..... | 1-4-1- مجال البشري |
| 74..... | 1-4-2- المجال المكاني |
| 74..... | 1-4-3- المجال الزماني |
| 75..... | 1-4-4- أدوات البحث: |
| 76..... | 1-5 الضبط الإجرائي للمتغيرات |
| 77..... | 1--6 الدراسة الاستطلاعية |
| 78..... | 1-7-1- الأسس العلمية للاختبارات |
| 78..... | 1-7-1-1 ثبات لاختبار |
| 79..... | 1-7-2- صدق الاختبار |
| 80..... | 1-7-3- موضوعية الاختبار |
| 81..... | 1-8- مواصفات مفردات الاختبار: |
| 86..... | 1-9- الوسائل الإحصائية: |
| 88..... | 1-10- خطوات ومراحل تطبيق البرنامج التدريبي: |
| 92..... | خاتمة |

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

| | |
|---------|--|
| 93..... | تمهيد |
| 93..... | 2-1- عرض وتحليل نتائج إختبارات عينتي البحث |
| 94..... | 2-2- تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث |
| 94..... | 2-3- عرض وتحليل نتائج اختبارات البدنية القبلية لعينتي البحث: |

- 95.....: 4-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات البدنية القبلية والبعديّة للعيّنة الضابطة
- 96.....: 5-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات البدنية القبلية والبعديّة للعيّنة التجريبية
- 97.....: 6-2 - عرض وتحليل نتائج اختبارات البدنية القبلية والبعديّة لعيّنتي البحث
- 97.....: 1-6-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار رمي الكرة الطيبة (3 كغ) من أمام الصدر
- 99.....: 2-6-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار رمي الكرة الطيبة (3 كغ) الخلفي
- 101.....: 3-6-2- عرض وتحليل نتائج اختبار (سارجنت) الوثب العمودي
- 103.....: 4-6-2- عرض وتحليل نتائج اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر
- 105.....: 5-6-2- عرض وتحليل نتائج اختبار جري 60 متر
- 107.....: 6-6-2- عرض وتحليل نتائج اختبار الجري / المتعرج / بين القوائم
- 109.....: 7-2- مقارنة نتائج اختبارات البدنية لعيّنتي البحث في الاختبار البعدي
- 110.....: الخاتمة

الفصل الثالث: الاستنتاجات و التوصيات.

- 112.....: 1-3- الاستنتاجات
- 112.....: 2-3- مقابلة الفرضيات بنتائج الاختبارات البدنية
- 113.....: 3-3- التوصيات
- 114.....: 4-3- الاقتراحات
- 114.....: 5-3- الخلاصة العامة

- المصادر و المراجع.

- العربية.

- الأجنبية.

- الملاحق.

- الملحق 01: وثيقة طلب تسهيل مهمة قصد إجراء الاختبارات الخاصة بالموضوع.

- الملحق 02: نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعيّنة البحث.

- الملحق 03: البرنامج التدريبي المقترح.

فهرس الجداول

| الرقم | العنوان | الصفحة |
|-------|---|--------|
| 01 | جدول رقم (01) يتبين المجال الزمني لإجراء الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية والضابطة. | 74 |
| 02 | جدول رقم (02) يوضح معامل الصدق والثبات الاختباريات | 79 |
| 03 | الجدول رقم (03..) يوضح نتائج القياسات الأنتروبوومترية و العمر التدريبي لعينتي البحث | 80 |
| 04 | الجدول رقم(04) يبين قيمة (t) "ستيودنت" المحسوبة في الاختبارات لعينتي البحث القبلية. | 93 |
| 05 | جدول رقم (...05...) : يوضح دلالة الفرق بين متوسطات نتائج الاختبارات البدنية القبلية و البعدية للعينة الضابطة. | 95 |
| 06 | جدول رقم (...06...) : يوضح دلالة الفرق بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينة البحث التجريبية. | 96 |
| 07 | الجدول رقم (...07..) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية (3كغ) من أمام الصدر | 97 |
| 08 | الجدول رقم (...08..) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية (3كغ) الخلفي | 99 |
| 09 | الجدول رقم (...09...) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي | 101 |
| 10 | الجدول رقم (...10...) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر | 102 |
| 11 | الجدول رقم (...11...) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار جري 60 متر | 104 |
| 12 | الجدول رقم (...12...) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الجري بين القوائم | 105 |
| 13 | جدول رقم (...13..) : يوضح مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث باستخدام اختبار دلالة الفروق (ت) | 108 |

فهرس الأشكال

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 20 | الشكل رقم(01): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل | 01 |
| 20 | الشكل رقم(02): يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب | 02 |
| 20 | الشكل رقم(03): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي | 03 |
| 25 | الشكل رقم(04) : يوضح أنواع الدورات التدريبية الصغرى . | 04 |
| 26 | الشكل رقم(05): يمثل أنواع الدورات التدريبية المتوسطة . | 05 |
| 27 | الشكل رقم (06): أشكال الدائرة التدريبية الكبرى | 06 |
| 29 | الشكل رقم(07): يبين طريقة التدريب المستمر | 07 |
| 30 | الشكل رقم(08): يبين طريقة التدريب الفترى | 08 |
| 32 | الشكل رقم(09): يبين طريقة التدريب التكرارى | 09 |
| 35 | الشكل رقم(10): يوضح أنواع حمل التدريب | 10 |
| 82 | شكل رقم (11): يوضح اختبار العدو لـ 60م | 11 |
| 83 | شكل رقم (12): يوضح اختبار الجرى متعدد المراحل 20 متر | 12 |
| 84 | الشكل رقم (13): يوضح رمى الكرات الطبية أماما و خلفا | 13 |
| 85 | الشكل رقم (14): يوضح اختبار الوثب العمودى لسارجنت(Sargent): | 14 |
| 85 | الشكل التوضيحي(15) اختبار الجرى المتعرج بين الحواجز | 15 |
| 94 | الشكل البياني رقم(16) يوضح قيمة (t) "ستيوذنت" المحسوبة في الاختبارات القبلىة لعينتي البحث | 16 |
| 98 | الشكل البياني رقم (17.) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلىة والبعدية لعينة البحث في اختبار رمى الكرة الطبية الامامى | 17 |
| 100 | الشكل البياني رقم (18.) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلىة والبعدية لعينة البحث في اختبار رمى الكرة الطبية الخلفى | 18 |
| 102 | الشكل البياني رقم (19.) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلىة والبعدية لعينة البحث في اختبار (سارجنت) | 19 |
| 103 | الشكل البياني رقم (20.) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلىة والبعدية في اختبار الجرى متعدد المراحل | 20 |
| 105 | الشكل البياني رقم (21.) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلىة والبعدية لعينة البحث في اختبار جرى 60 م | 21 |
| 107 | الشكل البياني رقم (22.) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلىة والبعدية في اختبار الجرى لمتعرج | 22 |
| 109 | الشكل البياني رقم (23) يوضح قيمة (t) "ستيوذنت" المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينة البحث | 23 |

التعريف بالبحث

1- مقدمة :

أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بالفوائد تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني ، لذا فالرفع من المستوى البدني في كرة اليد يجب أن يعتمد على قواعد و خصوصيات تطبق بكل إتقان، لما لها من أهمية بالغة في تطوير تنمية القدرات البدنية لكل رياضة.

ومن بين أهم الصفات البدنية القاعدية للاعبي كرة اليد التي تحظى باهتمام خاص في البرنامج التدريبي نجد صفتا السرعة و القوة والتحمل التي لا تظهر نتائجهما إلا إذا تم إخضاعهما لعمل جاد على مستوى الأصناف الشبانية وصقلها جيدا بطريقة تساهم في تكوين اللاعبين حيث تعتبر هذه الفئة المخزون الخام الذي يمكن الاعتماد عليه للوصول إلى الأهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل وطرق تدريبية ممنهجة ، وبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية، أثناء مرحلة التدريب والتهيئة ، وهذا ما جعلنا نفكر بشكل جدي في دراسة هذه الصفات الأساسية لبنين مدى تأثير برنامج تدريبي لتنمية الصفات البدنية الأساسية باستخدام بعض الطرق التدريبية للرفع من المستوى الأدائي للاعبي كرة اليد صنف اشبال (اقل من 17 سنة).

ومن اجل إعداد هذا البحث قمنا بتقسيم البحث إلى بابين الاول خاص بالجانب النظري والباب الثاني خاص بالجانب التطبيقي، بالإضافة إلى التعريف بالبحث الذي يحتوي على إشكالية البحث و فرضياته وأهدافه ومصطلحات البحث وأسباب اختياره، والدراسات المشابهة

إلى جانب هذا نجد هذه الدراسة تحتوي على جانب نظري مكون من ثلاثة فصول احتوى الفصل الأول للحديث التدريب الرياضي وتناولنا فيه التعريف بالتدريب ومفهومه و الطرق التدريبية و أهداف التدريب الرياضي أما في الفصل الثاني تطرقنا إلى: تاريخ ومتطلبات كرة اليد البدنية والمهارية وفي الفصل الثالث والأخير تناولنا فيه خصائصه المرحلة العمرية (اقل من 17 سنة)

كما احتوت هذه الدراسة على الجانب التطبيقي وتضمن ثلاث فصول

الفصل الأول ويشمل الطرق المنهجية للبحث والذي يحتوي على دراسة استطلاعية والمجال الزمني والمكاني والشروط العلمية (الصدق والثبات و الموضوعية) وكذلك عينة البحث وكيفية اختيارها بالمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وإجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة

اما الفصل الثاني وقد تناولنا فيه عرض ومناقشة نتائج البحث وهذا بالتطرق إلى عرض وتحليل نتائج الاختبارات وعرضها بيانيا ومناقشتها في ضوء الفرضية اما الفصل الثالث والاخير لقد تناولنا فيه الاستنتاجات ومقابلة النتائج بالفرضيات والتوصيات والاقتراحات.

2 - مشكلة البحث:

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

وتعد لعبة كرة اليد من الرياضات الشائعة في الجزائر حيث تحتل المرتبة الثانية من حيث الشعبية إلا أن مستوى الأداء لمختلف الفرق الجزائرية لا يزال منخفض وضعيف مقارنة بدول أخرى من حيث القدرات البدنية (التحمل و سرعة و القوة الرشاقة) للاعبين وهذا النقص في القدرات البدنية له انعكاس سلبي على الجوانب مهارية و الخططية و النفسية مما يؤدي إلى عدم تحقيق نتائج إيجابية للمقابلات الرسمية.

وهذا راجع لعدم التحضير الجيد للاعبين خلال مراحل التدريب لهذه الفئات و ذلك لعدم استعمال المدربين الطرق التدريبية الحديثة المبنية على أسس علمية في تطوير الصفات البدنية الأساسية في كرة اليد لفئة الاشبال خلال المراحل التدريب لأن هذه الفئات هي المصدر الأساسي لإخراج اللاعبين من الطراز العالي من حيث القدرات البدنية و الخططية و مهارية و النفسية حيث تعتبر هذه الفئة المخزون الخام الذي يمكن الاعتماد عليه للوصول إلى الأهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل وطرق منهجية ، وبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية، أثناء مرحلة التدريب والتهيئة

ومن خلال مشاهدتنا للعديد من المقابلات المحلية لمختلف الرابطات الولائية بالنسبة لفئات الاشبال لمسنا نقصا في المستوى البدني عند اللاعبين هذا النقص يقلص في فعاليتهم في أداء مختلف المهارات و الخطط الرياضية مما يؤثر سلبا على مردود الفريق. وهذا ما دفعنا إلى طرح هذه التساؤلات.

-هل البرنامج التدريبي المقترح باستعمال بعض الطرق التدريبية له تأثير ايجابي ام سلبي على تنمية الصفات البدنية الأساسية للاعبين كرة اليد اشبال ؟

- هل استعمال طرق التدريب المختلفة لها دور في تحسين الصفات البدنية الأساسية للاعبين كرة اليد اشبال ؟

- هل الالتزام والاختيار لطرق التدريب وسيلة لتنمية الصفات البدنية للاعبين كرة اليد اشبال ؟

3- فرضيات البحث

أ/الفرضية العامة:

-البرنامج التدريبي المقترح يؤثر بشكل فعال في تنمية الصفات البدنية الاساسية باستعمال بعض الطرق التدريبية لدى لاعبي كرة اليد اشبال

ب/ الفرضيات الجزئية :

-لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي (التجريبية -الضابطة) البحث في الاختبارات القبلية.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي (التجريبية -الضابطة) البحث في الاختبارات القبلية والبعدي وهو لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي (التجريبية -الضابطة) البحث في الاختبارات البعدية وهو لصالح المجموعة التجريبية

-أهداف الدراسة : تتجلى أهداف البحث فيما يلي:

1-إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الصفات البدنية باستعمال بعض الطرق التدريبية لدى لاعبي كرة اليد اشبال

2-تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام طرق التدريب المختلفة يهدف الى تنمية بعض الصفات البدنية لاشبال كرة اليد و معرفة تأثيرها على هذه الصفات.

3- محاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية للاعبي كرة اليد

4 - التعريف برياضة كرة اليد اكثر فاكثرو جذب الجمهور نحو ممارستها.

5-أهمية البحث:تنحصر اهمية البحث في جانبين

1-الجانب النظري:

1-إضافة مرجع علمي للمكتبة الجزائرية بوجه عام والمهتمين بوجه خاص

2-محاولة اقتراح بعض التوصيات النظرية والتطبيقية

3-اكتساب معارف ومعلومات عن متطلبات الاساسية لرياضة كرة اليد

2-أما الجانب العملي:

1-تقديم برنامج تدريبي خاص بفترة التحضير يساعد المعنين بشؤون التدريب مستقبلا على اعداد لاعبيهم اعدادا هادفا وتطوير الصفات البدنية الاساسية الخاصة بكرة اليد

2-جمع وتحليل الاختبارات ومقارنة النتائج التجريبية لكل فرق البحث

أسباب اختيار الموضوع

1-أهمية الدراسة في حد ذاتها.

2-صلاحيّة المشكلة للدراسة النظرية و التطبيقية.

التعريف بالبحث

- 3- عدم تطور المستوى الأداء البدني للاعبي كرة اليد و الحصول على نتائج إيجابية رغم الشروط المتوفرة.
- 4- عدم استعمال مدربي كرة اليد الطرق التدريبية الحديثة في تنمية الصفات البدنية أثناء مرحلة التحضير البدني والتي لها تأثير بليغ في السيطرة على المستوى الأدائي

7- مصطلحات البحث

البرنامج التدريبي:

يعرف بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ، لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا.

التدريب الرياضي:

عملية تربوية منظمة مخططة طبقا لمبادئ و أسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخطئية و المعرفية لتحقيق مستوى عال من الإنجاز في النشاط الرياضي. (أحمد نصر الدين و أبو العلاء عبد الفتاح:

ص11)

لعبة كرة اليد :

تعتبر لعبة كرة اليد من الألعاب (الرياضية) الجماعية التي لها طابعها التنافسي الخاص والتي لها مبادئها ومهاراتها الأساسية في ذلك كالتنظيم والاستقبال ، التمير، التصويب..... الخ من المهارات والتي تعتبر بمثابة العمود الفقري لها.

وتلعب في ميدان طوله 40 م وعرضه 20م مقسم إلى جزئين كل فريق له منطقة خاصة به ، في كل منها منطقة تسمى "منطقة سبعة أمتار" (المنطقة الحرة) وتنفذ الأخطاء من منطقة تسعة أمتار، وراء سبعة أمتار، مجموع

اللاعبين داخل الملعب 12

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

تتميز عن باقي الرياضات بالاحتكاك الكبير بين لاعبيها والدقة والتركيز على طول شوطي المقابلة (أمين حوزي

الحولي: 1991، ص60)

الطرق التدريبية:

تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية

للاعب (مفتي إبراهيم حماد:، 2001، ص210.1)

ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

-طريقة التدريب المستمر

-طريقة التدريب التكراري

-طريقة التدريب الدائري

-طريقة التدريب التكراري

التعريف بالبحث

اللياقة البدنية:

تعريف لارسن ويوكم: "هي القدرة على تحمل مجهود عضلي صعب وطويل)
تعريف جيتشل: "اللياقة البدنية هي قدرة القلب والأوعية الدموية والعضلات على العمل بكفاءة مثالية وحسبه
تتكون اللياقة البدنية من خمس مكونات أساسية هي (5)

القوة - التحمل - السرعة - المرونة - الرشاقة -

المرحلة العمرية (اقل من 17 سنة):

إن هذه المرحلة تمثل مرحلة الانتقال من الطفولة على الغير " الطفولة الصغيرة" إلى الرجولة المستقلة الناضجة ولما كانت هذه المرحلة ستنتهي إلى النضوج وكان الناشئ قبل ذلك طفلا كان لابد من أن تكون مرحلة المراهقة والبلوغ هذه مرحلة الانتقال , اضطراب جسماني واجتماعي ووجداني وقد كان علماء النفس ينظرون إلى هذه المرحلة باعتبارها أهم مراحل النمو من حيث تكوين الناشئ الجسمي والعقلي والخلقي..... الخ.

وبما أن هذه المرحلة من العمر عند هذه الفئة تعتبر نهاية نقطة حياة الطفولة ومدخلا واسعا إلى مرحلة النضج " المراهقة " ومن ثم الوصول إلى البلوغ والنضج , فإننا نلاحظ صفات هذه المرحلة ومن أهمها نمو سرعة العضلة القلبية والنمو المتساعد للعظام والقفص الصدري والرئتين والنمو الحركي بصورة عامة يزداد ويتجه نحو الدقة في الأداء والاقتصاد في الجهد(محمد علاوي: 1996، ص 12).

8-الدراسات المشابهة :

تمهيد :

تعتبر الدراسات المشابهة من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يتناولها والتطرق إليها إذ تهدف هذه الدراسات إلى معرفة الأبعاد المختلفة بمشكل البحث ، وإعطاء صيغة علمية للبحث سواء من الناحية التوجيهية أو التخطيطية أو المحتوى لذلك قام الباحث باستعمالها للحكم والمقارنة والإثبات أو النفي

الدراسة الأولى:

الأستاذ" إياد حميد رشيد الخرجي" - رسالة ماجستير-

العنوان : تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري و المخطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لكرة اليد لأعمار 15-17 سنة ؟

التساؤل

- ما مدى تأثير استخدام هذين الأسلوبين لتطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد وأيهما أفضل في التطور؟

النتائج

- استخدام أسلوب تدريب المحطات لتطوير عناصر اللياقة البدنية.

- أما لتطوير الجانب المهاري فيستخدم أسلوب التدريب الدائري

الدراسة الثانية:

الأستاذ: حيدر غازي إسماعيل جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية - رسالة ماجستير - 2005 م.

العنوان: اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين.

التساؤلات والفرضيات:

- اثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية للناشئين.

- الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة بين الاختبارين القبلي و البعدي لكل من المجموعتين التجريبية.

- الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

افترض الباحث ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لبعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

النتائج:

- تفوقت الاختبارات البعدي في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.

- اثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة - للذراعين والرجلين والبطن ، والمرونة للعمود الفقري ، والتوازن المتحرك ، والتوافق والرشاقة) وفي تحسين المتطلبات الخاصة فضلاً عن تأثيرها على مستوى الأداء المهاري .

- لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي فاعلية في كل من العناصر (القوة الانفجارية - للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة - للرجلين، والمرونة - للعمود الفقري ، والسرعة الانتقالية والتوازن المتحرك ، والتوافق والرشاقة) فضلاً عن المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري

الدراسة الثالثة:

للطالبة "تكواشت وليد ، صياد محمد ، فطيمي جوهر" -رسالة ليسانس- .

العنوان : مدى فعالية كل من الطريقة التكرارية وطريقة اللعب على تحسين صفة السرعة لدى تلاميذ الطور الثانوي.

التساؤلات :

- مامدى فعالية كل من الطريقة التكرارية وطريقة اللعب في تحسين صفة السرعة لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

النتائج:

فوجدوا أن الطريقتين التكرارية واللعب لم يكن لهما تأثير إيجابي في تحسين صفة السرعة لدى تلاميذ الطور الثانوي

الدراسة الرابعة

للطالبة(بوقرة أحمد - - زيتوني نبيل - لبيض صلاح الدين) رسالة ليسانس -

عنوان:" طرق تدريب التقنيات الأساسية في كرة اليد لدى بعض المدربين":

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:

ف1: طريقة التدريب الدائري أكثر استعمالا في تعليم تقنيات كرة اليد.

ف2: طريقة التدريب التكراري أكثر استعمالا في التدريب لدى بعض المدربين

النتائج التوصل إليها:

-التنوع في الطرق التدريبية هو الحل الأمثل لتلقين تقنيات كرة اليد عند أغلب المدربين

التعليق على الدراسات المشابهة

يرى الطالب أن الدراسات المشابهة من أهم الوسائل لإفادة بالنسبة للبحث العلمي بحيث تتناول معظم متغيرات البحث و طريقة سيرورته حيث أوضحت هذه الدراسات انه لا بد من إتباع الطرق التدريبية الحديثة العلمية الحديثة المتعددة في التعلم و التدريب و لا بد أيضا من استمرار عملية التخطيط التي الغرض منها وضع أهداف بطريقة منطقية تتمثل في الإعداد الكامل للوصول إلى تحقيق هذه الأهداف بصورة مباشرة وللتدريب مكانة جليلة و إن الاختيار المرتبط بالحقائق مثل عدم الاهتمام بالطرق التدريبية و استخدام الفروض المتعلقة بالمستقبل و التي تشمل في استقرار الطرق العملية في تنمية هذه الصفات البدنية

الجانِب النَّظَرِي

الفصل الأول

التدريب الرياضي
والطرق التدريبية

تمهيد:

إن التدريب في مجال لعبة كرة اليد عملية تربوية أقل ما يقال عنه أنه بالغ الأهمية يهدف إلى تطوير مستوى لعبة كرة اليد المعاصرة ويتجلى ذلك من خلال وضع برامج تخطيطية مبنية على أسس وقواعد علمية دقيقة ومن هنا تم تصميم هذا الفصل والذي تضمن: التدريب ، الواجبات ، الأهداف ، الخصائص والقواعد

1-1-2- مفهوم التدريب الرياضي

إن التدريب الرياضي لأي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة أو تقوم على مبدأ المحاولة والخطأ ، ولكنها عملية مدروسة ومخططة تخطيطا سليما تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن فالتدريب الرياضي كما أشار إليه عصام عبد الخالق بأنه تلك الاتجاهات و الأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والنفسية ليكون قادرا على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولا إلى مستوى أفضل". (د.يحيى السبد الحاوي، 2002، صفحة 10)

تعريف "MATVEIV" للتدريب الرياضي: " هو ذلك التحضير البدني والمهاري والخططي والفكري و النفسي للرياضي". (د.عبد العلي نصيف، 1988، الصفحات 14-15)

ويعرف علي نصيف وقاسم حسن حسين التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) و التكتيك (المهارات الخططية)، وتطوير القابلية العقلية ضمن برنامج علمي هادف خاضع للأسس التربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة. (قاسم حسن حسين و علي نصيف، 1990، صفحة 45)

ويعرفه مفتي إبراهيم حماد بأنه كل العمليات التربوية والتعليمية و التنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفريق الرياضي من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية و الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة (د.مفتي إبراهيم حماد ، 2001، صفحة 21) .

ويشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب و جاهزيته للأداء وعليه فإن المهام التدريبية لا بد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطا وثيقا وأن يقوم المدرب بالدور القيادي في عملية التدريب من حيث تنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرجة ومنتظمة وبشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق إنجازات مثلى. (د.وجدي مصطفى

فاتح، محمد لطفي السيد، 2001، صفحة 4)

1-1-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي (أمر الله أحمد البساطي، صفحة 54):

تنحصر أهداف التدريب الرياضي في :

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ،من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .

-محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية ،النفسية الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر ،والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

1-1-4- متطلبات التدريب الرياضي

((إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة ، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إكسابهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة)).(وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد، 2002، صفحة 59)

1-1-5- مبادئ التدريب الرياضي .

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتلخص مبادئ التدريب في(عادل عبد البصير، 1999، صفحة 158) :

- 1 - إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
- 2 - إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
- 3 - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .

4 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .

5 - إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا

6 - يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .

بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل ، المردود العائد ، التخصص) .

وفي كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل..... الخ .

بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإرادة، الكفاح .

وتقسم عملية التدريب إلى تقسيمات خلال السنة وتعتبر عدد من الفترات التي تختلف وتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول باللاعب والفريق إلى حالة تدريبية عادية (الفورمة الرياضية) في نهاية فترات الإعداد، والاحتفاظ بها بقدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

و تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاثة فترات :

- فترة الإعداد (préparation).

- فترة المباريات (comptions).

- فترة الانتقال (transition).

و تختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها , و أهدافها و محتوياتها كل منها و تخطيط الأحمال التدريبية و تشكيلها , كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما تقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية

فعليه التدريب السنوي ليست عملية سهلة , حيث تتطلب من المدرب تخطيط لبرامجها اختيار و تحديد التنقل النسبي للمكونات الخاصة بكل فترة من الفترات للموسم التدريبي بالشكل الأمثل كذلك اختيار انطب

الوسائل و الظروف لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء الصغيرة أو المتوسط أو الكبيرة داخل المراحل و فترات الموسم الرياضي , وذلك بهدف وصول اللاعب إلى حالة تدريب عالية وقبل أن نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضي من حيث استمرارها ز أهدافها و محتويات كل منها و الأحمال التدريبية بها , سوف تقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التي يهدف المدرب إلى وصول اللاعبين لها و الاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج .

1-1-6 - مفهوم الفورمة الرياضية (عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي، 1998، صفحة 95):
إن هدف المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب السنوية للاعبين هو وصول اللاعب ، ولاعي الفريق في كرة اليد ككل إلى الأداء المثالي خاصة أثناء المباريات لتحقيق أفضل النتائج، وهذا لن يتحقق إلا إذا وصل اللاعب ولاعي الفريق إلى حالة الفورمة الرياضية ويجب ألا يفهم المدرب حالة الفورمة الرياضية على أنها الحالة التدريبية العالية التي يجب على اللاعب الوصول إليها فعلى الرغم من إن الحالة التدريبية في حد ذاتها ضرورية وأساسية لتحقيق الأداء المثالي خاصة خلال المباريات فالفورمة الرياضية عبارة عن الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتميز بمستوى عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به.
ومن ذلك يظهر بوضوح أن الفورمة الرياضية تتكون من :

- حالة اللاعب البدائية .
- حالة اللاعب المهارية .
- حالة اللاعب الخططية .
- حالة اللاعب الذهنية .
- حالة اللاعب النفسية والإدارية .

فإذا اهتم المدرب بهذه المكونات يصل اللاعب إلى أعلى مستوى وإلى الحالة الرياضية الممتازة ويحتاج اللاعب لكي يصل إلى هذه الحالة أن يخضع لنظام تدريبي مخطط يعمل على التنمية والتطوير الشامل لهذه المكونات الخمسة فتطوير الفورمة الرياضية له قواعده الأساسية التي تتحدد في ثلاث مراحل أساسية ترتبط كل مرحلة بفترة من فترات التدريب للموسم الرياضي وهي :

1-1-7 - مراحل الفورمة الرياضية (عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي، 1998، صفحة 96)

- 1- مرحلة الاكتساب للفورمة الرياضية وتتم في فترة الإعداد .
- 2- مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية وتتم في فترة المنافسات .

1-1-7-3-1-1 مرحلة فقدان الفورمة (قاسم حسن حسين و علي نصيف، 1990، صفحة 135)

في هذه المرحلة يفقد اللاعب نسبيا للفورمة الرياضية وفيها يحدث استشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهود العصبي والبدني خلال فترتي الإعداد والمنافسة، وهذه المرحلة تهدف أساسا إلى الراحة النشيطة، وهي إن لم تكن تؤدي إلى ارتفاع مباشر في الحالة التدريبية فهي تخلق أساسا لمعاودة تطوير مستواها أثناء الدورة التدريبية الجديدة ويشير "علي البيك" (1989) أن هذه المرحلة تتصف باختلال ارتباط التوافقات الخاصة وانخفاض مستوي إمكانيات النظم الحيوية والتي يتوقف عليها إظهار الصفات البدنية الخاصة، وهذه الحالة يجب أن ينظر إليها علي أنها التطور الطبيعي للحالة الحيوية للإنسان، إذ أن الخلايا العصبية لا يمكنها الاستمرار لوقت طويل محتفظة بمقدار العمل الأعلى بكثير.

والآن نتكلم عن فترات التدريب في غضون الخطة السنوية والمذكورة سلفا:

1-1-8-1-1 أنواع فترات التدريب الرياضي.

1-1-8-1-1 فترة الإعداد

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالا طيبا يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلى مستوي عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات .

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها، وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد علي أساسا أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام، سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعب كرة اليد التركيز منذ البداية علي التدريبات الخاصة التي تعتمد علي أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية .

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص .

1-1-8-1-1-1 فترة الإعداد العام (د.مفتي إبراهيم حماد ، 2001، صفحة 18):

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولا إلى التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية ، وكذا النمو المحدد بالعوامل

الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوى القدرة القسوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة.

1-1-8-ب- فترة الإعداد الخاص (عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي، 1998، صفحة 99):

تهدف هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية (كرة اليد) في جميع جوانب الإعداد، وبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ علي الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقا لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب، ودينامكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز علي الإعداد المهاري للوصول إلي الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلي تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة. وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية، وأن تكون المباريات التحريمية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبيا، عل علي أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

و مما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل علي إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول للاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.

1-1-8-2- فترة المنافسات

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوي الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلي أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلي تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

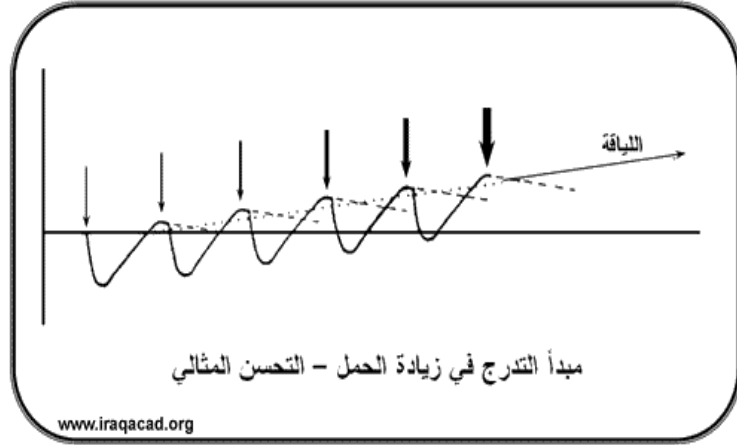
ويشير "علي ألبيك" (1989) ((أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالاً مطابقة للبطولة عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعى أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص)) (د.مفتي إبراهيم حماد ، 2001، صفحة 22)

1-1-3-8-3-المرحلة الانتقالية (عادل عبد البصير، 1999، صفحة 162):

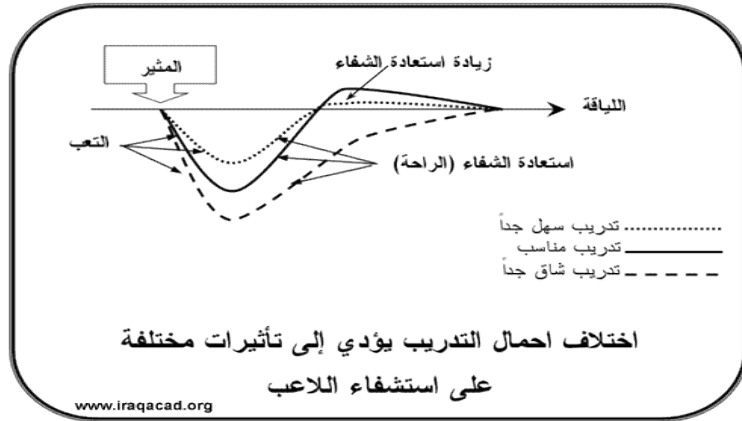
تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي .

