

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة ليسانس في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التخصص: تدريب رياضي تنافسي.

الموضوع:

اثر بعض الوحدات التدريبية للتمطية العضلية على  
السرعة و التوافق لدى لاعبي كرة اليد

بحث تجريبي أجري على فريق الشباب الرياضي بشار

فئة اصاغر U13

تحت اشراف :

أ.د. ادريس خوجة محمد رضا

من اعداد الطالبان :

- شيبوط ياسر أيوب.

- سلاماني ياسين امير.

2022/2021



## الشكر و التقدير :

بسم الله الرحمن الرحيم ... الحمد لله حمدا لا انقطاع لأمده ولا حساب لعدده ولا مبلغ لغايته

والصلاة والسلام على نبي الرحمة محمد (ص) وعلى اله وسلم.

الحمد لله الذي أعاننا على الصبر والتوفيق لإنجاز هذا البحث العلمي الذي نرجو أن يكون

مساهمة متواضعة منا ، وعلما يرجى نفعه

وبعد نتقدم بوافر الشكر والامتنان إلى معهد التربية البدنية والرياضة لإتاحته الفرصة لنا

بإكمال دراستنا لنيل شهادة الليسانس وتقديمه كافة التسهيلات لتحقيق ذلك.

. كما نشكر المدربين وأفراد عينة البحث على التعاون و نتمنى لهم دوام الخير والعافية.

وختاماً نرجو من الله عز وجل أن يجعل هذا البحث محققاً للهدف الذي وضع لأجله انه نعم

المولى ونعم النصير .

## اهداء

الحمد لله عز وجل الذي قدرنا على شرب جرعة ماء من هذا  
العلم الواسع، فالعلم لا يتم إلا بالعمل وإن العلم و العمل به كالشجرة.  
فأهدي ثمرة جهدي التي طالما تمنيت إهدائها و تقديمها في أحلى  
طبق إلى من حملتني وهنا على وهن. و قاست و تألمت لألمي إلى من  
رعتني بعطفها و حنانها و سمعت طرب الليل من أجلي، إلى أول كلمة  
نطقت بها شفّتاي أُمي الحبيبة . و إلى الذي جاهد و عمل بدون كل و  
مل إلى الذي أطعمنا الأمان و الصدق و الذي علمنا الإجتهد و المثابرة  
في كل شيء أبي

شيبوط ياسر أيوب

## اهداء

الحمد لله و كفى و الصلاة على الحبيب المصطفى و اهله و من

وفى أما بعد:

الحمد لله الذي وفقنا لتتمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية

بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضلته تعالى, مهداة الى الوالدين

الكريمين حفظهما الله وأدامهما نورا لدربي..

سلاماني ياسين امير

## ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة للتمطية العضلية في تنمية السرعة و التوافق لدى لاعبي كرة اليد نادي الشباب الرياضي بشار فئة اصاغر. و اذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي بين المجموعتين التجريبية و الضابطة و قد قام الطالبان الباحثان باختيار عينة عشوائية بسيطة من (10) لاعبين للمجموعة الضابطة و (10) لاعبين للمجموعة التجريبية و قد قام الباحثين باستخدام بعض الاختبارات المدروسة للسرعة و اختبارين للتوافق (توافق العينين مع اليدين و توافق العينين مع الرجلين) ، وكذلك الوحدات التدريبية المعدة لغرض الدراسة . وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة و لذلك فقد تم اجراء بعض التحليلات الاحصائية من أجل الإجابة على أسئلة الدراسة و التحقق من الفرضيات الموضوعية وذلك من خلال استخدام برنامج المعالج العربي في الإحصاء الاجتماعي وفي الأخير و بعد عملية التحليل و التفسير أسفرت نتائج الدراسة عن تحقق الفرضيات المقترحة و كشفت مدى مساهمة الوحدات التدريبية المقترحة للتمطية العضلية في تنمية السرعة و التوافق لدى لاعبي كرة اليد نادي الشباب الرياضي بشار فئة اصاغر .

ومن خلال هذا خرج الطالبان الباحثان بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات المستقبلية وكانت على النحو الآتي:

- الاختيار الأمثل للطريقة المناسبة لعملية التدريب مع مراعاة المرحلة العمرية .
- إجراء دراسات أخرى تكميلية حول صفتي السرعة و التوافق أو طرق التدريب من خلال ادخال متغيرات أخرى أو تغيير المرحلة العمرية.

## الكلمات المفتاحية:

الوحدات التدريبية - التمطية العضلية- السرعة- التوافق العصبي العضلي - كرة اليد.

## **Abstract :**

This study aimed to find out the effect of the proposed training units for muscle stretching in developing speed and compatibility among handball players of Eshabab Riadi Bechar Club, Young class. And if there were statistically significant differences between the pre- and post-measurement between the experimental and control groups, the two researchers selected a simple random sample of (10) players for the control group and (10) players for the experimental group. The researchers used some of the studied tests for speed and compatibility tests (eyes compatibility with hands and eyes compatibility with legs), and also the training units prepared for the purpose of the study. The researchers used the experimental method for its suitability to the nature of the study. Therefore, some statistical analyzes were carried out in order to answer the study questions and verify the hypotheses developed, through the use of the Arab processor program in social statistics. Finally, after the process of analysis and interpretation, the results of the study show that the proposed training units for muscle stretching contribute in the development of speed and compatibility among handball players of Eshabab Riadi Bechar Club.

Through this, the two researchers came up with a set of future suggestions and recommendations, which were as follows:

- The optimal choice of the appropriate method for the training process, taking into account the age stage.

- Conducting other complementary studies on speed and compatibility or training methods by introducing other variables or changing the age stage.

**key words:**

. Training units - muscle stretching - speed - neuromuscular compatibility – handball.

## قائمة المحتويات:

الشكر و التقدير.

الاهداء.

الملخص.

الملخص بالأجنبية.

قائمة المحتويات.

قائمة الجداول.

قائمة الاشكال.

التعريف بالبحث و الدراسات المشابهة.

01	1-مقدمة.....
03	2-الإشكالية.....
04	3-الفرضيات.....
04	4-أهداف البحث.....
05	5- أهمية البحث.....
05	6-التعاريف الإجرائية لمفاهيم البحث.....
06	7- الدراسات السابقة.....
07	8- مناقشة و مقارنة الدراسات السابقة.....

## الباب الأول: الجانب النظري.

### الفصل الأول: التمطية العضلية و كرة اليد.

- تمهيد.....10
- 1- تعريف التمطية العضلية.....11
- 2- فوائد التمطية العضلية.....12
- 3- توصيات عامة حول التمطية العضلية.....13
- 4- أنواع التمطية العضلية.....14
- 5- برامج التمطية العضلية.....16
- 6- أخطاء التمطية العضلية.....18
- 1- تعريف كرة اليد.....22
- 2- خصوصيات كرة اليد.....22
- 3- أهمية رياضة كرة اليد.....24
- 4- خصائص لاعب كرة اليد.....25
- خلاصة.....30

### الفصل الثاني: الصفات البدنية و المهارات الحركية.

- 1- تعريف الصفات البدنية.....32
- 2- أهمية الصفات البدنية.....32

- 33.....3- أنواع الصفات البدنية.
- 33.....4- عناصر الصفات البدنية.
- 35.....6-1- تعريف السرعة.
- 36.....6-2- أنواع السرعة.
- 36.....6-3- أهمية السرعة.
- 37.....7-1- تعريف التوافق.
- 38.....7-2- أنواع التوافق.
- 39.....1- تعريف المهارات الحركية.
- 40.....2- مراحل تعلم المهارة الحركية.
- 40.....3- العوامل المؤثرة على المهارة الحركية.
- 41.....4- مبادئ أداء المهارة الحركية.
- 41.....5- كيفية تحليل المهارة الحركية.
- 42.....6- المتطلبات المهارية لكرة اليد.

### الباب الثاني: الجانب التطبيقي.

#### الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية.

- 46.....تمهيد.
- 47.....1 . منهج البحث.

47.....	2 . مجتمع وعينة البحث.....
48.....	3. مجالات الدراسة.....
49.....	4. ضبط متغيرات الدراسة.....
49.....	5. تجانس مجموعتي البحث.....
50.....	6. أدوات جمع البيانات والمعلومات.....
51.....	7. تحديد الاختبارات.....
52.....	8. وصف الاختبارات.....
57.....	9. الدراسة الاستطلاعية.....
58.....	10- الشروط العلمية للأداة.....
58.....	10-1- أولا : الصدق المنطقي.....
58.....	10-2- ثانيا : الصدق الذاتي.....
59.....	10-3- ثالثا : ثبات الاختبار.....
60.....	11- الوحدات التدريبية.....
62.....	12- الأساليب الإحصائية.....
64.....	خلاصة.....

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج.

1. تكافؤ العينة الضابطة و التجريبية في الاختبارات القبلية للسرعة والتوافق.....66
- 2 . القياس القبلي و البعدي في الاختبارات للعينة الضابطة.....70
3. القياس القبلي و البعدي في الاختبارات للعينة التجريبية.....74
- 2- مناقشة و مقارنة النتائج بالفرضيات.....78
- 3- النتائج المتحصل عليها.....85
- خاتمة.....86
- التوصيات.....87

قائمة المراجع بالعربية.

قائمة المراجع بالاجنبية.

قائمة الملاحق.

## قائمة الجداول:

صفحة	الجدول
50	جدول (01) يبين التجانس بين مجموعتي البحث في المتغيرات الفيزيولوجية
52	جدول (02) يوضح نسبة اتفاق المختصين
59	جدول (03) يمثل معامل ارتباط بيرسون لتطبيق وإعادة تطبيق اختبارات الدراسة على العينة الاستطلاعية
66	جدول (04) يوضح التكافؤ في صفتي السرعة و التوافق في الاختبارات القبلية
70	جدول (05) يوضح القياس القبلي و البعدي للعينة الضابطة
74	جدول (06) يمثل نتائج القياسات للاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية
79	جدول (07) يمثل نتائج القياسات للاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية
82	جدول (08) يمثل نتائج القياسات للاختبار البعدي للعينتين التجريبية و الضابطة

## قائمة الاشكال:

صفحة	الشكل
53	شكل (01) يوضح اختبار سباق السرعة
55	شكل (02) يوضح اختبار سباق الحواجز
56	شكل (3) يبين اختبار رمي و استقبال الكرات من الجدار
57	شكل (4) يبين اختبار القفز بين الدوائر المرقمة
67	شكل (5) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لاختبارات القبلية لسباق السرعة وسباق الحواجز للعينتين الضابطة و التجريبية
68	شكل (6) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لاختبارات القبلية لرمي واستقبال الكرات للعينتين الضابطة والتجريبية
69	شكل (7) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لاختبارات القبلية للوثب بين الدوائر المرقمة للعينتين الضابطة والتجريبية.
71	شكل (8) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لاختبارات القبلية و البعدية للسرعة للعينة الضابطة
72	شكل (9) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لاختبارات القبلية و البعدية لرمي واستقبال الكرات للعينة الضابطة

73	شكل (10) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لاختبارات القبليّة والبعدية للوثب بين الدوائر المرقمة للعينة الضابطة
75	شكل (11) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لاختبارات القبليّة و البعدية لسباق السرعة و سباق الحواجز للعينة التجريبية
76	شكل (12) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لاختبارات القبليّة والبعدية لرمي واستقبال الكرات للعينة التجريبية
77	شكل (13) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لاختبارات القبليّة والبعدية للوثب بين الدوائر المرقمة للعينة التجريبية

# التعريف بالبحث.

مقدمة:

الرياضة هي نشاط انساني وجزء من التربية العامة هدفها تكوين مواطن صالح من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية من اجل ادماجه في المجتمع ، ولقد درس الانسان الرياضة وحلها وابتكر قواعدها واقتراح نظريات وطرق ممارستها، كما قام بعده أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصاتها ومستوياتها وذلك بالالمام بجميع العلوم المتعلقة بها ، ولذا فقد ساهمت كل الجهود العلمية والخبرات العملية نحو تطوير مستوى والاداء الرياضي. (امر الله احمد البسطاسي، 1998ص 05).

و باتت الرياضة في وقتنا الحالي تعرف تطورا كبيرا في جميع مجالاتها بسبب اكتسابها شهرة كبيرة بين الشعوب الامر الذي أدى الى التنافس الشديد بين الرياضيين من اجل الوصول لأفضل انجازات و تحقيق الطموحات و الرغبات و هذا يكون بفضل التدريب و تطوير المستوى و الأداء في أي مجال من المجالات الرياضية.

ان التربية الرياضية تهتم باعداد الرياضي اعداداً متكاملأ من جميع النواحي بما في ذلك الناحية الجسمية. فالعمل على تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية يجعل الرياضي يتمتع بقدرة عالية على امكانية أداء المهارات. وأصبحت متطلبات الكرة الحديثة تتطلب مستوى عاليا من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخططية الموكلة إليه بكفاءة طوال المباراة ويحقق أعلى مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات والمنافسات،

نذكر من ذلك رياضة كرة اليد التي تحتاج لتنمية الصفات البدنية للاعبين والتي ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية حيث يكمل كل واحد منهما الآخر،

و تعتبر السرعة و التوافق من أهم الصفات البدنية و المهارية التي يجب أن يركز عليه لاعب كرة اليد إذ لا يستطيع اللاعب إتقان المهارات الحركية الأساسية في حالة افتقاره للصفات البدنية حيث نجد أن تنمية الصفات البدنية ضرورية تهدف أساسا إلى المساعدة على الارتفاع بالمستوى المهاري للاعب.

ومن المعروف أن تمارين التمثية العضلية تلعب دور مهم في تحضيرات اللاعبين عن طريق تطوير المدى الحركي والذي يسمح بتطوير الأداء الفني ومنع التعرض للاصابات.

ومن هنا ظهرت فكرة اجراء الدراسة من خلال اعداد وحدات تدريبية خاصة بالتمثية العضلية تهدف لتنمية السرعة و التوافق لدى لاعبي كرة اليد.

من خلال متابعة الطالبان الباحثان للتدريبات الخاصة بلاعبي كرة اليد فئة اصاغر لوحظ ضعف في عنصري السرعة والتوافق ، ورياضة كرة اليد تتطلب درجة كبيرة فيهما وغالبا هذه الدرجة تكون غير متوفرة لدى اللاعبين، مما دفع الطالبان الباحثان إلى تصميم وحدات تدريبية لتنمية السرعة و التوافق عن طريق استخدام تمارين التمثية العضلية.

## 2- الإشكالية:

رياضة كرة اليد تعتبر من اقدم الرياضات في الجزائر وهي تُدرّس في مختلف المدارس و معاهد التربية البدنية عبر مختلف ربوع الوطن, الا انها فقدت شعبيتها في السنوات الأخيرة الامر الذي جعل المسؤولين و القائمين عليها يبحثون عن الطرق التدريبية الناجعة التي تمكنهم من تطوير اللعبة والأخذ بممارستها إلى مستوى أرقى، وذلك بإيجاد أنسب الطرق للوصول إلى الإنجاز الرياضي العالي اعتمادا على أسس ونظريات علمية ومناهج تدريبية حديثة وصحيحة و التركيز على اهم العوامل التي يجب الاهتمام بها للوصول بلاعب كرة اليد الى افضل مستوى.

و تعد الصفات البدنية و المهارات الحركية الأساسية للعبة من أهم العوامل واكثرها حساسية التي يجب الاهتمام بتطويرها, كما تُعتبر التمطية العضلية من اهم الطرق و اكثرها فاعلية في تطوير المهارات و القدرات البدنية و الحركية للاعب, الأمر الذي ينعكس إيجابيا على الأداء والكفاءة، لان الإعداد الخططي والنفسي، لا قيمة له دون تطوير الصفات البدنية و المهارات الحركية ومن اهمها السرعة و التوافق و اللذان يعتبران الركيزة الأساسية في اعداد لاعب كرة اليد . فتنمية السرعة تقود إلى التحسين من تمرير وقطع الكرة في اللحظة المناسبة، وسرعة اتخاذ الموقف المناسب, ويؤدي عنصر التوافق إلى تقليل الجهد الذي يبذله اللاعب في المباريات.

و في هذا السياق تتجلى مشكلة بحثنا و التي تتمثل في التساؤل الاتي :

### التساؤل العام:

- هل للتمطية العضلية اثر إيجابي على تحسين السرعة و التوافق لدى لاعبي كرة اليد ؟

### التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية و البعدية في اختبارات السرعة و التوافق للعينة التجريبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية و الضابطة؟

### 3-فرضيات البحث:

#### الفرضية العامة:

- للتمطية العضلية اثر إيجابي على تحسين السرعة و التوافق لدى لاعبي كرة اليد.

#### الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية و البعدية في اختبارات السرعة و التوافق للعينة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية و الضابطة.

### 4-أهداف البحث :

- التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة للتمطية العضلية على تحسين التوافق و السرعة لدى لاعبي كرة اليد .
- دراسة الدوافع المختلفة لدى العينة التجريبية و مدى تجاوبهم مع الوحدات التدريبية.
- اعداد وحدات تدريبية ناجحة لتحسين التوافق والسرعة لدى لاعبي كرة اليد عن طريق تمارين التمطية العضلية.

## 5- أهمية البحث :

- يمكن لهذا البحث أن يكتسي أهمية بالغة من الجانبين العلمي و العملي:  
الجانب العلمي: يمكن اعتباره كمساهم في اثراء وتثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة المدربين والباحثين.

الجانب العملي: ربما يمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث في تعديل الصورة التدريبية عن طريق ادخال تمارين التمثلية العضلية واتباع الطرق العلمية المناسبة في بناء هذه البرامج التدريبية مع مراعات خصائص رياضة كرة اليد, وتتمثل أهمية البحث في :

- ابراز دور واهمية الوحدات التدريبية للتمثلية العضلية في تطوير الصفات البدنية والحركية لدى لاعب كرة اليد.

- الوصول إلى أنسب الطرق لتمارين الاطالة.

- توضيح مدى تأثير الاطلاات الثابتة والمتحركة على بعض الصفات البدنية.

- تقديم معلومات نظرية عن الصفات البدنية و الحركية .

## 6- التعاريف الإجرائية لمفاهيم البحث :

**1- الوحدات التدريبية:** هو مجموعة من الوحدات تتكون أساسا من تمارين التمثلية العضلية تم اعتمادها في زمن محدد بهدف الوصول الى تحسين التوافق و السرعة.

**2- التمثلية العضلية :** هي أحد التمرينات البدنية التي يتم فيها تحديد عضلة أو وتر

(أو مجموعة عضلية) بشكل متعمد وتمديدتها من أجل تحسين مرونة العضلات المرئية.

**3 - كرة اليد:** كرة اليد هي لعبة من الألعاب الرياضية الجماعية تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وسبعة احتياطيين, تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة.

4- الصفات البدنية: هي الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني العضوي و الذي يمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط الذي يتطلب القوة و القدرة الحركية و السرعة و المطاولة بأقل جهد ممكن و تعتبر الصحة أساسية للياقة البدنية (سلامة، اللياقة البدنية 1979، 10).

5- التوافق: التوافق من القدرات البدنية المركبة، و الذي يرتبط بالسرعة و القوة و التحمل و المرونة. و هو مقدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد أو قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط.

6- السرعة: هي القدرة على التحرك إلى الامام بأسرع ما يمكن و يقول علاوي أنها القدرة على الانتقال او التحرك من مكان آخر بأقصى سرعة ممكنة (الفتاح، 1997، صفحة 187).