ويجب علي المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ علي استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبيا، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب علي المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.

و مما سبق يمكن أن نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي. والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلي فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيرا تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي، والشكل التالي يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل:

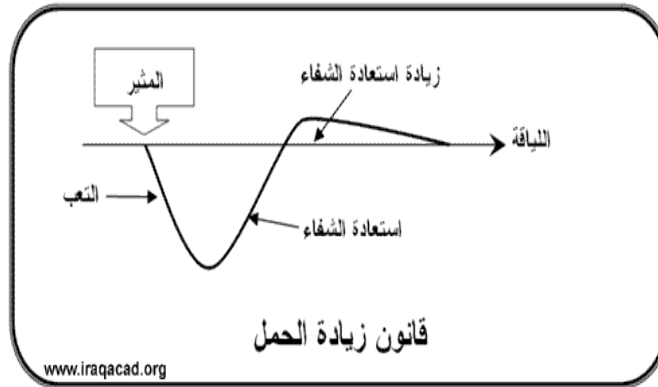


الشكل رقم(01): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي(الموقع الالكتروني، 2008) ويوضح الشكل التالي إلى اختلاف أحمال التدريب و الذي يؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب :



الشكل رقم(02): يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب (الموقع الالكتروني، 2008)

كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية :



الشكل رقم(03): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي (الموقع الالكتروني، 2008)

وتصل نسبة نواحي الإعداد العام إلى أعلي معدلاتها في بداية فترة الإعداد، وتقل نسبيا خلال فترتي الإعداد الخاص والإعداد للمسابقات، وتصل نسبتها إلى أقل معدلاتها خلال فترة المسابقات ثم تبدأ في الارتفاع تدريجيا خلال الأسبوعين الأخيرين من الفترة الانتقالية استعدادا لفترة الإعداد الجديدة للموسم الموالي .

1-1-9- التخطيط في التدريب الرياضي

يلعب التخطيط دورا كبيرا و هاما في عملية التدريب الرياضي حيث يتوقف نمو ومستوى الأداء للاعب على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب .

و معنى ذلك أن برامج تدريب مخططة، أن هناك هدفا أو أكثر يضعه المدرب و يسعى للوصول إليه بالطرق و الوسائل التي تحقق هذا الهدف .

كما ان التخطيط للتدريب عبارة عن إجراءات ضرورية محددة و مدونة يضعها و يلتزم بها المدرب لتنمية و تطور حالة التدريب (الفورمة الرياضية) عند اللاعب و الفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المنافسة .

و في رياضة كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس و المبادئ العلمية دورا هاما و أساسيا للوصول باللاعب إلى حالة الفورة الرياضية في نهاية فترة الإعداد العام و الخاص و الاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات .

1-1-9-1- الوحدة التدريبية (الخطة اليومية)

تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساسي المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل تمتد إلى الدورات المتوسطة و الكبرى ، و بذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية في كل موسم من المواسم ، و الذي تحتويه الدورات المختلفة حيث تعتمد أساسا على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات والذي يربط بهدف و نوع كل دورة و موسم ، هذا بالإضافة إلى التنسيق الجيد في المحتوى بين كل وحدة تدريبية . (كمال جميل الرضي : 1999 . ص 78).

1-1-9-2- مكونات الوحدة التدريبية : تتكون كل وحدة تدريبية من ثلاثة أجزاء رئيسية ترتبط تلك

الأجزاء بهدف كل وحدة سواء كان تعليميا أم تدريبيا .

تبنى مكونات الوحدة كما يلي :

*المقدم و تشمل :

- الجزء التمهيدي : من 5 ← 10 دقائق .

- الجزء الإعدادي : من 25 ← 35 دقيقة .

* الجزء الرئيسي : من 35 ← 55 دقيقة .

* الجزء الختامي : من 10 ← 20 دقيقة .

وبذلك يكون حجم الوحدة من 80 ← 120 دقيقة.

أولا : - مقدمة الوحدة التدريبية :

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

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

(أ) - الإحماء العام :

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

(ب) - الإحماء الخاص :

يذكر أبو العلا عبد الفتاح 1997 م : " إذا كان هدف الإحماء الهدف من الإحماء العام هو تنشيط كل من الجهازين العصبي المركزي و العصبي اللاإرادي ، فإن هدف الإحماء الخاص هو وضع الجهازين العصبي المركزي و العصبي الطرفي في أفضل حالة تمكنها من الأداء بفعالية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية بالإضافة الى تنشيط الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم "

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

ثانيا : - الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية :

يعتبر الجزء الرئيسي من الوحدة أساس تشكيلها و يرتبط إرتباطا وثيقا بنوع وشكل الوحدة . حين يتوقف ذلك على تقنين و تشكيل حمل التدريب من خلال مكوناته من شدة و حجم وراحة ، هذا بالإضافة الى نوع و شكل و ترتيب التمرينات التي ترتبط بأشكال و أنواع تلك الوحدات .

ثالثا : الجزء الختامي من الوحدة التدريبية :

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

و يذكر " هارا " بأن الجزء الختامي له أهمية نفسية يجب على المدرب مراعاتها إذا ما أدت على أحسن وجه حيث توفر الدوافع النفسية و إثارة الشوق لحضور و متابعة الوحدة التدريبية اللاحقة .(حنفي محمود مخنار : 1980 ، ص 344).

1-1-9-3 - ديناميكية تشكيل الوحدة التدريبية :

أ / بالنسبة لتمرينات القدرات البدنية الخاصة :

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

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

ب / بالنسبة لتمرينات التحمل الهوائي و اللاهوائي :

على حسب نظم الطاقة فينصح بأسبقية أداء التمرينات الخاصة بالتحمل اللاهوائي عن الهوائي ، كما ينصح أيضا بأسبقية أداء التمرينات للتحمل اللاهوائي الفوسفاتي و التي تحتاج زمن أقل و شدة عالية عن التمرينات الخاصة بالتحمل اللاهوائي اللاكتيكي و التي تحتاج الى زمن أطول نسبيا .

ج / بالنسبة للمهارات الخطئية الفنية :

فيجب التدريب في الوحدات التدريبية وهذا لما تحتاجه كل من المهارات الفنية و الخطئية قدرات توافقية عالية (بسطويسي أحمد : 1999 ، ص 342).

1-1-9-4 - الدورات التدريبية :

ويشير عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (1997م) إلى أن تنظيم البرنامج يقصد به ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقاً لأهداف وأغراض الخطة، أي يكون هناك اتصال واستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل وحدات التدريب المتتالية، وتهدف عملية التدريب إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء لدى اللاعبين وعلى أسس علمية وأيضاً تحقيق الحالة التدريبية وفقاً لما تهدف إليه كل مرحلة من مراحل التدريب السنوي. (عمر أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي: 1997م 184ص)

نظرا لاحتياج العملية التدريبية إلى متطلبات فنية و إدارية و تنظيمية ، هذا بالإضافة إلى كونها عملية إعداد طويلة المدى و مستمرة ، حيث لا تتوقف عند يوم تدريبي ممتثلا في وحدة تدريبية أو أكثر ، أو أسبوع تدريبي أو شهر تدريبي.

بذلك خطط المدربون في مجال التدريب الرياضي بتقسيم الوحدات التدريبية بصورة عامة إلى دورات تدريبية .

- الدورة التدريبية الصغرى **Micro cycle** .

- الدورة التدريبية المتوسطة **Miso cycle** .

- الدورة التدريبية الكبرى **Macro cycle** .

1-1-4-9-1-1 - الدورة التدريبية الصغرى **Micro cycle** .

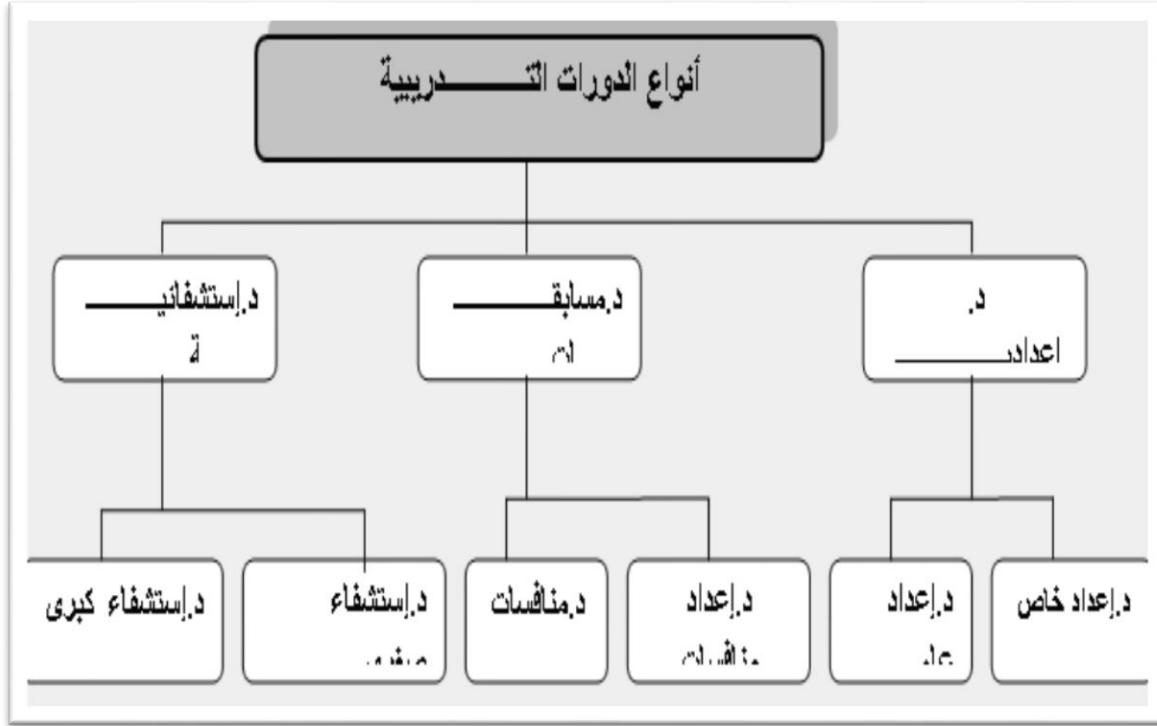
تدعى بدورة الحمل الأسبوعية حيث ترتبط ببرنامج إيقاعي أسبوعي و قد تطول الدورة حتى أسبوعين و قد تقل حيث تتمثل في يومين تدريبيين و بذلك يمكن أداء من 1 إلى 2 وحدة تدريبية أي من 4 إلى 12 وحدة تدريبية في كل دورة حسب طبيعة النشاط البدني الممارس ، و المستوى التدريبي و بذلك يمكن تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى كما يتم بناء الدورة التدريبية الصغرى بناء على مستوى اللاعب و قدراته (1) . يرى " هارا " 1979 و على البيك من أهم الوحدات التدريبية لعمليات التدريب حيث يتم تخطيط التدريب على أساس من تركيب الوحدات الصغرى و التي تسمح بإمكانات اللاعب بالإضافة إلى التوافق الجيد بين التعب و استعادة الشفاء للوصول إلى التعويض الزائد ، و على ذلك فهي أساس بناء الدورات التدريبية المتوسطة و الطويلة .

و تعتبر كل دورة صغرى بما تحويه من وحدات تدريبية ، وحدة متكررة ذات اختصاص معين منذ بدء السنة التدريبية و حتى نهايتها ، فهي بذلك متغيرة في تشكيلاتها و في محتوياتها (بسطويسي أحمد : 1999 ، ص 341).

1-1-4-4-1 أنواع الدورات التدريبية الصغرى :

الشكل رقم 04 : يوضح أنواع الدورات التدريبية الصغرى .

يمكن تقسيم الدورات التدريبية الصغرى من خلال مواسم التدريب و بما تتطلبه تلك المواسم من تشكيل حمل التدريب و الذي يحقق غرض كل موسم.



الشكل رقم 04 : يوضح أنواع الدورات التدريبية الصغرى .

يمكن تقسيم الدورات التدريبية الصغرى من خلال مواسم التدريب و بما تتطلبه تلك المواسم من تشكيل حمل التدريب و الذي يحقق غرض كل موسم. (تامر محسن و سامي صقار : 1988 ، ص 169).

1-1-9-4-2- الدورة التدريبية المتوسطة Miso cycle .

تمثل الدورة المتوسطة جزءاً أساسياً يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية لتمثل في إجمالها الدورة التدريبية الكبرى ، و التي ترتبط بها مواسم التدريب المتعاقبة ، فبالنسبة لموسم الإعداد العام يمكن تمثيله في ثلاثة دورات متوسطة ، كل دورة تتمثل في أربع دورات صغرى ، هذا إذا ما تمثلت الدائرة المتوسطة في دورة حمل الشهرية و كذلك الإعداد الخاص ، هذا بالإضافة إلى موسم المسابقات الإعدادية و الرئيسية . و على ذلك يمكن أن يتغير إيقاع الدورات المتوسطة حيث تستمر أكثر من ستة أسابيع و حتى ثمانية أسابيع ، و يتوقف ذلك على مايلي

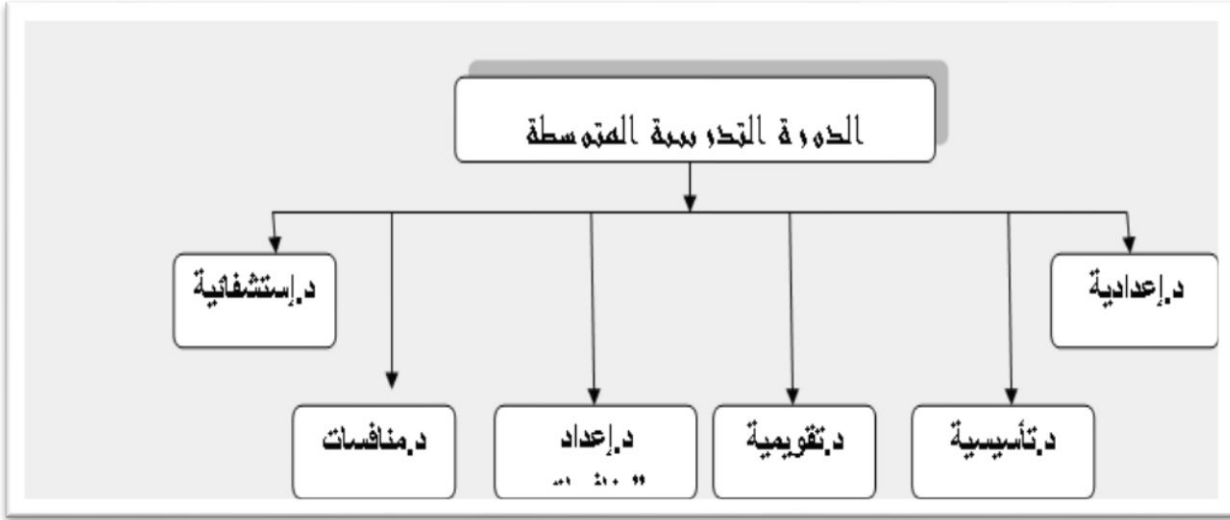
* البرنامج الزمني الخاص بالمنافسات .

* مستوى اللاعب و إمكاناته و مقدرته على التكيف و استعادة الشفاء .

* طرق تخطيط و نظام الدورات السابقة. (كمال جميل الرضي : 2004 ، ص 196).

1-2-4-4-1 أشكال الدورات التدريبية المتوسطة :

يختلف شكل كل دورة متوسطة حسب الهدف الذي وضع من أجله حيث يرتبط ذلك بأهداف مواسم التدريب و تسلسلها ، و يمكن تقسيم الدورات المتوسطة إلى : (بسطويسي أحمد : 1999 ، ص 351)



الشكل رقم 05 : يمثل أنواع الدورات التدريبية المتوسطة .

1-1-9-4-4-1 الدورة التدريبية الكبرى Macro cycle

تمثل الدورة التدريبية الكبرى الموسم التدريبي السنوي و بذلك تسمى بدورة الحمل الكبرى السنوية ، حيث تتكون من عدة دورات متوسطة و التي تمثل مواسم التدريب كمواسم الإعداد و موسم المنافسات و موسم الانتقال ، و تتكون كل دورة متوسطة من عدة دورات صغيرة .

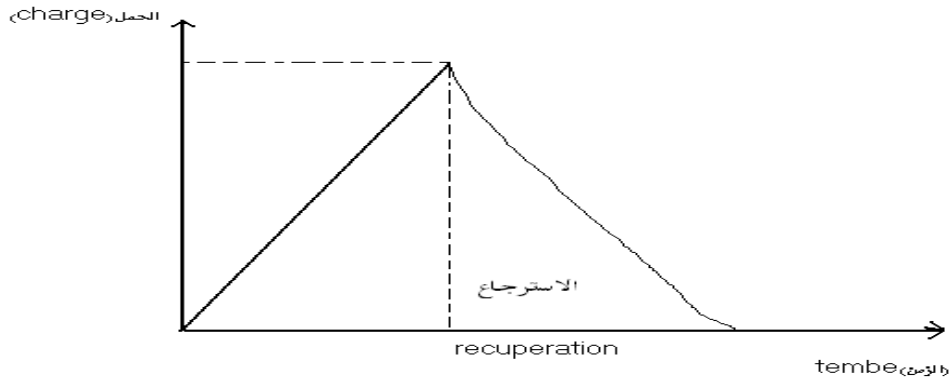
و قد تتكرر الدورة التدريبية الكبرى لأربعة مواسم كاملة لتمثل الدورة التدريبية الأولمبية ، وبذلك يمكن تكرار الدورة الأولمبية ذات أربع دورات موسمية لدورتين أولمبيتين أو ثلاثة ، بهدف الإعداد الأولمبي طويل المدى .
تشمل السنة التدريبية عدة دورات تدريبية في الموسم الواحد و الذي يحدده طبيعة و نظام المسابقات ، و بذلك فهناك السنة التدريبية بنظام الدورتين إحداهما شتوية و الأخرى صيفية ، و نظام الثلاث و حتى الخمس دورات . ((كمال جميل الرياضي : 2004 ، ص 196)).

- طريقة التدريب الفترتي .
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري .
- طريقة المنافسة

1-1-10-3-1- طريقة التدريب المستمر

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني (chargecontenue) لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب في كرة اليد من الارتقاء بمستوي القدرات الهوائية، والحد الاقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير التحمل القاعدي العام) والتحمل الخاص (تحمل القوة) ويظهر تأثير هذه الطريقة جليا في قدرة لاعب كرة اليد علي الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة، وبالتالي تأخير ظهور التعب .

ويعد معدل النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر، حيث تسمح بوصول معدل النبض إلى 140 نبضة /الدقيقة، بدون فواصل زمنية للراحة، والشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (07): يبين طريقة التدريب المستمر (كمال درويش و محمد حسين، 1984، صفحة 156)

1-1-10-3-1- أشكال التدريب المستمر: (كمال درويش و محمد حسين، 1984، صفحة 38)

أ- التدريب بإيقاع متواصل (pythmecontenue) خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل: الجري علي مسار مسطح نسبيا، السباحة، المشي الرياضي الطويل، ويتم الحفاظ علي السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء.

ب-التدريب بإيقاع متغير (variablepythme) يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر أو المتكرر للسرعة خلال مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل:جري الموانع، الجري بإيقاع متناوب.

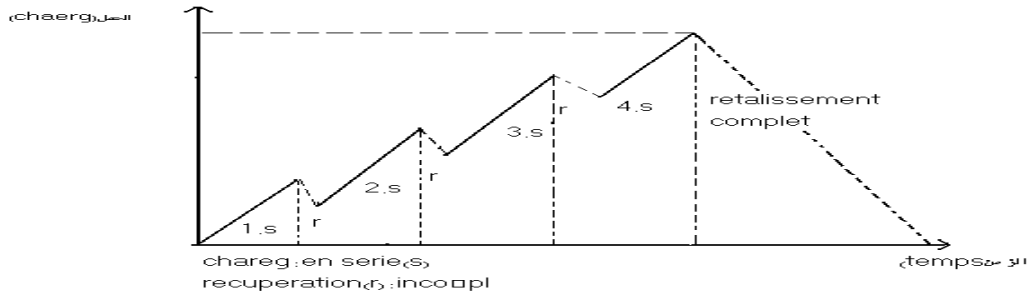
ج- جري الفار تلك (fart lek) يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة ، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأة الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال وعللي رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوي الشدة تبعاً لطبيعة مكان الجري، وقدرة العداء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي، وثنب، تخطي العوائق، منحدر، مرتفع) لذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة.

ويفضل أدائها في الخلاء وعللي الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلي تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري،السباحة، كرة اليد، كرة القدم.

1- 1- 10- 3- 2- طريقة التدريب الفترتي (بوجليدة حسان، 2006-2007):

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل ،ولهذا سميت بالتدريب الفترتي وتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة، وتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقاً لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات،وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء،ومن تم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة.

وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:



الشكل رقم(08): يبين طريقة التدريب الفترتي(كمال درويش و محمد حسين، 1984، صفحة

وتنقسم طريقة التدريب الفتري إلى نوعين :

1- 1- 10-3-2-1- التدريب الفتري منخفض الشدة: ويتميز التدريب الفتري منخفض الشدة بزيادة حجم حمل التدريب وانخفاض شدته، ويهدف المدرب عند استخدام هذا النوع إلى تطوير عنصر التحمل و تحمل القوة .

1-1- 10-3-2-ب- التدريب الفتري مرتفع الشدة: يتميز التدريب الفتري مرتفع الشدة بزيادة شدة حمل التدريب وقلة حجمه نسبيا ، ويهدف المدرب من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص عند اللاعب ، ممثلا في تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل القوة المميزة بالسرعة وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر علي القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي.

ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).

- شدة التمرين.

- عدد تكرارات التمرين.

- عدد المجموعات أو السلاسل.

- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين .

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، ويعد النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو ايجابية.

مثال (بوجليدة حسان، 2006-2007):

نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفتري (200متر) يؤدون التدريب بشدة من 80/60% .

- الحجم :40تكرار بزمن 35/32ثانية لكل تكرار .

- عدد المجموعات : 4مجموعات .

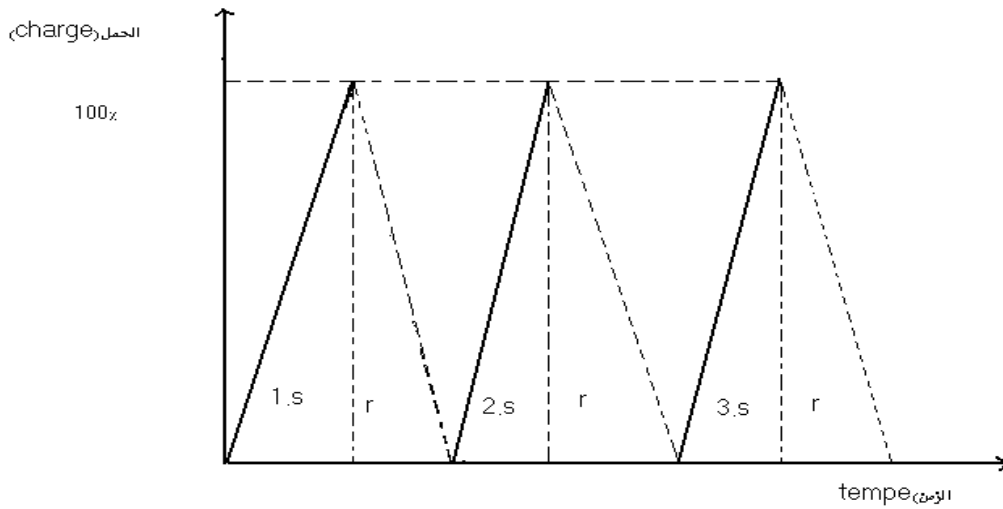
- الراحة : ايجابية 60/45ثانية بين التكرارات و3دقائق بين المجموعات .

1-10-3-3- طريقة التدريب التكراري:

يكون التدريب حسب هذه الطريقة علي شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفترتي ، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات ،وهي تختلف عن طريقة التدريب الفترتي في :

- طول فترة الأداء التمرين وشدته ، وعدد مرات التكرار .
- فترات الراحة بين التكرارات .

و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري :



الشكل رقم(09): يبين طريقة التدريب التكراري(كمال درويش و محمد حسين، 1984، صفحة 169)

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة علي مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ،السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب علي المدرب تحديد المتغيرات التالية(عادل عبد البصير، 1999، صفحة 169):

أ-فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن)والتي تكون أما:

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية الي 2دقيقة.

- متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8دقائق.
- طويلة وتستمر من 8دقائق إلى 15دقيقة.
- ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين .

1-1-10-3-4- طريقة التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفتري ، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (vitessedendurance) تحمل القوة (endurance deforce)، والقوة المميزة بالسرعة (vitessedeforce) .

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) ما يلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنوع تمريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمرينات تهدف إلي تطوير المهارات الحركية والخطوية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .

ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب .

ج- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي .

د- التشويق والإثارة .

هـ- توفير الجهد والوقت .

و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجودين علي أرضية الميدان .

1-1-10-3-5- طريقة المراقبة (المنافسة) :

وهو نوع خاص من التدريب ، يستعمل عموما للمراقبة (contrôle) أو تقييم المستوي باعتمادها علي أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي ، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوي الذي وصل إليه اللاعبون من النواحي المختلفة (البدنية ، التكتيكية ، المهارية) .

وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ علي إيقاع عالي للاعب دون النزول في المستوي الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية.

1-1-10-4- مفهوم حمل التدريب الرياضي. (بسطوسي أحمد، صفحة 42):

إن من المعروف أن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير الجيد والمطلوب، بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنمو قوتها(العضلية)، وتعمل بأقصى كفاءة لها لينمو التحمل .

كل هذا له علاقة بحمل التدريب، فماذا يقصد إذن بحمل التدريب الرياضي؟

1-1-10-4-1- تعريف حمل التدريب الرياضي. (د.وجدي مصطفى فاتح، محمد لطفي السيد،

2001، صفحة 68):

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع علي عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بها كمية التأثيرات الواقعة علي الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد، فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير علي المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم.

1-1-10-4-2- أنواع حمل التدريب الرياضي.

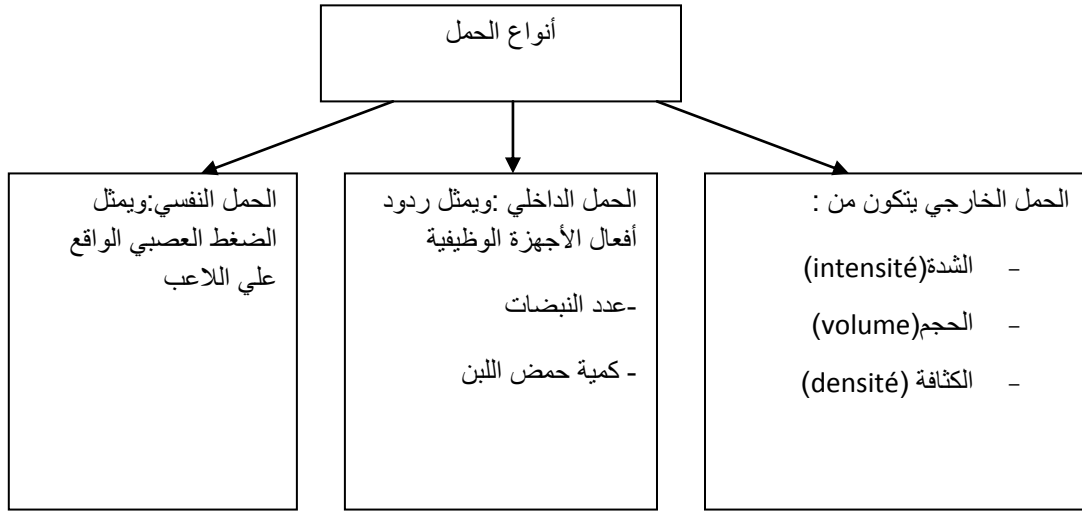
يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي(قاسم حسن حسين و علي نصيف، 1990، صفحة 97):

- الحمل الخارجي (charge extérieure)

- الحمل الداخلي (intérieure charge)

- الحمل النفسي (charge psychologique)

يجب علي المدرب الرياضي في كرة اليد أن يأخذ هذه الأنواع بعين الاعتبار ، وبأهمية خلال الحصص التدريبية وأن يتبع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها فهي تمثل وحدة متكاملة لا يمكن فصلها عن بعضها البعض .



الشكل رقم (10): يوضح أنواع حمل التدريب (كمال درويش و محمد حسين، 1984، صفحة 173)

أ- الحمل الخارجي (charge extérieure):

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب، ومستوي تركيزه خلال وحدات زمنية معينة أو محدودة ويتكون من :

- شدة الحمل (intensité de la charge)
- حجم الحمل (volume de la charge)
- كثافة الحمل (densité de la charge)

يتم توجيه التدريب في حالة الحمل الخارجي من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة ، مع مراعاة العلاقة الموجودة بينهما عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب .
ويمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية:

- شدة الحمل (intensité de la charge):

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات ، أو المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية (الخصص) وتتحدد هذه الشدة بمقدار الانجاز الفعلي للحمولة، وهي بذلك تمثل درجة صعوبة أداء التمرين بشدة (قصوى، أو تحت القصوى، متوسطة، أو ضعيفة).

-- درجات شدة حمل التدريب (قاسم حسن حسين و علي نصيف، 1990، صفحة 105):

ليست كل التمرينات التي تؤدي في أنواعها المختلفة (تمرينات التمير، تمرينات التسديد من مختلف الوضعيات) لها نفس القدر من التأثير علي الأجهزة الوظيفية لدى لاعب كرة اليد، وإنما يكون لها تأثيرات مختلفة ويمكن تقسيم درجات شدة حمل التدريب إلي مستويات تعبر عن شدة التميرين المقدم للرياضي كمايلي :

- الشدة القصوى .
- الشدة الأقل من القصوى.
- الشدة المتوسطة .
- الشدة الضعيفة .

أ- الشدة القصوى (intensité maximale):

هي الدرجة أو المستوي من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع لاعب كرة اليد تحملها ، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جدا علي أجهزة الجسم ، ولكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لابد أن يكون في قمة التركيز ، ولا بد أن يبذل قصار جهده ، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية، ونقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المثوية بين 95 إلى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 01 إلى 05 تكرارات ولفترات قصيرة ، ويمكن استخلاص مايلي :

كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيفا

ب- الشدة الأقل من القصوى (-maximaleintensitésub) :

وهذه الدرجة من الشدة تقل نوعا ما عن درجة الشدة القصوى ، ولذلك فان درجة التعب تكون أقل نسبيا عما هو في النوع الأول ، لذلك فهي تحتاج إلى فترة راحة طويلة نسبيا وتقدر درجة الشدة الأقل من القصوى بنسبة بين 75/95 % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات فإنها تتراوح بين 6 إلى 10 تكرارات .