## 7- الدراسات السابقة:

### الدراسة الأولى:

دراسة غريبيل و آخرون ( Gribble et al ) سنة 1999 بعنوان " أثر تمارين الإطالة الثابتة والإطالة المتحركة على تنمية المدى الحركي لعضلات خلف الفخذ" وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعتين ، وتكونت عينة الدراسة من (42) لاعبا تراوحت أعمارهم من (18-25) قسمت العينة الى مجموعتين تجريبيتين ، خضعت إحدى المجموعتين الى برنامج تدريبي باستخدام الإطالة الثابتة في حين خضعت المجموعة الثانية لبرنامج باستخدام الإطالة المتحركة ولمدة (2) أسابيع لكلا المجموعتين . وأظهرت نتائج الدراسة أن كلا الطريقتين (الإطالة الثابتة والمتحركة) يعتبران فعالتان في تنمية المدى الحركي للمفاصل ، كما أظهرت عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين.

### الدراسة الثانية:

دراسة " فواز السقار " (2002) بجامعة فيلادلفيا بعنوان " أثر الإطالة العضلية على بعض المتغيرات الحركية لغير الممارسين للنشاط البدني " وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة الدراسة من (12) طالبا من طلبة من غير الممارسين للنشاط البدني ، وطبق الباحث برنامج تدريبي مقنن للإطالة العضلية لمدة (8) أسابيع ، واستخدم جهاز السير المتحرك والتصوير بالفيديو لقياس طول الخطوة ، وأظهرت نتائج دراسته أن تمارينات الإطالة أدت الى زيادة المدى الحركي لمفاصل الطرف السفلى ، كما أظهرت النتائج أن تمارينات الإطالة عملت على زيادة طول الخطوة ، وأوصى الباحث بالتركيز على برامج الإطالة العضلية من أجل تحسين المدى الحركي وتحسين طول الخطوة ووضع برنامج اطالة عضلية مختلفة تهتم بزيادة المدى الحركي المفاصل أخرى.

### الدراسة الثالثة:

دراسة بدار موسى إسماعيل 2020/2019 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة- بعنوان " أثر الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية القوة المميزة للسرعة في تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة.-دراسة ميدانية على نادي هواة كرة اليد اولاد دراج" هدفت هذه الدراسة لإيجاد حلول من أجل تطوير الجانب المهاري منه التصويب. والجانب البدني لها ويتمثل في القوة المميزة للسرعة, استخدمت هذه الدراسة المنهج التجريبي على عينة من 10 لاعبين لنادي هواة كرة اليد اولاد الدراج تمثلت ادوات الدراسة في اختبارات القوة المميزة بالسرعة ل ( الذراعين والرجلين ) و اختبار التصويب. و طُبِّقَت الوحدات التدريبية على 5 لاعبين وأظهرت نتائج دراسته أن تمارينات المقترحة أدت الى تحسين دقة التصويب لدى العينة التجريبية .

### 8- مناقشة و مقارنة الدراسات السابقة:

القت الدراسات السابقة الضوء على الكثير من الجوانب و كانت لها أوجه تشابه و أوجه اختلاف.

### 8-1- أوجه التشابه:

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة فيما يلي:

- أنها اعتمدت كلها على المنهج التجريبي بأحدى صورته, ( مجموعة واحدة, مجموعتان, ... )
- استخدام برامج تدريبية ودراسة تأثيرها على العينات المدروسة.
- دراسة التمثية العضلية طرقها واثارها.

### 8-2- أوجه الاختلاف:

اختلفت الدراسات السابقة في أهدافها:

- هدفت الدراسة الأولى الى معرفة تأثير التمثية العضلية على المدى الحركي للمفاصل.
- هدفت الدراسة الثانية الى معرفة تأثير الإطالة العضلية على بعض المتغيرات الحركية لغير الممارسين للنشاط البدني. هدفت الدراسة الثالثة الى معرفة أثر الوحدات التدريبية لتنمية القوة المميزة للسرعة في تحسين دقة التصويب.
- اختلفت الدراسة الحالية عن سابقتها في المجال المكاني والزمني.

### 8-3- نقد الدراسات السابقة:

أجريت الدراسات السابقة على عينات مختلفة تماما, مما يجعل نتائجها قابلة للتغيير اذا ما أجريت الدراسة على عينة من لاعبي كرة اليد, كما انها كانت في أزمنة سابقة أي انها استعملت أدوات قديمة مقارنة بالأدوات و الاختبارات المتوفرة في وقتنا الحالي.

# الفصل الأول:

## التغطية العضلية

### و كرة اليد.

**تمرية:**

من المعروف أن المرونة الجيدة للجسم تجلب فوائد إيجابية للعضلات والمفاصل. فهي تساعد على منع الإصابات وتفيد في تقليل الآلام العضية وحسن الكفاءة لجميع الأنشطة البدنية، كما أن زيادة المرونة يمكن أن تحسن نوعية الحياة والاستقلالية الوظيفية. وتزيد المرونة الجيدة للجسم مرونة العضلات، وتحقق زيادة المدى الحركي للمفاصل، و سنتطرق في هذا الفصل الى تعريف تمرينات المرونة (التمرية العضية) و أنواعها و أهميتها كما سنتطرق أيضا الى تعريف رياضة كرة اليد و خصوصياتها و أهميتها.

## 1 \* التمرينات العضلية :

### 1- تعريفها:

هي أحد التمرينات البدنية التي يتم فيها تمديد عضلة أو وتر (أو مجموعة عضلية) بشكل متعمد وتمديدها من أجل تحسين مرونة العضلات المرئية، والنتيجة هي شعور بزيادة السيطرة على العضلات، والمرونة، ومجموعة من الحركة، تستخدم الإطالة أيضا علاجا لتخفيف التشنجات. وفي أبسط أشكاله، الإطالة: هي نشاط طبيعي و غريزي. يتم تنفيذها من قبل البشر والعديد من الحيوانات الأخرى. يمكن أن يرافقه التثاؤب، غالبا ما يحدث التمدد بشكل غريزي بعد الاستيقاظ من النوم، بعد فترات طويلة من الخمول، أو بعد الخروج من المساحات والأماكن الضيقة (أرنولد جي نيلسون و جوكو كوكونين ، 2009).

زيادة المرونة من خلال الإطالة هي واحدة من المبادئ الأساسية للياقة البدنية من الشائع أن يمتد الرياضيون من قبل من أجل الإحماء وبعد التمرين في محاولة للحد من خطر الإصابة وزيادة الأداء، على الرغم من أن هذه الممارسات لا تستند دائما إلى دليل علمي على الفعالية. قد تكون الإطالة خطيرة عند تنفيذها بشكل غير صحيح. هناك العديد من التقنيات للإطالة بشكل عام، ولكن اعتمادا على مجموعة العضلات التي يتم شدها، قد تكون بعض التقنيات غير فعالة أو ضارة، حتى إلى درجة فرط الحركة أو عدم الاستقرار أو التلف الدائم للأوتار والأربطة والعضلات والألياف، لذلك فإن الطبيعة الفسيولوجية للإطالة والنظريات حول تأثير التقنيات المختلفة تخضع لتحقيقات ثقيلة على الرغم من أن الإطالة الاستاتيكية جزء من بعض

إجراءات الإحماء، إلا أن دراسة في عام 2013 أشارت إلى أنه يضعف العضلات، لهذا السبب، ينصح بالإطالة الديناميكية قبل التمرين بدلا من الإطالة الساكنة، بينما يساعد الأخير على تقليل وجع العضلات بعد ذلك .

## 2- فوائد التمثية العضلية:

يما يلي عدد من الفوائد التدريبية على المدى الطويل التي يتم اكتسابها من اتباع برنامج منتظم من تمارين الإطالة:

- تحسين المرونة، والقدرة على التحمل (أي القدرة العضلية على التحمل)، والقوة العضلية. وتعتمد درجة هذه الفائدة على مقدار ما يتم فرضه من التوتر على العضلة. وينصح بأداء تمارين إطالة متوسطة، أو مكثفة. ويمكنك فعل هذا بالزيادة التدريجية حتى تصل إلى أداء تمارين إطالة طويلة المدة وعالية الشدة.

- تقليل الأوجاع والآلام العضلية باستخدام فقط تمارين الإطالة الخفيفة جدا إذا ساءت الأوجاع العضلية .

- تحسين المرونة، باستخدام تمارين الإطالة الاستاتيكية وينصح هنا باستخدام تمارين الإطالة المتوسطة أو المكثفة.

- تحقيق الحركة العضلية والمفصلية الجيدة .

- زيادة كفاءة الحركات العضلية وسهولة الحركة .

- زيادة القدرة على تحقيق أقصى قوة من خلال زيادة المدى الحركي .
- منع الإصابة ببعض مشكلات أسفل الظهر .
- تحسين مظهر الجسم والصورة الذاتية للإنسان .
- تحقيق استقامة الجسم وتحسين قوامه .
- تحسين نوعية تمارين الإحماء والتهدئة في أية جلسة تدريبية .

### 3 - توصيات عامة حول التمدية العضلية :

- حاول أن تدخل جميع المجموعات العضلية الرئيسية ضمن أي برنامج للإطالة .
- مارس ما لا يقل عن تمرينين مختلفين من تمارين الإطالة الكل حركة مفصلية .
- قبل أن تقوم بأي نشاط بدني، استخدم بعض تمارين الإطالة الخفيفة كجزء من الإحماء .
- بعد أن تتجز أي روتين تدريبي قم بالتهدئة؛ باستخدام تمارين إطالة متوسطة الشدة .
- إذا كانت العضلات موجهة بعد التدريب الرياضي، فاستخدم تمارين الإطالة الخفيفة فقط مرتين أو ثلاث مرات مع إبقاء حركة الإطالة لمدة 5-10 ثوان لكل تمرين إطالة يتم أدائه .
- إذا استمر الوجع العضلي لعدة أيام، فاستمر في استخدام تمارين الإطالة الخفيفة مرتين أو ثلاث مرات مع إبقاء حركة الإطالة لمدة 5-10 ثوان لكل تمرين إطالة يتم أدائه .
- يجب أن تكون غالبية تمارين الإطالة استاتيكية .

#### 4- أنواع التمطية العضلية :

بصفة عامة، فإن أية حركة تتطلب تحريك جزء من الجسم إلى الحد الذي تحدث فيه زيادة في حركة أحد المفاصل، يمكن تسميتها تمرينا للإطالة. ويمكن أداء الإطالة إما بشكل إيجابي وإما بشكل سلبي، وتحدث الإطالة الإيجابية حينما يكون الشخص الذي يمارس الإطالة هو نفسه الذي يبقي ذلك الجزء من الجسم الذي يمرنه في وضع الإطالة. بينما تحدث الإطالة السلبية حينما يعمل شخص آخر على تحريك الشخص المتدرب لجعله في وضع الإطالة ثم إبقائه في ذلك الوضع لزمان محدد. وتنقسم تمارين الإطالة إلى أربعة أنواع رئيسية هي:

- النوع الاستاتيكي.

- التسهيل العصبي العضلي / الاستقبالي الذاتي.

- النوع البالستي.

- النوع الديناميكي.

وتعتبر الإطالة الاستاتيكية (أو الساكنة) هي الأكثر استخداما. وفي هذا النوع يقوم الشخص بإطالة عضلة أو مجموعة عضلية معينة عن طريق تحريك جزء من الجسم ببطء إلى وضع معين من الإطالة ثم إبقاء هذه الإطالة لفترة محددة، ونظرا لأن الإطالة الاستاتيكية تبدأ بوجود عضلة مسترخية، وهذه يتم إطالتها ببطء، فإنها لا تتبهر الفعل الانعكاسي الاستطالي (وهو الفعل الذي يحدث مثلا في الاختبار المسمى نفضة الركبة والذي ينشأ حينما يطرق وتر الركبة فجأة

بمطرفة طبية )، فإن تنشيط الفعل الانعكاسي الاستطالي يجعل العضلة التي يتم إطالتها تتقبض بدلا من أن تستطيل، وهذا الانقباض العضلي هو العكس تماما مما هو مقصود من التمرين. وأما الإطالة من نوع التسهيل العصبي العضلي / الاستقبالي الذاتي فهي عبارة عن تقنية استطالية يتم فيها إطالة عضلة منقبضة بالكامل عن طريق تحريك أحد الأطراف خلال المدى الحركي للمفصل، وبعد تحريكه خلال المدى الحركي المفصلي بالكامل يتم إرخاء العضلة وإزاحتها قبل إعادة أداء هذا التمرين، وتعمل هذه التوليفة من الانقباض العضلي والإطالة العضلية على إرخاء العضلات المستخدمة في الحفاظ على التوتر العضلي الطبيعي، ويتيح هذا الاسترخاء تحقيق زيادة المرونة عن طريق تهدئة القوى الداخلية في كل من العضلات التي تساعد في حركة المفصل في الاتجاه المطلوب والعضلات التي تضاد هذه الحركة . وتستخدم الإطالة البالستية (أو القذفية) الانقباضات العضلية في تحقيق إطالة العضلة من خلال حركات قذفية أو دفعية لا تحدث فيها فترة توقف في أي جزء من الحركة، ورغم أن الحركة البالستية سرعان ما تطيل العضلة مع كل تكرار، فإنها تعمل أيضا على تنشيط استجابة الفعل الانعكاسي الاستطالي (مثل اختبار نفضة الركبة). ونظرا لأن الفعل الانعكاسي الاستطالي يحدث المجموعات العضلية على الانقباض بعد انتهاء الإطالة ، فإننا في العادة لا نحبذ هذه الإطالة البالستية، وأخيرا فإن الإطالة الديناميكية (أو الحركية) هي تلك الإطالة التي تحدث أثناء أداء الحركات الخاصة بالممارسة الرياضية . وتكون الإطالة الديناميكية مشابهة للإطالة البالستية في أن كليهما تستخدم حركات جسمانية سريعة في إحداث إطالة عضلية،

إلا أن الإطالة الديناميكية لا تتضمن حركات ارتدادية أو قذقية. وفضلا عن هذا، فإن الإطالة الديناميكية تستخدم فقط الأفعال العضلية الخاصة برياضة ما، ومن الناحية العملية نقول إن الإطالة الديناميكية تكون مشابهة لأداء الإحماء الخاص برياضة ما (بمعنى أداء الحركات المطلوبة لتحقيق النشاط ولكن بشدة أقل. (أرنولد جي نيلسون و جوكو كوكونين ، 2009، صفحة 08).

#### 5- برامج التمطية العضلية:

يمكن وصف برامج تمارين الإطالة التالية لأي شخص يهتم بتحسين مرونة جسمه وقوته وقدرته على التحمل ولتحقيق تغيرات ايجابية في أي من هذه المجالات , و يمكن تأدية هذه البرامج بمفردها أو ادخالها ضمن أي نوع آخر من الروتين التدريبي. ووفقا لأحدث الأبحاث فقد تبين أن الإطالة المكثفة، حتى بدون أي نشاط تدريبي آخر، تحقق تغيرات إيجابية في المرونة والقوة والقدرة العضلية على التحمل.

وكما هي الحال في أي برنامج آخر من التمارين الرياضية يعد التقدم التدريجي جزء أساسي من برنامج الإطالة الناجح، فيجب أن يكون التقدم تدريجيا بادئا بحمل أخف مع قضاء وقت أقل في كل تمرين اطالة، حتى يصل إلى حمل أثقل مع قضاء وقت أطول في كل تمرين إطالة. ولإنجاز البرامج المبينة في هذه المقدمة، يجب أن يبدأ بالبرنامج الابتدائي أو المستوى الأول ثم يتم التقدم تدريجيا إلى المستوى الخامس، ، وبصفة عامة، سيؤدي أداء كل مستوى من تلك المستويات بالسرعة الموصى بها إلى إنجاز تدريبات معقولة ومثابرة، وبعد ممارسة

هذه التدريبات سيوجد تحسن في مرونة العضلات, فضلا عما سيشعر به الفرد من رضا حول أداءه. ودائما ما تعتبر الشدة (أي شدة الأداء) عاملا حاسما إذا أردنا تحقيق تغييرات ايجابية وتحسينات من أداء البرنامج التدريبي من تمارين الإطالة.

وفي أي روتين تدريبي من الإطالة تكون الشدة محكومة بمقدار الألم الذي يكون مصاحبا التمرين الإطالة. وباستخدام تدريج لكم من صفر إلى 10 ، يكون الألم الابتدائي خفيفة (التدرج من 1 إلى 3) وعادة ما يتبدد مع امتداد وقت ممارسة الإطالة. وتحدث الإطالة الخفيفة حينما تطيل مجموعة عضلية معينة فقط إلى الدرجة التي تشعر عندها بان الإطالة مصحوبة بألم خفيف.

بينما تحدث الإطالة المتوسطة (التدرج من 4 إلى 6 ) حينما تبدأ في الشعور بالم زائد أو متوسط في العضلة التي تعطيلها . وأما في الإطالة المكثفة أو الشديدة التدرج من 7 إلى 10) فسيشعر في بادئ الأمر بالم متوسط إلى شديد عند بدء الإطالة، إلا أن هذا الألم يتبدد ببطء مع الاستمرار في أداء الإطالة. وقد أظهرت بعض الدراسات البحثية أن تمارين الإطالة المكثفة وليست الخفيفة تحقق تحسينات أكثر في المرونة والقوة. ومن ثم فإنها تعتبر المفتاح الذي يوصل إلى النجاح. وكلما كان الرياضي أكثر قدرة على مراقبة شدة تمارين الإطالة وتحمل مستوى الألم المصاحب لها كان أكثر قابلية لتحقيق تحسينات أعظم بسرعة أكبر . ونظرا لتعقيد الإرتباطات العضلية، فإن الكثير من تمارين الإطالة يؤثر في ذات الوقت في تشكيلة من المجموعات العضلية في الجسم ويعمل على إطالة مجموعات عضلية حول مفاصل

متعددة ومن ثم، فإن حدوث تغير طفيف في وضع الجسم يمكن أن يغير طبيعة الإطالة التي تحدث في أية عضلة معينة. ولكي يحصل على أقصى فائدة من الإطالة في أية عضلة من المفيد أن يعرف الحركات المفصلية التي يمكن أن تقوم بها كل عضلة. وان جعل المفصل يصل إلى أقصى مداه الحركي بالنسبة لكل حركة يسمح بالحصول على أقصى إطالة ممكنة.

#### 6- أخطاء التغطية العضلية:

قد تبدو أن التغطية سهلة جداً، وعلى الرغم من أنها مريحة وممتعة ومفيدة للغاية. لكن إذا فهمها الشخص بشكل خاطئ، فهو لا يؤدي التمرين الذي يفيد جسده بل يعرضه للإصابة. و هذه الأخطاء الشائعة عند ممارسة تمارين الإطالة، وكيفية تجنبها.

#### 6-1- إطالة الإصابات:

اختيار النوع الصحيح من تمارين الإطالة أثناء إعادة التأهيل بعد الإصابة سيكون له تأثير هائل على سرعة تعافي الشخص، في حين أن اختيار النوع الخاطئ قد يؤدي إلى مزيد من الإصابات والتعافي البطيء للغاية. خلال أول 72 ساعة بعد الإصابة، لابد من تجنب كل أنواع تمارين الإطالة، وستؤدي الإطالة خلال هذه المرحلة المبكرة من إعادة التأهيل إلى مزيد من الضرر للأنسجة المصابة. خلال 10 إلى 14 يوم التالية على الإصابة، التخفيف من ممارسة الإطالة. خلال الأسبوعين التاليين إلى 5 أسابيع، الالتزام بالإطالات الثابتة. بمجرد التغلب على الإصابة يتم البدء في استعادة مكونات اللياقة التي فقدها الشخص أثناء عملية الإصابة، وأفضل أنواع تمارين الإطالة التي يمكن استخدامها هي تمارين الإطالة الحركية.