ج- الشدة المتوسطة (**intensité moyenne**) :

تتميز هذه الدرجة من الحمل بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع علي مختلف أعضاء وأجهزة الجسم وتقدر درجة الشدة المتوسطة بنسبة بين 50 الى 75% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله ، وعدد التكرارات المناسبة في حالة تمارينات تكون كبيرة نسبيا وتتراوح بين 10 الي 15 تكرار .

د- الشدة الضعيفة (**intensité faible**):

في هذه الدرجة من الشدة يقل العبء البدني علي الأجهزة الوظيفية للجسم بشكل كبير ، وتقدر درجة الشدة الضعيفة بنسبة بين 35 الي 50% من أقصى ما يستطيع اللاعب الممارس تحمله ، في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمارينات بين 15 الي 20 تكرار .

- حجم حمل التدريب (**volume de la charge**) (بسطوسي أحمد، صفحة 51) :

يعتبر حجم الحمل (**volume de la charge**) المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب الشدة والكثافة، ويقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرار التمرين × زمن دوام المثير × عدد المجموعات + الراحة {الاسترجاع} بين تدريب وآخر).

كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية، ويمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل ، حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل، فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كبيرا، وكلما زاد عدد التكرارات قلة الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البينية.

وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50 متر أربع مرات) أو (رفع 70 كلغ عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60 ثانية بعد كل تكرار أي (4×100متر=48ثانية) .

- كثافة التدريب (**densité de la charge**) (بسطوسي أحمد، صفحة 54)

ونقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمارينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطوير الحمل ومن ثم تطوير مستوي الانجاز حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يبتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة حمل معينة خاصة ، إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذن يجب أن نحدد طول فترات الراحة البينية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوي من الحجم وبنفس الشدة المطلوبة.

وعلى هذا يجب أن تشمل علي فترات راحة معينة ، بحيث تمكننا من التخلص من التعب واستعادة القوى بالقدر الذي يسمح بتكرار نفس التمرين أو تمرين آخر بالشدة المرجوة ، وبصفة عامة فان فترة الراحة البيئية تتوقف علي كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وحالة الرياضي التدريبية ، وكذا اتجاه الحمل من حيث الشدة والحمل .

ب- الحمل الداخلي (intérieurecharge) (كمال درويش و محمد حسين، 1984، صفحة 175):

نقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوي التغيرات الداخلية (الفيزيولوجية) لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة ، حيث يؤدي التدريب (الحمل الخارجي) دائما إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه ، وبعد الانتهاء منه .

وتتمثل هذه التغيرات في ردود أفعال الأجهزة الوظيفية والعصبية ومختلف التفاعلات الكيميائية داخل الجسم ، حيث كلما زاد مستوي الحمل الخارجي أدى ذلك إلى زيادة الحمل الداخلي، وفي حقيقة الأمر أن الارتقاء بمستوي الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي أو الممارس هو الهدف الحقيقي من تشكيل الحمل الخارجي .

ج- الحمل النفسي (charge psychologique) (كمال درويش و محمد حسين، 1984، صفحة 177):

يتمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية (tension nerveuse) التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما(مختلف التغيرات السيكولوجية)، حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية ، والمهارية ، والخططية ، والنظرية(المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة ، ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها علي أجهزة الجسم الوظيفية .

فالمواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب ، والمنافسة تزيد من قيمة العب الواقع علي أجهزة الجسم ، والكم الهائل من الجمهور ووسائل الإعلام، والإحساس بالمسؤولية(فوز، هزيمة) ، ومستوي الخصم ، وحالة الانفعال التي يكون فيها اللاعب من خوف وقلق ، تردد ، إحباط..... الخ، كلها عوامل تمثل الحمل النفسي قد يؤثر علي أداء أو مردود الرياضي خلال حصص التدريب أو المنافسة .

إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد .

فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب (حمل خارجي) وما يتطلبه من ارتفاع وانخفاض في مستوى الشدة والحجم تصاحبه ردود فعل الأجهزة الجسم الوظيفية (نبض ، حمض اللاكتيك حمل داخلي)) ، ويرتبط التنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة) ، والحوافز... الخ.

1-1-10-4-3- طرق ضبط الحمل والتحكم فيه

1-1-10-4-3 - أ- باستخدام شدة الحمل:

التغيير في سرعة أداء التمرين (مثال : استخدام أقصى سرعة للأداء ، أداء بسرعة متوسطة ، أداء ببطء) .
التغيير في المسافة المحددة لأداء التمرين (مثال : استخدام زيادة المسافة ، نقصان المسافة) .
التغيير في درجة المقاومة (مثال : استخدام أقصى مقاومة ، مقاومة متوسطة ، مقاومة بسيطة) .
التغيير في الموانع والأدوات .

1-1-10-4-3 - ب- استخدام حجم الحمل:

التغيير في عدد مرات أداء التمرين الواحد في زمن أدائه .
التغيير في عدد مرات تكرار أداء التمرين أو أزمته تكراره .

1-1-10-4-3 - ج- باستخدام كثافة الحمل:

التغيير في زمن الراحة بين كل تمرين والتمرين التالي له بدرجة متساوية .
- التغيير في زمن الراحة بين كل تمرين والتمرين التالي له بدرجة متزايدة .

خلاصة :

إن المهام التدريبية لا بد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطا وثيقا ، وأن يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنتظمة بشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق انجازات مثلى ، وبالتالي فان عملية التكامل الرياضي للانجاز من حيث الإعداد التدريبي وتنمية الصفات المراد تنميتها، لرفع قدرة الرياضي أو الممارس لكرة اليد علي الانجاز من حيث الإعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة .

الفصل الثاني

تاريخ ومتطلبات كرة اليد

البلدية والمهارية

تمهيد :

تعتبر رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من كلا الجنسين فرغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى فقد استطاعت هذه الرياضة أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول في بعض السنين ، هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويجي في معظم دول العالم .

كما أن كرة اليد بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارسها امتلاك العديد من القدرات الحركية العامة والخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة كما أنها تتطلب امتلاك قدرات عقلية ونفسية مضافة إلى مهارات وفنون اللعبة الفردية والجماعية .

2-1- نبذة تاريخية عن كرة اليد

2-1-1- في العالم

لقد أكد المؤرخون أن الألعاب بالكرة ظهرت في نحو القرون الوسطى أي خلال القرن الثالث عشر والرابع عشر للميلاد وبعد الدنمركي (هولجر نيلسون) (H.NIELSON) مؤسس كرة اليد الحديثة حيث أدخل اللعبة في مدرسة خاصة للإناث سنة 1898 ، بينما كان عنصر الرجال مشغول بكرة القدم وحسب لعبة (نيلسون) في المشاركة تكون بفريقيين كل فريق يضم سبعة لاعبين وفي سنة 1906 تمكن نيلسون من جدولة قوانين لهذه اللعبة ومن أن حلت سنة 1911 حتى بدا تنظيم منافسات للذكور في هذه الرياضة.

(مجلة الوحدة الرياضية ، 1992 ، ص 35)

وقد كان للمجهودات التي بذلتها الدول الإسكندنافية الدور الكبير في تطوير هذه الرياضة داخل القاعة لكون الظروف المناخية كانت تحكم تأقلم قوانين هذه الرياضة داخل القاعة .

وفي سنة 1926 مؤتمر الفدرالية الدولية لألعاب القوى يجتمع بلاهاي ويعلن عن إنشاء لجنة تتكفل بسن قوانين لعب دولية لكرة اليد ، وما إن حلت سنة 1928 تم ميلاد الفدرالية الدولية لكرة اليد هواة " FIHA

" بأمستردام بمناسبة الألعاب الأولمبية . Brochure. Revue De Comite,1986 P19.

وفي سنة 1934 يقضي في إدخال كرة اليد ضمن برامج الألعاب الأولمبية سنة 1936

وفي سنة 1938 أجريت لأول مرة بطولة عالمية تجمع شباب في كرة اليد وفازت بها ألمانيا

وفي سنة 1945 بعد نهاية الحرب العالمية الثانية ، أجريت أول مباريات دولية بين السويد والدنمارك وفازت بها السويد بـ 8 مقابل 3 أهداف .

أما في سنة 1952-1955 أقيمت الدورة العالمية الثالثة لكرة اليد وعادت لألمانيا ، كما أقيمت البطولة العالمية للشباب وفي العام الموالي 1956 البطولة العالمية الثانية للفتيات .

وفي سنتي 1970 – 1972 انعقد على الترتيب مؤتمر 13 في مدريد إسباني وفي 14 لكسمبورغ وهناك طرأت بعض التعديلات على قانون لعبة كرة اليد . (كمال عبد الحميد : 1997 ، ص 35 .)

2-1-2- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942 وذلك بمراكز المنشطين أما اللعب بصفة رسمية فكان سنة 1946 وذلك بإحدى عشر لاعب أما نسبة اللعب بسبعة لاعبين فكان ضمن الدورات الأولى سنة 1953 وما إن حلت سنة 1956 حتى تم تنظيم أول بطولة جزائرية .

ونشير هنا إلى أن هذه المرحلة بين 1930 – 1962 كان العدد قليل من الممارسين لهذا النوع من الرياضة وذلك بسبب حالة التمييز التي شهدتها البلاد خلال الفترة الاستعمارية .

وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من أجل الحرية التي رافقت الشعب قبل الفترة الاستعمارية والتي لعبت دورا معتبرا في التنظيم والتربية البدنية وتحضير الجماهير خاصة الشباب الذي يكون القوة الحية في الوطن .

ومباشرة بعد الاستقلال وبالضبط سنة 1963 كانت الانطلاقة الثانية لكرة اليد حيث تم تعيين (حمناذ عبد الرحمان وإسماعيل مداوي) بهدف إنشاء أول فدرالية جزائرية لكرة اليد .

وفي تلك الفترة كانت بداية مشوار الفدرالية الجزائرية لكرة اليد برئاسة السيد إسماعيل مداوي الذي كان في نفس الوقت رئيس رابطة الجزائر العاصمة لكرة اليد أما أول الفرق التي انخرطت في الفدرالية فهم كالتالي :

- فريق (SAINT – EVGENE) بولوغين L' OMSE .

- فريق الراسينغ لجامعة الجزائر (R.U.A)

- فريق المجموعة اللائكية لطلبة الجزائر العاصمة (G.L.E.A)

- فريق نادي الجزائر لكرة اليد (HBCA)

- فريق غالية رياضة الجزائر (G.S.A)

- فريق من عين الطاية .

- فريق سبارتو وهران

أما في سنة 1963 انخرطت الفدرالية الجزائرية في الفدرالية العالمية والتي كانت تتكون من ثلاثة رابطات فقط (الجزائر ، وهران ، قسنطينة) .

أما أول بطولة جزائرية فكانت من نصيب فريق L OMSE في سنة 1963 كما تحصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1984 .

وفي سنة 1968 تم إنشاء الرابطة الرابعة والتي تمثل الجنوب وفي سبتمبر من نفس السنة المكتب الفدرالي يعلن تنظيم بطولة شبه وطنية ، حيث يتم فيها توزيع نوادي الجزائر العاصمة إلى مجموعتين واحدة في الشرق والأخرى في الغرب بينما البطولة الوطنية تظم الشرق والغرب والوسط أما الجنوب فكان غائبا لحداثة رياضة كرة اليد لهذه المنطقة .

وفي سنة 1975 تم حل كل الجمعيات التي أنشأت إثرى قانون 1901 وفي سنة 1977 أدخلت تعديلات رياضية إذ بدأت بطولات الجمعيات النخبوية (ASP) والتي تظم سبع جمعيات .

وتعد سنة 1984 سنة غنية بالأحداث كونها عرفت ظهور ثلاث بطولات جهوية الوسط والشرق والغرب بينما نسجل هنا ظهور الرابطة الجهوية لورقلة سنة 1989 وكانت عدد بطاقات اللاعبين آنذاك يصل إلى

15000 موزعة على ثلاثين رابطة أما اليوم فعدد بطاقات اللاعبين يفوق 20000 بطاقة .

ولقد احتضنت الجزائر الدورة الثامنة سنة 1989 على شكل بطولة إفريقية ثم جددت العهد مع هذه الرياضة

بعد إحدى عشر سنة لتستضيف الدورة الرابعة عشر بطولة إفريقيا للأمم في كرة اليد ، وذلك بقاعة حرشة

إبتداء من 19 أبريل إلى 8 ماي 2000 وذلك بحضور مالا يقل على 18 منتخبا في الصنفين ذكور وإناث

Planification Et Entraînement . Alger .P 6

2-2- تعريف كرة اليد

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين ، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة (إعداد جميل نصيف : المرجع السابق ، ص 370 .)

2-2-1 خصوصيات كرة اليد

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

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

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

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

حسن التحكم التقني والتكتيكي يعد أيضا ضرورة لتحقيق أحسن النتائج ويسمح للشباب باللهو جماعيا وتغيرات عديدة في الرتم . (إعداد جميل نصيف : المرجع السابق ، ص 371 .)

كذلك من خصوصيات كرة اليد :

- السرعة في الهجمات المضادة
- التحمل العام الضروري للحفاظ على ارتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة من زمن المقابلة
- القوة والسرعة للرمي والقذف .
- الانتباه العام والخاص لحسن دقة الرميات و التميريات .
- تعدد كرة اليد رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبير . (إعداد جميل نصيف : المرجع السابق ،

ص 371)

2-2-2 أهمية رياضة كرة اليد

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كتكوينه بدنيا وتحسين الصفات البدنية كالمداومة والسرعة والقوة والمرونة الخ ، كما أنها تسعى إلى تربية الممارس الرياضي لها سلوكيات وذلك ببث روح التعاون داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح واحترام القانون وتقبل الفوز أو الهزيمة .

كما أن رياضة كرة اليد لها دور كبير في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص .

وتعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى ، فإن الكثير من لاعبي ألعاب القوى ، فمثلا يحرزون نجاحا مرموقا في كرة اليد .

كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى .(د.جيردلانجريف ، د. تيواندرت : 1978 ، ص 20 – 22 .)

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه الإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل . (د.كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : 1980 ، ص 21 .)

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحظى باهتمام المدربين .(منير جرسى إبراهيم : ، 1994 ، ص 103 .)

2-3-2- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور عديد من طرق التصنيف CLASSIFICATION ، حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي وفيما يلي نعرض آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد في هذه التصنيفات .

تصنيف كوديم KODYM للأنشطة الرياضية هو :

- أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين .
- أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم .
- أنشطة رياضية تتضمن الطاقة الكلية للجسم .
- أنشطة رياضية تتضمن لاحتمال الإصابة أو الموت .
- أنشطة رياضية تتضمن توقع لحركات الغير من الأفراد .

كما صنف تشارلز بوتشر كرة اليد ضمن النوع الأول (الألعاب الجماعية) للأنشطة الرياضية ويشير إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية ولذلك كان من واجب مدرس التربية البدنية والرياضية أن يكون ملما إلماما تاما بكثير منها، ومن الضروري أ، يكون ملما بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين كما يجب أن يكون متمتعا بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين . (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : 2001 ، ص 18 – 20)

2-3- متطلبات لاعبي كرة اليد البدنية والمهارية

2-3-1- متطلبات لاعبي كرة اليد البدنية

2-3-1-1- المتطلبات البدنية

كما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية ، فقد أصبحت الصفات البدنية ضرورية للاعب اليد وهي إحدى الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومي والأسبوعي ، الشهري والسنوي فيرى كامل درويش " أن كرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني وأن القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية الصفات البدنية " . (كمال درويش و آخرون: 1998، ص11).

2-3-1-2- الإعداد البدني

الإعداد البدني من أهم أركان التدريب التي يعتمد عليه في تنمية اللاعب سواء كان مبتدأ أو مقدا (محترفا) وهو من الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية ويرى " عقيل الكاتب " أن الإعداد البدني هو تلك الإجراءات التي يضعها المدرب ليدرب عليها اللاعب كي يصل إلى قمة اللياقة البدنية التي تمكنه من أداء واجبه داخل الملعب بصورة جيدة . (عقيل الكتاب: 1980، ص79).

وينقسم الإعداد البدني إلى قسمين : عام وخاص فالإعداد العام الغرض منه إعداد اللاعب من الناحية البدنية التي يجب أن يكون عليها اللاعب من تكامل واتزان في الجسم مع مراعاة ما يلي :

• **الشمول** : أي الاهتمام بتنمية جميع مكونات الأداء البدني مثل : السرعة ، القوة ، الجلد..... الخ دون إهمال أي منهما.

• **الاتزان** : أي تنمية المكونات الأولية بصورة متوازنة دون تفضيل مكون عن آخر.

• **الحجم المناسب** : أي يجب أن تتناسب حجم التنمية مع قدرات اللاعب البدنية والهدف من عملية

التدريب. (كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين ، 2001، ص57-60)

أما الإعداد الخاص فالغرض منه إعداد اللاعب بنيا لإتقان ممارسة اللعبة.

ومنه نستنتج أنه حتى يمكن للاعب من اكتساب القدرة والتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة في الملعب وجب عليه الاعتماد على جميع قدراته البدنية حتى يستطيع تحقيق النجاح ولا يأتي ذلك إلا بعمل المدرب على تنمية

الصفات البدنية الأساسية العامة للاعب من مرونة وتحمل وقوة وسرعة ورشاقة مع التركيز على الصفات البدنية الأساسية الخاصة والتي تتضمن تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة

2-3-1-3- الصفات البدنية

ستتطرق فيما يلي إلى الصفات البدنية ودورها في إعطاء اللاعب المميزات الخاصة بكرة القدم ، وكذلك عن كيفية تطوير وتنمية الصفات البدنية والطرق المستعملة في ذلك . (كمال درويش، محمد حسين ، 1984م ، ص35)

1- تعريف اللياقة البدنية :

خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة ، ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معنى أوسع وأعمق ، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني ، وبحسب رأي كل من "جارلسبوخير ولارسون " Warsanch.Bucher " من أمريكا وكذلك الخبيرين " بافيكوكرزليك " J.Kozlik.FR.Poufk من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية

وفي المصادر الأخرى مفهوم اقل شمولية للياقة البدنية ، حيث يعبر كل خبير برأي خاص ومفهوم معين للياقة البدنية وعلى سبيل المثال : الخبير السوفياتي "كورياكوفسكي" .

اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم ، والتي تخص مستوى القدرة الحركية ، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية ، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى انجاز عالي (حنفي محمد مختار : 1988م ص63،62)

لذا فان جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الانجاز الرياضي ، ومن بين أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم :

2-3-1-3- التحمل

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية والمهارية والخططية بإيجابية وفعالية دون إن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب يعرف

Datchnof التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة (طه إسماعيل وآخرون ، ص98)

2-3-1-3-1 أنواع التحمل :

يمكن أن نقسم التحمل إلى نوعين :

أ - التحمل العام :

وهو أن يكون اللاعب قادرا على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة ، دون صعوبات بدنية ، وعليه يجب أن يكون قادرا على الجري بسرعة متوسطة طويلة شوطي المباراة ، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى ، ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص .

ب- التحمل الخاص :

هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطوية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب

ومن الممكن أن تفتقر صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى ، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز بالقوة أو بالسرعة لقدرة طويلة ، وتعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة (بطرس رزق الله، 1984م ، ص 516)

2-3-1-3-2 أهمية التحمل :

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية ، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل ، فهو يطور الجهاز التنفسي ، ويزيد من حجم القلب وينظم جهاز الدورة الدموية ويفع من الاستهلاك الأخص للأكسجين ، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية ، فهو يساعد في رفع النشاط الإنزيمي ، ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم ، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها ، نجد كذلك ينمي الجانب النفسي للرياضي وذلك في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب (aelman (R) : "OP", At , 1990 , P26

2-3-1-3-2 القوة

تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا ، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة تتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة .

من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها: "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية ان تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحدا لها "

2-3-1-3-2-1 أنواع القوة : يمكن أن نجد نوعين من القوة :

القوة العامة ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام ، والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة ويمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق تمارين جمناشيك مثل التمرينات الأرضية وتمارين بواسطة الكرة الطبية والتدريب الدائري ، وبدون القوة العامة يتعذر علينا تدريب القوة الخاصة .
أما القوة الخاصة : فيقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وان تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة تحمل السرعة وتطوير صفة تحمل القوة وهما الصفتان الأساسيتان للاعب كرة القدم .

فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكثر سرعة ممكنة وتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية مثل : الوثب والتصويب .

أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة (مفتي إبراهيم حماد: ص 167)

2-3-1-3-2-2 أهمية القوة :

من المعروف انه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل ، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل: كرياتين الفوسفات والكلبيكوجين ، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية المطلوبة للعب كرة القدم وخاصة الشجاعة والجرأة والعزيمة ، وكذلك:

- تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء .

- تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل : السرعة والتحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي .

- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.

2-3-1-3-2-3 السرعة

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل زمن ممكن ، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية.

ويعرفها علي فهمي بيك : " بأنها مفهومها البسيط هي القدرة علي أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن " .

2-3-1-3-1 أنواع السرعة :

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفواج وأشكال وهي :

- سرعة الانتقال : ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن ، إن العدد

الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى

- سرعة الحركة (الأداء) : والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في اقل زمن

ممكن مثل : حركة ركل الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى أو المجاورة بالكرة أو سرعة استلام وتمرير الكرة أو

سرعة المحاورة والتمرير (مفتي إبراهيم حماد: ، ص167)

- سرعة الاستجابة : ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور

موقف أو مثير معين .

مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تحرير الزميل أو سرعة تغير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء

المباراة .

وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة ، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة ، فسرعة

الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في اقل زمن ممكن ، أما سرعة الاقتراب والقفز

لضرب الكرة بالرأس ، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي

مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم .

ويمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة ، بالإضافة إلى سرعة اخذ

المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز وسرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخلخلة الدفاع وخلق فرص التسديد

وإحراز الأهداف .

2-3-3-1-3 أهمية السرعة :

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما

لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة ، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من

الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين ، الفوسفات ، وادينوزين ثلاثي

الفوسفات (محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، 1983، ص 57)

أ- العوامل المؤثرة في السرعة :

لقد حدد علاوي نقلا علي بعض العلماء بعض المؤشرات الهامة في السرعة نوجزها فيما يلي :

- الخصائص التكوينية لألياف العضلية :

يحتوي الجسم علي الألياف العضلية الحمراء و أخرى بيضاء , الألياف الحمراء تصدر انقباضات بطيئة لفترات طويلة , أما الألياف العضلية البيضاء فلها القدرة علي إحداث انقباضات سريعة في فترات قصيرة .

-النمط العصبي للفرد (التوافق العضلي العصبي) :

و هذا يتعلق بمدى نجاح عمليات الكف و الإثارة العضلية للعضلات العامة في الحركة و المقصود بها هو مدى التناسق في الإشارة العصبية الواصلة للمجموعات العضلية العامة لتأمر بعضها بالكف عن الحركة في حين تأمر المجموعات الأخرى بالحركة .

-القدرة علي الاسترخاء العضلي :

التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي و غالبا ما يعود التوتر العصبي إلي عدم إتقان الفرد إلي الطريقة الصحيحة للأداء إلي ارتفاع درجة الاستشارة و التوتر الانفعالي لذلك فلاسترخاء العضلي هام جدا في الحركات السريعة.

-القوة العضلية :

القوة العضلية هامة لضمان السرعة حيث اثبت "ازوين" إمكانية تنمية السرعة الانتقال لمتسابقين المسافات القصيرة كنتيجة لتنمية و تطوير صفة القوة العضلية لديهم .

- قابلية العضلات للامتطاط :

إن العضلة القابلة للامتطاط تستطيع أن انقباض عضلي سريع و قوى بعكس العضلات قليلة الامتطاط .

-قوة الإرادة:

و هي سمة نفسية تركز علي قابلية الفرد في التغلب علي المقاومات الداخلية و الخارجية و كذا التصميم علي الوصول الهدف الذي ينشده(محمد عوض البسيوني -فيصل ياسين الشواطئ ص 170)

2-3-1-3-4- الرشاقة :

يعرف ماينل "Mainel" : الرشاقة بأنها القدرة علي التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.

وتخل الرشاقة في حركات الخداع ، والتصويب والمحاورة والسيطرة على الكرة ، وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة والقوة .

2-3-1-3-4-1- أنواع الرشاقة :

هناك نوعين من الرشاقة :

الرشاقة العامة : وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية .

أما الرشاقة الخاصة : فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس

وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة

وحسب " Matveiv " يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل : التصويب بالقدم

الآخر ، وكذلك المحاورة بها والتغيير في سرعة وأداء حركات مركبة كتخطيط الكرة ، التصويب ، وتغيير الحدود

المكانية لإجراء التمرين مثل : تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين ببعض الحركات

الإضافية كأداء التصويب من الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشواخص .

2-3-1-3-4-2- أهمية الرشاقة :

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري ، والخططي ، كما أنها تلعب دورا هاما في

تحديد نتائج المنافسة ، وخاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف

ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة ، والتي تتطلب

من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالأصطدام.

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات ، واقتصاد في العمل الحركي والتحكم

الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير

التكنيك (طه إسماعيل وآخرون ، ص 159)

2-3-1-3-5- المرونة :

وهي القدرة على الأداء الحركي بمدى واسع ويسير ، نتيجة إحالة العضلات والأسس العاملة على تلك

المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم .

ويعرف " Harre و Feey " المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو

تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل

2-3-1-3-1-5-1- أنواع المرونة :

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة ، وبين المرونة الايجابية والمرونة السلبية ، فنقول إن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشك كاف مثل : العمود الفقري ، أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد .

أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه ، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل والأدوات

ويمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارين الأبطال.

2-3-1-3-2- أهمية المرونة :

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا ، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني ، وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا ببيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .

فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أداءه المهاري جيدا . (طه إسماعيل وآخرون: " ، ص 159).

2-3-1-3-2- طرق تنمية الصفات البدنية :

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :

1-7 طريقة التدريب المستمر

2-7 طريقة التدريب الفتري

3-7 طريقة التدريب التكراري

4-7 طريقة التدريب المتغير

5-7 طريقة التدريب المحطات

6-7 طريقة التدريب الدائري

7-7 طريقة (STRETCHING حنفي محمد مختار : " ص 230)

2-3-2- المتطلبات المهاري:

يرى " كمال درويش " أن المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن المهارة الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي يقوم بها اللاعب

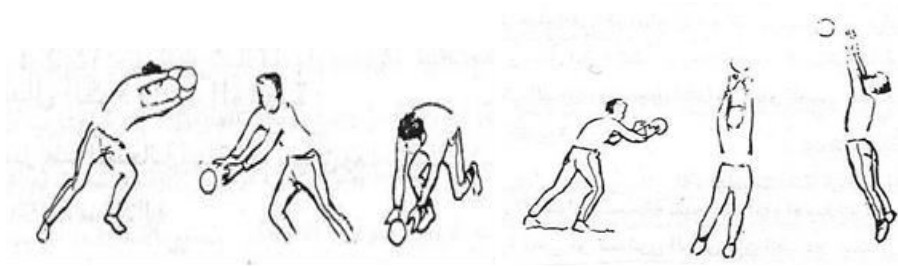
لوصول أداء المباراة أو التدريب ويمكن تعليم وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهارية التي تهدف للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد. (كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين: 2001، ص 20).

2-3-2-1- مسك الكرة:

بدون إتقان هذا المتطلب المهاري لا يستطيع اللاعب أن يحاول أو يصبوب أو يمرر أو يسلم الكرة بطريقة صحيحة حيث أنه تمسك الكرة باتخاذ وضع الأصابع مع راحة اليد الشكل الكروي وانتشار الأصابع وتباعدها مع التصاقها بالكرة عند الملامسة ومسك الكرة باليد الواحدة أو باليدين.

أ- الكف أسفل الكرة بمعنى حلها على الكف

ب- الكف خلف الكرة بمعنى مسكها بالأصابع دون شدتها براحة الكف وهي تناسب أصحاب الأصابع الطويلة. (حسن عبد الجواد: 1977، ص 09).



-أنواع مسك الكرة:

1- باليدين

2- بيد واحدة

- الخطوات التعليمية لمسك الكرة:

1- عمل نموذج واضح للتلاميذ مع الشرح

2- أخذ الإحساس بانتشار أصابع اليد على كرة كبيرة (سلة- طائرة) من وضع الجلوس الطويل

3- استخدام كرة صغيرة يتم تعليم الإحساس بحركة الضغط (الحزام) من إصبعي الإبهام والخنصر مع الاهتمام بحركة التقعر بالنسبة لباطن الكف

4- تطبيق مسك الكرة من قبل الممارسين بكرة يد عادية

5- مسك الكرة ورفعها أماماً فعالياً ثم جانباً

6- تحريك اليد المسكة للكرة بسرعة في عدة اتجاهات

7- محاولة دفع الكرة من يد الممارس للاطمئنان على تثبيت سيطرته عليها (حسن عبد الجواد: 77ص.22)

2-2-3-2- استقبال الكرة:

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه من سرعة التصرف وعدم فقدها كما يساعد على أداء المناولة بشكل جيد وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن إضافة إلى قدرته على استقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي تستوجب ذلك.

كما يجب على الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة التأمين على الكرة ويمنع المنافس من الاشتراك فيها أو يشتهاها. (ياسر دابورد: 1997. ص 89).

2-3-2-3- تمرير الكرة :

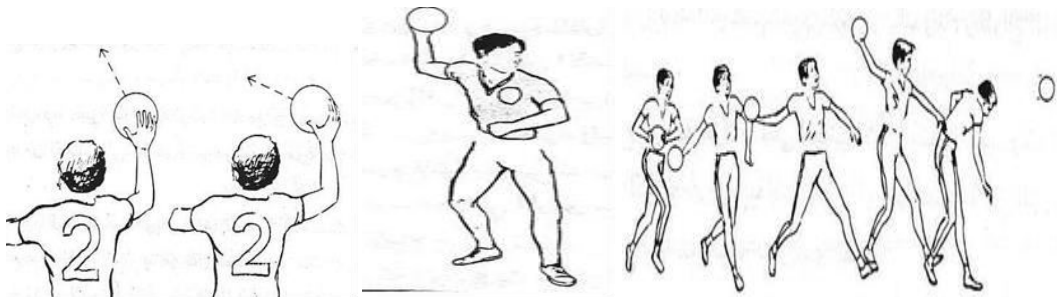
التمرير مهارة أساسية تعتمد على حد بعيد على مقدار السيطرة على الكرة ودقة استلامها وإعادتها إلى اللاعب الآخر لإيصالها بأسرع ما يمكن إلى منطقة هدف الخصم وذلك باستخدام أقصر طريقة وأسرعها وأحسن وضع في هذا الخصوص أي إيصال الكرة إلى الزميل في اللحظة والمكان المناسبين لتحقيق إصابة هدف الخصم. (منير جرجس إبراهيم: 1994، ص 169).

- وهناك عدة أنواع من التمريرات منها:

* التمرير من فوق الرأس

* التمرير المرتدة

* التمرير من الوثب.



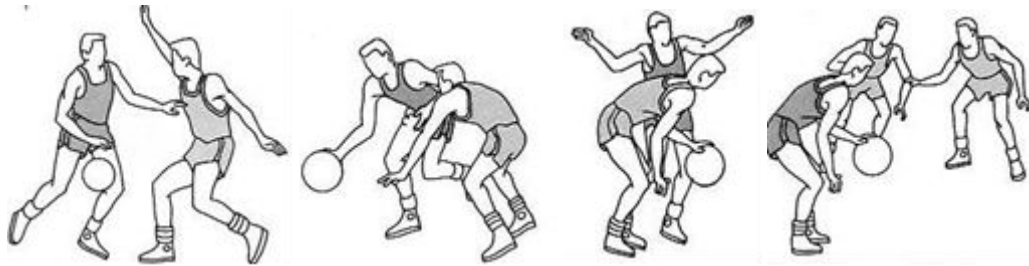
2-3-2-4- التنطيط:

هو توافق عضلي عصبي بين جميع أعضاء الجسم وسيطرة دون تصلب أو توتر، حيث أدائها بيد واحدة أو اثنين ولكن بالتتابع من المساعد ، ومفصل الرسغ وأساسا من مراعاة ارتخائه ومرونته وهي تتم بين اليد والأرض

أماما وخارج القدم المماثلة لليد حيث يجب أن يكون هناك توافق بين طبيعة الكرة وسرعة الركض بالنسبة للاعب.

- الخطوات التعليمية:

1. عمل نموذج وشرح طريقة الأداء وأنواع المحاورة واستخداماتها
2. يجلس التلاميذ في وضع الجلوس الطويل فتحاً ويضع كل منهم الكرة بين الرجلين ثم يبدأ في تنطيط الكرة حتى ترتفع عن الأرض ويستمر في المحاورة
3. وقوف التلاميذ مع تباعد القدم اليسرى أماماً وثني الركبة كاملاً ثم وضع الكرة على الأرض والبدء في تنطيط الكرة بالأصابع حتى ترتد من الأرض
4. التدريب السابق مع فرد الركبتين والتنبيه على وضع الذراع الأخرى لحماية الكرة
5. المحاورة في المكان مع تغيير ارتفاع الكرة مع التركيز على النظر للأمام
6. التلاميذ قاطرات ثم المحاورة أماماً في مجموعات بطول الملعب
7. التدريب السابق مع تغيير الكرة من جانب إلى جانب وتغيير اليد المحاورة
8. التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة بالارتكاز الخلفي على القدم الخلفية (ياسين محمد حسن دبور: ص26)

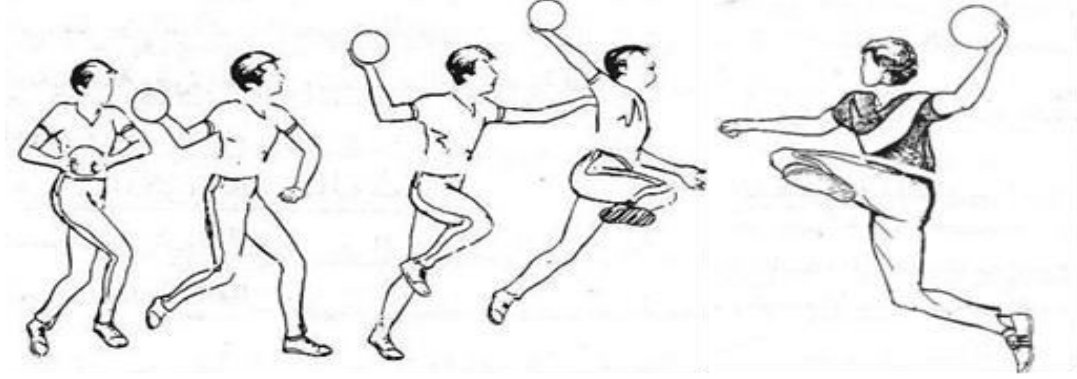


2-3-2-5- التصويب :

يعتبر التصويب كلقطة نهائية لكل اللقطات الفردية والجماعية في الهجوم ولها قواعد يجب أن تتبعها ونعمل بها مهما كانت القيمة الفردية أو الجماعية للفريق.

لذا من الأفضل للمهاجم أن يعرف ويطبق عدد كبير من أنواع التصويبات لكي تكون لدينا سهولة والتألق مع شتى الوضعيات ولرفع فعالية التصويب تعتمد على التدريب المتواصل في أوضاع تشابه مجريات المقابلة وفي مرحلة التصويب يجب على اللاعب أن يتنبأ ويعرف:

- الحركات التي يقوم بها الحارس.
- موضع وكيفية تحرك المدافعين. (كمال عارف ظاهر وسعد محسن اسماعيل: ،1986. 133).



خلاصة :

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

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

الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية

(14 - 16 سنة)

تمهيد :

إن هذه المرحلة تمثل مرحلة الانتقال من الطفولة على الغير " الطفولة الصغيرة" إلى الرجولة المستقلة الناضجة ولما كانت هذه المرحلة ستنتهي إلى النضوج وكان الناشئ قبل ذلك طفلاً كان لا بد من أن تكون مرحلة المراهقة والبلوغ هذه مرحلة الانتقال , اضطراب جسماني واجتماعي ووجداني .

وقد كان علماء النفس ينظرون إلى هذه المرحلة باعتبارها أهم مراحل النمو من حيث تكوين الناشئ الجسمي والعقلي والحلقي الخ.

وبما أن هذه المرحلة من العمر عند هذه الفئة تعتبر نهاية نقطة حياة الطفولة ومدخلاً واسعاً إلى مرحلة النضج " المراهقة " ومن ثم الوصول إلى البلوغ والنضج , فإننا نلاحظ صفات هذه المرحلة ومن أهمها نمو سرعة العضلة القلبية والنمو المتصاعد للعظام والقفص الصدري والرئتين والنمو الحركي بصورة عامة يزداد ويتجه نحو الدقة في الأداء والاقتصاد في الجهد.

3- خصائص و مميزات المرحلة العمرية (14-16) سنة.

3-1- الخصائص الجسمية والفيزيولوجية :

إن الخصائص الجسمية للمرهق تظهر في زيادة الطول والحجم والوزن حيث يتأثر نمو الجهاز العضلي بمقدار سنة تقريبا , ويتسبب لذلك تعباً وإرهاقاً . كما يزيد نمو العضلات والعظام ينتج عنها اتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الأطراف وطول الساقين , هذا النمو السريع في فترته الأولى يجعل حركات الطفل غير دقيقة ويميل نحو الكسل والتراخي .

حيث يقلل التوافق العضلي العصبي وتقل الحركات وتكون غير متزنة كما يقل عند الذكور عنصر الرشاقة وتظهر عليهم علامات التعب بسرعة ، أما عند البنات ظهور خصائص أولية تتمثل في ظهور الأعضاء التناسلية ونضحها ، كاتساع الحوض وبروز الثديين نبوت الشعر تحت الإبطين بالنسبة للجنسين كما نلاحظ وصول البنات إلى مرحلة المراهقة قبل البنين (محمد حسين علاوي ، 1996، ص12).

وإذا أتينا إلى الفروق الفردية يختلف المراهقون كثيرا من الطول والوزن بصفة خاصة في هذه المرحلة ، أما من الناحية الفيزيولوجية تشمل في نمو الأجهزة الداخلية حيث تظهر الغدة الصنوبرية والغدة التيموسية في المراهقة نشاطا جنسيا، ويبقى هرمون النمو الذي تفرزه الغدة النخامية قويا في تأثيره على النمو العظمي خلال المراهقة حتى تأثر عليه هرمونات الغدة الجنسية و فتحد من نشاطه وتعوق عمله ، تتأثر أيضا الهرمونات الدرقية بالنضح الجنسي فتزداد في بدا المراهقة ثم ثقل بعد ذلك قرب نهايتها.

ويبدوا آثار الجهاز الدموي في نمو القلب ونمو الشرايين ويبدأ مظهر هذا النمو في المراهقة بزيادة سريعة في سعة القلب تفوق في جوهها سعة وحجم وقوة الشرايين وتبلغ سعة مصب القلب إلى سعة الشرايين " 5 - 4 " ثم تتطور في فجر المراهقة إلى " 5-1 " ويزداد بذلك ضغط الدم من 80 مم سن ستة سنوات إلى 120 مم عند البنات في فجر المراهقة و ثم تنقص هذه الدرجة عندهن حتى تصل 105 مم في مرحلة سن 19 سنة و ويرتفع الضغط عند البنين حتى يصل إلى 120 مم في سن 18 سنة ، ويؤثر هذا الضغط المرتفع على كلا الجنسين و تبدو الآثار في حالات الاعتماد أو الإعياء والصداع والتوتر والقلق ، لهذا يجب أن لا يطالب المراهق بأي عمل بدني شاق حتى لا يؤثر هذا النشاط القوي على حالته البدنية والنفسية ويختلف نمو الجهاز العصبي على نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي ، وذلك لان الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها (فؤاد البهي ، 1975، ص262-263) وكذلك تتجل مظاهر هذه المرحلة

فيما يلي :

- تقل عدد ساعات النوم عن قبل ويثبت عند حوالي 8 ساعات ليلا وتزداد الشهية والإقبال على الأكل .
- ارتفاع ضغط الدم تدريجيا مع انخفاض معدل النبض عن قبل (حامد عبد السلام زهران، 1983. ص371).

3-2- الخصائص الحركية :

تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية , تصبح حركة المراهق أكثر توافق وانسجاما ويزداد نشاطه وقوته و يزداد إتقان المهارات الحركية ، مثل الكتابة على آلة الكتابة وممارسة معظم الألعاب الرياضية و تزداد سرعة زمن الاسترجاع ، وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة لهذا المثير . وكذلك في هذه المرحلة " 14 - 16 " سنة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي ، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقي لتصل إلى درجة عالية من الجودة و كما يلاحظ ارتفاع المستوى العضلي بدرجة كبيرة .وتعتبر هذه المرحلة ذروة جيدة للنمو الحركي بحيث يستطيع فيها الفتى أو الفتاة اكتساب أو تعلم مختلف الحركات و ارتقاءها وتثبيتها حتى تساعده على ممارسة أنشطة رياضية عديدة (حامد عبد السلام زهران، 1983. ص374).

ويرى " جوكان " إن حركات المراهق حتى حوالي العام الثالث عشر تتميز باختلاف في التوازن الاضطرابات نسبة إلى نواحي التوافق والتناسق والانسجام كما يؤكد أن هذه الاضطرابات تحمل الطابع الوقي إذ لا يلبث المراهق في ذلك وفي غضون الفترة تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل. ويرى " مبورجو " انه تتميز حركات المراهق أنها فترة بالنسبة للنواحي الحركية (محمد حسن علاوي: 1994، ص 146)

ومن بين أهداف المجال الحركي الموجهة للتلاميذ في هذه المرحلة نجد :

- اكتساب لياقة بدنية عامة وخاصة عن طريق مختلف الأنشطة الرياضية وذلك لتحسين المداومة العامة والخاصة وتنمية القوة والمقاومة ، السرعة والمرونة .
- ويتأثر النمو الحركي تأثرا سيئا في حالة وجود إعاقة جسمية أو إعاقة حسية ويلاحظ أن نقص الرغبة ونقص القدرة على المشاركة في برامج التربية الرياضية يرتبط بسمات مثل الخجل والحساسية وعدم تحمل الإحباط والهزيمة (محمد حسن علاوي:1994، ص09).

3-3- الخصائص العقلية :

في هذه المرحلة يكون الاهتمام مركزا على النمو العقلي لأهميته بالنسبة للتوجيه التربوي في نهاية المرحلة الثانوية وبداية التعليم العالي أو بداية العمل في معظم الحالات ومظاهرها هنا تبدأ سرعة النمو للذكاء تبدأ سرعة النمو للذكاء ويقترّب هنا من الوصول إلى اكتماله في الفترة " 14-16 سنة " ويزداد نمو القدرات العقلية وخاصة القدرات اللفظية والميكانيكية والسرعة الإدراكية لتباعد المستويات وتنوع حياة المراهق العقلية ولتباين واختلاف مظاهر نشاطها.

وتتسع المدارك وتنمو المعارف ويستطيع المراهق وضع الحقائق مع بعضها البعض بحيث يصل إلى فهم أكثر من مجرد الحقائق نفسها بل يصل إلى ما وراءها وتزداد القدرة على التحصيل وعلى نقد ما يقرأ من معلومات ، وتدل البحوث على أن قراءات المراهقين في

هذه المرحلة تدور حول الكتب العامة التي تزودهم بالمعلومات والخبرة في ضوء ميولهم وخبراتهم.

ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل أفكاره وذكرياته في مذكرات وخطابات الشعر وقصص قصيرة يضع فيها رغباته ويسيطر فيها على مشكلاته ويسجل فيها مطالبه دون لوم ودون الشعور بالخجل وتنمو الميول والاهتمامات وتتأثر بالعمر الزمني والذكاء والجنس والبيئة الثقافية وبنمط الشخصية العامة للمراهق وتبدو في اهتمامه الشديد بأوجه النشاطات المختلفة التي يتصل بها من بعيد أو قريب.

وتعتبر الفترة " 14-16 سنة " فترة توجيه مهني ودراسي ، لان القدرات الخاصة تظهر فيها بوضوح وفي هذه المرحلة ينمو فيها خيال المراهق نموا خاصا مثل التحليل ، الفهم الذاكرة التركيز والانتباه وتوسيع الخيال وظهور ما يسمى بأحلام اليقظة ، حيث يسعى إلى تحقيق كل شيء في عالمه الواقع الضيق بل في عالم أكبر اتساعا إلى كل ما يخطر بباله وذلك عند عجزه على تحقيق على أرض الواقع .(محمد سلامة، توفيق حداد: 1973، ص113).

والقدرات العقلية للمراهق تتمثل في التمايز للقدرات العقلية والفروق الفردية من النواحي التحصيلية بحيث تأخذ أشكالا عديدة ، ويدل الذكاء على محصلة النشاط العقلي كله ، وتدل كل قدرة على نوع من أنواع هذا النشاط العقلي كما يبدو عند البعض الأفراد ، وتختلف سرعة نمو الذكاء عن سرعة نمو قدرة من القدرات العقلية المختلفة فتهذا سرعته في المراهقة ويبدأ نوعا ما في أول هذه المراهقة ، ثم يهدا تماما في منتصفها ثم يستقر استقرار تاما في الرشد (فؤاد البهي السيد: 1975، ص262-263).

3-4- الخصائص النفسية (البيكولوجية) :

يعتبر النمو النفسي من أهم أنواع المرحلة " 14 - 16 سنة " كما تعتبر المشكلات الجنسية من اشد المشكلات عند المراهق ويبدأ في محاولة التعرف على الجنس الآخر ولكنه متردد ومضطرب ، خجول يشعر بالخوف والخطيئة ولا يدري يسلك أو يتصرف في حضرة الجنس الآخر، وهو دائم الصراع بين الرغبة من جهة ومن الهبة من جهة أخرى ، ومظاهر النمو النفسي كثيرة الانفعالات والعزلة أحيانا وقد يلجأ إلى الاستغراق في التدين وقد يندفع الاجتماع بقوة غزيرة الاندفاع وترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي بالفرد عبر مثيراتها بالعالم الداخلي عبر شعورها الوجداني ، وتغيراتها الفيزيولوجية ، وتخضع ارتباطها الخارجي خضوعا مباشرا لنمو الفرد فتتغير المثيرات تبعا لتغير العمر الزمني ، وتتغير الاستجابات تبعا لتطور مراحل النمو ، وتبقى مظاهرها الداخلية اقرب إلى الثبات والاستقرار منها إلى التطور والتغير كما تدل على ذلك " دراسات كول " والعوامل المؤثرة في انفعالات المراهقة وهي التغيرات الجسمية الداخلية والخارجية وتشمل في نمو الغدد أو ظهورها وكذلك تتغير النسب الجسمية لنمو أعضائه ، وكذلك تتأثر بالقدرات العقلية العلاقات العائلية والشعور الديني (حامد عبد السلام زهران 1983، ص 23) يكاد النمو الانفعالي في هذه المرحلة أن يؤثر في وسائل مظاهر النمو في كل الجوانب المتعلقة بالشخصية ونلاحظ الحساسية الانفعالية ، حيث لا يستطيع المراهق غالبا في التحكم في المظاهر الخارجية الانفعالية ، ويرجع ذلك إلى عدم تحقيق التوافق مع البيئة المحيطة به متمثلة في الأسرة والمدرسة والمجتمع حيث أن المراهق طريقة معاملته للآخرين لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وماطرا عليه من تغيير .

بالإضافة إلى أن هذه الفئة في هذه المرحلة يمتازون بكثرة محاولتهم في نشاطاتهم الرياضية ، في تطبيق معارفهم وخبراتهم وبصورة أكثر من المراحل التي سبقتها فضلا عن رغبتهم الكبيرة لاكتساب الأشياء الجديدة لذلك ينبغي على المدرب والمعلم أو المرابي أن يقدم وبصورة مستمرة الإرشادات والتوصيات لكل فرد على حد أو للفريق ككل .

3-5- الخصائص الاجتماعية : يسعى المراهقين والمراهقات في هذه الحالات لتحقيق المستوى المطلوب من

النمو الاجتماعي وتتجلى مظاهره بالرغبة الأكيدة في تأكيد الذات مع الميل إلى مسايرة الجماعة ويلاحظ أن تحقيق الذات في ثلاثة جماعات رئيسية هي :

- البحث عن نموذج بحث : مثل الوالدين ، المرابين والشخصيات العامة.

- اختيار المبادئ والقيم والمثل .

- تكوين فلسفة للحياة .

ويظهر الشعور بالمسؤولية الاجتماعية أي محاولة فهم ومناقشة المشكلات الاجتماعية والسياسية والعامية والتعاون مع الزملاء والتشاور معهم واحترام آرائهم والحفاظ على سمعة الجماعة وبذل الجهد في سبيلهم واحترام الواجبات الاجتماعية .

- ويكون الميل إلى مساعدة الآخرين والعمل في سبيل الغير وعمل الخير ويبدو أن حساسية المراهق لحاجات الآخرين تتعلق بحاجاته ومشكلاته هو ، ونلاحظ أن المشاركة الوجدانية تصل إلى قمتها بين الأصدقاء من المراهقين ، وقد يأخذ الميل أشكالاً عديدة مثل الإيثار ومساعدة الضعفاء والتضحية في سبيل الآخرين. ويلاحظ الاهتمام باختبار الأصدقاء والميل إلى الانضمام إلى جماعات مختلفة والميل إلى الزعامة الاجتماعية والعقلية والرياضية ، ويجاهد المراهق لتحقيق المزيد من الاستقلال الاجتماعي (حامد عبد السلام زهران ، : 1983، ص386 ، 187 ، 388) . وتنمو الاتجاهات ويلاحظ أنها تعكس في أول الأمر اتجاهات الكبار في المنزل وخارجه

وتتفتح الميول وتتنوع بين الميول النظرية والأدبية الشخصية ونشاهد كذلك الرغبة في مقارنة أي صلة والميل إلى شدة انتقادها والتحرر من هذه السلطة .

ومما سبق نستنتج انه :

يساعد التدريب المبني على أسس علمية على إعداد الناشئ بدنيا وفنيا لخدمة كرة اليد ويعمل على زيادة عامل الدافعية والحماس بين الناشئين أثناء التدريب للوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، مع العمل على مراعاة خصائص المرحلة العمرية ولا بدا

أن تكون برامج تدريب الناشئين ذات أهداف محددة ، لخدمتهم ومساعدتهم على النمو السليم وتدريب اللاعبين الناشئين يكون من خلال ما يأتي (يحيى كاظم النقيب: 1990 ، ص64) .

- 1- التدريبات المناسبة تحت الإشراف الفني الدقيق وإتاحة الفرصة في إظهار المواقف لكافة أعضاء الفريق.
- 2- تقسيم الناشئين لمجموعات متجانسة من حيث السن والمستوى المعرفي.
- 3- تزايد المجموعات واعتمادها على قدرات أعضائها.
- 4- التوجيه السليم من قبل المعلمين والمدربين على مستوى عال من التأهيل والخبرة.

- 5- تعليم العادات الصحية المرتبطة بالتدريب إلى جانب العادات الغذائية السليمة عن طريق التلقين والإرشاد والممارسة الفعلية لها.
- 6- استخدام تدريبات ذات نوعية خاصة للارتفاع بمستوى وقدرات الناشئين في جميع المراحل .
- 7- تناسب نوعية التمارين والتدريبات المستخدمة مع سن وقدرات الناشئين البدنية والمهارية.
- 8- تنظيم المنافسات بأقل قدر من التوتر مع اشتراك أكبر عدد ممكن من الناشئين.

الخاتمة :

بعد التطرق والتعرض لأهم الخصائص المرفولوجية والفيزيولوجية والحركية والنفسية للاعب كرة اليد في المرحلة العمرية الممتدة ما بين (14-16 سنة) والتي تتميز بخصوصيات بدنية فسيولوجية مغايرة تماما للمراحل العمرية الأخرى لدى أضحى من الضروري أن نراعي هذه الخصوصيات وذلك باستغلال هذه المرحلة باعتبارها السن الملائم للتلقين والتعلم والتدريب.

كما أن الخصائص الرياضية ذو المستوى العالي من السرعة في التنفيذ والقدرة على امتلاك سرعة وقوة تمكنه من أداء كل المهارات البدنية الحركية الأساسية في كرة اليد لها اثر كبير في المنافسة كما أن الصفات البدنية ضرورية لأي لاعب رياضة كرة اليد بحيث تلعب دورا فعالا في الأداء الحركي السليم والصحيح.

الجانِب التَطْيِيقِي

الفصل الأول

منهج البحث
واجراءاته الميدانية

مقدمة :

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث ، وقصد الدراسة بالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة ، وطبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح سواء كان من في العملية التعليمية أو التدريبية مع إعداد كذلك خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي تجعلنا نختار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث مع ضبط الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث قصد الوصول إلى الأهداف المرجوة من جهة وحتى يمكن الاستفادة من النتائج المحققة من جهة أخرى .

والإشكالية التي نطرحها في بحثنا مستمدة من الواقع الذي تعاني منه العملية التدريبية في مختلف الألعاب الرياضية وخاصة لعبة كرة اليد فقد شعرت أنا كطالب باحث لبعض التوضيحات وأنواع التغير بغية التطوير في الصفات البدنية الأساسية للعبة باستعمال بعض الطرق التدريبية ، خاصة إذا علمنا أن أغلبية المدربين في مجال التدريب الرياضي مازالوا حتى الآن يعتمدون في تدريباتهم على العمل العشوائي اثناء فترة التحضير البدني

1- إجراءات البحث الميدانية:

1-1- منهج البحث:

إن اختيار المنهج السليم والصحيح في مجال البحث العلمي يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة ، والمنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد و الأسس التي تم وضعها من اجل الوصول إلى الحقيقة حيث يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها والأهداف وتستخدم المناهج وفق الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه ، كما يعرفه **عمار بوحرش ومحمود دنيات** على انه " الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة " . (عمار بوحرش و محمود دنيات،: ، 1995 ، ص 89)

وعلى هذا الأساس ولتحقيق أهداف بحثنا استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) مع قياس قبلي وبعدي، واستخدم هذا المنهج لمناسبته لطبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه بإتباع خطوات منهجية علمية، حيث يؤكد **حسن علاوي وكمال راتب** أن "المنهج التجريبي يعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة لسبب أو الأثر ويمثل الإقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية". (علاوي محمد حسن، وراتب، أسامة، 1987، ص 377) وقد استخدمه الباحث في هذه الدراسة وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي، وصولا بنا إلى إثبات الأثر الإيجابي في تنمية الصفات البدنية الاساسية للاعبي كرة اليد من خلال اقتراح برنامج باستعمال بعض طرق التدريب الحديثة

1-2- عينة البحث:

تعتبر العينة من أهم المحاور التي يستخدمها الباحث خلال بحثه ، فاختيار العينة بشكل جيد ومناسب يساعد على التوصل إلى نتائج ذات مصداقية عالية إذ يرى **عبد العزيز فهمي هيكل** " أن عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة لتمثيل لصفات هذا المجتمع (عبد العزيز فهمي: 1994. ص 12).

ويعرفه **عباس أحمد صالح السامرائي** " أن العينة هي مجموعة من الأفراد يبني الباحث عمله عليها ، وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي الذي يجري فيه البحث ". (عباس احمد صالح السامرائي، عبد الكريم السامرائي، 1991، ص 142)

وعينة البحث التجريبية شملت (20) لاعبا من صنف أشبال الذين ينشطون في البطولة الولائية لكرة اليد بمستغانم حيث تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة وقد صنفت العينة إلى ثلاث متجانسة حيث شملت عينة البحث الاستطلاعية والعينة التجريبية والعينة الضابطة من الفرق الرياضية التالية:

-**العينة التجريبية:** فريق وفاق الرياضي جديوية وهي مكونة من (10) لاعبين الذين تم تطبيق البرنامج عليهم

-**العينة الاستطلاعية :** شملت فريق سريع غليزان (10) لاعبين.

-**العينة الضابطة :** شملت فريق شباب وادي ارهيو يتدربون عادي (10) لاعبين

.وقد روعي تجانس أفراد العينة في متغيرات خصائص عينة البحث (السن- الطول والوزن أي من نفس المواصفات كما يبدو من مظهرهم) العمر التدريبي (أكثر من 3 سنوات تدريب).

أسباب اختيار عينة البحث :

- يعتبر كلى الفريقين من صنف الأشبال حسب تقسيم الأصناف الرابطة الولائية لكرة اليد (14-16) و من الفرق التي تنشط في الجهة الغربية

- الباحث كان يشرف على تدريب عينة البحث (فريق كرة اليد جديوية)

- لم تخضع أفراد العينة إلى التدريب باستخدام الطرق التدريبية الحديثة لتنمية الصفات البدنية في مرحلة التحضير خلال تدريباتهم من قبل و هذا بعد الدراسة الاستطلاعية التي أجريت .

1-3-1- مجالات البحث:

تتمثل مجالات البحث في المجال البشري والمكاني والزمني

1-3-1-المجال البشري:

تمثلت عينة البحث في لاعبي كرة اليد أشبال من 14 الى 16 سنة ، حيث بلغ عددهم (30) لاعبا موزعين كما يلي .

-**العينة الاستطلاعية :** تمثلت في (10) لاعبين من فريق سريع غليزان (jsmr)

-**العينة التجريبية** والتي طبق عليها البرنامج التدريبي استعمال بعض طرق التدريب المختلفة في مرحلة التحضير البدني تمثلت في (10) لاعبين من فريق الوفاق الرياضي جديوية

-**العينة الضابطة** التي تركزت تمارس التحضير البدني العادي تشمل في (10) لاعبين من فريق شباب وادريو

1-3-2-المجال المكاني:

أجريت جميع الاختبارات البدنية في الملاعب التالية :

-- قاعة بلدية جديوية.

-- قاعة متعددة الرياضات وادي ارهيو.

- قاعة متعددة الرياضات غليزان.

1-3-3-المجال الزمني:

لقد امتدت الدراسة التجريبية في الفترة الممتدة من 2014/09/22 إلى 2014/11/06 وكانت على

مرحلتين أساسيتين هما:

المرحلة الأولى:

- تمثلت في إنجاز التجربة الاستطلاعية والتي تمت في بداية الموسم الرياضي وامتدت من (2014/09/08 إلى

2014/09/13) وتضمنت هذه المرحلة الخطوات التالية:

- فترة الزيارات الميدانية والمقابلات الشخصية مع مدربي الفرق

- فترة إجراء الاختبارات البدنية لعينة الدراسة الاستطلاعية.

المرحلة الثانية:

- تمثلت هذه المرحلة في فترة إنجاز الاختبارات البدنية القبليّة امتدت من (2014/09/15 إلى

2014/09/19)

- تطبيق التجربة الأساسية امتدت من 2014/09/22 إلى 2014/11/06 بواقع 3 حصص تدريبية في

الأسبوع،

-الاختبارات البعدية فقد أنجزت بعد قرابة 6 أسابيع امتدت من 2014/11/10 إلى 2014/11/15

.والجدول رقم (01) يتبين المجال الزمني لإجراء الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية والضابطة.

جدول رقم (01) يتبين المجال الزمني لإجراء الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية والضابطة.

| الاختبار | | التوقيت | عينة البحث |
|------------|------------|---------|--------------------|
| البعديّة | القبليّة | | |
| 2014/11/10 | 2014/09/15 | 17 : 00 | المجموعة التجريبية |
| 2014/11/10 | 2014/09/15 | 17 : 00 | المجموعة الضابطة |

1-4- أدوات البحث:

-لقد استخدم الباحث لأجل إنجاز بحثه عن النحو الأفضل وتحقيقاً لأهدافه المنشودة مجموعة من الأدوات التالية:

أولاً: المصادر والمراجع العربية والأجنبية :

هي عملية جمع و سرد و تحليل المعطيات النظرية التي لها صلة مباشرة بموضوع البحث و هذا بالإمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل من المصادر والمراجع العربية والأجنبية و آراء الدكاترة و الأساتذة و المدرسين المختصين .

ثانياً: المقابلات الشخصية المباشرة:

قام الباحث بعدة لقاءات شخصية مع مجموعة من الأساتذة و الدكاترة و المدرسين في حقل التدريب

ثالثاً: بطارية اختبارات

- استبيان يضم في محتواه مجموعة من الاختبارات البدنية عرضت على المدرسين والأساتذة والمحكمين لأخذ آرائهم حول أنسب الإختبارات التي تقيس بصدق وثبات وموضوعية المتغير التابع المراد قياسه والمتمثل في اختبارات البدنية الأساسية

- استبيان موجه إلى الأساتذة والمدرسين والمختصين في كرة اليد لتحكيم البرنامج التدريبي المقترح

رابعاً : الوسائل البيداغوجية

- استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات .

- شريط متري

- شواخص.

- كرات طبية .

- صافرة ، مقاتي .

- ميزان طبي

-بطارية اختبارات

خامساً : الانترنت

1-5- الضبط الإجرائي للمتغيرات :

ويتضمن البحث المتغيرات الآتية :

- المتغير المستقل (البرنامج) : قام الباحث بالإطلاع على العديد من الدراسات والمراجع العلمية المختصة في مجال تدريب وتوصل إلى الشكل الأولي للبرنامج المقترح وبغرض التأكد من صلاحيته للتطبيق على عينة الدراسة قام الباحث بعرضه على عدد من المختصين في مجال تدريب لتعديله والوصول إلى الشكل النهائي للبرنامج المقترح

- المتغيرات التابعة : وتتمثل في متغيرات الصفات البدنية الأساسية (البدنية التحمل و السرعة والقوة والرشاقة و المرونة ..).

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات الأخرى، وبدون هذا تصبح النتائج التي يصل إليها الباحث مستعصية على التحليل والتصنيف والتفسير ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة". (محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب .1987.ص243).

بينما يذكر (ديو بولدب وفان دالين) "إن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع والتي من واجب ضبطها هي: المؤثرات الخارجية والمؤثرات التي ترجع إلى إجراءات تجريبية والمؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة". (محمد نبيل نوفل وآخرون : 1985.ص386).