## 6-2- الإطالة بشدة:

يعتقد الكثير من الناس أنه لتحقيق أقصى استفادة من تدريب المرونة يحتاجون إلى ممارسة الإطالة إلى أقصى الحدود. قد ينجح هذا مع تمارين القوة وحتى مع تدريبات القلب والأوعية الدموية، ولكن ليس مع تمارين الإطالة .. والسبب هو عندما يتم شد العضلات بشدة أو إلى درجة الألم، يستخدم الجسم آلية دفاعية تسمى انعكاس الإطالة . هذا هو إجراء وقائي من الجسم لمنع حدوث أضرار جسيمة للعضلات والأوتار والمفاصل. منعكس التمدد يحمي العضلات والأوتار عن طريق تقليصها، وبالتالي منعها من التمدد. لذلك لتجنب انعكاس الإطالة: لا بد من تجنب الألم، عدم القيام بالإطالة إلى أبعد مما هو مريح ولكن فقط إلى النقطة التي يمكن أن يشعر فيها الشخص بالشد في العضلات. فهذه الطريقة سيتم تجنب الإصابة وسيحصل الشخص على أقصى استفادة من الإطالة.

## 6-3- عدم الإطالة لفترة كافية:

بالنسبة للإطالة الساكنة والسلبية، توصي بعض الآراء المتخصصة بالبقاء على وضع الإطالة المدة 15 ثانية فقط وهذا هو الحد الأدنى .. وهي مدة كافية لكي تسترخي العضلات وتبدأ في الإطالة. أي تحسن فعلي في المرونة، يجب أن تستمر كل إطالة لمدة 30 إلى 60 ثانية على الأقل، مع تكرار ذلك مرتين أو ثلاث مرات على الأقل.

## 6-4- القيام بنفس الإطالة مرار:

يعد تضمين مجموعة متنوعة من تمارين الإطالة في برنامج التدريب الخاص بالشخص أمراً مهماً للغاية لتجنب الإصابات المتصلة بالعضلات. وإذا كان الرياضي يذهب إلى صالة الألعاب الرياضية كل يوم، فلا يجب عليه ممارسة نفس مجموعة التمارين كل يوم، ولكن يوماً بعد يوم.

#### 6-5- إطالة عضلات الجسم بالكامل في آن واحد:

تعتبر فكرة تمرين "إطالة الجسم بالكامل" في آن واحد من الخرافات التي يتصورها البعض، فلا بد من العمل على مجموعة عضلية بعينها في يوم، ثم مجموعة عضلية أخرى في اليوم التالي وهكذا.. وهذا التناوب بين المجموعات العضلية يكون أكثر فائدة للجسم ولمرونته على المدى الطويل.

#### 6-6- إطالة العضلات الباردة:

من الخطأ ممارسة تمارين الإطالة مع العضلات الباردة قبل تسخينها بشكل ملائم. يؤدي الإحماء قبل الإطالة إلى عدد من الأشياء المفيدة، ولكن الغرض الأساسي منه هو إعداد الجسم والعقل لنشاط شاق. والهدف يكون لزيادة درجة حرارة الجسم الأساسية مع زيادة درجة حرارة عضلات الجسم أيضاً، حيث يساعد هذا في جعل العضلات مرنة ولينة، وهو ضروري الضمان حصول الشخص على أقصى استفادة من الإطالة.

6-7- حبس النفس:

كثير من الناس يحبسون أنفاسهم دون وعي أثناء الإطالة. وهذا يسبب شد في العضلات، مما يجعل من الصعب جداً إطالتها. لتجنب ذلك، لابد من تذكر أن التنفس ببطء وبعمق أثناء كل تمارين الإطالة، يساعد على استرخاء العضلات، ويعزز تدفق الدم ويزيد من إيصال الأكسجين والمواد المغذية إلى العضلات.

6-8- البحث عن حل سريع:

عندما يبدأ شخص ما نظام غذائي، فإنه يدرك أن الأمر سيستغرق بعض الوقت قبل أن يرى النتائج. وبالمثل، عندما يبدأ في الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، فإنه يدرك أن الأمر سيستغرق وقتاً قبل أن يصل إلى النتائج المخطط لها. وينطبق الشيء نفسه مع الإطالة. إن القيام ببعض تمارين الإطالة قبل ممارسة الرياضة أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية لن يمنح المزيد من المرونة. وإذا كان الشخص يريد أن يلحظ تحسناً في مرونته، فلا يوجد طريق مختصر، فهو بحاجة إلى الانخراط في تدريب مرن منتظم ومتسق على المدى الطويل.

## 2\* كرة اليد:

### 1- تعريف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة حيث تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم، تمتلئ بالتغير المستمر بالإحداث الفردية والجماعية وضرورة احتكاك اللاعبين بالتمتع بنشوة الفوز والرغبة في رفع مستوى الأداء والحفاظ عليه بواسطة سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال ، التخطيط و التصويب (الجواد، 1977، صفحة 55).

### 2- 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 (السمرائي، 1985، صفحة 155).

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

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

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 التمريرات .

• تعد كرة اليد رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبير (Clavs Bayer,08 ,1995)

### 3- أهمية رياضة كرة اليد:

اكتسبت رياضة كرة اليد في كثير من الدول الأوروبية اعدادا كبيرة من المشجعين مما جعلها تعتبر من الألعاب الرياضية المنتشرة دوليا وقد بدأت في الآونة الأخيرة تجد لها صدى كبير في الدول الأخرى ، ونظرا إلى إن لعبة كرة اليد تتميز بالبساطة و مالها من قيمة تربوية وبدنية لا يمكن تجاهلها ، فان هذه اللعبة تعد من الألعاب المحببة في نفوس الشباب لان الصراع المستمر والمتبادل للحصول على الكرة تجذب البنين و البنات إلى هذه اللعبة جذبا شديدا ولا تعد الأسس و المهارات الفنية لرياضة كرة اليد من الأمور المعقدة إطلاقا فان حيازة كرة ورميها عنصرين أساسين للعبة حركات غالبا ما يكون اللاعب قد سبق له معرفتها منذ وقت بعيد ، حيث يتلقى اللاعب و اللاعبات ضمن التدريبات بالإضافة إلى إن لديهم إمكانية ممارسة هذه اللعبة في الهيئات الرياضية. ويمكن اعتبار لعبة كرة اليد وسيلة ناجحة لتربية اللاعب على التفكير و التصرف الجماعي وتوفر لنا وسائل ممتازة تساعد على تربية اللاعب على الاعتماد على النفس، حيث يضطر كل لاعب اثناء المباراة إلى إن يتخذ بنفسه قرارات سريعة ومناسبة لكل موقف من المواقف معتمدا على نفسه، ولكرة اليد أهمية كبيرة في تكوين الشخصية ، حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص. 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، صفحة 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، صفحة 103).

#### 4- خصائص لاعب كرة اليد:

ككل نوع من أنواع الرياضة يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص التي تتناسب مع طبيعة اللاعب وتساهم في إعطاء فعالية أكبر لأداء حركي مميز ومن هذه الخصائص:

#### 4-1- الخصائص المورفولوجية :

إن أي لعبة سواء كانت لعبة فردية أو جماعية تلعب فيها الخصائص المورفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج الفرقة خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع النفس التوجه فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والأهمية فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية وطول قامة معتبرة ، كما يتميز كذلك بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا كتف يد واسعة وسلاميات أصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد.

**\*النمط الجسماني:**

إن النمط الجسمي أو الجسماني للاعب كرة اليد وهو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التميرير ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو أنسب المثل هذا النوع من الرياضة كمال عبد الحميد ، زينب فهي، 1978، صفحة 25).

**أولاً: الطول:**

يعتبر عامل أساسي ومهم وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف له أثر كبير على الارتقاء وفي الدفاع كذلك ( الصد واسترجاع الكرات) وتقصد هنا نماذج للاعبين الفرق المستوى العالي " النخبة " التي يتضح فيها هذه المميزات بصفة كبيرة وبما أن اللاعب يمتاز بالقامة العالية بلا شك أنه يملك ذراعين طويلتين تساعده على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة والدقة في الأماكن المناسبة .

**ثانياً: الوزن:**

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول ولكي تحسب الوزن المناسب للاعب عادة أن نطرح 100 من طول اللاعب وتحصل على الوزن وبالتالي نجد أن متوسط الوزن للاعب بالدول الإحدى عشر مناسب بل تميل نوعا ما إلى خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومي والدفاعي

بمقارنة فترة السبعينات والثمانينات مع التسعينيات نجد التوجه نحو الاهتمام بعامل الطول حيث نلاحظ تصاعده وتتبعه مناسبة الوزن تساعد في الالتحام والقوة وسرعة الإنجاز (منير جرجس إبراهيم، 1994، صفحة 25).

### \*المرونة :

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعبي كرة اليد تكون كبيرة، وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة في جميع أشكال وأنواع التمير، حيث يكون ارتفاع في إمكانية الأداء الحركي وكذا قوة وسرعة التمير.

### 4-2- الخصائص الرياضية والفيزيولوجية :

اللاعب ذو المستوى العالي (رياضة النخبة) من الجانب الرياضي والفيزيولوجي يتميز بأنه:

- سريع سرعة تنفيذ كبيرة جدا.
- قدرة امتلاك لاعب كرة اليد السرعة وقوة تمكنه من أداء تقنية التمير بفاعلية كبيرة
- قادر على إيجاد مصادر الطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخر ظهور أعراض التعب.
- ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات هوائية جيدة .
- بما أن مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمرين والراحة ( تمارين لا تتعدى عشر ثواني ) هذا ما يتطلب قدرة لا هوائية لا حمضية للاعب.

• لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لا هوائية بوجود حمض اللين ويظهر هذا جليا في بعض

مراحل اللعب في مقابلة ما ( حيث تكون التمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا ووقت الراحة قصير جدا ).

#### 4-3- الصفات الحركية:

إن الصفات الحركية الضرورية لأي لاعب بما فيها كرة اليد حيث تلعب دورا فعالا في الأداء الحركي السليم والصحيح.

- التوازن : ضروري للاعب في كل التحركات والقفزات التي يقوم بها .

- الرشاقة : هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد في الكرة .

- التنسيق: مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة

- التفريق والتمييز بين مختلف الأعضاء : تسمح بأداء حركات دقيقة ومحكمة ومعنى أن يفرق ويميز لاعب كرة اليد بين ما سيفعله بذراعيه.

#### 4-4- الخصائص النفسية :

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي:

- المواجهة والمثابرة للانتصار .

- يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية وإعطاء كل ما يملك من

إمكانيات لتحقيق الانتصار والفوز على المنافس .

- التحكم في كل انفعالاته .

- نظرا لخاصية كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين فإن ذلك يفرض على

اللاعب التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضور ذهني وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز .

### الدافعية :

حب الانتصار والفوز يجعل من لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفز (منير جرجس ابراهيم مرجع سابق، صفحة 336).

ولقد أثبتت الشواهد والبحوث أن اللاعبين الذين يفتقدون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخطئية .

### الذكاء :

يقال عادة أن المنافسة الرياضية عبارة عن كفاح بين ذكاء اللاعب وذكاء منافسه ويظهر هذا جليا خلال الألعاب الجماعية ، التي تعتمد مواقفها في معظم أوقات المباراة والنجاح فيها يكمل في حسن تصرف اللاعب مع ذاته وزملائه .جملة هذه الخصائص التي تتميز بها كرة اليد وخصائص اللاعب سواء كانت بدنية أو مورفولوجية أو نفسية تحتم على المدربين الاهتمام بها فيما يخص اختيار اللاعبين التي تتوافق قدراتهم المهارية معا (منير جرجس إبراهيم، 1994، صفحة 336) .

### خلاصة:

من خلال هذا الفصل تمكنا من القاء الضوء على اهم عناصر دراستنا حيث قسمنا الفصل الى جزئين حيث تناولنا في الجزء الأول موضوع التمطية العضلية من كل الجوانب و ألممنا باهم طرقها و تمارينها و الأخطاء التي يجب تجنبها, كما تناولنا في الجزء الثاني موضوع رياضة كرة اليد و خصائصها و أهميتها كما تحدثنا عن الخصائص الواجب توفرها في لاعب كرة اليد.

# الفصل الثاني:

## الصفات البدنية

## والمهارات الحركية.

## 1\* الصفات البدنية:

### 1- تعريفها:

عرفها كمال عبد الحميد بأنها القدرة على مدى تحمل الجسم في مجابهة متطلبات العمل و احتياجاته و الطرق المختلفة التي يسلكها في حياته، و مدى تكيفه الضروري لملائمة الظروف و المواقف الطارئة كمال(،1978، 2 صفحة 332).

لذلك تعد الصفات البدنية و الحركية للإنسان مهمة، ويمكن للرياضي تنميتها و العناية بها فالفشل في الوصول إلى اللياقة البدنية يعزي إلى الضغوط الاجتماعية، و يؤثر على نفهم الفرد لذاته و صورته عن جسمه و معلوماته عن الإمكانيات الحركية و البدنية المتاحة له خلال جسمه، و يظهر أن للصفات البدنية بعدها الانفعالي الذي يتأثر به.

كما عرفها إبراهيم سلامة على أنها الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني العضوي والذي يمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط التي تتطلب القوة و القدرة الحركية و السرعة و المطاولة بأقل جهد ممكن وتعتبر الصحة أساسا للياقة البدنية سلامة(1979، صفحة 10).

### 2- أهمية الصفات البدنية:

تظهر أهمية الصفات البدنية من ارتباطها الطردي بالمجالات الحيوية كالذكاء و التحصيل و النضج الاجتماعي و القوام الجيد و الصحة البدنية و العقلية و النمو و مواجهة الطوارئ غير المتوقعة (إبراهيم م.، 1999، صفحة 99) والصفات البدنية كمظهر من مظاهر اللياقة الكاملة يجب أن توضع في المكان اللائق بها باعتبار أنها وسيلة وليست غاية في حد ذاتها، أما الغاية فهي سلامة الفرد ككل متكامل و التربية البدنية كمهنة قبلت و تحملت مسؤوليتها تجاه هذه الغاية منذ زمن بعيد في إطار مبدأ تكامل الفرد، و بذلك يجب ألا يستمر التركيز و الاهتمام باللياقة البدنية فقط على أنها مظهر متميز للياقة الكاملة أو بأنها أكثر مساهمة من أجل حياة أفضل للفرد و الجماعة (حسنين، 1985، صفحة 40).

### 3- أنواع الصفات البدنية: تتجلى أنواع الصفات البدنية في :

#### 3-1- الصفات البدنية العامة:

تعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة و الصحة، وبما يضمن قيام الفرد بدور المجتمع على أفضل صورة، و تعني مفهوم الارتقاء باللياقة البدنية العامة أن يسعى إلى تطوير مكوناتها الأساسية في ضوء الاتجاهات الآتية: الشمولية، الاتزان، الحجم المناسب.

#### 3-2- الصفات البدنية الخاصة:

ترتكز الصفات البدنية الخاصة على القواعد العامة التي تحقق تطور الألعاب الرياضية وتحديد المستوى مما يتطلب تكويناً جسيماً و عضوياً يمكنه من استخدام مهاراته في مختلف النشاطات الرياضية بواسطة عناصر اللياقة الخاصة بأقل جهد ممكن ، وتعد اللياقة البدنية الخاصة أساساً يتم بها بناء اللياقة البدنية العامة. (حسين، تعلم قواعد اللياقة | البدنية، 1998، الصفحات 16-17).

#### 4- عناصر الصفات البدنية:

تقسم على النحو التالي:

1- القوة العضلية.

2- التحمل.

3- السرعة.

4- التوازن.

5- المرونة.

6- الرشاقة.

#### 1- القوة: strength

تطلب حركات لاعب كرة اليد أن يكون قوياً في الوثب أو للتصويب على المرمى أو لتخطي الدفاع من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها: المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو

مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي وأحد له (ابراهيم، 2002، صفحة 15). كما أشار عصام عبد الخالق عن هازا بأنها قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبيا أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم (عصام، 2003، صفحة 129)

## 2- التحمل: Endurance

يعتبر التحمل احد عناصر اللياقة البدنية الضرورية لجميع اللاعبين دون استثناء، و كثيرا من الفرق الرياضية الجماعية ككرة اليد خسروا السباق بسبب ضعف عنصر التحمل عندهم، رغم أدائهم الغني المميز. فالتحمل هو قدرة اللاعب على مقاومة التعب لفترة طويلة من الزمن.

و يرى اوزلين Oselin نقلا عن (حسين، 1987، صفحة 73) أن القدرة على مقاومة التعب يتحكم فيها الجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بتحديد و ضبط القدرة أو الكفاية على العمل لجميع أجهزة و أعضاء جسم الإنسان، و لذا فان نقص كفاءة الجهاز العصبي المركزي يعتبر العامل الهام في سلسلة العمليات التي ينتج عنها زيادة درجة التعب، وبالتالي ضعف القدرة على التحمل.

## 3-التوازن:

يعني التوازن أن يكون للفرد القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والناحية العصبية، كما يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد، سواء كانت باستخدام البصر أو من دونه عصبيا وذهنيا وعضليا .وتعتبر سالمية الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن،

ويعرفه حسنين بأنه: " قدرة الفرد على السيطرة على أجزاء جسمه في حالة السكون والحركة." (حسنيين، 2001) صفحة 334.

#### 4- المرونة:

و هي القدرة على الأداء الحركي بمدى واسع و يسير، نتيجة إطالة العضلات و الأسس العاملة على تلك المفاصل لتحقيق الأمني اللازم للأداء في كرة اليد. أصبحي، 1990، صفحة 75). ويعرف " Harre و Feey " المرونة بانها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل (13ص، 1988).

#### 5- الرشاقة:

تعرف الرشاقة بأنها عبارة عن درجة أو نوعية التوافق الحركي الرياضي (اللامي، 2004، صفحة 118)، وتعني أيضا " القدرة على المناورة أو القدرة على التحرك أو القدرة على المراوغة ويمكن تعريفها أيضا على أنها القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو أحد أجزائه بسرعة (عصام، 1997، صفحة 121). والرشاقة هي القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو أي جزء من أجزائه بسرعة وتشمل على جوانب السرعة أو القوة المميزة بالسرعة والتوافق وعليه فهي تظهر كعمل واجب مختص أو محدد. (Short، 1985، صفحة 86)

#### 6- السرعة:

##### 6-1- تعريفها:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل زمن ممكن، و تتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية و العوامل الوراثية والحالة البدنية.

. Domhorfi, 1993, 26

كما هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نفس النوع في اقل زمن ممكن (حسنين، اللياقة البدنية و مكوناتها و الأسس النظرية الاستاذ البني طرق القياس ، 1985) ويعرفها علي فهي بيك: بانها هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن، أبيك، (1990، صفحة 90) .

## 6-2- أنواع السرعة :

تقسم السرعة إلى ثلاثة أفواج و اشكال وهي:

### 1- سرعة الانتقال:

ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في اقصر زمن ممكن، أن العدد الكبير من الحركات بأسلوب و تكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى (مائل، 1987، صفحة 152).