وعلى أساس هذه الاعتبارات قام الباحث بمجموعة من الإجراءات لضبط متغيرات البحث قصد التحكم فيها أو عزلها والتي تمثلت فيما يلي :

لأجل تجانس الوسط المبحوث فيه التزم الباحث بمراعاة النقاط الأساسية:

- كلا العينتين من نفس السن-صنف أشبال - والعمر التدريبي وبنفس الموصفات الجسمانية كما يبدو من مظهرهم.

- تميز لأفراد العينتين بالإرادة والاستعداد للعمل

- إشراف الباحث بنفسه على العملية التدريبية

- عدم تعديل أو تغيير وسائل القياس على ممر الاختبارات القبليّة والبعديّة

- لقد أشرف الباحث بنفسه على إجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينتين بمساعدة فريق عمل الباحث.

- كما تم تنظيم محطات الاختبارات

- إجراء الاختبارات القبليّة والبعدية والبرنامج للعينتين معا في نفس المكان والتوقيت.

وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل القاعة المخصصة لهذا الغرض بالنسبة للاعبين

حيث يرمج إجراء التدريبات على النحو التالي:

- يوم:الاثنين مساء من 17 :00 -18 :30

- يوم:الأربعاء مساء من 17 :00 -18 :30

- يوم:الجمعة مساء من 17 :00 -18 :30

- كما خصص قرابة أسبوع واحد لإجراء الاختبارات مع يوم راحة بين كل اختبارين وهذا لإعطاء راحة تامة

للمفحوصين لإجراء الاختبارات.

1-6- الدراسة الاستطلاعية:

من أجل ضمان السير الحسن للتجربة الرئيسية والوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها

للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيق الطرق العلمية المتبعة كان لابد للباحث من إجراء تجربة

استطلاعية، وبناء على ذلك تم اختيار 10 لاعبين من فريق سريع غليزان بطريقة عشوائية ، تتوفر على

مواصفات عينة الدراسة . وذلك من أجل تطبيق الاختبارات التي أجريت من قبل الباحث بعد المصادقة عليها

من قبل بعض الأساتذة ودكاترة المعهد وكانت بدايتها من من 2014/09/08 وأعيدت في 2014/09/13

حيث كان الغرض منها ما يلي:

• الوقوف على مدى تناسب هذه الاختبارات لعينة البحث ومعرفة أهم الصعوبات التي تواجه الباحث من

أجل تجنبها. وتم ضبط المتغيرات التي تؤثر على البحث وهذا لخدمة التجربة الرئيسية.

• التأكد من سلامة الوسائل المستخدمة في التجربة خلال الاختبارات الأساسية. والتعرف على الوقت اللازم

لتنفيذها

• معرفة كفاءة الاختبارات المستخدمة

• مدى فهم عينة البحث للاختبارات.

• التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية التأكد من صدق وثبات وموضوعية الاختبارات

1-7- الأسس العلمية للاختبارات:

حتى نضمن صلاحية الاختبارات وتطبيقها لابد من مراعاة الشروط التالية:

1-7-1- ثبات الاختبار:

يعتبر الاختبار على أنه تقارب الدرجات المنحطة على الاختبار الواحد عند الإجراء المختلف ويقول "مروان عبد المجيد" أن ثبات الاختبار هو محافظة على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة (مروان عبد المجيد إبراهيم: ، 1999، ص75) ويرى "عبد الفتاح محمود دويدار" أنه يقصد بثبات الاختبار أو الاعتمادية هو درجة الركون على نتائج المقياس ودرجة الثقة في هذه النتائج فضلا على ثبات النتائج وعدم تغييرها (عبد الفتاح محمد دويدار، 2005، ص166) ، ويرى "مقدم عبد الحفيظ" في ثبات الاختبار على أنه مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة (مقدم عبد الحفيظ: ، 1994، ص152). ومن خلال التعاريف قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية على العينة التي تتكون من 10 لاعبين فئة الأشبال وبعد مرور أسبوع أعيد تطبيق نفس الاختبارات على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف وفي نفس الوقت، وبعد تحليل النتائج قام الباحث باستعمال معامل الارتباط "بيرسون" عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرارية (9) وجد أن القيمة المحسوبة لكل الاختبارات هي أكبر من القيمة الجدولية (0.602) وهذا ما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية وهذا ما يوضحه الجدول رقم (02)

جدول رقم (02) يوضح معامل الصدق والثبات للاختبارات

| مستوى الدلالة | درجة الحرية (ن-1) | القيمة الجدولية لمعامل الارتباط | معامل الصدق | القيمة المحسوبة (معامل الثبات) | حجم العينة | الاختبارات البدنية |
|---------------|-------------------|---------------------------------|-------------|--------------------------------|------------|------------------------------------|
| 0.05 | 09 | 0.602 | 0.97 | 0.96 | 10 | اختبار دفع الكرة الطبية الى الأمام |
| | | | 0.98 | 0.98 | | اختبار دفع الكرة الطبية الى الخلف |
| | | | 0.95 | 0.91 | | إختبار الوثب العمودي من الثبات |
| | | | 0.93 | 0.88 | | اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر |
| | | | 0.95 | 0.92 | | اختبار عدو 60م |
| | | | 0.87 | 0.76 | | اختبار الجري المتعرج بين الحواجز |

1-7-2- صدق الاختبار:

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله. ويقصد بصدق الاختبار " مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه " (ليلي السيد فرحات 2005.ص143).

و من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. (مقدم عبد الحفيظ: 1993.ص146).

معامل صدق الاختبار = جذر الثبات

بالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم (...). عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1)

أما فيما يخص الصدق الذاتي فكانت الاختبارات البدنية تتصف بدرجة عالية من الصدق الذاتي كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبارات أكبر من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون والتي بلغت 0.602 وهذا عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 ودرجة الحرية 0.09، حيث تأرجح مؤشر الثبات بين (0.87-0.98)

1-7-3- موضوعية الاختبار:

نقصد بالموضوعية: " مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات والنتائج " (إخلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسنين: ، 2000، ص 258: 258)، والاختبارات الأساسية المستخدمة في بحثنا تعد من بين الاختبارات التي سبق استخدامها في عدة بحوث متعلقة بالصفات البدنية الأساسية في كرة اليد وذلك لسهولة ووضوح مفرداتها وهي غير قابلة للتأويل، حيث أن معظم أفراد العينة أدوا الاختبارات بدون تردد. لهذا فإن الاختبارات التي طبقناها تعد وتتميز بالموضوعية.

1-8- تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

بعد إجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث (التجريبية والضابطة)، وعلى إثر النتائج المحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدماً اختبار (t) "ستودنت" وأفرزت هذه العملية على النتائج التالية:
الجدول رقم (03) يوضح نتائج القياسات الأنثروبومترية و العمر التدريبي لعينتي البحث.

| المتغيرات | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | T الجدولية | T المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|--------------|--------------------|----------------------|------------------|----------------------|---------------|---------------|----------------------|
| | متوسط الحسابي | الانحراف المعياري | متوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | | |
| السن | 15.60 | 0.92 | 15.87 | 0.95 | 2.10 | 0,69 | غير دال |
| الطول | 1,57 | 0,05 | 1,61 | 0.13 | 2.10 | 0,27 | غير دال |
| الوزن | 60,2 | 1,94 | 58.40 | 2.10 | 2.10 | 0.50 | غير دال |
| العمر تدريبي | 3,3 | 0,72 | 3,1 | 0,89 | 2.10 | 0.55 | غير دال |

لقد توصلنا من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الخام القبلي لعينتي البحث باختبار ستودنت كما هو موضح في الجدول رقم (03) جميع قيم (ت) المحسوبة كانت محصورة بين

(0,27) كأصغر قيمة و(0,69) كأكبر قيمة و هي أصغر من (t) جدولية التي بلغت (2.10) عند درجة حرية "18" و مستوى الدلالة 0.05 في الاختبارات الانتروبومترية ، هذا ما يؤكد عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أنها ليست لها دلالة إحصائية هذا ما يؤكد على مدى التجانس القائم بين العينتين في القياسات الطول و الوزن و السن.

1-9- مواصفات مفردات الاختبار:

أ/اختبار القامة:

الغرض: لقياس طول القامة.

الأدوات: قائم خشبي مدرج بالسنتيمترات على طول 2 م .

مواصفات الأداء: يقف المختبر مع استقامة جذعه والنظر للأمام ومن ثم تثبت اللوحة المتحركة فوق رأسه

لتسجيل طول القامة بالسنتيمتر

-توجيهات الاختبار: يجب نزع الأحذية، وعدم رفع الكعبين.

ب/اختبار الوزن:

الغرض: لقياس وزن الجسم.

الأدوات: ميزان طبي.

مواصفات الأداء : يقف المختبر فوق الميزان بهدوء وبعد ثبات المؤشر يسجل له الوزن بالكيلوغرام.

التوجيهات: يجب نزع كل الملابس الثقيلة والإلتزام بالثبات دون الحركة فوق الميزان الطبي.(فيلاي خليفة : دليل

المخبر الوظيفي.1999.)

1-الاختبارات البدنية:

1-اختبار العدو لـ 60م:

- الغرض من الاختبار هو لقياس السرعة الانتقالية القصوى.

- الأدوات اللازمة:

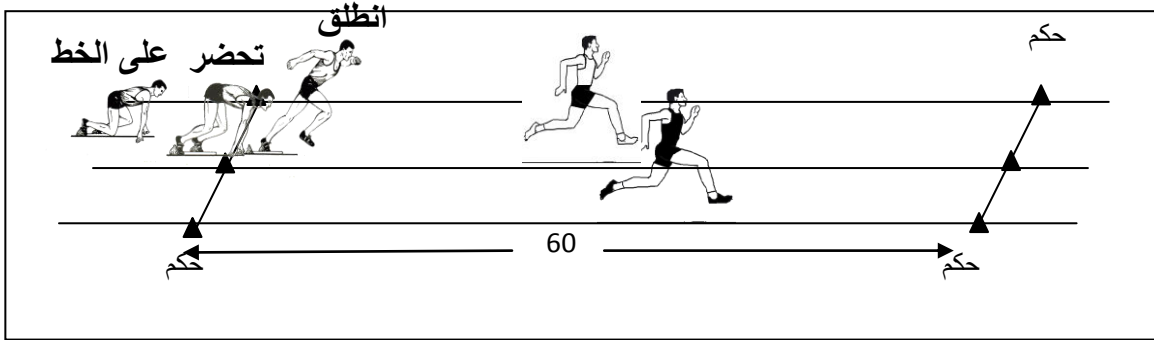
- عداد إلكتروني(02)، صفارة، الجير، 10 شواخص، رواقين.

- مواصفات الأداء:

- تكون الانطلاقة بالنسبة للمختبر من وضع الجلوس و ذلك وفق ثلاث مراحل فرعية و هي:

- نداء على الخط.حيث يأخذ الوضعية القانونية المتعارف عليها

- التحضر ثم الانطلاقة في محاولة عدو مسافة 60مفي أقل وقت
- تعليمات الاختبار:
- توقف المحاولة في بدايتها في حالة الانطلاق قبل الإشارة.
- يجب أن يلتزم المختبر بالعدو داخل الرواق المخطط دون الخروج عليه.
- التسجيل: يسجل للمختبر أقل زمن الذي استغرقه في قطع مسافة60م(Paris. 1992. p .).
- (354FERIE J), LEROUX..لاحظ الشكل 11.



شكل رقم (11): يوضح اختبار العدو ل 60م

2- اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر

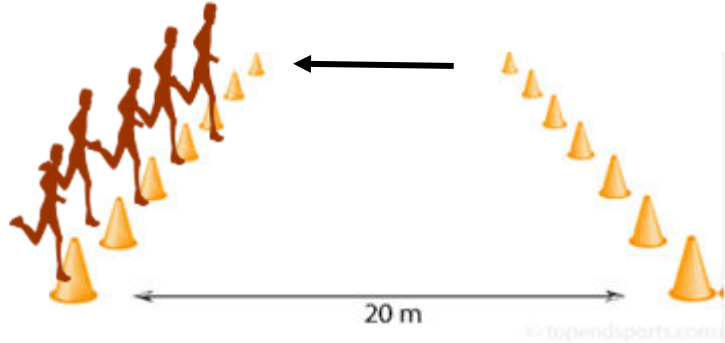
- الغرض من الاختبار قياس التحمل الدوري التنفسي (أو اللياقة القلبية التنفسية
- الأدوات اللازمة:
- مسافة 20م خالية من العوائق
- شواخص
- ساعات توقيت
- أقلام و أوراق لتسجيل النتائج
- إيقاع الاختبار .
- وصف الاختبار:
- يقف التلميذ خلف خط البداية وعند سماع إشارة البداية يجري التلميذ ليلمس الخط بالقدم في نهاية ال 20م ثم يعود إلى خط البداية بعد سماع الإيقاع وهكذا
- بمعنى أن يتحرك التلاميذ بين نهايتين لمسافة 20متر كما هو موضح بالرسم ثم يقوم كل تلميذ بلمس الخط عند نهاية المسار بالقدم ثم يغير من اتجاهه عكسيا طبقا لإشارات صوتية تملى عليه.

- ينتهي الاختبار عندما لا يستطيع المفحوص المحافظة على إيقاع سرعة الجري، أي أن الإشارة تكون قبل وصول التلميذ الى الخط او عند الشعور بعدم المقدرة على مواصلة الجري

التسجيل:

يتم حساب عدد المرات ذهابا وإيابا
حيث تعد مرحلة الذهاب ب 1 ومرحلة الإياب ب 2 ثم مرحلة الذهاب ب 3
ومرحلة الإياب ب 4 وهكذا...

ملاحظة: لتسهيل العملية يمكنك تحميل إيقاع الاختبار من القرص المضغوط الى هاتفك النقال ، وحتى يتسنى لجميع التلاميذ سماع إيقاع الاختبار يمكن الاستعانة بالصافرة عند سماع الإشارة من الهاتف النقال.



شكل رقم (12): اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر

3- اختبار رمي الأمامي و الخلفي للكرات الطبية لأقصى مسافة:

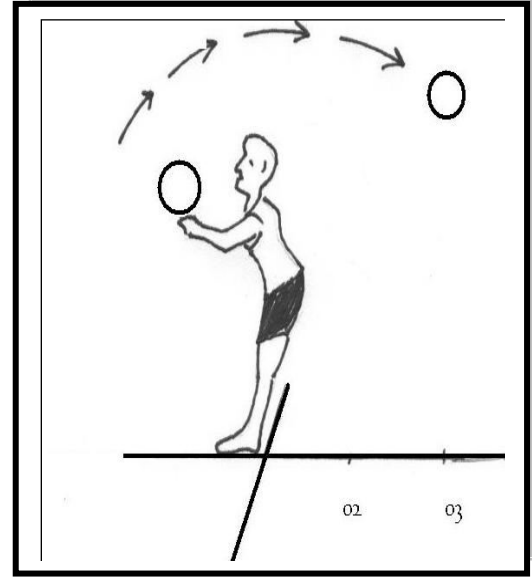
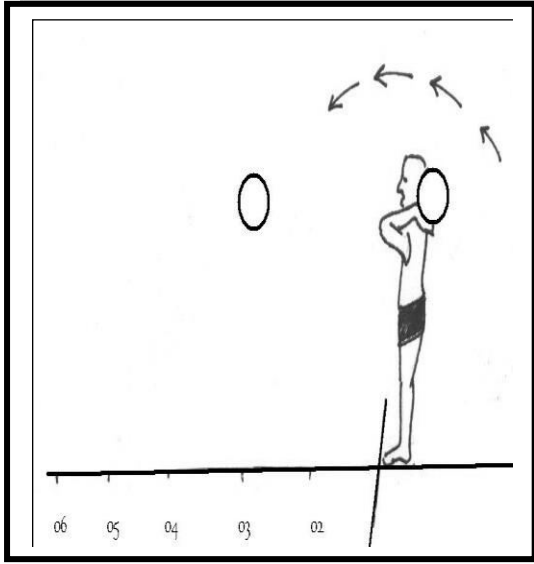
- الغرض من الاختبار هو لقياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين و الكتفين.
- القوة الانفجارية للإطراف العلوية
- الأدوات اللازمة:

- ساحة مناسبة لقاذ الكرة الطبية بعرض 15 م و بطول 20 م . شريط قياس
- لوح إيقاف، شواخص لتوضيح حدود قطاع الرمي.

وصف الاختبار:

- يخطط قطاع الرمي بخطوط ذات مسافة بينية ل 1م.
- يقوم المختبر بمسك الكرة الطبية (وزن 3 كغ) بكلى اليدين و من وضع الثبات (وقوف فتحا) يقوم برميها بعد مرجحة الذراعين إلى أبعد مسافة ممكنة.
- نفس العملية تتم الى الخلف.
- من وضعية الوقوف فتحا يتم رمي الكرة الطبية نحو الأمام.

- من وضعية الوقوف فتحا يتم رمي الكرة الطيبة نحو الخلف.
- التسجيل:
- يسجل للمختبر المسافة المنحزة بالمتر لأحسن رمية من مجموع محاولتين في كل طريقة (محمد صبحي حسنين, المرجع السابق ص 117-118)



الشكل رقم (13): يوضح رمي الكرات الطيبة أماما و خلفا.

4- اختبار الوثب العمودي لسارجنت (Sargent):

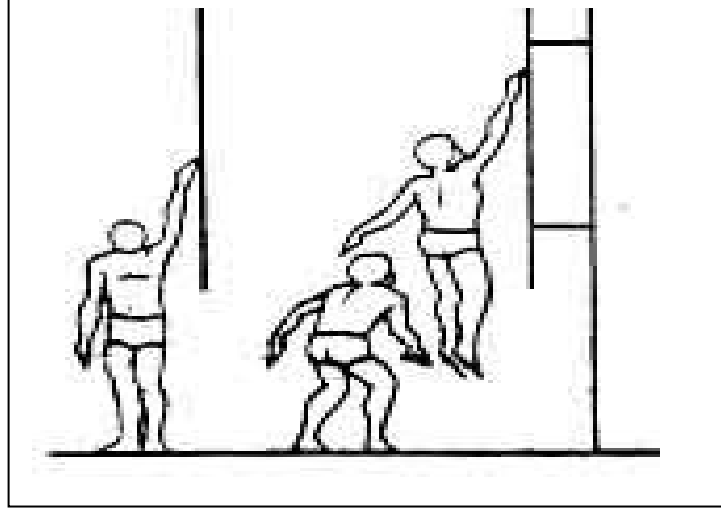
الغرض من الاختبار هو لقياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأعلى.
القوة الانفجارية للأطراف السفلى .

- الأدوات اللازمة:

- لوحة من الخشب مدهونة باللون الأسود عرضها 0,5م و طولها 1,5م ،ترسم عليها خطوط
- باللون الأبيض و المسافة بين كل خطين هي 2سم.
- حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن 3,6م
- قطع طباشير أو مسحوق جير،قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر.
- يقوم المختبر بمد الركبتين و الدفع بالقدمين معا للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام و لأعلى للوصول بهما على أقصى ارتفاع ممكن،حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوح أو الحائط في أعلى نقطة يصل إليها.
- يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للأمام و لأسفل عند الهبوط.

- حساب الدرجات:

- درجة المختبر هي: عدد السنتمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف و العلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب مقربة لأقرب 1 سم. (محمد صبحي حسنين, المرجع السابق ص 117-118)



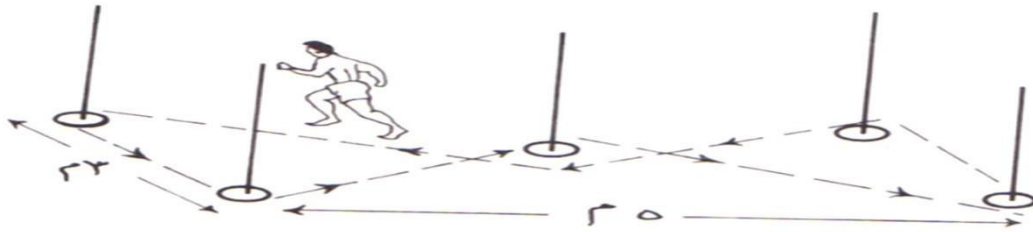
شكل رقم (14): اختبار الوثب العمودي لسارجت

5- اختبار الجري المتعرج بين الحواجز:

يهدف الاختبار إلى قياس رشاقة اللاعب وسرعته في اجتياز القوائم.

مواصفات الاختبار:

توضع القوائم في شكل تقاطع بمسافة 05 متر عن قائم المركز و 03 أمتار بينها، يرسم خط للبداية والنهاية على جانبي المركز، يقف اللاعب على يمين قائم المركز وعند الإيعاز ينطلق ليدور حول القائم الأول ثم يعود ليدور حول قائم المركز ثم يطلق ليدور حول القائم الثاني حتى يكمل جميع القوائم والعودة إلى خط النهاية، (شكل 17) (عمرو أبو المجد جمال وإسماعيل النمكي: 1998 ص 128)



الشكل التوضيحي (15): اختبار الجري المتعرج بين الحواجز

1-10- الوسائل الإحصائية:

1-المتوسط الحسابي:

وهو من أهم أشهر مقاييس النزعة المركزية الذي سيخرج بجميع قيم كل عناصر المجموعة تم قسمة النتيجة على عدد العناصر ويحسب من خلال القانون التالي(عبد القادر حلمي: الجزائر. 1993 ص48).

حيث: \bar{x} : المتوسط الحسابي للقيم.

ن: حجم العينة.

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

\sum : مجموع القيم.

2- الانحراف المعياري:

وهو من أهم مقاييس التشتت وأدقها ويستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي: (عبد القادر حلمي: 1993 ص48).

المعادلة الإحصائية:

حيث:ع:الانحراف المعياري

س:المتوسط الحسابي

ن:حجم العينة

(س- س)²: مجموع الانحراف مربع القيم عن

متوسطها الحسابي

$$E = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}}$$

3- معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون:

وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز "ر" ويشير هذا المعامل على مقدار العلاقة الموجودة بين المتغيرين والتي تنحصر في المجال (-1،+1)، فإذا كان الارتباط سالبا دل ذلك على أن العلاقة بين المتغير علاقة عكسية بينما يدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين. وتظهر درجة العلاقة بين المتغيرين من مقدار الارتباط بينهما بحيث:

إذا بلغت "ر" قيمة +1 أو -1 فإن هذا يعني وجود ارتباط تام.

وإذا بلغت "ر" قيمة +0,95 أو 0,88 فإن هذا يعني وجود ارتباط عالي.

وإذا بلغت "ر" قيمة صفر فهذا يعني عدم وجود ارتباط أو علاقة ويجسب معامل الارتباط وفق المعامل الإحصائية التالية: (مقدم عبد الحفيظ: ، 1994).

حيث:ر:قيمة معامل الارتباط البسيط.

س:المتوسط الحسابي المتغير س.

ص:المتوسط الحسابي المتغير ص.

$$r = \frac{\sum (\bar{S} \cdot \bar{V}) \cdot (S \cdot V)}{\sqrt{\sum^2(S - \bar{S}) \sum^2(V - \bar{V})}}$$

$\sum (S \cdot \bar{S}) \cdot (V \cdot \bar{V})$: مجموع الحاصل ضرب الانحرافات.

$\sum (S \cdot \bar{S})^2$: مجموع انحرافات قيم س عن متوسطها الحسابي.

$\sum (V \cdot \bar{V})^2$: مجموع انحرافات قيم ص عن متوسطها الحسابي.

4-الصدق الذاتي: ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب عليه صدق الاختبار. (معين أمين السيد : الجزائر. 1988ص203).

ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذع التربيعي لمعامل ثبات الاختبار كما هو موضح في المعادلة الإحصائية الموالية.

معامل الصدق الذاتي

معامل الثبات

5-إختبار الدلالة "ت":

يستعمل اختبار الدلالة "ت" لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة وللعينات المتساوية والغير

متساوية. وفي هذا الصدد أستخدم الباحث المعادلتين التاليتين:

$$t = \frac{M}{\sqrt{\frac{C^2}{N-1}}}$$

1-دلالة فروق بين متوسطين مرتبطين بحيث (1=ن2):

حيث: م: ف: متوسط الفروق = $\frac{\sum F}{N}$

ح²: ف: مجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق.

ن: هو عدد أفراد العينة.

(ن - 1): درجة الحرية.

ب دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين بحيث $n=1$ و $n=2$:

في حالة ما إذا كانت العينتين متساويتين في العدد فإن المعادلة الإحصائية "ت" تكون كالاتي (معين أمين السيد المعين في الإحصاء. الجزائر. 1988 ص 203).

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s^2_{ع1} + s^2_{ع2}}{n-1}}}$$

بحيث s_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

s_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية .

$ع_1$: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

$ع_2$: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

n : عدد أفراد العينة.

(2- n): درجة الحرية.

1-1-11- خطوات ومراحل تطبيق البرنامج التدريبي:

1-1-1-1 البرنامج التدريبي المقترح :

كان تخطيط البرنامج مشكل تقريبا من دائرتين تدريبيتين متوسطتين (Mesocycle) و هذه الأخيرة مقسمة إلى 6 دوائر تدريبية صغيرة (Microcycle) متكونة من 3 حصص لكل دائرة .

1-1-1-2- مدة تطبيق برنامج :

استطاع الباحث تحديد مدة 6 أسابيع كفترة لتنفيذ البرنامج التدريبي بواقع 3 وحدات تدريبية في كل دائرة صغيرة.

فترة تطبيق البرنامج التدريبي تم في فترة الإعداد والتحضير للموسم التدريبي (2014-2015) بداية من

تاريخ 2014/09/22 إلى 2014/11/06 خلال فترة الإعداد العام والخاص

أ-الفترة الاعدادية:

تكون كمية التدريب المطلوبة خلال تدريب هذه الفترة كافية جدا و الا فان عدم كفاية هذه الكمية سوف

يسبب تأخرا واضحا في قابلية أداء تدريب الرياضيين خلال فترة المنافسات و الذي لا يمكن تحسين هذه

القابلية بواسطة أي شكل من أشكال التدريب الأخرى وتعمل هذه المرحلة على محاولة الارتقاء باللاعب

والوصول به الى أعلى مستوى في جميع القدرات ويمكن تقسيم هذه الفترة الى مراحل متعددة تهدف كل منها

الى بعض الواجبات والاهداف المعينة وتقسم الى:

1- مرحلة الإعداد العام :

من مميزاتهما :

- العمل يكون هوائي في هذه المرحلة
- ثبات نبضات القلب 170 ن/د
- تهدف الى تنمية التحمل العام بشكل أساسي والصفات البدنية الأخرى بنسبة قليلة
- كما يمكن تحضير مختلف التخصصات الرياضية في مرحلة التحضير البدني العام بعضها مع بعض
- الحجم يكون فيها أكبر من الشدة ولا تزيد عن 60% 70%
- طرق التدريب المستخدمة هي التدريب المستمر (رياضة الدورية الجري)

2- مرحلة الإعداد الخاص :

فعلى الرغم من أن الأهداف التدريبية لهذه المرحلة تكون مشابها لأهداف مرحلة الإعداد العام , إلا أن الصفة المميزة للتدريب في هذه المرحلة تصبح أكثر تخصصا
ومن مميزاتهما:

- العمل فيها يكون لاهوائي
- الشدة تكون أكبر من الحجم
- تنمية الصفات البدنية الخاصة بالاختصاص
- طرق التدريب المستخدمة هي التدريب التكراري -التدريب الفترتي مرتفع الشدة ومنخفض الشدة
- نبضات القلب 220 ن/د

1-11-3- التخطيط في تنفيذ البرنامج: التوزيع الزمني في تطبيق البرنامج المعتمد:

- 01 فترة الإعداد العام: 03 أسابيع * 9 حصة
- 02 فترة الإعداد الخاص: 03 أسابيع * 9 حصة
- 03 فترة الإعداد للمباريات: لم تشملها الدراسة
- 04 فترة المنافسات: لم تشملها الدراسة
- 05 الفترة الانتقالية: لم تشملها الدراسة

1-11-4- قبل تطبيق هذا المحتوى من البرنامج راعى الباحث مايلي :

1- مكونات حمل التدريب : و التي تتمثل في :

درجات الحمل المستخدمة في الدوائر التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح هي

| الأقصى | الأقل من الأقصى | المتوسط | البسيط | الراحة الايجابية |
|--------|-----------------|---------|--------|------------------|
|--------|-----------------|---------|--------|------------------|

1-الحمل الاقصى: هو الحمل الذي يصل الفرد الرياضي خلال تنفيذه لدرجة التعب لا يستطيع منها

الاستمرار في الاداء .

أهميته و استخدامه: تعمل هذه الدرجة من الحمل بصورة مباشرة على الارتقاء بالمستوى الرياضي و خاصة

في تمارين التحمل الهوائي و التحمل اللاهوائي و تمارين القوة العضلية

درجاته: تتراوح درجات الحمل الاقصى 90% - 100% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله

ويتراوح عدد المرات التي يستطيع فيها اللاعب تكرار الحمل الاقصى ما بين (1 - 5)

الراحة: يتطلب فترة راحة طويلة حتى استعادة الشفاء و تستغرق عادة ما بين (4-5) دقيقة كمعدل تزيد و

تقل طبقا للهدف من الحمل

2-الحمل الأقل من الاقصى : هو الحمل الذي تقل درجته قليلا عن الحمل الاقصى

أهميته: - يمكن من خلاله تحقيق ثبات المستوى دون وقوع عبء بدني وعصبي أقصى على الرياضي

-يستخدم في تطوير بعض أنواع الاداء البدني و المهاري و الخططي في حالة التدريب

-تنمية و تحسين كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية بالجسم

درجاته: تتراوح درجات هذا الحمل ما بين (75% - 90%) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله

ويتراوح عدد المرات التي يستطيع اللاعب تكرارها ما بين (6 - 10)

الراحة: يتطلب فترة راحة طويلة نسبيا ولكنها اقل من تلك الفترة اللازمة للحمل الاقصى وتصل ما بين (2-4)

دقائق كمعدل تزيد و تقل طبقا للهدف من الحمل

3- الحمل المتوسط: هو الحمل الذي تتميز درجته بالتوسط من حيث العبء الواقع على الأجهزة

الوظيفية لجسم اللاعب

أهميته:-يستخدم بمدى واسع في خفض درجة الحمل بعد استخدام أي من الحملين الاقصى والاقصى

الاقصى

-يستخدم بمدى واسع خلال فترة الانتقال بعد فترة المنافسات

درجاته : تقدر درجته بنسبة مئوية تتراوح ما بين (50% - 75%) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله و يتراوح عدد مرات والتكرار ما بين (11 - 20)

الراحة : الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء يتراوح ما بين (1-2) دقيقة كمعدل تزيد و تقل طبقا للهدف من الحمل
4- الحمل الخفيف (الاقل من المتوسط): هو الحمل الذي يقل بدرجات قليلة عن الحمل المتوسط
أهميته: يستخدم في التقليل من الضغط الواقع على اللاعب نتيجة اداء الاحتمال القصوى و الاقل من القصوى.

درجاته : تقدر درجاته بنسبة ما بين (35 - 50%) من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله و يتراوح عدد مرات تكرار التمرين ما بين (16 - 30) مرة

الراحة : الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء تتراوح ما بين (45 - 60 ثا) و تزيد و تقل طبقا للهدف من الحمل

خاتمة:

إن أي بحث مهما كانت درجته العلمية مرتبط بشكل وثيق بإجراءات البحث الميدانية، لأن جدوى جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية. وعليه حاول الباحث من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف والغايات وبالفعل تم ذلك فقد تم تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد المجال البشري والتي يمثل تمثيلاً صادقاً لمجتمع الأصل وتحديد الأدوات اللازمة لجمع البيانات وكيفية استخدامها مع تحديد الوسائل الإحصائية الملائمة والتي تساعد في عرض وتحليل النتائج بغية الإجابة عن تساؤلات الإشكالية البحث.

الفصل الثاني

عرض و مناقشة

نتائج البحث

مقدمة :

تهدف الدراسة للتعرف على أثر برنامج تدريبي باستعمال بعض الطرق التدريبية في تطوير الصفات البدنية الاساسية للاعبين كرة اليد اشبال.

ولتحقيق ذلك أجرى الباحث مجموعة من الاختبارات القبليّة والبعديّة التي اجريت على العينة الضابطة و التجريبية وقد قام الباحث بشرح الإجراءات التنفيذية للاختبارات وإجراءات البحث الميدانية في الفصل الاول من الجانب التطبيقي وفي الأخير سيتم عرض وتحليل ومناقشة نتائج هذه الاختبارات البدنية القبليّة والبعديّة، وذلك بالاعتماد على الوسائل الضرورية والملائمة لطبيعة الدراسة والتي أفرزت نتائجها عن ما يلي:

2-1- عرض وتحليل نتائج إختبارات عينتي البحث:

2-2- عرض وتحليل نتائج اختبارات البدنية القبليّة لعينتي البحث:

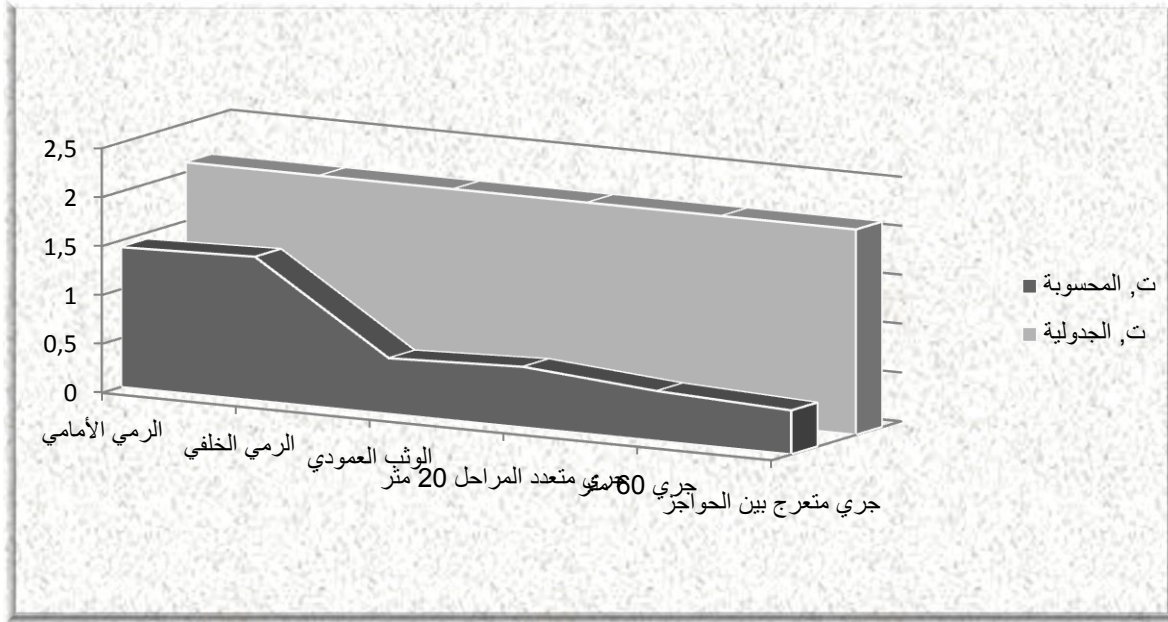
الجدول رقم(04) يبين قيمة (t) "ستيوذنت" المحسوبة في الاختبارات القبليّة لعينتي البحث.

| الاختبارات | الدراسة الإحصائية | عدد العينة | درجة الحرية (2-2) | مستوى الدلالة الإحصائية | القيمة الجدولية | القيمة المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|------------------------------------|-------------------|------------|-------------------|-------------------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| اختبار دفع الكرة الطيبة الى الأمام | 2.10 | 20 | 18 | 0.05 | 2.10 | 1.43 | غير دال |
| اختبار دفع الكرة الطيبة الى الخلف | | | | | | 1.47 | غير دال |
| إختبار الوثب العمودي من الثبات | | | | | | 0.57 | غير دال |
| اختبارالجرى متعدد المراحل 20 متر | | | | | | 0.62 | غير دال |
| اختبار عدو 60م | | | | | | 0.51 | غير دال |
| اختبار الجري المتعرج بين الحوجز | | | | | | 0.45 | غير دال |

كما يتضح لنا في الجدول رقم(.04).عدم وجود فروق معنوية مما يشير إلى تجانس وتكافؤ مجموعتي العينة في جميع الاختبارات البدنية، حيث أن جميع القيم (t) المحسوبة والتي تأرجحت بين (0.45) كأصغر قيمة و(1.47) كأكبر قيمة وهي قيم أصغر من قيمة (t) الجدولية التي بلغت قيمة (2.10) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (18) وهذا مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن

الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية وبالتالي فإن هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تجانس عينة البحث في هذه الاختبارات .

ومن خلال الشكل رقم (16). يتضح لنا مدى التجانس القائم بين عيني البحث في الاختبارات القبلية.



الشكل البياني رقم (16) يوضح قيمة (t) " ستودنت " المحسوبة في الاختبارات القبلية لعيني البحث.

2-3- عرض وتحليل نتائج اختبارات البدنية القبلية والبعديّة للعينة الضابطة :

جدول رقم (05) يوضح دلالة الفرق بين متوسطات نتائج الاختبارات البدنية القبلية و البعدية للعينة الضابطة.

| الدلالة الإحصائية | القيمة المحسوبة | القيمة الجدولية | مستوى الدلالة الإحصائية | درجة الحرية (ن-1) | عدد العينة | الدراسة الإحصائية الاختبارات |
|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------------|-------------------|------------|------------------------------------|
| دال | 9.63 | 2.26 | 0.05 | 9 | 10 | اختبار دفع الكرة الطبية الى الأمام |
| دال | 2.84 | | | | | اختبار دفع الكرة الطبية الى الخلف |
| دال | 10.93 | | | | | إختبار الوثب العمودي من الثبات |
| دال | 4.43 | | | | | اختبارالجرى متعدد المراحل 20 متر |
| غير دال | 2.10 | | | | | اختبار عدو 60م |
| دال | 3.16 | | | | | اختبار الجري المتعرج بين الحوجز |

من خلال الجدول رقم (05) الذي يوضح قيم "t" المحسوبة في الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للعينة الضابطة تبين أن:

قيمة "t" المحسوبة في جميع الإختبارات البدنية كانت على التوالي (9.63/2.84/10.93/4.43/3.16) وهي قيم أكبر من قيمة "t" الجدولية المقدره ب(2.26) عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 9. وهذا يعني وجود فروق معنوية ، بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ماعدا الاختبار الخامس اختبار عدو 60م كانت قيمة "t" المحسوبة المقدره ب(2.10) اقل من قيمة t الجدولية المقدره ب(2.26) وهذا ما يدل على عدم وجود دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة

2-4 - عرض وتحليل نتائج اختبارات البدنية القبلية والبعديّة للعينة التجريبية :

جدول رقم (06) : يوضح دلالة الفرق بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينة البحث التجريبية.

| الدلالة الإحصائية | القيمة المحسوبة | القيمة الجدولية | مستوى الدلالة الإحصائية | درجة الحرية (ن-1) | عدد العينة | الدراسة الإحصائية الاختبارات |
|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------------|-------------------|------------|------------------------------------|
| دال | 11.58 | 2.26 | 0.05 | 9 | 10 | اختبار دفع الكرة الطبية الى الأمام |
| غير دال | 1.66 | | | | | اختبار دفع الكرة الطبية الى الخلف |
| دال | 21.47 | | | | | إختبار الوثب العمودي من الثبات |
| دال | 13.28 | | | | | اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر |
| دال | 3.24 | | | | | اختبار عدو 60م |
| دال | 10.8 | | | | | اختبار الجري المتعرج بين الحوضز |

من خلال الجدول رقم (06) الذي يوضح قيم "t" المحسوبة في الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للعينة التجريبية تبين أن:

قيمة "t" المحسوبة في جميع الإختبارات البدنية كانت على التوالي

(10.8/3.24/13.28/21.47/11.58) وهي قيم أكبر من قيمة "t" الجدولية المقدره ب(2.26) عند

مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 9. وهذا يعني وجود فروق معنوية ، بين الاختبارين ولصالح الاختبار

البعدي ماعدا الاختبار الثاني اختبار دفع الكرة الطبية الى الخلف كانت قيمة "t" المحسوبة المقدره ب(1.66)

اقل من قيمة t الجدولية المقدره ب(2.26) وهذا ما يدل على عدم وجود دلالة احصائية بين الاختبارين للعينة التجريبية.

2-5- عرض وتحليل نتائج اختبارات البدنية القبلية والبعدي لعينتي البحث:

2-5-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار رمي الكرة الطبية (3كغ) من أمام الصدر :

الجدول رقم (07) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية (3كغ) من أمام الصدر.

| الدالة إحصائية | T المحسوبة | T الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية ن-1 | عدد العينة | البعدي | | القبلي | | العينة التجريبية |
|----------------|------------|------------|---------------|-----------------|------------|--------|------|--------|------|------------------|
| | | | | | | ع | س | ع | س | |
| دال | 11.58 | 2.26 | 0.05 | 09 | 10 | 0.19 | 8.02 | 0.16 | 6.82 | العينة التجريبية |
| دال | 9.63 | | | | | 0.13 | 6.92 | 0.13 | 6.52 | العينة الضابطة |

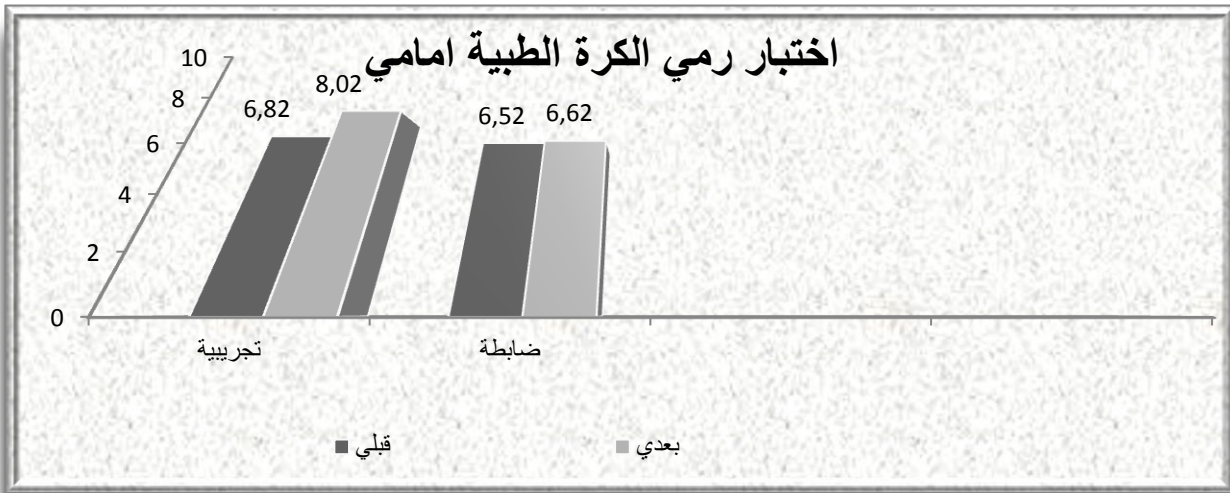
من خلال ملاحظتنا للجدول (07) يتبين أن المتوسط الحسابي في الاختبار اختبار رمي الكرة الطبية الأمامي القبلي للمجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي باستعمال مختلف الطرق التدريبية كان (6.82) متر بانحراف معياري بلغ (0.16) . في حين كان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (8.02) متر بانحراف معياري قدره (0.19) .

وبلغت قيمة "t" المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (11.58) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) و عند مستوى الدلالة (0.05) ، مما يدل على أن الفروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي

كما انه تبين من خلال الجدول (07) أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج العادي كان (6.52) متر بانحراف معياري بلغ (0.13) . في حين كان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (6.92) متر بانحراف معياري قدره (0.13) .

وبلغت قيمة "t" المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (7.57) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) عند مستوى الدلالة (0.05) ، مما يدل على أن الفروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي

- وما تؤكدته النتائج السالفة الذكر ان كلا العينتين حصلت على فرق معنوي في اختبار الرمي الامامي للكرات الطبية و يكمن الفرق في نتائج المتوسطات الحسابية ، أين تبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي في الاختبار البعدي يستخلص الباحث أن نتائج العينة التجريبية أظهرت فروق دالة إحصائية في قياس القوة القصوى (الانفجارية) للذراعين، ويفسر الباحث هذا التطور في هذه الصفة إلى فعالية برنامج المطبق باستخدام الطرق التدريبية مناسبة لقدرات اللاعبين مع التدرج في هذه الأحمال بينما العينة الضابطة كان متوسط حسابها اقل من التجريبية في هذا الإختبار مما يدل على إهمال تنمية بعض المجموع العضلية كالأطراف العلوية والشكل البياني رقم (17). يبين ما حققته المجموعة التجريبية والضابطة من خلال التحسن والفرق في المتوسطات الحسابية في هذا الإختبار.



الشكل البياني رقم (17) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار رمي الكرة الطبية الامامي.

2-5-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار رمي الكرة الطبية (3 كغ) الخلفي :

الجدول رقم (08) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية (3 كغ) الخلفي.

| الدالة إحصائية | T المحسوبة | T الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية ن-1 | عدد العينة | البعدى | | القبلي | | |
|----------------|------------|------------|---------------|-----------------|------------|--------|------|--------|------|------------------|
| | | | | | | ع | س | ع | س | |
| غير دال | 1.66 | 2.26 | 0.05 | 09 | 10 | 0.20 | 5.47 | 0.14 | 4.98 | العينة التجريبية |
| دال | 2.84 | | | | | 0.10 | 5.11 | 0.14 | 4.69 | العينة الضابطة |

يتبين أن المتوسط الحسابي في اختبار رمي الكرة الطبية الخلفي القبلي للمجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي باستعمال مختلف الطرق التدريبية كان (4.98) متر بانحراف معياري بلغ (0.14). في حين كان المتوسط الحسابي للاختبار البعدى (5.47) متر بانحراف معياري قدره (0.20) . وبلغت قيمة "t" المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدى (1.66) وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) عند مستوى الدلالة (0.05) ، مما يدل على أنه لا توجد فروق معنوية بين الاختبارين أي ليست لها دلالة إحصائية .

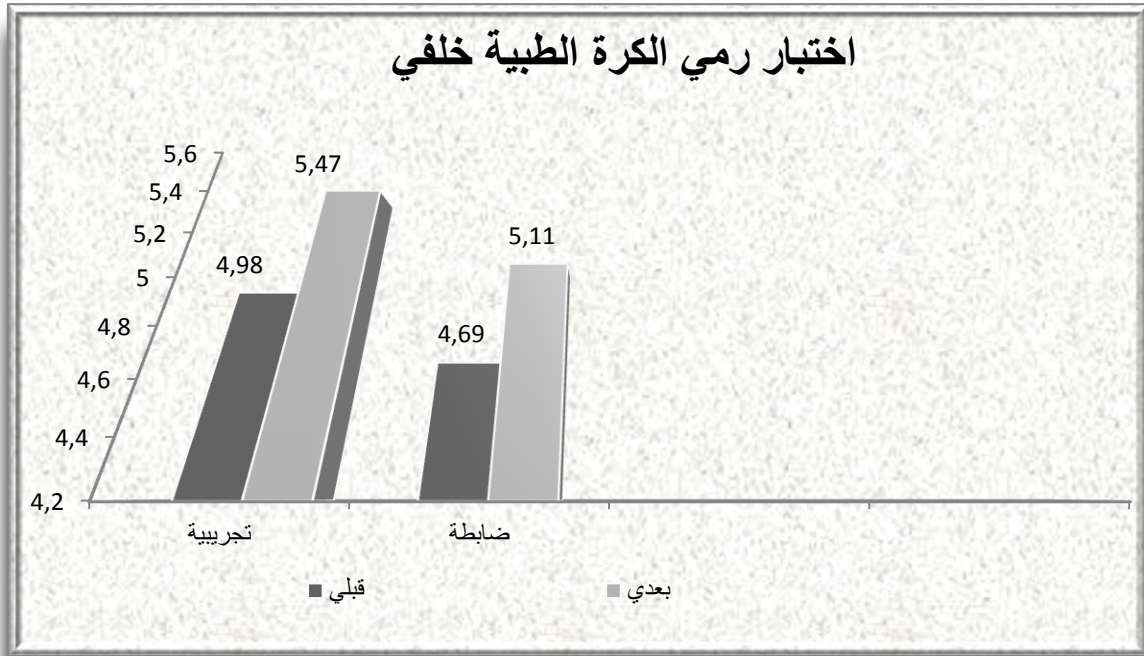
كما انه تبين من خلال الجدول (08) أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج العادي كان (4.69) متر بانحراف معياري بلغ (0.14). في حين كان المتوسط الحسابي للاختبار البعدى (5.11) متر بانحراف معياري قدره (0.10).

وبلغت قيمة "t" المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدى (2.84) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) عند مستوى الدلالة (0.05) ، مما يدل على أن الفروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدى.

يستخلص الباحث أن نتائج العينة التجريبية أظهرت فروق غير دالة إحصائية في قياس القوة القصوى (الانفجارية) للذراعين، ويعزي الباحث ذلك إلى فعالية برنامج المطبق على المجموعة التجريبية. لأنها حققت

احسن متوسط حسابي من المجموعة الضابطة كان الفرق بينهما ضئيلا لذا لم يتبين احصائيا و منه نقول انه البرنامج باستعمال الطرق التدريبية كان فعالا في هذه الصفة بينما العينة الضابطة حققت فروق معنوية في هذا الإختبار مما يدل على تنمية بعض المجاميع العضلية كالأطراف العلوية. ويعزو الباحث هذا التطور الى التمارين الخاصة المستخدمة في البرنامج والتي تم اعدادها على اساس علمي تؤثر في العضلات العاملة والاستخدام الامثل والصحيح لطرق التدريب والتكرارات وفترات الراحة المناسبة الحسابية في هذا الإختبار.

والشكل البياني رقم (18). يبين ما حققته المجموعة التجريبية من خلال التحسن والفرق في المتوسطات



الشكل البياني رقم (18) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار رمي الكرة الطبية الامامي.

2-5-3- عرض وتحليل نتائج اختبار (سارجنت) الوثب العمودي :

الجدول رقم (09) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي.

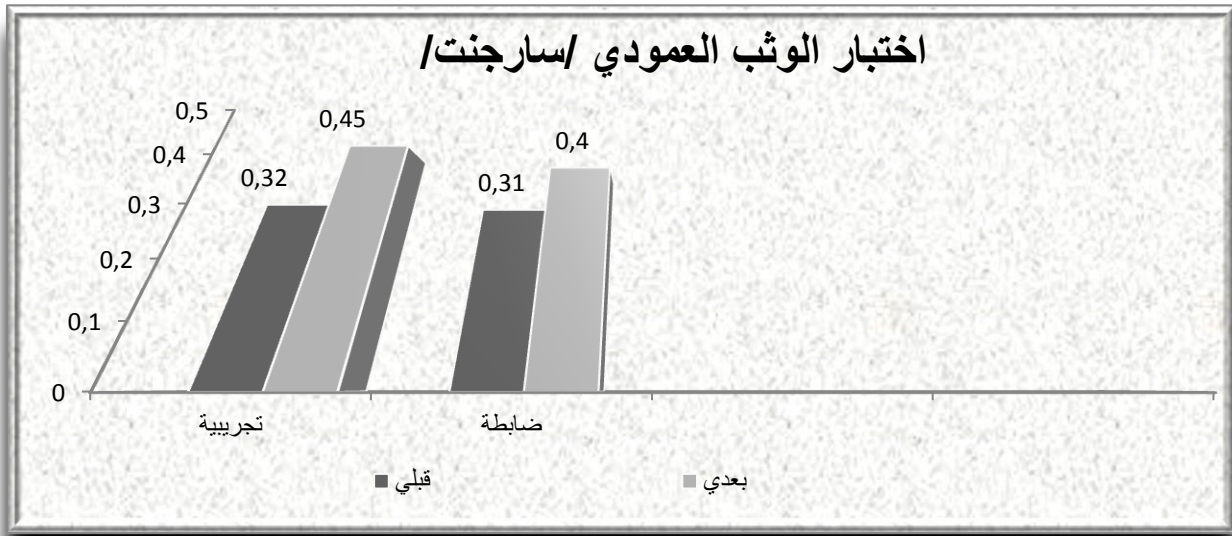
| الدلالة إحصائية | T المحسوبة | T الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية ن-1 | عدد العينة | البعدي | | القبلي | | |
|--------------------|---------------|---------------|------------------|-----------------------|---------------|--------|------|--------|------|---------------------|
| | | | | | | ع | س | ع | س | |
| دال | 21.47 | 2.26 | 0.05 | 09 | 10 | 0.008 | 0.45 | 0.008 | 0.32 | العينة التجريبية |
| دال | 10.93 | | | | | 0.008 | 0.4 | 0.01 | 0.31 | العينة الضابطة |

من خلال الجدول رقم (09) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي نلاحظ أن المجموعة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 0.32 ، وانحراف معياري 0.008، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار البعدي على التوالي (0.008-0.45) أما قيمة "t" المحسوبة فقد بلغت 21.47 هي أكبر من قيمة "t" الجدولية المقدره بـ(2.26) عند مستوى الدلالة 0.05، والدرجة الحرية 09 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي .

أما المجموعة الضابطة حصلت على متوسط حسابي 0.31، وانحراف معياري بـ 0.01 في الاختبار القبلي، أما في الاختبار البعدي فحصلت على متوسط حسابي بـ 0.4 وانحراف معياري بـ 0.008، وبلغت "t" المحسوبة 10.93 وهي أكبر من قيمة "t" الجدولية (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09، حيث يجدر بنا القول أن نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) دالة إحصائياً أي أنه توجد فروق معنوية بينها .

يستخلص الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج باستعمال طرق تدريب مختلفة كان أكثر فعالية في تنمية القدرة العضلية للرجلين في اختبار الوثب العمودي من العينة الضابطة و ما يؤكد ذلك هو المتوسط الحسابي للعينة التجريبية كان احسن من العينة الضابطة والتي تدرت بالطريقة التقليدية دون التركيز على طرق تدريب الحديثة لتطوير صفة القوة العضلية اما البرنامج المطبق للعينة التجريبية ساهم ذلك في تطوير قوة عضلات الرجلين بسرعة وهذا يرتبط بتمارين تؤدي بطريقة تدريب دائري.

والشكل البياني رقم (19). يبين ما حققته المجموعة التجريبية من خلال التحسن والفرق في المتوسطات الحسابية .



الشكل البياني رقم (19). يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار (سارجنت) الوثب العمودي

2-5-4- عرض وتحليل نتائج اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر:

الجدول رقم (10) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث في اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر.

| الدلالة إحصائية | T المحسوبة | T الجدولية | مستوى دلالة | درجة الحرية 1-ن | عدد العينة | البعدي | | القبلي | | |
|-----------------|------------|------------|-------------|-----------------|------------|--------|------|--------|------|------------------|
| | | | | | | ع | س | ع | س | |
| دال | 13.28 | 2.26 | 0.05 | 09 | 10 | 5.01 | 42.3 | 4.72 | 40,2 | العينة التجريبية |
| دال | 4.43 | | | | | 3.56 | 41.2 | 4.96 | 38,7 | العينة الضابطة |

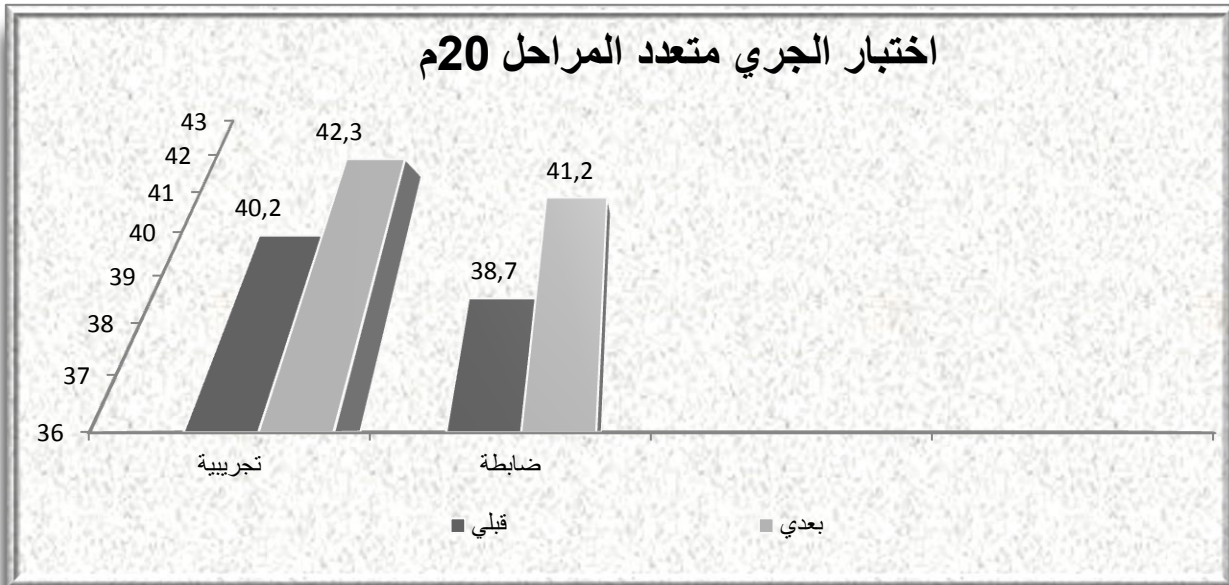
من خلال ملاحظتنا للجدول (10) يتبين أن المتوسط الحسابي في اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر القبلي للمجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح كان (40.2) بانحراف معياري بلغ (4.72) . في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (42.3) بانحراف معياري قدره (5.01) .

وبلغت قيمة "t" المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (13.28) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) عند مستوى الدلالة (0.05) ، مما يدل على أن الفروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي

كما انه تبين من خلال الجدول (10) أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج العادي كان (38.7) بانحراف معياري بلغ (4.96) في حين كان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (41.2) بانحراف معياري قدره (3.56) .

وبلغت قيمة "t" المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (4.43) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) عند مستوى الدلالة (0.05) ، مما يدل على أن الفروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي

- وما تؤكدته النتائج السالفة الذكر ان كلا العينتين حصلت على فرق معنوي في اختبار الجري متعدد المراحل 20 مترو يكمن الفرق في نتائج المتوسطات الحسابية ، أين تبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي في الاختبار البعدي والشكل البياني رقم (20). يبين ما حققته المجموعة التجريبية من خلال التحسن والفرق في المتوسطات الحسابية في هذا الإختبار.



الشكل البياني رقم (20) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر

2-5-5- عرض وتحليل نتائج اختبار جري 60 متر :

الجدول رقم (11) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار جري 60 متر.

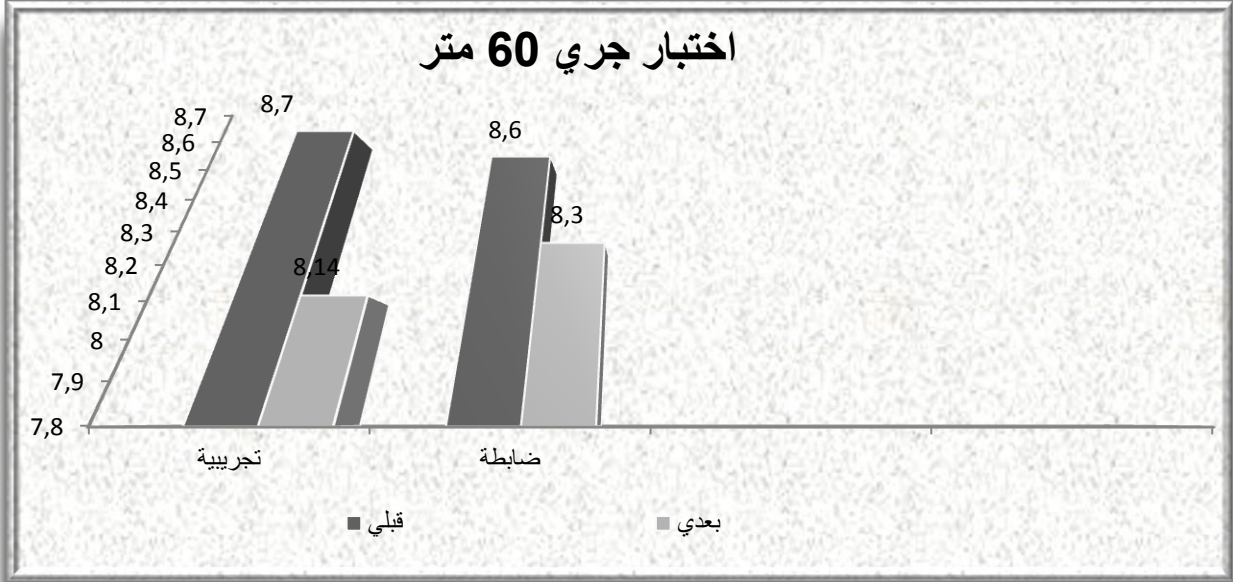
| الدلالة الإحصائية | T المحسوبة | T الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية ن-1 | عدد العينة | البعدي | | القبلي | | |
|-------------------|------------|------------|---------------|-----------------|------------|--------|------|--------|------|------------------|
| | | | | | | ع | س | ع | س | |
| دال | 3.24 | 2.26 | 0.05 | 09 | 10 | 0.12 | 8.14 | 0.16 | 8.70 | العينة التجريبية |
| غير دال | 2.10 | | | | | 0.09 | 8.3 | 0.17 | 8.6 | العينة الضابطة |

يتبين من الجدول رقم (11) وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي وبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (8.70) وانحرافاً معيارياً قدره (0.16) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (8.14) وانحرافاً معيارياً قدره (0.12) وعند استخراج قيمة "t" المحسوبة والبالغة (3.24) وهي أكبر من قيمة "t" الجدولية البالغة (2.26) تحت درجة حرية (09) عند مستوى الدلالة (0.05) وهو دال احصائياً و هذا مؤشر على تأثير البرنامج التدريبي باستعمال الطرق التدريب على صفة السرعة الانتقالية القصوى .

أما العينة الضابطة حققت في الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (8.60) وانحرافاً معيارياً قدره (0.17) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (8.30) وانحرافاً معيارياً قدره (0.09) وعند استخراج قيمة "t" المحسوبة والبالغة (2.10) وهي اقل من قيمة "t" الجدولية البالغة (2.26) تحت درجة حرية (09) عند مستوى الدلالة (0.05) وهو مؤشر على عدم تأثير البرنامج العادي على صفة السرعة الانتقالية القصوى.