### 2- سرعة الحركة الأداء:

و التي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية أثناء حركة معينة في اقل زمن ممكن مثل: حركة ركل الكرة أو التصويب نحو المرمى أو المجاورة بالكرة أو سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة المحاورة و التمرير احسن، 1996، صفحة 47).

### 3- سرعة الاستجابة:

و يطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين (بوداود، 1996، صفحة 13) و خلاصة القول أن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب من الانتقال من مكان إلى آخر في اقل زمن ممكن، أما 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 أخذ المكان المناسب و سرعة تغيير المراكز و سرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخلخلة الدفاع و خلق فرص الشدید و إحراز الهدف.

## 6-3- أهمية السرعة:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز و الألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي و يطور هذين الجهازين لما لها من أهمية و فائدة في الحصول على النتائج الرياضية و الفوز في المباراة، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين، الفوسفات، و انيتوزين ثلاثي الفوسفات.

## 7- التوافق:

### 1- تعريفه:

التوافق هو ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقا للهدف ويختلف التوافق كل حسب العلم الذي يبحث فيه ففي الفيزيولوجيا معناه توافق عمل العضلات أو توافق العمل العصبي مع العضلي أو توافق الأنسجة العضلية وفي البيوميكانيك معناه تنظيم عمل القوة ولكن في علم الحركة لا نأخذ ناحية دون أخرى فيأخذ التوافق على أساس وحدة واحدة .

ويقصد بالتوافق الحركي قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد .

وبما أن التوافق الحركي هو تنظيم وتنسيق وترتيب وتبويب للحركة هذا يمكننا القول بان التوافق هو (قدرة الرياضي على أداء الواجبات الحركية المطلوبة بتوافق عصبي عضلي عال).

ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات عصبية تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي عن طريق المستقبلات الحسية.

ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية ، سواء للجسم ككل أو لأحد أجزائه ، وبعد ذلك يرسل المخ الإشارات العصبية الحركية إلى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وفقا للمتطلبات التي حددها من ناحية طبيعة الأداء الحركي وشكله ، والتقسيم الزمني للأداء الحركي واتجاهات حركة الجسم وأجزائه في الفراغ المحيط ، أي حدود المكان ، وكلما ارتفعت دقة وسرعة تنفيذ الأداء الحركي دل ذلك على ارتفاع مستوى التوافق.

ويرتبط التوافق بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية، كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية، أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط ، وتعتمد كثير من الأنشطة الرياضية على التوافق كأحد العناصر الأساسية لإعداد الرياضي للمستويات العالية .

حيث أن اللاعب الذي يمتلك توافقا جيدا ليس لديه القدرة على أداء المهارة بصورة جيدة فقط، ولكنه يستطيع أيضا انجاز مهام التدريب بسرعة كبيرة .

ويعد التوافق من القدرات الحركية والتي تتكون من مجموعة قدرات مندمجة مع بعضها البعض تشكل في مجموعها الكلي والمكونات العامة للتوافق .

وبناء على ذلك يمكن القول بأن الجهاز العصبي هو المسؤول الرئيسي عن تحقيق المستوى العالي من التوافق من خلال عمل المستقبلات الحسية والخلايا العصبية الحركية للرياضي ، كذلك التوافق العصبي داخل العضلة وبين العضلات، حيث يلعب التوافق داخل العضلة الواحدة وبين مجموعات العضلات العاملة دورة عامة في تحقيق التوافق الحركي ، ويتحقق ذلك من خلال ما يلي:

1- سرعة تنشيط الوحدات الحركية المطلوبة للمشاركة في العمل.

2- تحقيق التنسيق بين عمل العضلات الأساسية والعضلات المضادة لها .

3- سرعة التغيير ما بين التوتر او الانقباض العضلي والارتخاء العضلي.

هذا وان التوافق لا يقتصر على مجرد التنسيق بين عمل المجموعات العضلية وحدها ولكن أيضا يمتد ليشمل التوافق ما بين الألياف العضلية داخل العضلة الواحدة بقدرة الجهاز العضلي على تجنيد مجموعة الألياف المطلوبة لاداء حركة معينة بسرعة معينة.

## 2- أنواع التوافق:

يتفق العديد من المختصين على تقسيم التوافق الى الأنواع التالية:

1- التوافق العام : هي الحركات التي تختلف في تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارس، والتي يستطيع بها الرياضي دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من أجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم.

2- التوافق الخاص: هي الحركات التي لا تختلف في تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارسة والتي يستطيع بها الرياضي دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من أجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم.

## 3- توافق الأطراف:

في الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج مجموعة عضلات الذراع أو الذراعين مع الرجل أو الرجلين، عندما تعمل معا في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم.

4- توافق الجسم ككل: هي الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج مجموعات عضلات أجزاء الجسم المختلفة عندما تعمل معا في اتجاهات مختلفة ويايقاع حركي سليم.

5- توافق الذراعين مع حاسة البصر:

وهي الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج مجموعات عضلات الذراع أو الذراعين عندما تعمل معا في اتجاهات مختلفة مع استخدام حاسة البصر ويايقاع حركي سليم .

6- توافق الرجلين مع حاسة البصر : هي الحركات التي يستطيع فيها الرياضي دمج مجموعات عضلات الرجل أو الرجلين عندما تعمل معا في اتجاهات مختلفة مع استخدام حاسة البصر ويايقاع حركي سليم .

### 3- وظائف التوافق الحركي:

1- توجيه الأداء الحركي بشكل صحيح عن طريق الأجهزة العضوية ولاسيما الجهاز الحركي الاستيعاب والعمل موجب المعلومات الآنية بعد انتهاء العمل الحركي أو خلاله .

2- أداء مسار الحركات طبقا لمنهج موضوع وتوقع النتائج بين ما يجب أن يحصل وما حصل فعلا، أي بين النتيجة والهدف.

3- مقارنة نتائج الاستعلامات حول ما يجب أن يتم مع الهدف الموضوع مسبقا ومنهج التصرف الحركي.

4- التوجيه الذاتي وتنظيمه وتصحيح المثيرات الحركية الموجهة إلى العضلات.

## 2\* المهارات الحركية:

### 1- تعريف المهارة الحركية:

عرفت المهارة الحركية بأنها مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين، وتعرف أيضا أنها مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بدل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن.

## 2- مراحل تعلم المهارة الحركية:

إن المراحل التي تمر بها عملية تعلم المهارة الحركية هي ثلاثة مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتاثر واحدة في الأخرى وتتأثر بها . والمراحل هي:

المرحلة الأولى: مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية والتي يكون فيها الأداء الحركي صعبا لاشتراك مجاميع عضلية غير مطلوب اشتراكها مما يجعل الأداء الحركي متوترا وبذلك يحتاج إلى طاقة أو جهد إضافي.

المرحلة الثانية: مرحلة اكتساب التوافق الجدي للمهارة الحركية (الكف) التي يتم فيها التخلص من التوترات العضلية الزائدة والحركات الجانبية ويبدأ فيها الأداء الحركي في التحسن تدريجيا وتصحيح الأخطاء من خلال التكرارات والممارسات المنظمة.

المرحلة الثالثة: مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية ( الاستشارة والكف) يتم في هذه المرحلة التوازن بين عمليتي الاستشارة والكف عن طريق تكرار أداء المهارة الحركية والتدريب عليها تحت ظروف مختلفة ويمكن إتقان الأداء المهاري أو الحركي مع الاقتصاد بالجهد والتناسق بين حركات الجسم ونشاط الأعضاء الداخلية مما يعمل على تقليل إحساس اللاعب بالتعب بسرعة.

## 3- العوامل المؤثرة على المهارة الحركية:

- الجنس
- العمر
- الوراثة
- التمرين والممارسة
- استخدام الوسائل والأدوات التعليمية
- السهولة والتدرج
- الإتقان للحركات أو المهارات السابقة (التجارب السابقة )

- الاستيعاب: وهو فهم في التعلم ويعتمد علي: - عرض الحركة
- شرح الحركة
- مشاهدة الحركة

#### 4- مبادئ أداء المهارة الحركية:

يتطلب أداء مهارة حركية معينة مبادئ عدة أهمها:

- 1- النضج والبناء الوظيفي
- 2- المهارة محكومة بمبادئ فسيولوجية وميكانيكية
- 3- المهارة يكون نموها بالتعزيز
- 4- يتعلم اللاعب المهارة برغبته واندفاعه
- 5- تزداد القدرة في تعلم المهارة كلما زادت خبرات النجاح وهذه الخبرات مهمة في تطوير المهارة.
- 6- آلية الوصول إلى المهارة تجعل اللاعب يحتفظ بها لأطول مدة ممكنة
- 7- المهارة تحتفظ بالذاكرة الحركية بعد أن يتعلم اللاعبون الخواص
- 5- كيفية تحليل مهارة حركية:

تحلل المهارة الحركية من خلال ثلاثة عناصر أساسية وهي:

\*من خلال وصفها (شكلها الظاهري) يمكن أن تحلل أية مهارة وذلك من خلال شكلها الظاهري, أي مشاهدتها أو ملاحظتها فهي إما أن تكون مهارة ثنائية أو ثلاثية أو مركبة.

\*من خلال جوانبها التشريحية كما هو معلوم لدينا بأن لكل عضلة واجب حركي معين ومحدد وعلى هذا الأساس يتم تحليل المهارة. أي عن طريق عمل كل عضلة وكذلك عن طريق طبيعة

التحكم العصبي في العضلات الجهاز الحركي ووصف لآلية التحكم العصبي على الجهاز العضلي مع تحديد الوظائف التشريحية والوظيفية للجهاز العضلي.

\*من خلال التحليل الميكانيكي يتم ذلك من خلال البناء الحركي ويعني مسار المهارة وزمنها.

## 6- المتطلبات المهارية لكرة اليد:

المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها ، وتعني جميع التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب ، وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ، يمكن تنمية هذه المتطلبات من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظروف من ظروف المباراة.

تنقسم المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد إلى :

1- مهارات هجومية .

2- مهارات دفاعية .

3- مهارات حارس المرمى .

(1) المهارات الهجومية تشتمل على :

( أ ) مهارات هجومية بدون كرة :

1- البدء والتوقف .

2- الجري مع تغيير الاتجاهات .

3- العدو والجري .

4- المراوغة بالجسم .

5- الحجز .

6- تغيير توقيت الجري .

(ب) المهارات الهجومية بالكرة تشتمل على :

- 1- التميرير .
- 2- الاستلام .
- 3- تنطيط الكرة .
- 4- التصويب .
- 5- الخداع .

(2) المهارات الدفاعية تشتمل على :

- 1- وقفة الدفاع .
- 2- المقابلة .
- 3- حائط الصد .
- 4- جمع الكرات المرتدة .
- 5- تثبيت وقطع الكرات .
- 6- التحركات الدفاعية .
- 7- التغطية .
- 8- التسليم والتسلم .
- 9- التخلص من الخصم .
- 10- الدفاع ضد تنطيط الكرة

(3) مهارات حارس المرمى تشتمل على :

أ) مهارات دفاعية :

- 1- وقفة الاستعداد الدفاعية .
- 2- التمرد داخل منطقة المرمى .
- 3- الدفاع ضد التصويبات العالية والسفلى .
- 4- الدفاع ضد التصويبات الجناحية .
- 5- الدفاع ضد التصويبات المسقطة .
- 6- قطع المرات وإفساد الهجوم الخاطف .
- 7- جمع الكرات المرتدة .

ب) مهارات هجومية :

- 1- الاستحواذ على الكرة .
- 2- الرمية الجانبية .
- 3- توجيه زملاء .
- 4- أداء رميات الجزاء أحياناً

# الباب الثاني: الجانب التطبيقي.

# الفصل الأول :

## منهجية البحث

## وإجراءات الميدانية .

**تمهيد :**

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة و من خلال هذا الفصل قمنا بتوضيح جميع الاجراءات الخاصة بالدراسة من حيث منهجها ،وعينتها، وأداة جمع البيانات والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة تلك البيانات.

## 1- منهج البحث:

يعتبر اختيار المنهجية التي يتبعها الباحث في الدراسة هي التي توجهه في المراحل القادمة من بحثه والمنهج الذي قمنا باختياره تبعاً لطبيعة مشكلة دراستنا هو المنهج التجريبي الذي يعتبر من أحد أهم المناهج العلمية المستخدمة في مجال الدراسات العلمية وبشكل خاص في مجال التربية البدنية والرياضية وقد عرف بأنه أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية كما يعد هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر (وجفانة، 2002، صفحة 57).

## 2- مجتمع و عينة البحث :

### 2-1- مجتمع البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بأفراد فريق كرة اليد الشباب الرياضي بشار فئة اصاغر .

### 2-2 عينة البحث :

تمثلت عينة البحث في 20 رياضي فئة أصاغر تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم تقسيمها الى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة و بعدد 10 رياضيين في كل مجموعة تم اختيارهم بطريقة عشوائية عن طريق القرعة.

3- مجالات الدراسة :

3-1- المجال البشري:

تمت التجربة على عينة الرياضيين فئة أصاغر الفوج 01 و02 البالغ عددهم 21 رياضيا للدراسة الأساسية بينهم 04 رياضيين للدراسة الاستطلاعية.

3-2- المجال المكاني:

لقد تم تطبيق جميع اختبارات السرعة و التوافق القبلية والبعدية وكذلك تطبيق الوحدات التدريبية في المركب الرياضي لولاية بشار.

3-3- المجال الزمني:

تم إجراء الدراسة وتطبيق البرنامج والاختبارات في الفترة الواقعة ما بين 01 فيفري و24 مارس 2022 حيث تتضمن مدة اجراء الدراسة 8 اسابيع بواقع 2 وحدات تدريبية أسبوعيا.

4- متغيرات الدراسة:

4-1- المتغير المستقل: هو الوحدات التدريبية المقترحة للتمطية العضلية.

4-2- المتغير التابع: هو السرعة و التوافق.

#### 4-3- التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

ان الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات الدخيلة، أي إزالة أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على نتيجة المتغير التابع.

يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة. وانطلاقاً من هذه الاعتبارات قمنا بضبط متغيرات الدراسة من حيث:

-السن: اعتمدنا في اختيار العينة على اللاعبين الاقل من 15 سنة.

-الجنس: قمنا بتطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم.

#### 5- تجانس مجموعتي البحث التجريبية والضابطة:

أجري التجانس بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في الاختبار القبلي للمتغيرات التي تم اعتمادها في البحث وكما يأتي:

التجانس: تم اجرائه في متغيرات (العمر ، والطول،الوزن) كما في الجدول (01) :

الجدول رقم (01) يبين التجانس بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر ، والطول ، والوزن):

مستوى الدلالة*	قيمة T	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0.65	0.43	0.70	13.50	0.77	14.08	سنة	العمر
0.31	0.92	4.62	155.04	4.21	154.32	سم	الطول
0.51	0.64	3.49	46.38	4.02	45.84	كلغ	كتلة الجسم

قيمة (ت) الجدولية (2,05).

يتضح من الجدول أعلاه ان جميع قيم اختبار (ت) للمجموعتين مستقلتين لمتغيرات قيد الدراسة كانت اقل من القيمة الجدولية (2,04) , أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع المتغيرات بين افراد المجموعتين و هذا بدوره يعني وجود تجانس بين المجموعتين التجريبية و الضابطة قبل البدء في تنفيذ البرنامج.

#### 6- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث في المنهج المتبع، فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكننا من الحقائق التي تسعى إليها بإتباع الخطوات التالية:

6-1- أدوات الجانب النظري :

اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المجالات والمذكرات تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

6-2- أدوات الجانب التطبيقي:

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبار والذي تتمثل في اختبارات بدنية والتي أجريت على كلتا المجموعتين على شكل اختبار قبلي وبعدي كما تم وضع برنامج تدريبي يساهم في تحسين السرعة والتوافق للاعبين كرة اليد عن طريق تمارين التمطية العضلية وخضعت لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

7- تحديد الاختبارات:

بعد الاطلاع على المصادر والدراسات العلمية والمراجع ذات العلاقة ، وبعد تحديد صفتي السرعة و التوافق ، تم إعداد استبيان لغرض تحديد أهم الاختبارات البدنية الملائمة لعينة البحث ، وتم عرضها على مجموعة من المختصين بعلم القياس والتقويم و رياضة كرة اليد، وبعد جمع البيانات وتفريغها تم استخلاص أهم الاختبارات البدنية التي حققت نسبة اتفاق 77 بالمئة فأكثر.

الجدول (2) يوضح نسبة اتفاق المختصين :

الاختبارات	الغرض المراد قياسه	نسبة الاتفاق
السرعة	قياس السرعة	100 %
السرعة	قياس السرعة	77.77%
التوافق	قياس توافق اليدين و العينين	88.88 %
التوافق	قياس توافق العينين والأرجل.	100%

#### 8- وصف الاختبارات :

##### 8-1- اختبارات السرعة:

##### 1- اختبار جري 30 متر:

هدف الاختبار: قياس السرعة.

يتمثل هذا الاختبار في الجري بأقصى سرعة ممكنة لمسافة قصيرة و في خط مستقيم.

الوسائل المستعملة:

- رواق مستقيم للجري يمتد لمسافة متناسبة مع الاختبار .

- كرونومتر ( جهاز قياس الوقت )

- ديكامتر ( شريط قياس )

- صفارة.

- وثيقة تسجيل النتائج.

## طريقة الأداء :

نقوم بتحديد منطقة إجراء الاختبار بخطين أحدهما للبداية و الآخر للنهاية، المسافة بينهما 30 متر، يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية، عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر بالجري بأقصى سرعة ممكنة حتى يقطع خط النهاية، حيث يقوم بإجراء ثلاث محاولات مع ترك مدة راحة تفوق 5 دقائق و نأخذ الأحسن منها.

## النتائج:

تسجل النتائج منذ إعطاء إشارة الانطلاق حتى خط النهاية بالثانية و الأجزاء بالمئة.



شكل (01) يوضح اختبار سباق السرعة.

## 2- اختبار سباق الحواجز:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة.

يتمثل هذا الاختبار في الجري بأقصى سرعة ممكنة لمسافة قصيرة مع القفز على الحواجز.

### الوسائل المستعملة:

- رواق مستقيم للجري يمتد لمسافة متناسبة مع الاختبار.
- حواجز.
- كرونومتر ( جهاز قياس الوقت )
- ديكامتر ( شريط قياس )
- صفارة.
- وثيقة تسجيل النتائج.

### طريقة الأداء:

نقوم بتحديد منطقة إجراء الاختبار بخطين أحدهما للبداية و الآخر للنهاية، المسافة بينهما 30 متر و 5 حواجز، يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية، عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر بالجري بأقصى سرعة ممكنة و يقفز على الحواجز حتى يقطع خط النهاية، حيث يقوم بإجراء ثلاث محاولات مع ترك مدة راحة تفوق 5 دقائق و نأخذ الأحسن منها.

### النتائج:

تسجل النتائج منذ إعطاء إشارة الانطلاق حتى خط النهاية بالثانية و الأجزاء بالمئة.



شكل (02) يوضح اختبار سباق الحواجز.

## 8-2- اختبارات التوافق:

### 1- اختبار رمي واستقبال الكرات (حسانين، 2004، ص 328).

الهدف من الاختبار: قياس التوافق بين العينين والذراعين

الأدوات:

10 كرة تنس،

حائط مقابل،

- خط يرسم على بعد 5م من الحائط.