من النتائج التي عرضت في الجدول رقم (11) لاختبار السرعة 60م للمجموعة التجريبية ظهر هناك تطور ذا دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الباحث هذا التطور الى فاعلية البرنامج الذي قد أسهم في تطوير السرعة الانتقالية القصوى بشكل ملحوظ من خلال توزيع وحدات تدريب السرعة خلال الأسبوع، والاعتماد على نظريات التدريب الرياضي

والشكل البياني رقم (21). يبين ما حققته المجموعة التجريبية من خلال التحسن والفرق في المتوسطات الحسابية في هذا الإختبار.



الشكل البياني رقم (21) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار جري 60 متر

2-5-6- عرض وتحليل نتائج اختبار الجري / المتعرج / بين القوائم :

الجدول رقم (12) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الجري بين القوائم.

| الدالة الإحصائية | T المحسوبة | T الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية ن-1 | عدد العينة | البعدي | | القبلي | | |
|------------------|------------|------------|---------------|-----------------|------------|--------|------|--------|------|------------------|
| | | | | | | ع | س | ع | س | |
| دال | 10.08 | 2.26 | 0.05 | 09 | 10 | 0.10 | 8.50 | 0.14 | 9.61 | العينة التجريبية |
| دال | 3.16 | | | | | 0.13 | 8.84 | 0.12 | 9.4 | العينة الضابطة |

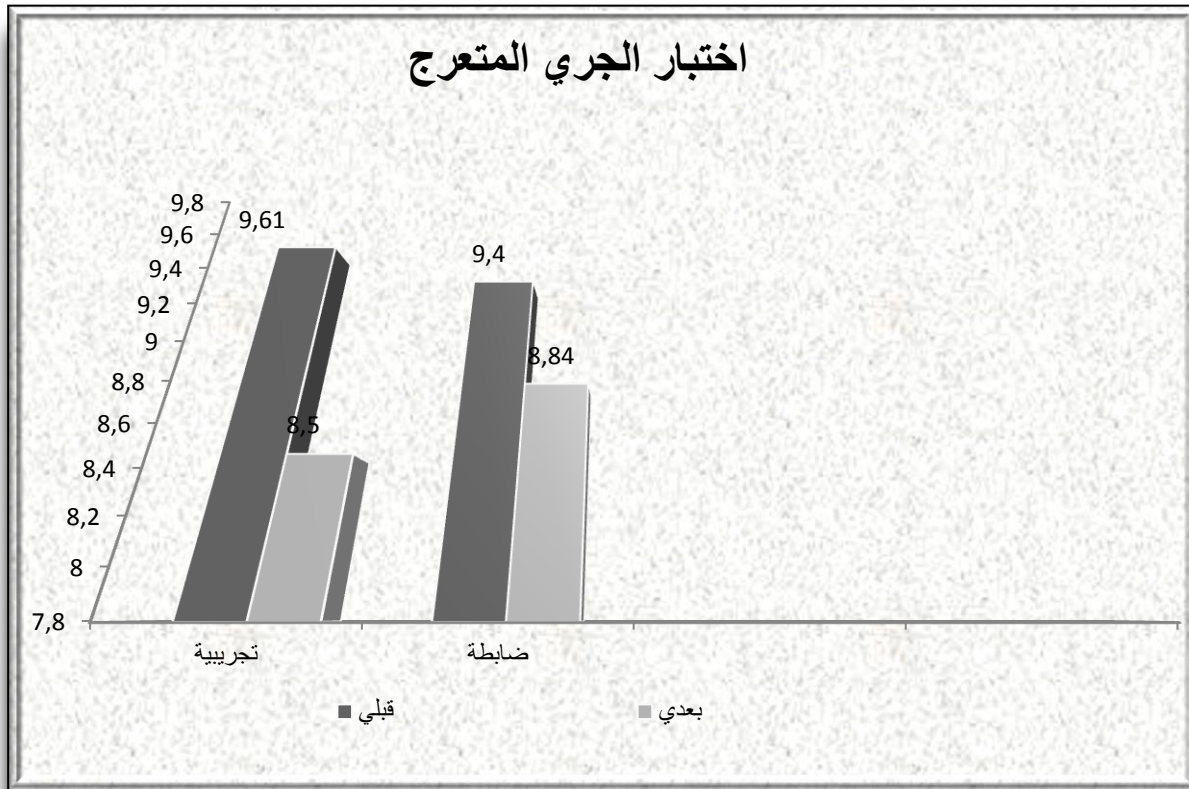
يمثل الجدول (12) مقارنة لنتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار الجري بين الحواجز إذ يتبين من خلاله أن:

- المجموعة التجريبية لعينة البحث حققت في القياس القبلي متوسطا حسابيا قدره: (9.61) وانحرافا معياريا قدره: (0.14) أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره: (8.50) وانحراف معياري: (0.10)، في حين بلغت قيمة "t" المحسوبة بلغت (10.08) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (09) وهي أكبر من قيمة "t" الجدولية والتي قدرت بـ: (2.26) وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

- أما المجموعة الضابطة فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي مقداره: (9.4) وانحراف معياري قدره: (0.12)، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8.84) والانحراف المعياري (0.13)، أما قيمة t المحسوبة فبلغت (3.16) وهذا عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (09) وهي أكبر من قيمة "t" الجدولية والتي قدرت بـ: (2.26) وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

و مع النتائج السالفة الذكر في توضيح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة والذي كان لصالح متوسط الاختبار البعدي للعينة التجريبية التي حققت احسن متوسط حسابي مما يدل على تأثير البرنامج التدريبي على عينة البحث في صفة الرشاقة.

ويرى الباحث أن هذه النتيجة تتفق مع آراء العلماء والدراسات التي أكدت أن الاحمال التدريبية باستعمال طرق تدريبية مختلفة لها تأثير إيجابي في تنمية وتحسين صفة الرشاقة للرياضيين في مختلف التخصصات والشكل البياني رقم (22). يبين ما حققته المجموعة التجريبية من خلال التحسن والفرق في المتوسطات الحسابية في هذا الإختبار.



الشكل البياني رقم (22) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري المتعرج.

2-7- مقارنة نتائج اختبارات البدنية لعينتي البحث في الاختبار البعدي:

بعدها قامت مجموعة البحث (التجريبية والضابطة) بإجراء الاختبارات البعدية، قام الباحث بمعالجة النتائج المتحصل عليها إحصائياً، وذلك باستخدام "t" "ستيودنت" وهذا بحساب قيم "t" المحسوبة ومقارنتها بقيمة "t" الجدولية (2.10) وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 18 كما هي موضحة في الجدول رقم (13).

جدول رقم (13): يوضح مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث باستخدام اختبار دلالة الفروق (ت)

| الدلالة الإحصائية | القيمة المحسوبة | القيمة الجدولية | مستوى الدلالة الإحصائية | درجة الحرية (2-2) | عدد العينة | الدراسة الإحصائية الاختبارات |
|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------------|-------------------|------------|------------------------------------|
| دال | 2.69 | 2.10 | 0.05 | 18 | 20 | اختبار دفع الكرة الطبية الى الأمام |
| دال | 2.15 | | | | | اختبار دفع الكرة الطبية الى الخلف |
| دال | 2.86 | | | | | إختبار الوثب العمودي من الثبات |
| دال | 2.24 | | | | | اختبارالجرى متعدد المراحل 20 متر |
| دال | 2.31 | | | | | اختبار عدو 60م |
| دال | 4.79 | | | | | اختبار الجري المتعرج بين الحوجز |

من خلال الجدول رقم (13) الذي يوضح قيم "t" المحسوبة في الاختبارات البعدية تبين أن:

قيمة "t" المحسوبة في جميع الإختبارات البدنية كانت على التوالي

(2.69/2.15/2.86/2.24/2.31/4.79) وهي قيم أكبر من قيمة "t" الجدولية المقدره ب(2.10)

عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 18. وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين، وعليه فإنه لا

يوجد تجانس في عينة البحث في الاختبار البعدي، وأن هذه الدلالة الإحصائية بين نتائج المجموعتين في

الاختبارات البدنية التي كانت قيد الدراسة و التي يجب ان تتوفر عند لاعبي كرة اليد اشبال بصفة عامة هي

لصالح المجموعة التجريبية. كما هي موضحة في الجدول رقم (13)

أين يظهر أن جميع القيم أكبر من قيمة "t" الجدولية فهذا يدل على

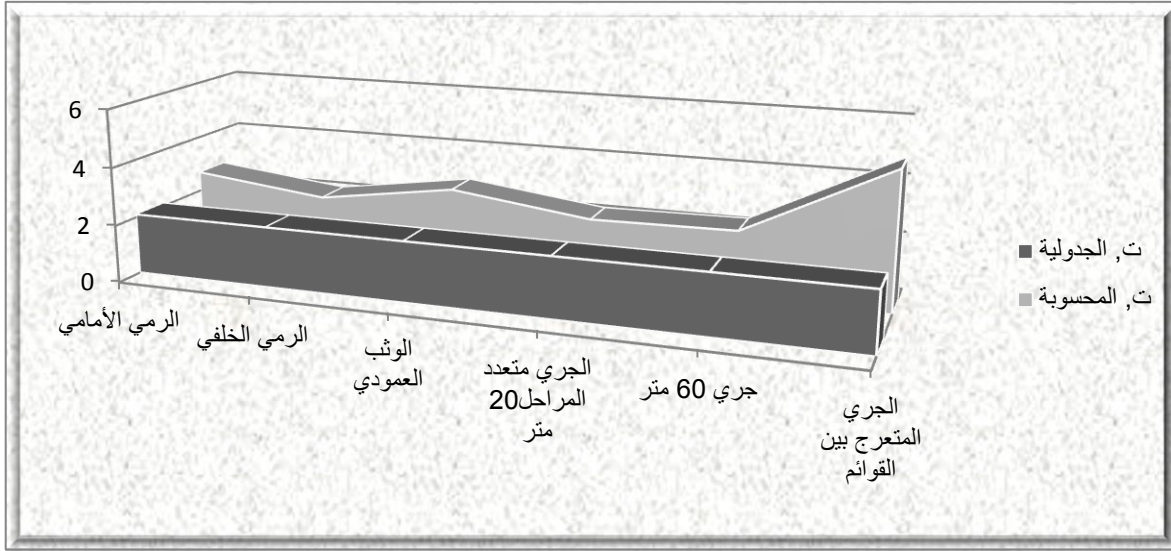
ظهور فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية التي كانت تقيس القوة العضلية

للأطراف العلوية و السفلية، القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية القصوى بالإضافة إلى التحمل العام و

تحمل السرعة وكذا الرشاقة و المرونة مما يبين الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة

التجريبية المتضمن استعمال بعض الطرق التدريبية التي احدث تطورا في الصفات البدنية السالفة الذكر .

ويرى الباحث أن هذه النتائج المتحصل عليها تتفق مع العديد من الدراسات السابقة دراسة إياد حميد رشيد الخرجي التي كانت تهدف إلى التعرف تأثير استخدام أسلوب التدریب الدائري و المحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لكرة اليد لأعمار 15-17 سنة ويرجع الباحث هذه الفروق إلى تحسن الحالة البدنية للاعبين كرة اليد اشدال بإتباع الأسلوب العلمي في بناء البرنامج التدريبي .



الشكل البياني رقم (23) يوضح قيمة (t) "ستيودنت" المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينة البحث

خاتمة:

تضمن هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج البحث، أين بين لنا مدى التطور الذي عرفته المجموعة التجريبية في تطوير بعض صفاتها البدنية ، هذا مما يدفعنا للقول ان الطرق التدريبية المستخدمة لدى فئة الاشبال لها دور ايجابي في تطوير الصفات البدنية الاساسية لنشاط كرة اليد.

الفصل الثالث

الاستنتاجات ومناقشة

فرضيات البحث

3- الاستنتاجات :

- على ضوء أهداف البحث و التجربة التي قام بها الباحث و النتائج التي توصل إليها و من خلال تطبيق الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية في كرة اليد على اللاعبين تتراوح أعمارهم بين (14-16) سنة، و معالجة هذه النتائج إحصائياً توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:
- 1- أحدث المنهاج التدريبي المقترح باستخدام الطرق التدريبية أثراً إيجابياً في المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة
 - 2- المنهاج المعد من قبل مدرب المجموعة لم يؤد إلى نتائج طيبة لكونه غير منظم ولا يستند إلى الأسس العلمية الصحيحة ودالك باستعمال الطرق العشوائية أثناء التحضير البدني
 - 3- استنتج الباحث أن هناك فرق معنوي بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي و هو لصالح الاختبار البعدي و ذلك في جميع الاختبارات عند درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0.05
 - 4- استعمال طرق التدريب المختلفة و توظيفها في برنامج تدريبي في فترة الإعداد البدني العام و الخاص تؤدي الى تنمية الجانب البدني والمهاري

3-1- مناقشة فرضيات البحث

- بعد أن استخلص الباحث الاستنتاجات من خلال التحليل ومناقشة النتائج تم مقارنتها بفرضيات البحث كانت كالتالي :
- الفرضية الأولى :** والتي نفرض فيها أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث (الضابطة – التجريبية) في الاختبارات القبليّة وهذا ما تاكده صحة هذه الفرضية هي الجداول رقم(03.04) والتي تبين مدي تجانس عينة البحث في الاختبارات القبليّة الخاصة بالصفات البدنية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد وعليه يمكن القول بان الفرضية الأولى قد تحققت.
- الفرضية الثانية:** تشير الفرضية الثانية علي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث (التجريبية-الضابطة) في الاختبارات القبليّة و البعديّة وهو لصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي وقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا فروقا معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وهو لصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات ، حيث لوحظ أن المجموعة التجريبية هي التي حققت أعلى متوسط حسابي لجميع الاختبارات .
- كما هو موضح في الجداول التالية(05/06/07//08/09/10/11/12/) حيث لوحظ تطور في المستوي لدي العينتين،

وكان هذا التطور معنوي و يعزي الباحث هذا التطور في المستوى إلى استخدام الطرق التدريية الحديثة و أثرها الايجابي و الفعال علي تطور مستوي كرة اليد هذا ما لم يتجسد لدي العينة الضابطة ، والتي لم تخضع أثناء التجربة لاستخدام الطرق التدريية الحديثة بالتالي يوجد تطور في مستوى اداء بعض الاختبارات ولكن اقل من العينة التجريبية ويرجع الطالب هذا التطور إلى الفروق الفردية عند كل لاعب بالإضافة إلى البرنامج التدريبي المعتمد من طرف المدرب وعليه يمكن القول بان الفرضية الثانية قد تحققت.

الفرضية الثالثة: و التي نفرض فيها و جود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية و هو لصالح العينة التجريبية و هذا ما يؤكد الجدول رقم(13) و التي تبين مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي(التجربة – الضابطة) البحث حيث نجد أن المجموعة التجريبية كانت أحسن من غيرها وعليه يمكن القول بان الفرضية الثالثة قد تحققت.

ومنه نستنتج أن طرق التدريب تعتبر أحد الوسائل الهامة في عملية الاعداد البدني و المهاري خصوصا عندما أدمجناها في برنامج تدريبي .

3-2- التوصيات

وفي ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحث يوصي بما يأتي:

- 1-التأكيد على استخدام الطرق التدريية خلال فترات الأعداد العامة والخاصة.
- 2-التأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع عن كل ماهو جديد في مجال كرة اليد.
- 3-استخدام البرنامج التدريبي المقترح في تدريب فرق الشباب والناشئين في كرة اليد.
- 4-التأكيد على التدريب باستخدام الطرق التدريية أثناء الوحدات التدريية الخاصة بالفئات العمرية المختلفة .
- 5-استخدام الطرق التدريية خلال فترة الإعداد الخاص يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية.
- 6-نوصي بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي وهذا عن طريق اسهامهم في المنتقيات العلمية والدورات التدريبية والايام الدراسية تحت اشراف اطارات مختصة.

3-3-3- الاقتراحات

- 1- إجراء دراسة مشاهمة باستخدام طرائق تدريبية أخرى.
- 2- إجراء دراسة مشاهمة باستخدام التدريب بوحدات تدريبية أكثر في الأسبوع الواحد بواقع (7) وحدات تدريبية في الأسبوع لمدة شهر أو شهر ونصف.

3-3-4- الخلاصة العامة :

يرجع الفضل في التطور الهائل الذي حققته الرياضة العالمية إلى التقدم العلمي الكبير في طرق و مبادئ التدريب وإعداد اللاعبين, والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي أو التكنولوجي, والتي يستفيد منها المدرب بفاعلية وإيجابية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية.

يتطلب بناء قاعدة رياضية قوية وسليمة تفاعل عددا من العناصر ولعل أهمها العنصر البشري الذي يؤدي هذه الرياضة وهو اللاعب... والبراعم والناشئين يعتبرون الحجر الزاوية في مراحل الممارسة الرياضية حيث يخرج من خلالها النجم والممارس، إذا ما قدمت لهم البرامج التدريبية والتربوية من منطلقات سليمة واعتبرناهم قيمة في حد ذاتها وغاية وليست وسيلة لتحقيق المكاسب والبطولات.

و على ضوء هذا جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى إبراز مدى تطور بعض الصفات البدنية الاساسية المرتبطة بإختصاص كرة اليد من خلال تطبيق البرنامج التدريبي باستعمال طرق التدريب المختلفة ومن خلال ما توصلنا اليه من نتائج يمكن اعتبار الصفات البدنية الركيزة الأساسية في قدرة اللاعب والرياضي على أداء المهارات بكل دقة وفعالية وبقدر ما تكون لياقة الرياضي البدنية عالية بقدر ما يمكنه الاحتفاظ بمستواه الفني عاليا طوال فترة اللعب والعكس إذا كانت لياقته ضعيفة أو نوعا ما ناقصة فانه لا يقدر على أداء المهارات بالصورة المطلوبة خلال اللعب ولا يحافظ على مستواه الفني خلال كامل مجريات المباريات .

المصادر و المراجع

المراجع باللغة العربية :

* القرآن الكريم

- 1- إخلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسنين: طرق البحث العلمي التحصيل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2000.
- 2- أحمد نصر الدين و أبو العلاء عبد الفتاح: فسيولوجيا اللياقة البدنية.
- 3- أسامة أبو راتب و محمد حسن علاوي: البحث العلمي في التربية و علم النفس، دار الفكر العربي، 1999،
- 4- أسامة رياض " الطب الرياضي و كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة، ط1، 1999،
- 4- أمر الله احمد البساطي:
- 5- د و جدي مصطفى فاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، درا الهدى للنشر، ألمانيا، 2001،
- 6- أسامة كامل راتب و محمد حسن علاوي: البحث العلمي في المجال الرياضي، القاهرة، 1987،.
- 7- بوجليدة حسان: محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر 2007، 2006.
- 8- أمين حوزي الحولي: كرة اليد دار الفكر العربي، القاهرة، 1991.
- 9- تامر محسن، سامي الصفار، أصول التدريب في كرة القدم، دار الكتابة للطبع و النشر، بغداد.
- 10- حامد عبد السلام زهران، علم النفس ، الطفولة و المراهقة، دار الثقافة، لبنان بيروت، 1983.
- 11- حسن احمد الشافعي و سوزان أحمد علي موسى: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية، تنشئة المعارف، 1995،
- 12- حسن عبد الجواد: كرة اليد، ط3، دار العلم، بيروت، 1977.
- 13- حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط9، دار المعارف، القاهرة، 1994.
- 14- حنفي محمد مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، الهرم القاهرة، 1994
- 15- ديوب بودلب، فال دلين: البحث في التربية و علم النفس، ترجمة: نبيل نوفل و آخرون، مكتبة أنجلو مصر، 1985
- 16- سامي الصفار و آخرون: كرة القدم الجزء الأول: الكتاب المنهجي للطلاب التربية البدنية و كلية التربية الرياضية، بغداد، 1987.
- 17- شامل كاتب محمد و قيس ناجي عبد الجبار: مبادئ الإحصاء في التربية البدنية و الرياضية، مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد، 1988.

- 18- محمد نبيل نوفل وآخرون: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، مكتبة الأنجلو المصرية
القاهرة. 1985.
- 19- عباس احمد صالح السمراي، عبد الكريم السمراي، كفييات تدريبيه في طرائق تدريس التربية البدنيه،
مطبعة الحكمة، جامعة البصرة، 1991.
- 20- عبد المجيد إبراهيم مروان: الإحصاء الوصفي والاستدلالي في مجالات وبحوث التربية البدنية والرياضية،
دارالفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، 2000
- 21- عبد العزيز فهمي: مبادئ الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994.
- 22- عبد العلي النصيف: قاسم حسن حسين: مبادئ التدريب الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، سنة
1988.
- 23- عمرو أبو المجد جمال وإسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربية البراعم والناشئين في كرة القدم - ط1 -
مركز الكتاب للنشر القاهرة 1998
- 24- عبد القادر حلمي: مدخل إلى الإحصاء، الطبعة 2، ديوان المطبوعات الجامعية، 1993.
- 25- عقيل الكتاب: الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980.
- 26- عمار بوحوش و محمود دنيات:، مناهج البحث العلمي و طرق البحث، ديوان المطبوعات الجامعية،
الجزائر، 1995.
- 27- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975.
- 28- فيلاي خليفة : دليل المخبر الوظيفي - اختبارات وقياسات - جامعة مستغانم. 1999.
- 29- فؤاد توفيق السمراي: المبادئ الأساسية لكرة اليد، دار الكتب للطباعة و النشر، جامعة بغداد،
1987.
- 30- فير نوفيك و آخرون: الممارسة التطبيقية لكرة اليد، ترجمة كمال عبد الحميد، ط2، دار المعارف،
1982.
- 31- قيس ناجي عبد الجبار و بسيطويسي أحمد: الاختبارات و مبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ،
المكتبة الوطنية، بغداد، 1987.
- 32- كمال درويش و آخرون: الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة القدم بمركز الكتاب للنشر مصر، 1998.
- 33- كمال عارف طاهر وسعد محسن اسماعيل: كرة اليد دار الكتاب للطباعة والنشر جامعة الموصل
بغداد، 1986.
- 34- كمال درويش و محمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984.
- 35- كمال عبد الحليم و زينب فهمي: كرة اليد للناشئين، دار الفكر العربي، 1997.

- 36- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين: رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 2002، طبعة 1.
- 37- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين: رباعية كرة اليد، الجزء الأول، مركز الكتاب و النشر مصر الجديدة، 2001.
- 38- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف القاهرة سنة 1992.
- 39- محمد زيان عمر: البحث العلمي منهجه مكوناته، ديوان المطبوعات الجامعية،
- 40- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي:
- 41- قاسم حسن حسنين : مبادئ علم التدريب الرياضي . بغداد 1990.
- 42- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنش والتوزيع، القاهرة، مصر ، 2002.
- 43- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر 1998، ص 95.
- 44- معين أمين السيد : المعين في الإحصاء (100 نموذج من الأمثلة والتمارين المحلولة). دار العلوم للنشر والتوزيع . الجزائر. 1988.
- 45- محمد صبحي حسنين، الأسس العلمية للكرة الطائرة القياس والتقويم ،
- 46- محمد سلامة، توفيق حداد: علم النفس الطفل، ط 1، القاهرة، 1973.
- 47- محمد صبحي حسانين و كمال عبد الحميد: اللياقة البدنية و مكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الثانية، 1997.
- 48- محمد علاوي: علم النفس الرياضي، ط 6، دار المعرفة، القاهرة، 1996.
- 49- محمد عوض بسيني و فيصل ياسين الشاطي: النظريات و الطرق التدريبية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 2 1992.
- 50- مروان عبد الحميد إبراهيم: الأسس العلمية وطرق الإحصاء في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، ط 1، 1999.
- 51- مفتي إبراهيم حمادى: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط 2، 2001.
- 52- مفتي إبراهيم حمادى: موسوعة التعلم و التدريب في كرة القدم الجزء الأول، 1997.
- 53- مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء و القياس التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، 1994.
- 54- منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع دار الفكر العربي، ط 4، 1994.
- 55- مهندس حسين البشتاوي و احمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر و التوزيع، ط 1، 2005.

- 56- ياسر دابورد: كرة اليد الحديثة، دار المنشآت الإسكندرية، 1997.
- 57- ياسين محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997.
- 58- يحيى كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، جامعة الرياض، 1990.
- 59- الموقع الإلكتروني : 28 / www.iraqacad.org جانفي 2008.

المراجع باللغة: الأجنبية

1-FERIE (J), LEROUX (P.H): préparation au brevet d'état de l'éducateur sportif-tome 1- Base physiologique de l'entraînement.
.Ed. Amphora. Paris. 1992. p 354

2-George cazorla-geoffroy robert l'évaluation en activité physique et en sport.actes du colloque international de la guadeloupe.
Edition association des cadres technique du sport de haut niveau guadeloupéen. France.1990.p215

الملاحق

01 الملحق رقم

استمارة رأي الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

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



شهادة التحكيم

(صدق المحكمين)

يشهد السادة الأساتذة و الدكاترة المحترمون و الموقعون أدناه أن الطالبان: **خاتم رشيد-خاين توفيق** المسجلان في السنة الثانية ماستر تخصص تدريب رياضي و تحضير بدني قد حكم أداة بحثهما (اختبارات البدنية والبرنامج) موجهة إلى الأساتذة ودكاترة المعهد. و التي تندرج ضمن متطلبات انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر لسنة 2015 تحت عنوان:

توظيف برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية الأساسية في كرة اليد اشبال

وعليه ، و بعد التزامهما بالملاحظات الموجهة اليهما ، تعتبر الأداة صادقة في ما وضعت لقياسه (صدق المحكمين)

قائمة الأساتذة المحكمين

| الاسم و اللقب | التحصيل العلمي | الوظيفة و مكان العمل |
|-------------------|--------------------------------|----------------------|
| بلعروسي سليمان | دكتوراه | استاذ بجامعة شلف |
| فوضيل عبد القادر | تدريب يحضير لشهادة دكتوراه | بجامعة مستغانم |
| سفير الحاج | دكتوراه تخصص تدريب رياضي نخبوي | استاذ بجامعة الجزائر |
| شريف علي | دكتوراه | استاذ بجامعة الجزائر |
| مخطاري عبد القادر | دكتوراه .تخصص تدريب رياضي | استاذ بجامعة شلف |
| دحون العمري | دكتوراه | استاذ بجامعة مستغانم |
| رموس محمد | يحضر لشهادة دكتوراه | بجامعة مستغانم |

الملاحق رقم 2

نتائج الاختبارات القبلية و البعدية
للعينة الضابطة و التجريبية

العينة التجريبية (الإختبار البعدي)

| رمي الكرة الطبية 3كلغ | | اختبار الجري متعدد المراحل 20متر | القفز العمودي سارجنت | 60 م (ثا) | الجري المتعرج | الاسم اللقب | الرقم |
|-----------------------|----------------------|----------------------------------|----------------------|-----------|---------------|-------------|-------|
| دفع الكرة الى الخلف | دفع الكرة الى الأمام | | | | | | |
| 05,40 | ,4070 | 37 | ,450 | 08,11 | 08,90 | | 01 |
| 05,60 | ,8060 | 34 | ,470 | 08.15 | 08,32 | | 02 |
| 06.90 | ,5080 | 41 | ,450 | 08.55 | 08,80 | | 03 |
| 05,60 | 2,80 | 43 | ,460 | 08.69 | 09,02 | | 04 |
| 05.50 | ,6080 | 39 | ,470 | 07,80 | 08,52 | | 05 |
| 05.90 | 00,80 | 47 | ,440 | 07.48 | 08,43 | | 06 |
| 04,50 | 09,70 | 48 | ,430 | 07.90 | 08,05 | | 07 |
| 04.90 | 08,70 | 38 | ,380 | 08.11 | 08,52 | | 08 |
| 05.60 | 02,80 | 49 | ,470 | 08.66 | 08,23 | | 09 |
| 05,10 | ,8080 | 42 | ,430 | 08.05 | 08,11 | | 10 |

العينة الضابطة (الإختبار البعدي) .

| رمي الكرة الطبية 3كلغ | | اختبار الجري متعدد المراحل 20متر | القفز العمودي سارجنت | 60 م (ثا) | الجري المتعرج | الاسم اللقب | الرقم |
|-----------------------|----------------------|----------------------------------|----------------------|-----------|---------------|-------------|-------|
| دفع الكرة الى الخلف | دفع الكرة الى الأمام | | | | | | |
| 05,40 | 06,40 | 36 | 04,0 | 08,12 | 08,25 | | 01 |
| 05.00 | 60,60 | 38 | ,340 | 08.03 | 09,00 | | 02 |
| 05,10 | 07,30 | 43 | ,360 | 08,21 | 08,31 | | 03 |
| 04.50 | 57,60 | 42 | ,430 | 08.71 | 08,50 | | 04 |
| 05.00 | 06,80 | 47 | ,390 | 08.05 | 09,00 | | 05 |
| 05,40 | 06,90 | 38 | 0,40 | 8,68 | 08,21 | | 06 |
| 04.80 | ,3070 | 44 | ,370 | 08.31 | 08,22 | | 07 |
| 05.50 | 03,60 | 46 | ,390 | 08.10 | 08,30 | | 08 |
| 05.60 | ,2070 | 42 | ,390 | 08.58 | 08,85 | | 09 |
| 05 ?40 | 06,70 | 36 | 24,0 | 08,24 | 08,81 | | 10 |

العينة التجريبية (الإختبار القبلي)

| رمي الكرة الطبية 3كلغ | | اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر | القفز العمودي سارجنت | 60 م (ثا) | الجري المتعرج | الاسم اللقب | الرقم |
|--------------------------------|---------------------------------|--|----------------------------|--------------|------------------|-------------|-------|
| دفع الكرة طبية الى الخلف | دفع الكرة طبية الى الأمام | | | | | | |
| 04.80 | 06,50 | 35 | 0,34 | 08.78 | 09,20 | | 01 |
| 05.80 | 06,60 | 45 | 0,33 | 09.65 | 10,16 | | 02 |
| 05.10 | 06,70 | 36 | 0,27 | 08.28 | 09,17 | | 03 |
| 05.50 | 07,20 | 40 | 0,35 | 09.00 | 09,23 | | 04 |
| 05.00 | 06,40 | 44 | 0,33 | 08.48 | 09,26 | | 05 |
| 04.40 | 05,80 | 40 | 0,34 | 08.19 | 09,30 | | 06 |
| 05.00 | 07,20 | 39 | 0,35 | 08.27 | 10,23 | | 07 |
| 04.50 | 07,40 | 32 | 0,33 | 08.97 | 10,21 | | 08 |
| 04.00 | 07,20 | 48 | 0,36 | 09.13 | 09,65 | | 09 |
| 05.30 | 06,70 | 43 | 0,36 | 08.21 | 09,84 | | 10 |

العينة الضابطة (الإختبار القبلي) .

| رمي الكرة الطبية 3كلغ | | اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر | القفز العمودي سارجنت | 60 م (ثا) | الجري المتعرج | الاسم اللقب | الرقم |
|--------------------------------|---------------------------------|--|----------------------------|--------------|------------------|-------------|-------|
| دفع الكرة طبية الى الخلف | دفع الكرة طبية الى الأمام | | | | | | |
| 05.10 | 05,80 | 32 | 0,32 | 08.40 | 09,52 | | 01 |
| 04.80 | 06,20 | 39 | 0,27 | 08.18 | 09,00 | | 02 |
| 05.30 | 06,80 | 41 | 0,31 | 08.39 | 09,82 | | 03 |
| 04.40 | 06,50 | 35 | 0,32 | 09.16 | 09,09 | | 04 |
| 04.80 | 06,60 | 48 | 0,31 | 08.21 | 08,97 | | 05 |
| 05.50 | 06,40 | 31 | 0,33 | 09.88 | 09,81 | | 06 |
| 04.40 | 06,80 | 37 | 0,28 | 08.50 | 10,03 | | 07 |
| 04.80 | 05,80 | 41 | 0,35 | 08.30 | 09,33 | | 08 |
| 04.50 | 06,80 | 44 | 0,33 | 08.45 | 08,97 | | 09 |
| 04.10 | 07,10 | 39 | 0,34 | 08.41 | 09,52 | | 10 |