طريقة الأداء: يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم

الاختبار وفقا للتسلسل الآتي:

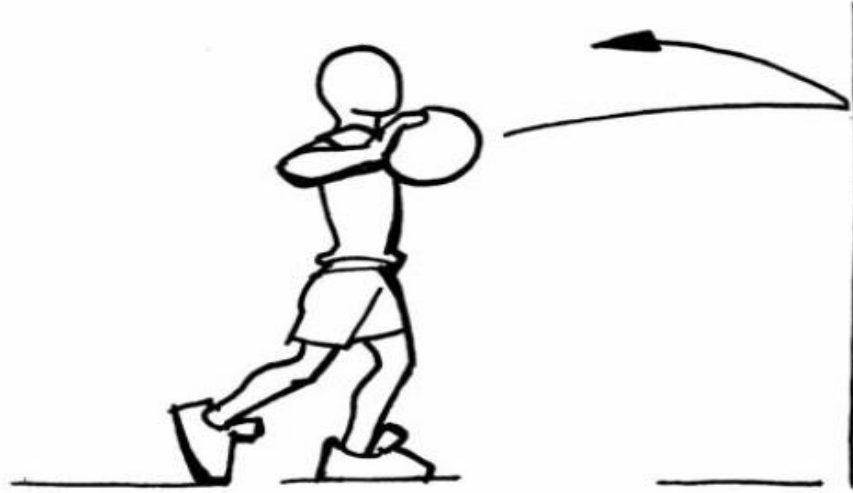
• رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد

ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يتم استقبال الكرة من قبل المختبر بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
- رمي الكرة خمس مرات باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى
- رمي الكرة خمس مرات باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى.

### النتائج:

لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة أي إن الدرجة النهائية (15) درجة.



شكل (03) يبين اختبار رمي واستقبال الكرات من الجدار: (حسانين، 2004، ص)

## 2- اختبار الوثب بين الدوائر المرقمة:

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العينين و الأرجل.

الأدوات المستعملة:

- دوائر مرقمة.

- كرونومتر ( جهاز قياس الوقت )

- صفارة.

- وثيقة تسجيل النتائج.

**طريقة الأداء :**

توضع على الأرض ثمان دوائر قطر كل واحدة 60 سم, يقف المختبر داخل الدائرة رقم (01) و عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب على بالقدمين معا الى الدائرة رقم (02) و منها الى الدائرة رقم (03) حتى الدائرة رقم (08) و يتم الأداء بأقصى سرعة.

**النتائج:**

يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر للتنقل عبر الثمان دوائر.



شكل (04) يمثل اختبار الوثب بين الدوائر المرقمة.

**9- الدراسة الاستطلاعية:**

يعرف (ماثيو جينير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل

البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة(حيدر,1999).

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات التدريب وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الطلبة ، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل، وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات. وكان الهدف من التجربة هو:

- التأكد من صلاحيات الاختبار المقترحة

- التعرف على إمكانية التنفيذ على عينة من الطلبة بحجم 4 لاعبين .

10- الشروط العلمية للأداة (الصدق و الثبات) :

10-1- أولاً : الصدق المنطقي (صدق المحكمين):

تم عرض الاختبارات على مجموعة من المختصين ليبيدي كل منهم رأيه في هذه الاختبارات لقياس الغرض التي وضعت من اجله وبعد جمع البيانات وتقريرها تم استحصال نسب الاتفاق التي كانت ما بين (77% الى 100%) فأكثر من أراء السادة المختصين .

10-2- ثانيا : الصدق الذاتي: تم احتساب الصدق الذاتي من خلال القانون الاتي:

الصدق الذاتي = جذر معامل الثبات (باهي ، 1999 ، 56)

10-3- ثالثا : ثبات الاختبار :

الغرض حساب معامل ثبات الاختبار تم اعتماد طريقة إعادة الاختبار Test-Retest لصفتي التوازن (الثابت ، والمتحرك) إذ طبقت الاختبارات بتاريخ (2022/02/02) ثم أعيد تطبيقها بعد مرور (3) أيام بتاريخ (2022/02/05) فقد أشار كلا من (باهي والأزهري) بهذا الموضوع بأنه في حالة الاختبارات البدنية يفضل أن تكون الفترة الزمنية قريبة جدا أو يفضل ثاني أو ثالث يوم على الأكثر لكي لا يتأثر أداء الفرد بالتدريب (باهي والأزهري، 2006، 129) وتم احتساب (معامل الاستقرار) من خلال الاعتماد على معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجات الاختبارين والتي أظهرت وجود علاقة ارتباط عالية في اختبائي التوازن المستخدمة وهذا يؤكد ثبات هذين الاختبارين.

جدول (3) يمثل معامل ارتباط بيرسون لتطبيق وإعادة تطبيق اختبارات الدراسة على العينة الاستطلاعية.

الثبات	الصدق الذاتي	الاختبارات
0,83	0,91	سباق 30 متر
0,89	0,94	سباق الحواجز
0,94	0,96	رمي واستلام الكرات
0,91	0,95	الوثب بين الدوائر المرقمة

يظهر من الجدول أعلاه ان معاملات صدق و ثبات الإعادة كانت مقبولة حيث تراوح معامل الارتباط بين ( 3- و 3+ ) حيث كان اعلاها 0,96 لإختبار رمي الكرات و أدناها 0,91 لإختبار سباق 30 متر , و هي مؤشرات تدل على صدق و ثبات الاختبارات.

## 11- الوحدات التدريبية :

11-1 - الاسم: وحدات تدريبية مقترحة لتطوير السرعة و التوافق عن طريق التمثلية العضلية.

نوع البرنامج برنامج تدريبي جماعي.

• عدد الحصص: 16 حصة تدريبية + الاختبارات.

• طبيعة الحصص :تعليمية تدريبية.

## 11-2- مكونات الوحدة التدريبية

تشمل الوحدة التدريبية ثلاث مراحل أساسية المرحلة التمهيدية - الرئيسية - الختامية:

أ- المرحلة التمهيدية : و هي تشتمل على تمارين تحضيرية للدخول في النشاط:

1- الاحماء 2- الجري حول الملعب 3 لفات .

ب- المرحلة الرئيسية: و هي تشتمل على تمارين التمثلية العضلية .

ج- المرحلة الختامية: (العودة الى الهدوء)

1- . جري خفيف حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية

### 11-3- بناء الوحدات التدريبية المقترحة:

لقد قمنا خلال مرحلة بناء الوحدات التدريبية المقترحة بالاعتماد على:

تحديد الهدف: تهدف الوحدات التدريبية المقترحة إلى تطوير السرعة و التوافق عن طريق تمارين التمطية العضلية , من خلال الإطلاع على أهم المؤلفات وأحدث الدراسات التي تحدد أهم الصفات البدنية، تم اختيار التمارين الفعالة والوضعيات التدريبية التي تتماشى والأهداف المسطرة وفي حدود القدرات البدنية للفئة العمرية والإمكانيات والوسائل المتاحة .

### 11-4- مدة الوحدات التدريبية المقترحة:

تم تحديد مدة الوحدات التدريبية المقترحة بـ 08 أسابيع بواقع حصتين في الأسبوع بذلك بلغ عدد الحصص التدريبية 16 حصة. وبناءا على ذلك بلغ البرنامج قرابة الشهران في الفترة الممتدة من 06 فيفري 2022 الى غاية 22 مارس 2022 و لقد تم تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة بالقاعة التدريبية بالمركب الرياضي لولاية بشار.

### 11-5- تحديد وسائل تنفيذ المحتوى:

لتطبيق هذا البرنامج قمنا ب:

- تحديد المحتوى .

- مكان ووقت التدريب والوسائل البيداغوجية.

- عدد اللاعبين الذين سيتم إخضاعهم للوحدات التدريبية المقترحة

- تحديد فريق العمل المساعد لتنفيذ هذا البرنامج.

### 11-5-1- الوسائل البيداغوجية :

كرونومتر (ساعة توقيت) عدد 3 ، صافرة ، شريط قياس بطول 50 متر ، كرات تنس ، بساط،

### 11-5-2- وسائل أخرى:

جهاز كمبيوتر محمول، الآلة الحاسبة ، أقلام ، برنامج المعالج العربي في الإحصاء الاجتماعي .

### 12- الأساليب الإحصائية:

تم إخضاع البيانات إلى عملية التحليل الإحصائي باستخدام برنامج المعالج العربي في الإحصاء الاجتماعي وتم الاعتماد على بعض الاختبارات ، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية الوصفية والتحليلية و الأشكال البيانية كما يلي:

- اختبار الصدق والثبات بالاستعانة بمعامل الارتباط بيرسون لقياس الثبات ومعامل الصدق الذاتي لقياس الصدق

-المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية.

- المتوسط الحسابي : هو مجموعة درجات الأفراد على عددها ويحسب في المعادلة التالية:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$$

$X_i$  قيمة من قيم العينة.  $X$  رمز المتوسط الحسابي.

$n$  عدد الافراد في العينة.  $\sum$  رمز المجموع .

- الانحراف المعياري: هو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم عن متوسطها

الحسابي , وهو الجذر التربيعي للتباين .

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

$S$  رمز الانحراف المعياري.  $X$  رمز الوسط الحسابي للعينة .  $\sum x^2$  مجموع القيم .

$n$  عدد الافراد في العينة.  $\sum$  رمز المجموع .

**خلاصة:** لقد شمل محتوى هذا الفصل الاجراءات الميدانية، فكان الاستطلاع تمهيدا للعمل الميداني بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للبحث الميداني فيما يخص اختبارات السرعة و التوافق، عينات البحث، مجالات البحث وكذا الدراسة الإحصائية، حيث أن الاجراءات تعتبر اسلوب منهجي في اي بحث يسعى الى ان يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى انها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل اليها .

# الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج.

عرض و تحليل النتائج :

1 . تكافؤ العينة الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية للسرعة و التوافق:

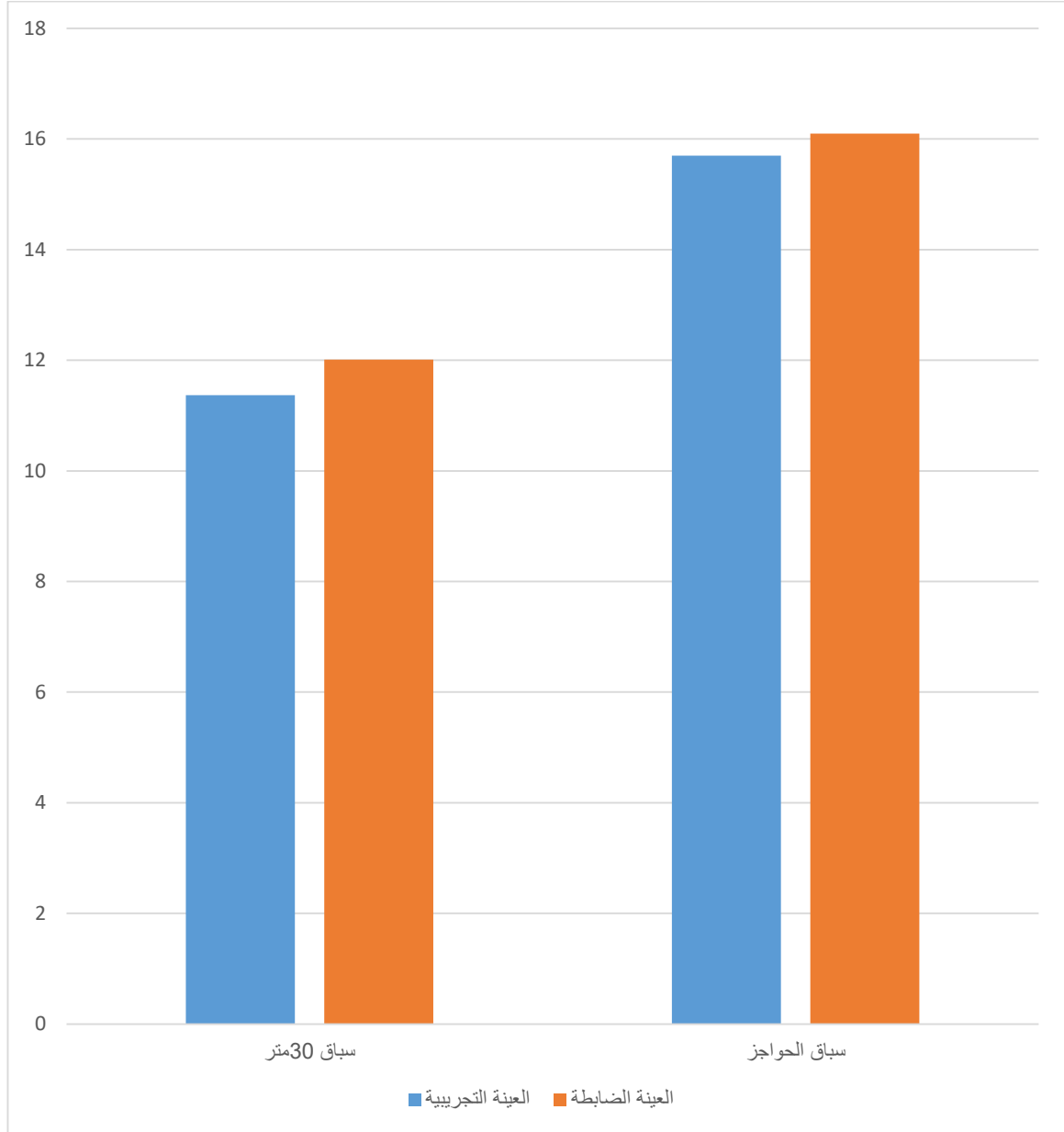
جدول (4) يوضح التكافؤ في السرعة و التوافق في الاختبارات القبلية :

قيمة Tالمحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	اسم الاختبار
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
1.73	9.45	12.01	9.36	11.37	ثانية	سباق 30 متر
1.99	11.55	16.1	10.10	15.7	ثانية	سباق الحواجز
1.62	3.39	5.87	3.43	6.04	درجة	رمي واستقبال الكرات
1.76	10.04	13.57	9.56	14.22	ثانية	الوثب بين الدوائر المرقمة

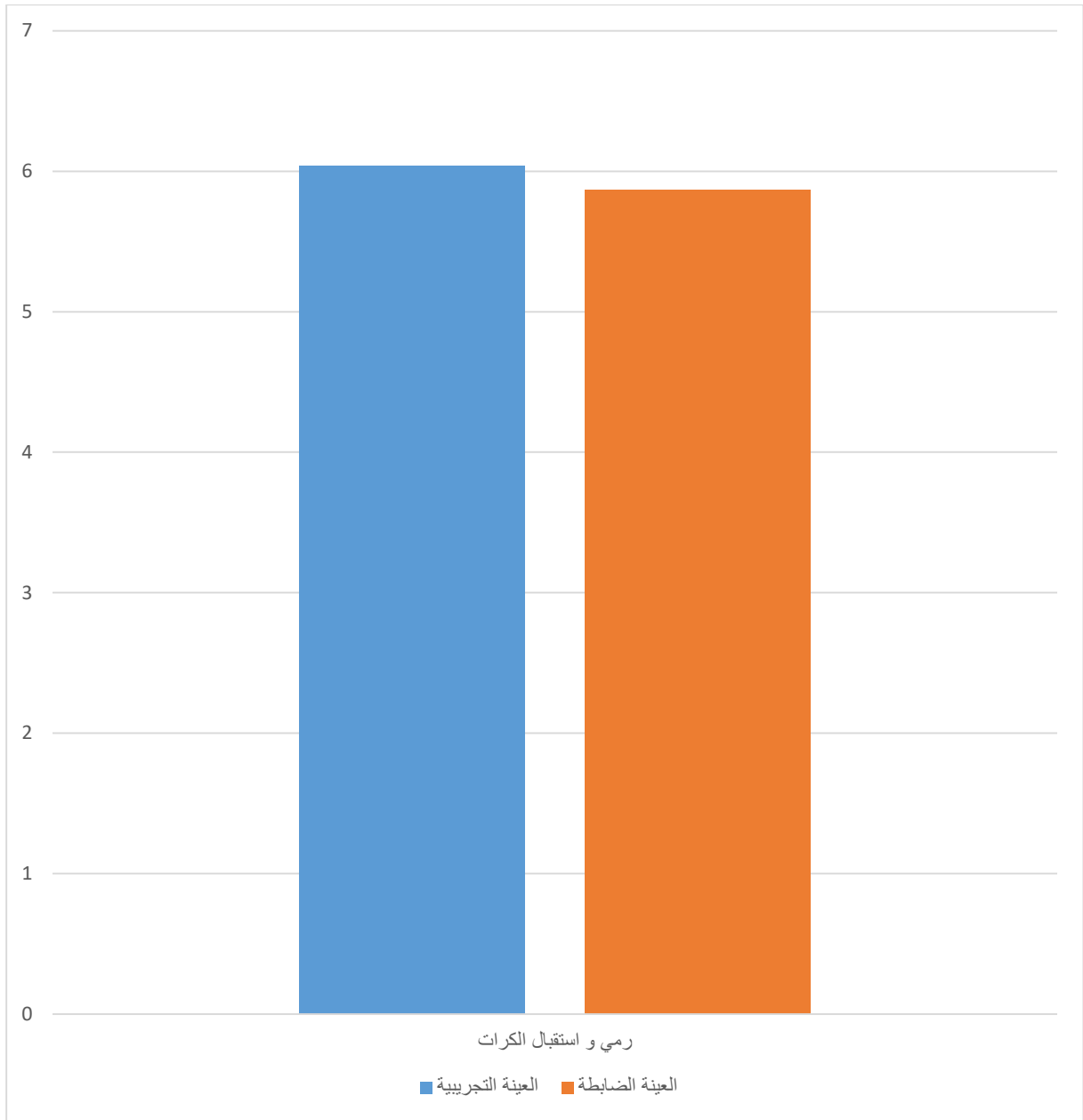
قيمة (ت) الجدولية تساوي (2,04) عند درجة الحرية 19 و امام نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  .

التحليل و الاستنتاج :

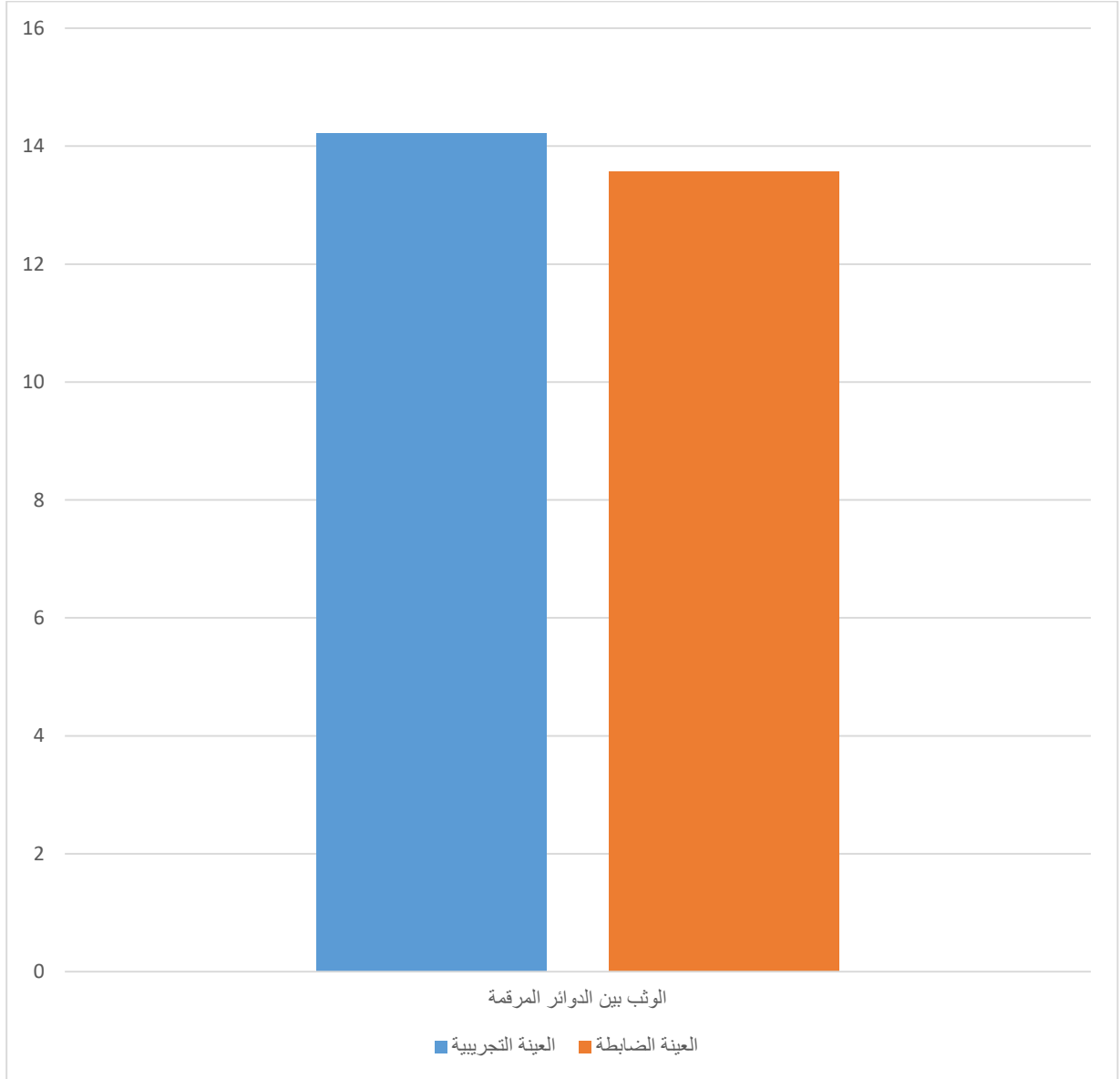
من الجدول أعلاه يتبين ان كافة قيم (ت) المحتسبة اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2,04 عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  و درجة حرية 19 و هو يعني عدم وجود فروق معنوية مما يؤكد على وجود التكافؤ بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبارات (سباق 30متر , سباق الحواجز , رمي و استقبال الكرات , الوثب بين الدوائر المرقمة ) .



الشكل (5) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لاختبارات القبلية للسرعة للعينتين الضابطة والتجريبية .



الشكل (6) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي للتوافق العصبي العضلي (توافق العينين مع اليدين) - اختبار رمي واستقبال الكرات- للعينتين الضابطة و التجريبية.



الشكل (7) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي للتوافق العصبي العضلي (توافق العينين مع الرجلين) - الوثب بين الدوائر المرقمة - للعينتين الضابطة و التجريبية.

2 . القياس القبلي و البعدي في الاختبارات للعينه الضابطة :

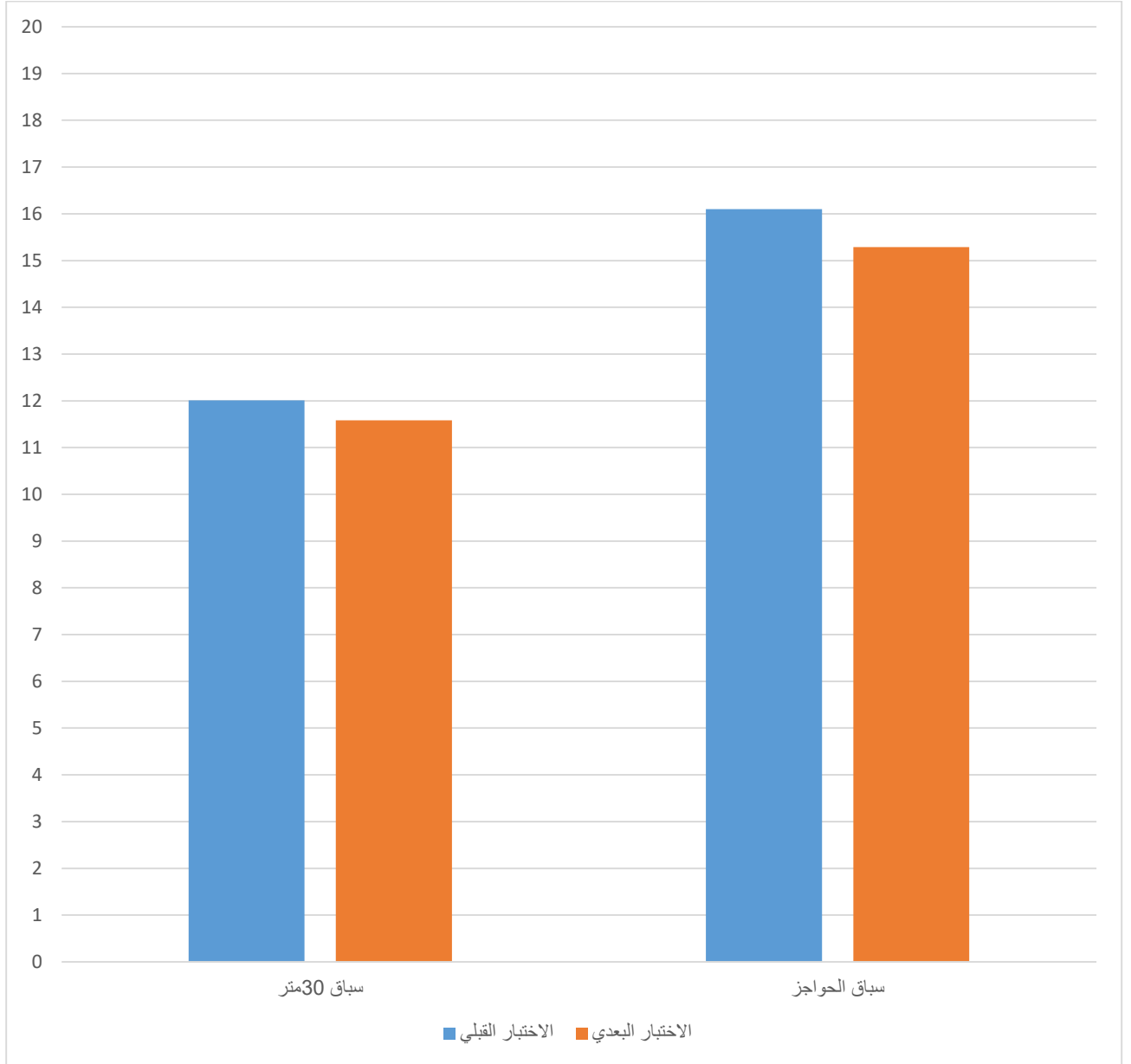
جدول (5) يوضح القياس القبلي و البعدي للعينه الضابطة:

قيمة Tالمحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
1.72	9.43	11.58	9.45	12.01	ثانية	سباق 30 متر
2.01	11.49	15.29	11.55	16.1	ثانية	سباق الحواجز
1.53	3.50	5.98	3.39	5.87	درجة	رمي واستقبال الكرات
1.74	9.99	12.58	10.04	13.57	ثانية	الوثب بين الدوائر المرقمة

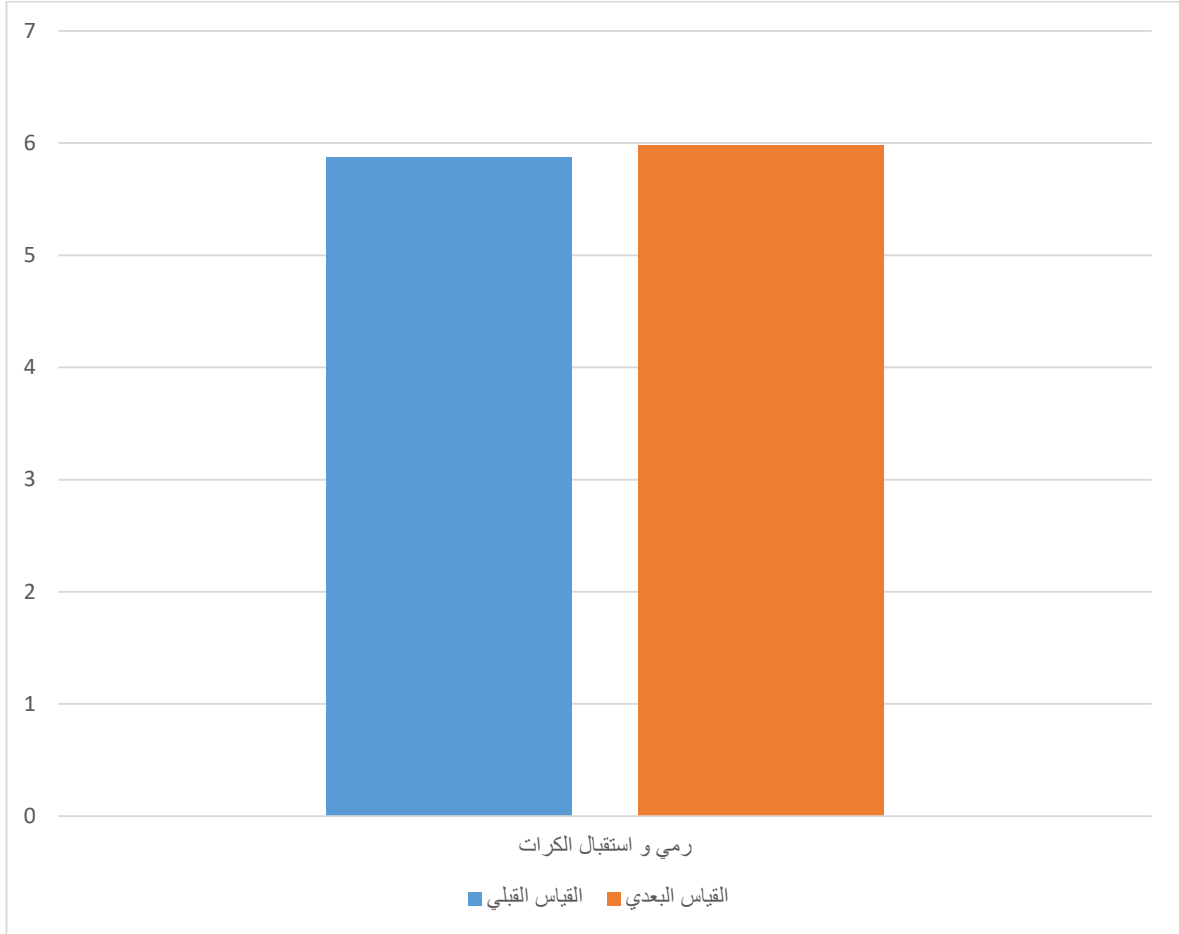
معنوي عند نسبة خطأ ( 0,05 ) أمام درجة حرية (9) قيمة (ت) الجدولية (2,26) .

التحليل و الاستنتاج :

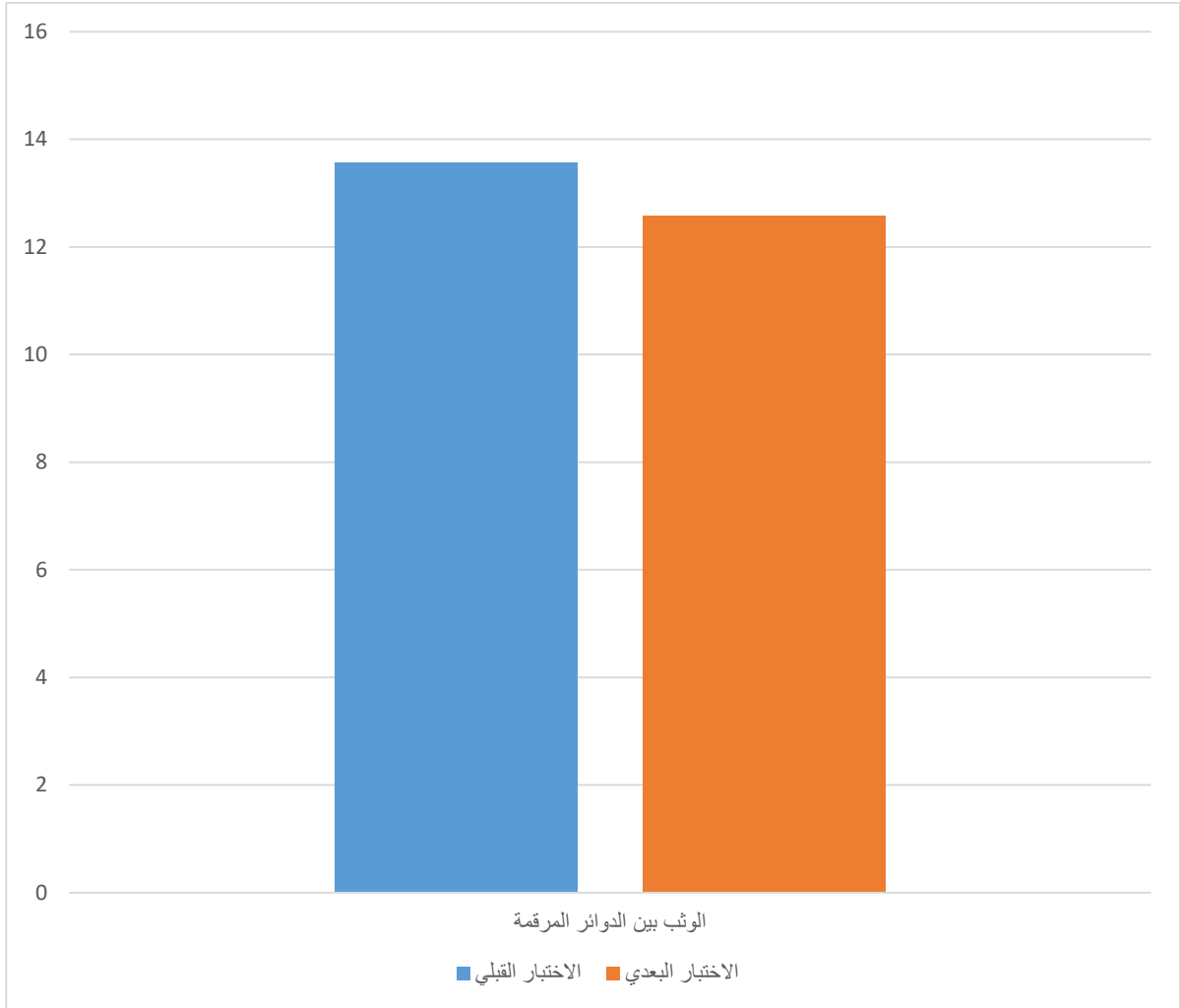
من الجدول أعلاه يتبين ان قيم (ت) المحتسبة كانت على التوالي ( -1,72 -2,01 -1,53 ) و هي اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2,26 عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  و درجة حرية (9) و هو يعني عدم وجود فروق معنوية مما يدل على عدم وجود اختلاف في اختبارات السرعة و التوافق القبلية و البعدية للعينه الضابطة.



الشكل (8) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة لسرعة للعينة الضابطة.



الشكل (9) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي للتوافق العصبي العضلي (توافق العينين مع اليدين) - اختبار رمي واستقبال الكرات- للعيينة الضابطة.



الشكل (10) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للتوافق العصبي العضلي (توافق العينين مع الرجلين) - الوثب بين الدوائر المرقمة - للعينة الضابطة.

### 3. القياس القبلي و البعدي في الاختبارات للعينه التجريبية :

جدول (6) يمثل نتائج القياسات للاختبارين القبلي و البعدي للعينه التجريبية :

قيمة Tالمحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
5.56	7.59	8.11	9.36	11.37	ثانية	سباق 30 متر
7.71	9.66	11.02	10.10	15.7	ثانية	سباق الحواجز
5.31	8.34	11.6	3.43	6.5	درجة	رمي و استقبال الكرات
6.55	8.60	9.32	9.56	14.22	ثانية	وثب بين الدوائر المرقمة

معنوي عند نسبة خطأ ( 0,05 ) أمام درجة حرية (9) قيمة (ت) الجدولية (2,26) .

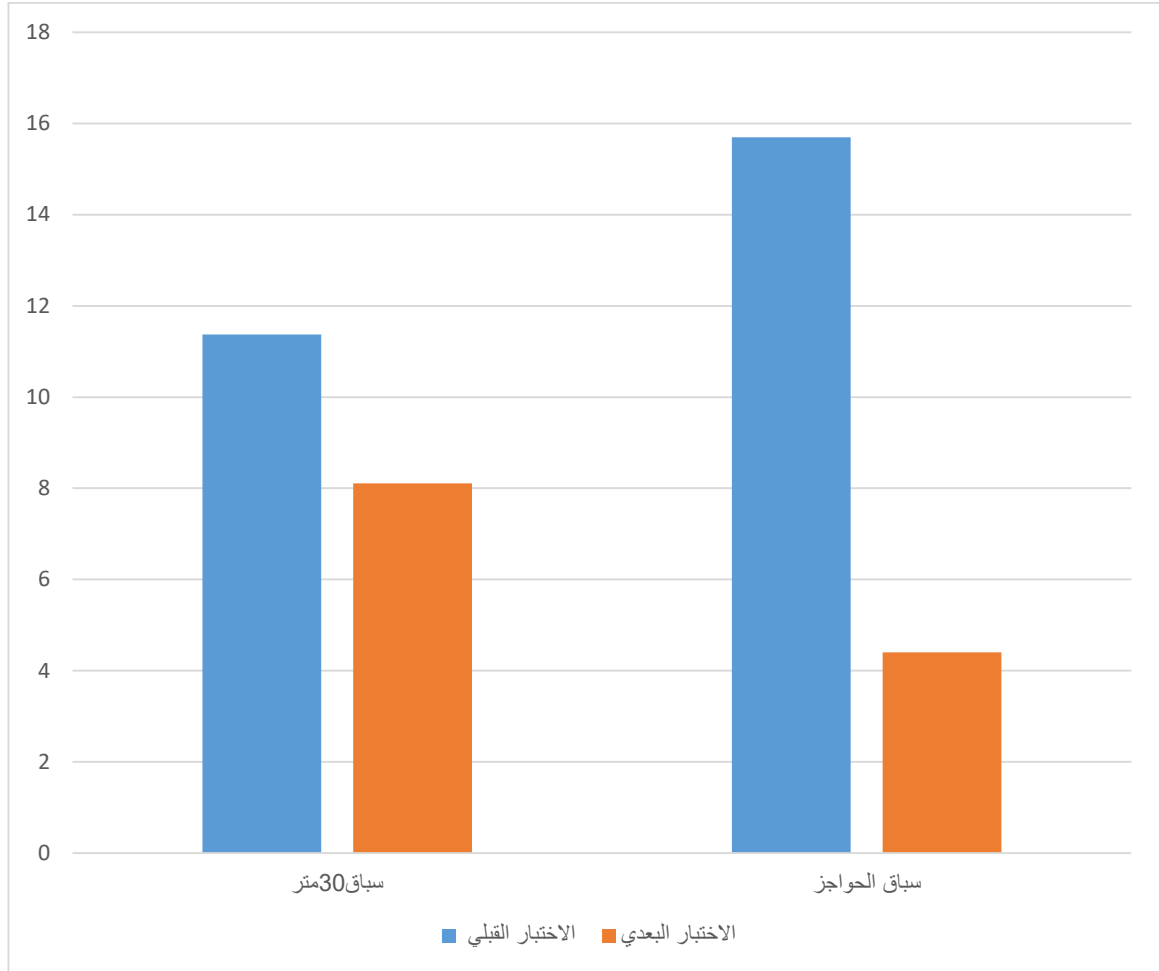
#### التحليل و الاستنتاج :