03

الملحق رقم

البرنامج التدريبي

1 // محتويات البرنامج:

الاسبوع الاول:

عدد الحصص = 3

الزمن الكلي = 225 د = 3.75 ساعة

الشدة القصوى = 50% = 2.5 / الشدة الدنيا = 40% = 2

على التوالي: 40/50/50 أي 2.5/2.5/2

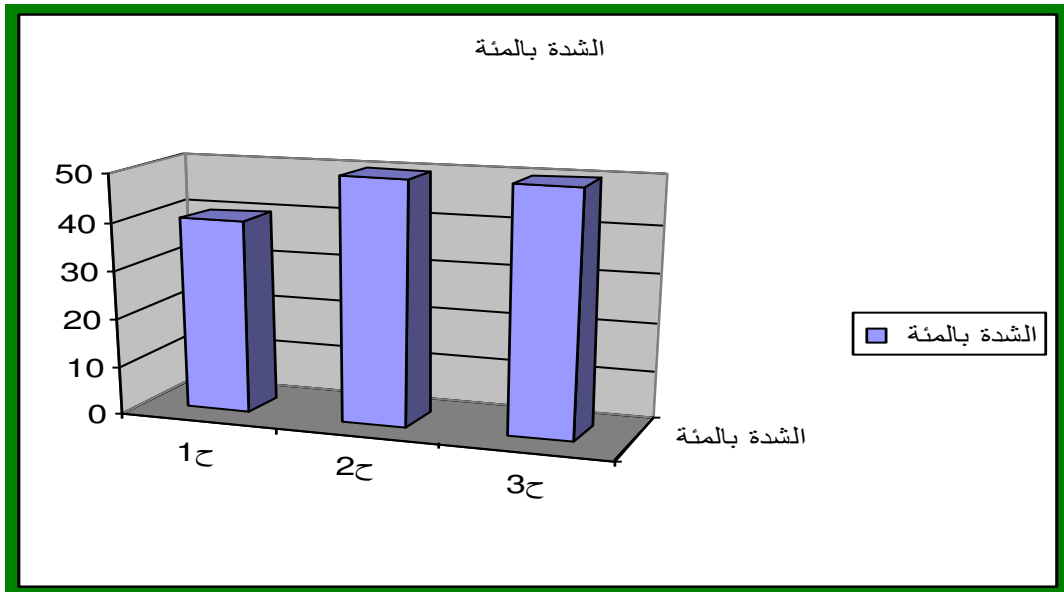
= 1% حيث : 20

الشدة المتوسطة = 7/7 = 1 أي 20%

الشدة المتوسطة للأحمال = 3/7 = 2.5 أي 50% الحمل متوسط

نسبة الحجم = 270/225 = 84%

الحمل متوسط : باستعمال التدريب المستمر و التكراري



متغيرات الشدة في الميكروسيكل الأول

الاسبوع الثاني :

عدد الحصص = 3

الزمن الكلي = 225 د = 3.75 ساعة

الشدة القصوى = 60% = 3 / الشدة الدنيا = 50% = 2.5

على التوالي : 50/60/50 أي 2.5/3/2.5

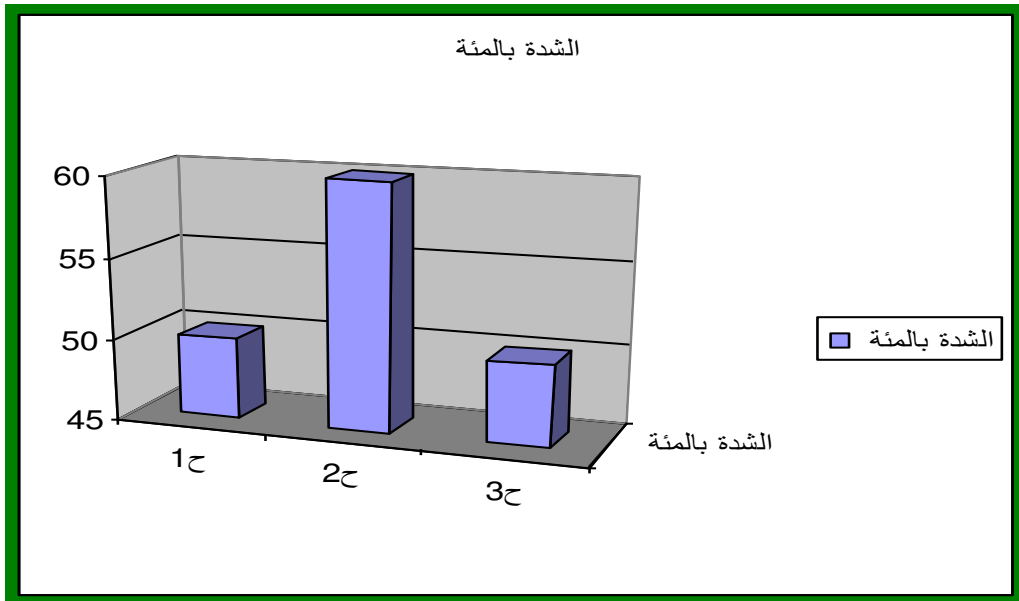
$$= 1\% \text{ حيث } : 20$$

الشدة المتوسطة = $7/8 = 1.14 = 20.8\%$

الشدة المتوسطة للأحمال = $3/8 = 2.66 = 53.2\%$ الحمل الفوق المتوسط

نسبة الحجم = $270/225 = 84\%$

الحمل الفوق المتوسط باستعمال تدريب الفرتك



متغيرات الشدة في الميكروسيكل الثاني

الأسبوع الثالث :

عدد الحصص = 3

الزمن الكلي = 210 د = 3.50 ساعة

الشدة القصوى = 70% = 3.5 / الشدة الدنيا = 40% = 22
على التوالي : 40/50/70 أي 2/2.5/3.5

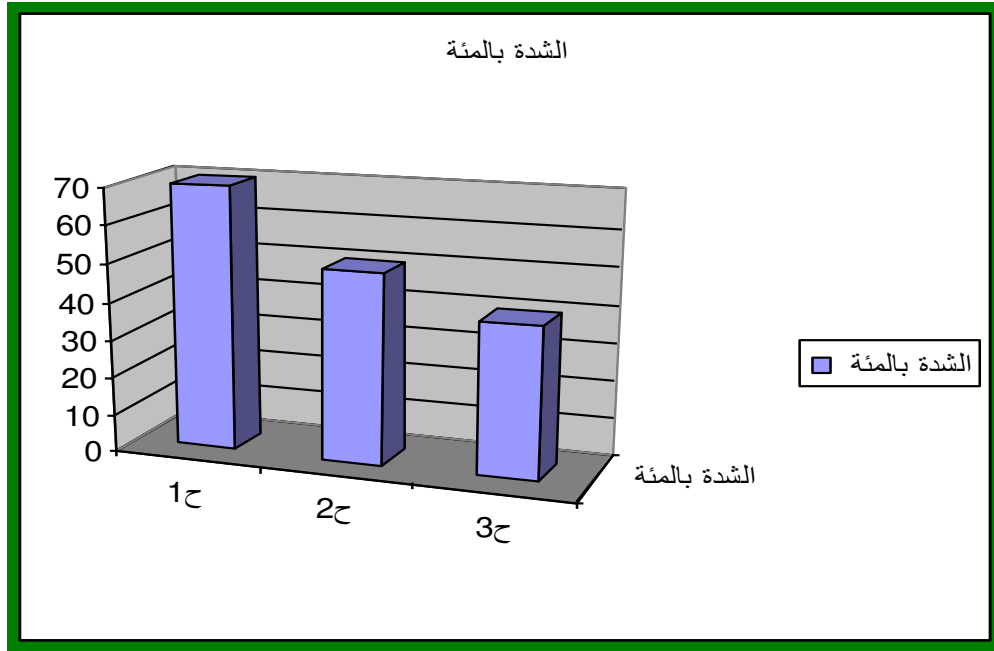
= 1% حيث : 20

الشدة المتوسطة = 7/8 = 1.14 = 20.8%

الشدة المتوسطة للأحمال = 3/8 = 2.66 = 53.2% فوق المتوسط

نسبة الحجم = 270/210 = 77%

الحمل فوق المتوسط باستعمال طريقة التدريب التكراري مرتفع و منخفض الشدة



متغيرات الشدة في الميكروسيكل الثالث

الاسبوع الرابع :

عدد الحصص = 3

الزمن الكلي = 180 د = 3 ساعة

الشدة القصوى = 80% = 4 / الشدة الدنيا = 60% = 3
على التوالي: 60/70/80 أي 3/3.5/4

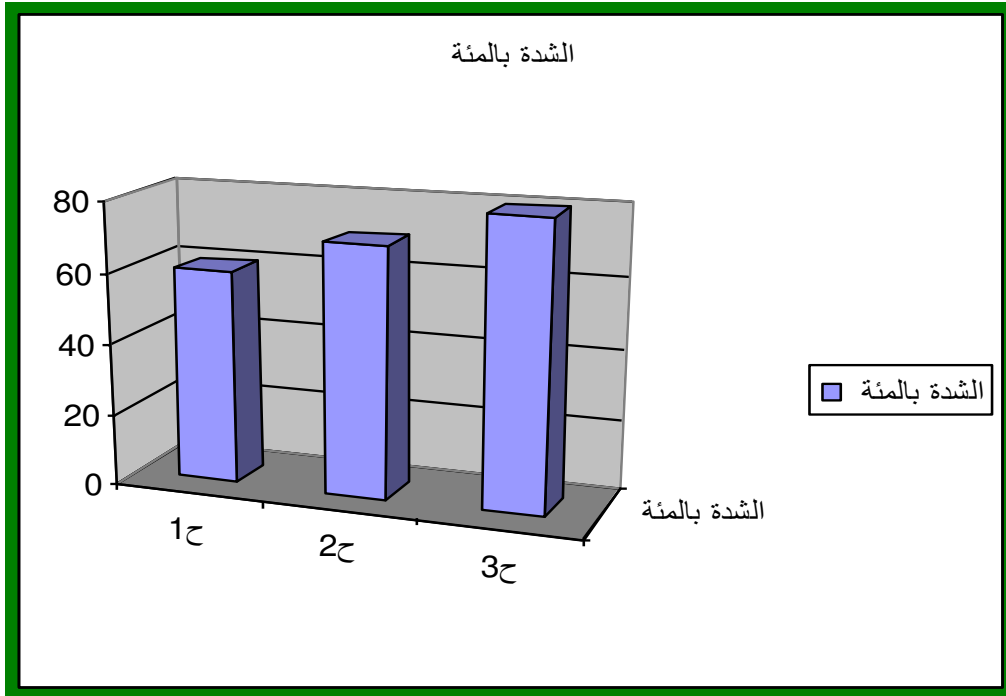
= 1% حيث : 20

الشدة المتوسطة = 1.50 = 7/10.5 = 30%

الشدة المتوسطة للأحمال = 3.5 = 3/10 = 70% الحمل الأقل من الأقصى

نسبة الحجم = 270/180 = 66.66%

الحمل الأقل من الأقصى باستعمال طريقة التدريب الدائري



متغيرات الشدة في الميكروسيكل الرابع

الاسبوع الخامس :

عدد الحصص = 3

الزمن الكلي = 180 د = 3 ساعة

الشدة القصوى = 100% = 5 / الشدة الدنيا = 60% = 3
على التوالي : 100/60/90 أي 5/3/4.5.

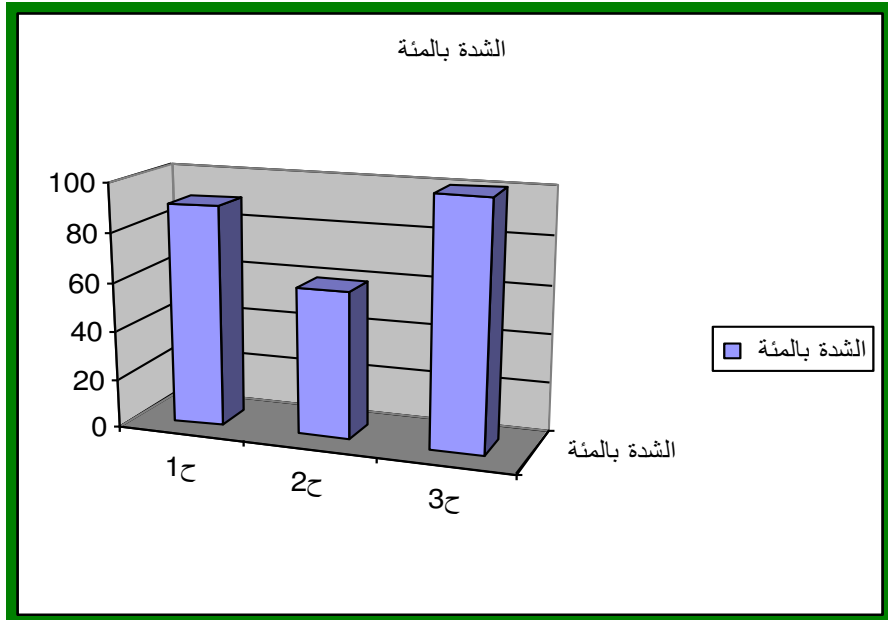
= 1% حيث : 20

الشدة المتوسطة = 7/12.5 = 35.6 = 12%

الشدة المتوسطة للأحمال = 3/12.5 = 4.16 = 83.2% الحمل
الأقصى

نسبة الحجم = 60/180 = 66.66%

الحمل الأقصى باستعمال طريقة التدريب الدائري و التكراري



متغيرات الشدة في الميكروسيكل الخامس

الاسبوع السادس :

عدد الحصص = 3

الزمن الكلي = 165 د = 2.65 ساعة

الشدة القصوى = 100 % = 5 / الشدة الدنيا = 80 % = 3.5

على التوالي : 80/100/80 أي 4/5/4.

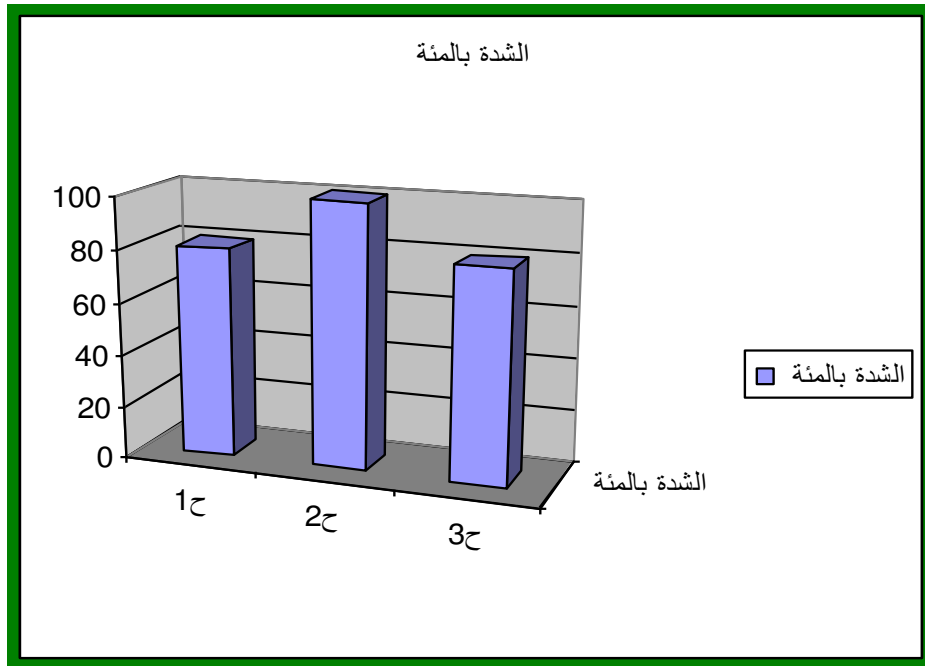
= 1% حيث : 20

الشدة المتوسطة = 1.85 = 7/13 = 37 %

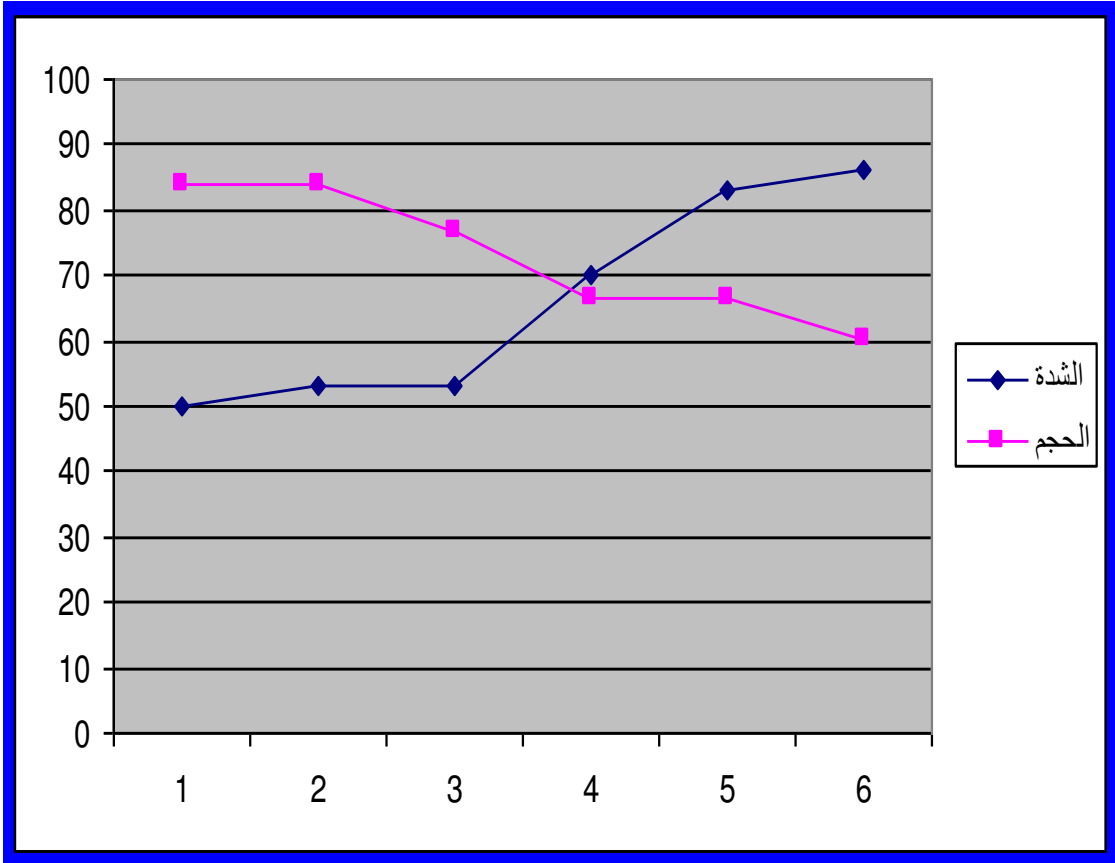
الشدة المتوسطة للأحمال = 3/13 = 4.33 = 86 % الحمل الأقصى

نسبة الحجم = 270/165 = 61.11 %

الحمل الأقصى باستعمال طريقة التدريب الدائري



متغيرات الشدة في الميكروسيكل السادس



الشكل يبين تغيير الشدّة الحجم خلال اسابيع التدريب

الحصص التدريبية :

1/ التحضير البدني الخاص .

الهدف : تنمية التحمل العام .

الحمل متوسط : باستعمال التدريب المستمر

| المدة | التمارين | المراحل |
|-------|---|-----------|
| 05 د | - التهيئة النفسية. - الإحماء العام . | التمهيدية |
| 20 د | - الجري الحر. | الرئيسية |
| 10 د | - تمارين الرشاقة. | |
| 20 د | - تمارين خاصة بأبجدية لعبة كرة السلة . | |
| 5 د | - تمارين التهدئة و التمديد . | الختامية |

2/ التحضير البدني العام .

الهدف : تنمية التحمل الدوري التنفسي + تحمل القوة و السرعة .

الحمل فوق المتوسط باستعمال تدريب الفرتلك

| المدة | التمارين | المراحل |
|-------|---|-----------|
| 10 د | - التهيئة النفسية . - الإحماء العام . | التمهيدية |
| 15 د | - جري 20 د بنسبة 20 % ، 30% . | الرئيسية |
| 15 د | * جري على المدرج .رمي الكرات الطبية * تمارين البطن . | |
| 15 د | * تمارين السحب للزميل . * جري 60 م بسرعة 80% .مع الكرار و شد الزميل | |
| 5 د | تهدئة حتى العودة إلى الحالة الطبيعية . | الختامية |

3/ التحضير البدني الخاص .

الهدف : تنمية السرعة و القوة و المرونة .

الحمل فوق المتوسط باستعمال طريقة التدريب التكراري مرتفع و منخفض الشدة

| المدة | التمارين | المراحل |
|--------------|--|-----------|
| 10 د | - التهيئة النفسية . - الإحماء العام . | التمهيدية |
| 20 د | - جري 400X2م ، سرعة الجري تكون من (70-) 75% ، راحة 2د بين التكرار . | الرئيسية |
| 10 د 20 د | 4دوات حول الملعب ، سرعة الجري تكون من (80- 85)% ، راحة 2د بين التكرار . الجري مع تغيير الإتجاه + تمارين عضلات الرجلين بالوثب والذراعين بالكرات الطيبة . | |
| 5 د | تهدئة حتى العودة إلى الحالة الطبيعية . | الختامية |

4/ التحضير البدني الخاص .

الهدف : تنمية الصلابة البدنية .

الحمل الأقل من الأقصى باستعمال طريقة التدريب الدائري .

| المدة | التمارين | المراحل |
|-------|---|-----------|
| 15 د | - التهيئة النفسية . الإحماء العام . | التمهيدية |
| 40 د | - العمل يكون بالطريقة الدائرية على 10 محطات تؤدي بالتمارين التحمل - السرعة - تحمل قوة الذراعين - تحمل قوة الرجلين - قوة عضلات البطن - تحمل عضلات البطن ، تؤدي بـ 1د عمل 1د راحة . - تكرر الدائرة مرة أخرى . | الرئيسية |
| 5 د | تهدئة حتى العودة إلى الحالة الطبيعية . | الختامية |

أبجدية اللعبة .

5/الهدف : التمرير و الاستقبال .

الحمل الأقصى باستعمال طريقة التدريب الدائري و التكراري

| المدة | التمارين | المراحل |
|-------|---|-----------|
| 15 د | - التهيئة النفسية .الإحماء العام . | التمهيدية |
| 55 د | - التمريرات القصيرة + الطويلة مع الزميل و على الحائط بالتكرار 3 مرات - التمرير والقذف من أي وضعية - منافسة | الرئيسية |
| 5د | تهدئة حتى العودة إلى الحالة الطبيعية . | الختامية |

6/الهدف :التنطيط .

. الحمل الأقصى باستعمال طريقة التدريب الدائري

| المدة | التمارين | المراحل |
|-------|--|-----------|
| 15 د | - التهيئة النفسية .الإحماء العام . | التمهيدية |
| 55 د | - تلقين كل أنواع التنطيط / من الثبات و الحركة و المتعرج - التنطيط و القذف من مختلف الوضعيات - منافسة | الرئيسية |
| 5د | تهدئة حتى العودة إلى الحالة الطبيعية . | الختامية |

أبجدية اللعبة .

7/الهدف : التصوب من الثبات و الارتقاء . مرتين

الحمل الأقصى باستعمال طريقة التدريب الدائري و التكراري

| المدة | التمارين | المراحل |
|-------|---|-----------|
| 15 د | - التهيئة النفسية .الإحماء العام . | التمهيدية |
| 55 د | - تمارين التصويب من المكان ومن الحركة مع التكرار وتصحيح الأخطاء و الوضعيات 2× - تمارين التصويب من الخداع 2× - منافسة | الرئيسية |
| 5د | تهدة حتى العودة إلى الحالة الطبيعية . | الختامية |

8/الهدف التصويب من الجناح
الحمل الأقصى باستعمال طريقة التدريب التكراري مرتفع الشدة

| المدة | التمارين | المراحل |
|-------|--|-----------|
| 15 د | - التهيئة النفسية .الإحماء العام . | التمهيدية |
| 55 د | - التصويمن الجناح بعد الجري العادي و المراوغة و بوجود حاجز 4× - منافسة | الرئيسية |
| 5د | تهدة حتى العودة إلى الحالة الطبيعية . | الختامية |

9/الهدف : تحسين انواع التصويب .

الحمل الأقصى .

| المدة | التمارين | المراحل |
|-------|------------------------------------|-----------|
| 15 د | - التهيئة النفسية .الإحماء العام . | التمهيدية |

| | | |
|------|--|----------|
| 55 د | <ul style="list-style-type: none"> - تمارين التصويب من المكان ومن الحركة مع التكرار وتصحيح الأخطاء و الوضعيات 2× - تمارين التصويب من الخداع 2× - التصوييمن الجناح بعد الجري العادي و المراوغة و بوجود حاجز 2× - منافسة | الرئيسية |
| 5د | تهدئة حتى العودة إلى الحالة الطبيعية . | الختامية |

الحمل

10/الهدف مبادئ الهجوم .

المتوسط.

| المدة | التمارين | المراحل |
|-------|--|-----------|
| 15 د | - التهيئة النفسية .الإحماء العام . | التمهيدية |
| 55 د | - التوزيع العقلاني في الملعب مع الانطلاق بسرعة نحو الهدف - منافسة | الرئيسية |
| 5د | تهدئة حتى العودة إلى الحالة الطبيعية . | الختامية |

Le résumé de l'exposé : Le filtré de l'étude : l'emploi d'un programme pratique proposé en utilisant quelques méthodes pratiques dans le but de développer le critère sportifs importants concernant le hand-ball chez les cadets (14-16ans)

L'objectif de l'étude : montrer l'importance des programmes sportifs tout en utilisant les méthodes chez les joueurs du handball classe des cadets (14-16ans)

La problématique de l'étude : Le programme sportif proposer en utilisant quelques méthodes pratiques a-t-il un effet sur le développement des critères sportifs importants chez les joueurs du handball ?

L'hypothèse de l'étude :

L'hypothèse générale : le programme sportifs propose a un effet efficace dans le développement des critères sportifs importants tout en utilisant quelque méthode pratique chez les joueurs d'un handball (les cadets) les **hypothèse secondaires :**

-Il n'y a pas de différences statistique entre les deux groupes (expérimental- officiel) au niveau la recherche dans les examens précédents

-Il y'a des différences statistiques entre les deux groupes (expé- off) au niveau de la recherche dans les examens précédents et ultérieurs (concernant l'examen ultérieurs du groupe expérimentale)

-Il y a des différences statistiques entre les deux groupe (exp-off) du niveau de la recherche dans les examens ultérieures (concernant le groupe expérimental)

Les procédures de l'étude au terrain (au stade) officielles :

Enchantions : l'équipe de l'accord sportif Djdiouia wilaya de Relizane-elle se compose de 10joueurs sur qui on a appliqué le programme

On les a choisis exprès.

La durée : Elle a commencé à partir du 22/09/14 jusqu'au 06/11/2014 sur l'équipe de l'accord sportif Djdiouia a wilaya de Relizane

Le lieu : plusieurs salles multi sportives –Djdiouia

La méthode utilisée : La méthode expérimentale car elle est la meilleure dans ce genre de situation.

Les outils utilisés : Les examens sportifs, les outils statistiques

Les résultats obtenus Après l'analyse des résultats obtenus et avoir comparés et les étudiés avec des hypothèses

-on a prouvé que la méthode pratique proposée en utilisant les méthodes pratiques utilisée a un effet positif sur les variétés sportives concernées.

Résultats et propositions :

1-faire une étude commune en utilisant des autres méthodes pratiques

2-faire une étude commune en utilisant la pratiques dans les centres des exercices pratiques plus d'une semaine (ça dure 1 mois ou 1 mois et demi)

3-Les entraîneure doivent être au courant de tout ce que est nouveau dans le domaine du handball aussi les doivent faire

-des stages et des formations dans ce domaine.

ملخص البحث

عنوان البحث: توظيف برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية

الاساسية في كرة اليد

أهداف البحث:

1- إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الصفات البدنية باستعمال بعض الطرق التدريبية لدى لاعبي كرة اليد اشبال

2- تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام طرق التدريب المختلفة يهدف الى تنمية بعض الصفات البدنية لاشبال كرة اليد و معرفة تأثيرها على هذه الصفات.

• 3- محاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية للاعبي كرة اليد

4 4- التعريف برياضة كرة اليد اكثر فاكثرو جذب الجمهور نحو ممارستها.

مشكلة الدراسة: - هل البرنامج التدريبي المقترح باستعمال بعض الطرق التدريبية له تاثير ايجابي ام سلبي على تنمية الصفات البدنية الاساسية للاعبي كرة اليد اشبال ؟

فرضيات الدراسة:

أ/الفرضية العامة:

-البرنامج التدريبي المقترح يؤثر بشكل فعال في تنمية الصفات البدنية الاساسية باستعمال بعض الطرق التدريبية لدى لاعبي كرة اليد اشبال

ب/الفرضيات الجزئية :

-لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي(التجريبية -الضابطة) البحث في الاختبارات القبليّة.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي (التجريبية -الضابطة) البحث في الاختبارات القبليّة والبعديّة وهو لصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي (التجريبية -الضابطة) البحث في الاختبارات البعديّة وهو

لصالح المجموعة التجريبية

إجراءات الدراسة:

العينة:عينة مقصودة تتكون من 30 لاعب

المجال الزمني والمكاني: لقد امتدت الدراسة التجريبية في الفترة الممتدة من 2014/09/22 إلى

2014/11/06

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

الأدوات المستعملة: الاختبارات البدنية 'الوسائل الاحصائية' الوسائل البداغوجية

الاستنتاجات :

- 1- أحدث المنهاج التدريبي المقترح باستخدام الطرق التدريبية أثراً إيجابياً في المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة
- 2- المنهاج المعد من قبل مدرب المجموعة لم يؤدي إلى نتائج طيبة لكونه غير منظم ولا يستند إلى الأسس العلمية الصحيحة وذلك باستعمال الطرق العشوائية أثناء التحضير البدني
- 3- استعمال طرق التدريب المختلفة و توظيفها في برنامج تدريبي في فترة الإعداد البدني العام و الخاص تؤدي الى تنمية الجانب البدني والمهاري

الاقتراحات :

- 1- التأكيد على استخدام الطرق التدريبية خلال فترات الأعداد العامة والخاصة
- 2- التأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة اليد
- 3- استخدام البرنامج التدريبي المقترح في تدريب فرق الشباب والناشئين في كرة اليد
- 4- التأكيد على التدريب باستخدام الطرق التدريبية أثناء الوحدات التدريبية الخاصة بالفئات العمرية المختلفة
- 5- استخدام الطرق التدريبية خلال فترة الإعداد الخاص يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية
- 6- نوصي بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي وهذا عن طريق اسهامهم في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية والايام الدراسية تحت اشراف اطارات مختصة.