من الجدول أعلاه يتضح أن قيمة (ت) المحتسبة لاختبارات السرعة و التوافق كانت على

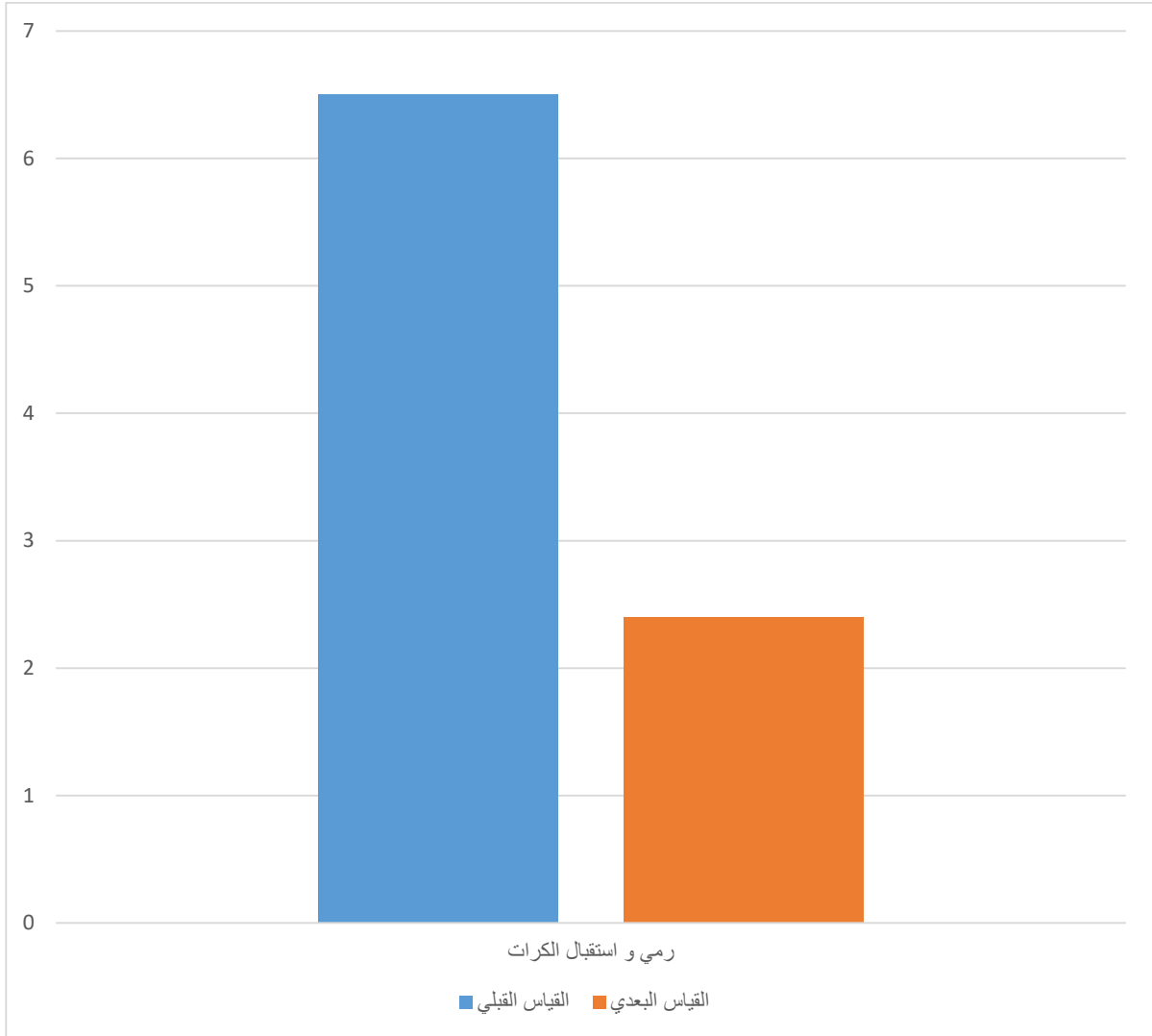
التوالي (5,56 - 7,71 - 5,31 - 6,55 ) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة

(2,26) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي ولمصلحة

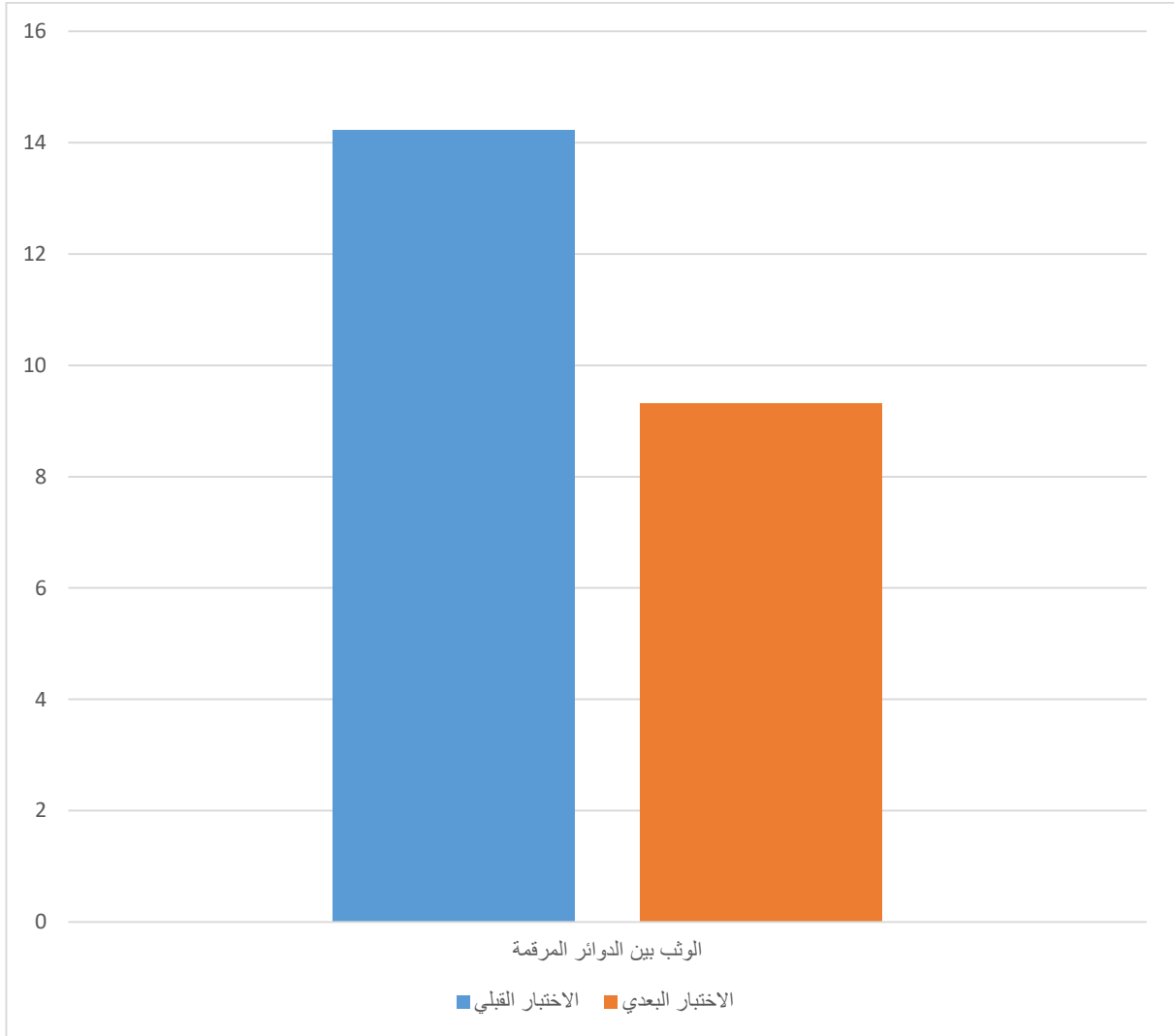
الاختبار البعدي للعينه التجريبية.



الشكل (11) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية و البعدية للسرعة للعيينة التجريبية.



الشكل (12) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي للتوافق العصبي العضلي ( توافق العينين مع اليدين) - اختبار رمي واستقبال الكرات- للعينة التجريبية.



الشكل (13) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للتوافق العصبي العضلي (توافق العينين مع الرجلين) -الوثب بين الدوائر المرقمة- للعينة التجريبية.

## 2- مناقشة و مقارنة النتائج بالفرضيات :

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

### 2-1- الفرضية الجزئية الأولى:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية في اختبارات السرعة و التوافق للعينة التجريبية.

عرض و تحليل المقارنات بين الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة للعينة التجريبية :

### -الأدوات الإحصائية لاختبار الفرضية :

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبارات الدلالة على الفروق بين المتوسطات.

مستوى الدلالة المعتمد من طرف الطالبان الباحثان لاختبار الفرضية: تم اختيار مستوى

الدلالة 0.05 وهو الأكثر شيوعا واستخداما في البحوث .

درجة الحرية : درجة الحرية تساوي : عدد العينة (ن-1)

جدول (7) يمثل نتائج القياسات للاختبارين القبلي و البعدي للعينه التجريبية :

النتيجة	قيمة T المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار
		للمجموعة التجريبية	المتوسط الانحراف	للمجموعة التجريبية	المتوسط الانحراف		
دال احصائيا	4.14	7.59	8.11	9.36	11.37	ثانية	سباق 30 متر
دال احصائيا	6.80	9.66	11.02	10.10	15.7	ثانية	سباق الحواجز
دال احصائيا	7.31	8.34	11.6	3,43	6,04	درجة	رمي واستقبال الكرات
دال احصائيا	9.45	8.60	9.32	9,56	14.22	ثانية	الوثب بين الدوائر المرقمة

معنوي عند نسبة خطأ ( 0,05 ) أمام درجة حرية (9) قيمة (ت) الجدولية (2,26) .

### التحليل و الاستنتاج:

1- اختبار سباق 30 متر: من خلال الجدول رقم (-) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 11.37 بانحراف معياري 9.36 , اما الاختبار البعدي فوجدنا أن المتوسط الحسابي 8.11 و الانحراف 7.59 و بعد حساب (ت) عند درجة الحرية (ن-1) و مستوى

الدلالة 0,05 وجدنا أنها تساوي 4.14 و هي أكبر من (ت) الجدولية (2,26) عند نفس درجة الحرية و نفس مستوى الدلالة و بالتالي أن الفروق دالة احصائيا . معنى ذلك أن افراد العينة التجريبية تحسنت مقارنة بالاختبار القبلي في اختبار سباق 30متر .

**2- سباق الحواجز:** من خلال الجدول رقم (-) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 15.7 بانحراف معياري 10.10 ، اما الاختبار البعدي فوجدنا أن المتوسط الحسابي 11.02 و الانحراف 9.66 و بعد حساب (ت) عند درجة الحرية ن-1 و مستوى الدلالة 0,05 وجدنا أنها تساوي 6.80 و هي أكبر من (ت) الجدولية عند نفس درجة الحرية و نفس مستوى الدلالة و بالتالي أن الفروق دالة احصائيا .

معنى ذلك أن افراد العينة التجريبية تحسنت مقارنة بالاختبار القبلي في اختبار سباق الحواجز .

**3- رمي واستقبال الكرات:** من خلال الجدول رقم (-) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 6.04 بانحراف معياري 3.43 اما الاختبار البعدي فوجدنا أن المتوسط الحسابي 11.6 و الانحراف المعياري 8.34 و بعد حساب (ت) عند درجة الحرية ن-1 و مستوى الدلالة 0,05 وجدنا أنها تساوي 7.31 و هي أكبر من (ت) الجدولية عند نفس درجة الحرية و نفس مستوى الدلالة و بالتالي أن الفروق دالة احصائيا .

معنى ذلك أن افراد العينة التجريبية تحسنت مقارنة بالاختبار القبلي في اختبار رمي واستقبال الكرات.

4 - الوثب بين الدوائر المرقمة: من خلال الجدول رقم (-) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 14.22 بانحراف معياري 9.56 اما الاختبار البعدي فوجدنا أن المتوسط الحسابي 9.32 و الانحراف المعياري 8.60 و بعد حساب (ت) عند درجة الحرية ن-1 و مستوى الدلالة 0,05 وجدنا أنها تساوي 9.45 و هي أكبر من (ت) الجدولية عند نفس درجة الحرية و نفس مستوى الدلالة و بالتالي أن الفروق دالة احصائيا .

معنى ذلك أن افراد العينة التجريبية تحسنت مقارنة بالاختبار القبلي في اختبار الوثب بين الدوائر المرقمة.

## 2-2- الفرضية الجزئية الثانية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية و الضابطة.

عرض و تحليل المقارنات للاختبار البعدي بالنسبة للعينة التجريبية و الضابطة :

## -الأدوات الإحصائية لاختبار الفرضية :

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبارات الدلالة على الفروق بين المتوسطات.

مستوى الدلالة المعتمد من طرف الطالبان الباحثان لاختبار الفرضية: تم اختيار مستوى

الدلالة 0.05 وهو الأكثر شيوعا واستخداما في البحوث .

درجة الحرية : درجة الحرية تساوي : عدد العينة (ن-1)

النتيجة	قيمة T المحتسبة	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		وحدة القياس	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
دال احصائيا	5.32	11.58	9.43	8.11	7,59	ثانية	سباق 30متر
دال احصائيا	5.73	15.29	11.49	11.02	9.66	ثانية	سباق الحواجز
دال احصائيا	7.25	5.98	3.50	11.6	8.34	درجة	رمي واستقبال الكرات
دال احصائيا	8.79	12.58	9.99	9.32	8.60	ثانية	الوثب بين الدوائر المرقمة

جدول (8) يمثل نتائج القياسات للاختبار البعدي للعينتين التجريبية و الضابطة :

معنوي عند نسبة خطأ ( 0,05 ) أمام درجة حرية (9) قيمة (ت) الجدولية (2,10) .

### التحليل و الاستنتاج:

1- اختبار سباق 30 متر: من خلال الجدول رقم (-) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية هو 8.11 بانحراف معياري 7.59 ، اما الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فوجدنا أن المتوسط الحسابي 11.58 و الانحراف 9.43 و بعد حساب (ت) عند درجة الحرية (ن-1) و مستوى الدلالة 0,05 وجدنا أنها تساوي 5.32.

و هي أكبر من (ت) الجدولية (2,10) عند نفس درجة الحرية و نفس مستوى الدلالة و بالتالي أن الفروق دالة احصائيا .

نستنتج من ذلك انه توجد فروق ذات دلالة احصائي في الاختبار البعدي لسباق السرعة ولصالح العينة التجريبية .

2- سباق الحواجز: من خلال الجدول رقم (-) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية هو 11.02 بانحراف معياري 9.66 اما الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فوجدنا أن المتوسط الحسابي 15.29 و الانحراف 11.49 و بعد حساب (ت) عند درجة الحرية (ن-1) و مستوى الدلالة 0,05 ووجدنا أنها تساوي 5.73 .

و هي أكبر من (ت) الجدولية (2,10) عند نفس درجة الحرية و نفس مستوى الدلالة و بالتالي أن الفروق دالة احصائيا .

نستنتج من ذلك انه توجد فروق ذات دلالة احصائي في الاختبار البعدي لسباق الحواجز و لصالح العينة التجريبية .

3- رمي و استقبال الكرات : من خلال الجدول رقم (-) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية هو 11.6 بانحراف معياري 8.34 اما الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فوجدنا أن المتوسط الحسابي 5.98 و الانحراف 3.50 و بعد حساب (ت) عند درجة الحرية (ن-1) و مستوى الدلالة 0,05 ووجدنا أنها تساوي 7.25 .

و هي أكبر من (ت) الجدولية (2,10) عند نفس درجة الحرية و نفس مستوى الدلالة وبالتالي أن الفروق دالة احصائيا .

نستنتج من ذلك انه توجد فروق ذات دلالة احصائي في الاختبار البعدي لرمي و استقبال الكرات و لصالح العينة التجريبية .

4 - الوثب بين الدوائر المرقمة : من خلال الجدول رقم (-) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية هو 9.32 بانحراف معياري 8.60 اما الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فوجدنا أن المتوسط الحسابي 12.58 و الانحراف 9.99 و بعد حساب (ت) عند درجة الحرية (ن-1) و مستوى الدلالة 0,05 وجدنا أنها تساوي 8.79 .

و هي أكبر من (ت) الجدولية (2,10) عند نفس درجة الحرية و نفس مستوى الدلالة و بالتالي أن الفروق دالة احصائيا .

نستنتج من ذلك انه توجد فروق ذات دلالة احصائي في الاختبار البعدي للوثب بين الدوائر المرقمة و لصالح العينة التجريبية .

### -3- الفرضية العامة :

- للتمطية العضلية اثر إيجابي على تحسين السرعة و التوافق لدى لاعبي كرة اليد.

من خلال مقارنة نتائج اختبارات السرعة و التوافق القبلية و البعدية للعينتين التجريبية والضابطة و من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للسرعة والتوافق للعينة التجريبية والعينة الضابطة لاحظنا أن للوحدات التدريبية المقترحة للتمطية العضلية اثر على تحسين السرعة و التوافق لدى لاعبي كرة اليد فئة اصاغر .

و من خلال ما سبق يتأكد لدينا صحة فرضيات البحث .

### 3- النتائج المتحصل عليها:

بعد إجراء الدراسة النظرية و الدراسة الميدانية حول موضوع البحث وبعد تحليل النتائج

ومناقشتها توصلنا الى بعض النتائج :

- الوحدات التدريبية المقترحة لها أثر على تحسين السرعة والتوافق .
- تمارين التمطية العضلية لها دور في تحسين السرعة و التوافق.
- وجود فروق ذات دلالات إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلية و البعدية لقياس السرعة والتوافق لصالح المجموعة التجريبية.

خاتمة :

نستخلص من هذه الدراسة أن الوحدات التدريبية المقترحة للتمطية العضلية اثر على تحسين و تطوير السرعة والتوافق لدى لاعبي كرة اليد فئة أصاغر حيث ان التدريبات المنتظمة لتمارين التمطية العضلية التي تم استخدامها في الوحدات التدريبية أدت ربما الى حدوث تناغم و انسجام بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي من خلال سرعة نقل الرسالة العصبية و التوافق التام ما بين عمل المجاميع العضلية في نفس العضلة والتوافق في الأداء العضلي ما بين عضلة وأخرى ، وان كل ذلك يحدث شيئاً من التكيف الوظيفي لهذا العمل العصبي - العضلي. فالتدريب المنظم لتمارين التمطية يؤدي إلى احداث تطوير لوظائف كافة الأجهزة والأعضاء " (مجيد، 1991، 391) وهذا يتفق مع ما يؤكدده (عثمان) بنفس الصدد بان " ظاهرة التكيف تعكس المعيار الرئيسي للارتقاء بمستوى الأداء البدني في المجال الرياضي (عثمان 2000.33) فالتكيف الوظيفي للأجهزة والأعضاء الداخلية في الجسم في نفس اتجاه الحمل التدريبي المعتمد في المنهاج التدريبي هو ما يحقق لنا الهدف الأساسي من الوحدة التدريبية ألا وهو الحصول على نتائج ايجابية للتطوير في السرعة والتوافق .

**التوصيات :**

- اعتماد تمارين متنوعة للتمطية العضلية لفعاليتها في تحسين السرعة و التوافق .
- التأكيد على استخدام طريقة التدريب التكراري لفعاليتها في تطوير السرعة والتوافق.
- اجراء دراسات علمية على مختلف الطرق لتنمية التوافق العصبي العضلي وعلى فعاليات رياضية أخرى.
- استخدام تمارين الإطالة العضلية الثابتة والمتحركة في تطوير الصفات البدنية.
- اجراء دراسات للتعرف على تأثير تمارين الإطالة الثابتة والمتحركة على باقي الصفات البدنية الأخرى كالقوة العضلية والتحمل العضلي والرشاقة والدقة.

## المراجع:

- عبد الرحمن العيساوي: "دراسات في تفسير السلوك الإنساني"، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999.
- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو "طه ، عالم الكتب، القاهرة، 1977.
- نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط3، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 2005 .
- بركاتي نصر الدين (2018): أثر برنامج تعليمي مبني على الألعاب الشبه رياضية المتنوعة وغير المتنوعة في تحسين بعض المهارات الأساسية في رياضة كرة اليد، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 09، العدد 02، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.
- بن زيدان حسين، مقراني جمال، عتوني نور الدين (2015): أثر استخدام أنشطة العاب الكرات على بعض القدرات الحركية التوافقية لدى التلاميذ ذوي الإعاقة السمعية (1-09 سنة، مجلة الابداع الرياضي، العدد 18، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.
- جمال خيري (2018): أثر تمارين لتطوير التوافق الحركي على دقة أداء مهارة استقبال الارسال في الكرة الطائرة وفق بعض المتغيرات البيوكينماتيكية، مجلة الإبداع الرياضي، مجلد 09، العدد 01، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.
- حاج احمد مراد (2014): أثر برنامج متعدد الرياضات على الانتقاء الرياضي في كرة القدم - دراسة لبعض قدرات التوافق الحركية وبعض القدرات اللاهوائية الحمضية المؤثرة على الإنجاز الرياضي العالي، مجلة الابداع الرياضي، العدد 14، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.

- مستور علي إبراهيم الفقيه (2012): فاعلية برنامج للتمرينات الهوائية على بعض المتغيرات الكميوية للاعبين كرة القدم الشباب، مجلة الابداع الرياضي، العدد 06، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.
- محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة"، دار القلم، الكويت 1982.
- محمد صبحي حسانين، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضة، الجزء الأول، دار الفكر العربي، 1995.
- عبد الكريم بوحفص، الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية و الإنسانية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2006.
- ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.
- احمد ، أبو العلا ونصر احمد السيد (1993م) ، الطبعة الأولى : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- طلحة ، حسام الدين ، وآخرون (1997م) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، مركز الكتاب.
- عصام ، حلمي ، وعادل ، زين الدين (1978) تأثير أداء بعض تمارين الاطالة قبل المنافسات على قوة العضلات المادة للرجلين لسباحي الصدر الناشئين ، المؤتمر العلمي الثاني ، تطور علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا .
- على اليك (2010م) ومضات رياضية مقالات ومقولات ، القاهرة - فواز السقار (2002م) : أثر الأطالة العضلية على بعض المتغيرات الحركية لغير الممارسين للنشاط الرياضي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اليرموك ، الأردن.
- محمد حسن علاوي (1972م) : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي .
- محمد حسن علاوي ، وأبو العلا عبد الفتاح (1989م): فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي

- مفتى ابراهيم: تمرينات الأحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم ( 1999م)، دار الفكر العربي.

- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (2001م) ، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربية.

## المراجع بالأجنبية:

-ALFORD. (march 1989). bolymetric. U.S.A: Round Table By L.a.a.f.Magazine Rome.

- bernard JoyEric Weildack Rollin, And Others (2019). www.britannica.com, Football Retrieved.

-Gambetta. (1987). principles of plyometric training. U.S.A: the technical publication of the Athletics

-congress, Track.teahingue.

-<https://ar.wikipedia.org/wiki/>. (s.d.).

-<https://ar.wikipedia.org/wiki/>- (s.d.).

-<https://ar.wikipedia.org/wiki/js> is onwloal. (s.d.). Millor. (1981). Bond power. -

-SD developing in athleticcs throught the proces of depth jumping. Track and field quartery revien 1981.

الملاحق:

ملحق 01:

أسماء الأساتذة و المدربين المحكمين:

الاسم واللقب	الصفة	مكان العمل
ادريس خوجة محمد رضا	أستاذ دكتور	معهد التربية البدنية مستغانم
عمر اوي محمد	مدرب	فريق الشباب الرياضي بشار
جعطوط يوسف	مدرب	فريق الترجي الرياضي بشار

## ملحق 02: القائمة الاسمية للاعبين.

### CLUB JEUNESSE SPORTIF BECHAR



### نادي الشباب الرياضي بشار



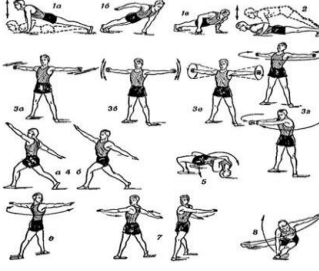
معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم.


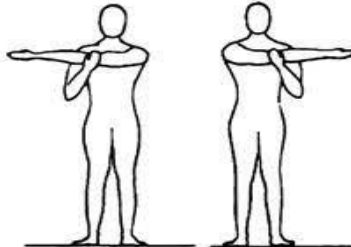



المتربص: شيوط ياسر أبوب      التخصص: تدريب رياضي تنافسي-كرة اليد

### القائمة الاسمية للاعبين:

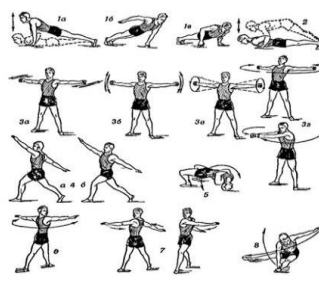
الإسم واللقب	الإسم واللقب
12-أحمد جودي.	01- محمد ضياء الدين براهيمى.
13-أمين قدوري.	02- عبد الناصر طيبي
14- جميل قاضي.	03- أنور براهيمى.
15- تزيير محمد.	04- جمال الدين طيبي
16- بن عبو أشرف.	05- أحمد رمضان براهيمى.
17- سيف الدين مولود.	06- عبد الاله بوعزاوي.
18- طيبي مهاب.	07- فارس الدين سليمانى.
19- بلال بن عبد المالك.	08- هارون تزيير.
20- زين الدين براهيمى.	09- مهاب الدين سليمانى.
21- عبد الجليل بن الزين.	10- صهيب زعيتري.
	11- مولاي براهيمى.

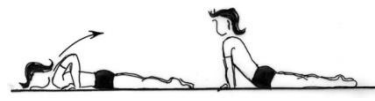




الحصّة رقم: 01. طبيعة الحصّة: تدريب بدني  
 المدرب: ياسر شيبوط - سلاماني ياسين أمير.  
 المدة: 60 دقيقة  
 الهدف: تنمية السرعة و التوافق +القوة الانفجارية.  
 الوسائل المستعملة: حبل القفز-كرات طبية ميقاتي- ملعب كرة اليد  
 عدد اللاعبين: 10.

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل ( التنظيم )	المحتوى	الهدف	المراحل
	ر	م	ع تا				
التسخين يكون جماعي توجيهات المدرب		15د	ق		<p>التحية الرياضية                  شرح هدف الحصّة                  تمارين الاحماء بقيادة قائد الفوج</p>	<p>التسخين                  الشامل                  لجميع العضلات</p>	المرحلة التحضيرية

<p>الاداء الجيد لتمرين</p> <p>تصحيح الأخطاء</p> <p>الجديّة في العمل</p>	<p>30 ث</p>	<p>30 ث</p> <p>4 ث</p> <p>10 ث</p>	   	<p><u>التمرين الأول:</u> الاحماء الجيد مع إضافة تمرين تمديد الكتفين</p> <p>يقوم قائد المجموعة بأداء تمرين الاطالة الموضح حيث يقوم بتمديد للجهة الخلفية ثم الجهة الامامية كم هو موضح فالتخطيط</p> <p>القفز الى الامام بالقدمين المضمومتين من فوق 15 كرة طبية الموضوعة على الارض المسافة بين الكرات 1م</p> <p><u>التمرين الثالث:</u> القفز مع ضم القدمين يمينا ويسارا من فوق الكرات</p>	<p>تمديد الكتفين</p> <p>تنمية القوة الانفجار ية</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>مناقشة الحصة و اعطاء نصائح و تعليمات</p>	<p>10</p>	<p>10</p>		<p>تمارين الاطالة و الاسترخاء</p>	<p>العودة الى الهدوء</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

الحصّة رقم: 02. طبيعة الحصّة: تدريب بدني مهاري. المدرب: ياسر شيبوط - سلاماني ياسين أمير.  
 المدة: 60 دقيقة الهدف: تنمية السرعة والتوافق + تحسين التصويب.  
 الوسائل المستعملة: حبل القفز-كرات طبية ميقاتي- ملعب كرة اليد

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل ( التنظيم )	المحتوى	الهدف	المراحل
	د	ع	ث				
التسخين يكون جماعي توجيهات المدرب		15د	ق		التحية الرياضية شرح هدف الحصّة تمارين الاحماء بقيادة قائد الفوج لعبة شيه رياضية السلسلة	التسخين الاجد لجميع العضلات	المرحلة التحضيرية

<p>الاداء الجيد لتمرين</p> <p>3 0      </p> <p>تصحيح الأخطاء</p> <p>2 0</p> <p>الجدية في العمل</p> <p>2 0</p>	<p>15</p> <p>4</p> <p>10</p>	   	<p><u>التمرين الأول:</u></p> <p>تمرين تمديد عضلات الظهر السفلية يكون بالاستلقاء على البطن فم تثبيت اليدين و مد الذراعين لرفع الجزء العلوي للجسم</p> <p>يكون من الوقوف والاستقامة ثم مد الذراعين لأقصى نقطة لفوق الرأس ثم الانثناء و لمس القدم مع المحافظة على استقامة الساق</p> <p><u>التمرين 02:</u></p> <p>وقوف الاعدب أمام المتوزي الاستناد بالذراعين المددودتان على المتوزي ثني ومد الذراع اسفل و اعلى</p> <p><u>التمرين 03:</u></p> <p>الاستناد الامامي على الكرسي مع مد الجسم على استقامته ثني ومد الذراع باستمرار</p>	<p>تمديد عضلات الظهر</p> <p>تحسين مهارة التصويب</p> <p>المرحلة الرئيسية</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>مناقشة الحصة واعطاء نصائح و تعليمات</p>	<p>10</p>		<p>تمارين الاطالة و الاسترخاء</p>	<p>العودة الى الهدوء</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

المدرّب: ياسر شيبوط - سلاماني ياسين أمير.

طبيعة الحصة: تدريب بدني.


الحصة رقم: 03.

الهدف: تنمية السرعة والتوافق+تحسين الأداء الهجومي.

المدة: 60 دقيقة

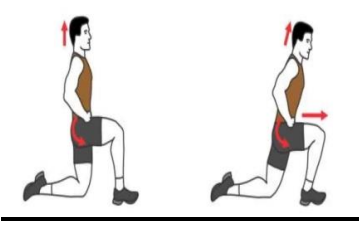
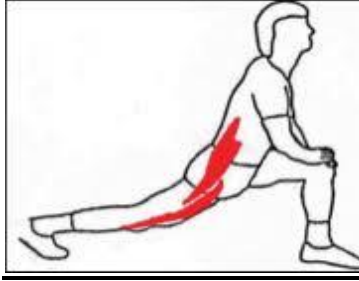
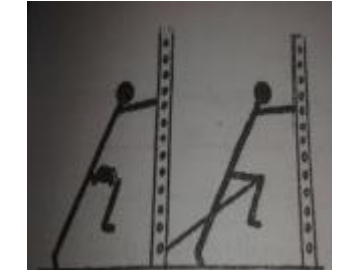

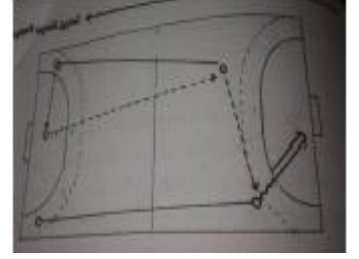

الوسائل المستعملة: حبل القفز-كرات طبية ميقاتي- ملعب كرة اليد

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل ( التنظيم )	المحتوى	الهدف	المراحل
	د	س	ع				
التسخين يكون جماعي توجيهات المدرب		15د ق			<p>التحية الرياضية شرح هدف الحصة تمارين الاحماء بقيادة قائد الفوج</p>	التسخين الاجد لجميع العضلات	المرحلة التحضيرية
الاداء الجيد لتمرين تصحيح اللاخطاء الجدية في العمل	30 د		30 د		<p><b>التمرين 01:</b> مرين تمديد الجزء السفلي من الجسم من الوقوف مع فتح الساقين باستقامة ثم ثني جهة واحدة والنزول جانبي باتجاه الركبة المثنية من الوقوف على ساق واحدة و ثني الأخرى للخلف ثم الجلوس على الركبة و الميول للأمام مجموعة من الاعبين تقف على أحد خطوط الملعب تبدأ بالجري عند سماع الصافرة و الوثب الى الأعلى و الركبتين تلامس الصدر <b>التمرين 02:</b> يقف المدرب مع قاطرتين بشكل مثلث مع تمرير الكرة واستلامها و تبادل المراكز <b>التمرين 03:</b> اربع قاطرات في المركز الساعد و الجناح و الاعب الوسط الخلفي مع الحارس المرمى في كل من الهدفين الكرات مع قاطرة اللاعبين في المركز اللاعب الساعد الأيمن يمرر الكرة الى الاعب الوسط الخلفي الذي بدوره يمرر الكرة الى اللاعب في مركز الجناح الذي يصوب نحو المرمى , مباراة ختامية</p>	تمديد الجزء السفلي تنمية القوة الانفجارية	المرحلة الرئيسية


مناقشة الحصة واعطاء نصائح وتعليمات		10		تمارين الاطالة و الاسترخاء	العودة الى الهدوء	المرحلة الختامية
--	--	----	---	----------------------------	----------------------	------------------


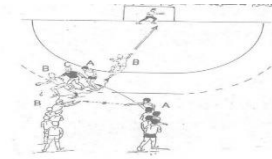
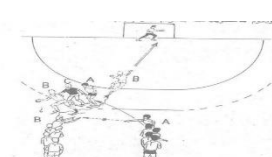
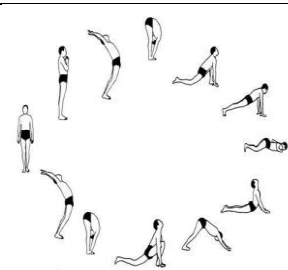
الحصة رقم: 04. طبيعة الحصة: تدريب بدني مهاري. المدرب: ياسر شيبوط - سلاماني ياسين أمير.  
المدة: 60 دقيقة الهدف: تنمية السرعة والتوافق+ تحسين الارتفاع.  
الوسائل المستعملة: حبل القفز-كرات طبية ميقاتي- ملعب كرة اليد

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل (التنظيم)	المحتوى	الهدف	المراحل
	١	٤	٤				
التسخين يكون جماعي توجيهات المدرب		15د ق			التحية الرياضية شرح هدف الحصة تمارين الاحماء بقيادة قائد الفوج لعبة شبه رياضية السلسلة	التسخين الاجد لجميع العضلات	المرحلة التحضيرية

<p>الإداء الجيد لتمرين</p>	<p>30 ث</p>	<p>15</p>	<p>تمرين تمديد الجزء السفلي من الجسم ثني الأخرى للخلف ثم الجلوس على الركبة والميول للامام.</p>	<p>تمديد الجزء السفلي</p>	
<p>تصحيح الاخطاء</p>	<p>20</p>	<p>4</p> 	<p>تمديد الرجل لأقصى درجة للخلف ومد الأخرى منثنيه للامام مع الارتكاز على الفخذ الامامية</p>	<p>تحسين الارتقاء لدى الاعبين</p>	
<p>الجدية في العمل</p>	<p>20</p>	<p>10</p>    	<p>التمرين الأول: وقوف ميل استناد على الحائط تكرار رفع الجزء العلوي من الفخذ امام العين ثم الرجوع يمكن استخدام بعض المقومات كأكياس الرمل.</p> <p>التمرين 02: جلوس القرفصاء مع المسك عاليا والظهر ملاصق للحائط - تثبيت ثقل مناسب على الساقين - تبادل ثني الساقين ومدهما مع مراعاة عدم ملامسة الأرض بالرجلين</p> <p>التمرين 03: لاعبان في وسط الملعب الأول يمرر للثاني ثم ينطلق هو وزميله في الجناح الثاني الى الامام في الوقت نفسه ليستلم الكرة في منتصف الملعب ثم يعيده الى زميله ليقم بتصويب نحوى المرمى</p> <p>التمرين 04: مباراة في كرة اليد</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>	
<p>مناقشة الحصة و اعطاء نصائح و تعليمات</p>	<p>10</p>	<p>10</p> 	<p>تمارين الاطالة و الاسترخاء</p>	<p>العودة الى الهدوء</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

الحصة رقم: 05. طبيعة الحصة: تدريب بدني مهاري. المدرب: ياسر شيبوط - سلاماني ياسين أمير.  
 المدة: 60 دقيقة الهدف: تنمية السرعة والتوافق+تحسين مهارة التمرير العتاد: كرة ميقاتي+ ملعب كرة يد

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل ( التنظيم )	المحتوى	الهدف	المراحل
	ي	ع	ت				
التسخين يكون جماعي توجيهات المدرب		15د ق			التحية الرياضية شرح هدف الحصة تمارين الاحماء بقيادة قائد الفوج لعبة شبه رياضية السلسلة	التسخين الاجد لجميع العضلات	المرحلة التحضيرية

<p>الإداء الجيد للتمرين</p>	<p>30 د</p>	<p>15</p>		<p><u>التمرين الأول:</u> تمديد الذراعين من الخلف مد وثنى الذراع من فوق إلى خلف الرأس ثم مد الذراع للأمام إلى الجانب اختبار مهارة التمرير. تقسيم اللاعبين الى فريقيين , فريق يمرر وفريق يستقبل الكرة ثم يعيد اللاعب التمرير مرة أخرى <u>التمرين الثاني:</u> اختبار مهارة التنطيط والمحافظة على الكرة الجري بين الاقمام مع التنطيط بالكرة <u>التمرين الثالث:</u> اختبار مهارة التصويب</p>	<p>تمديد الذراعين</p>	
<p>تصحيح الأخطاء</p>	<p>20</p>	<p>4</p>		<p>ترتيب كل الفرق في قاطرة واحدة وراء خط 9م مع كل لاعب كرة عند إشارة المدرب ينطلق ويمرر للمدرب ثم يعيدها له المدرب قرب خط 6م حيث يوجد دفاع ثم يرتقي ويصوب نحو المرمى <u>التمرين 4:</u> مباراة ختامية في نصف الملعب بتشكيل الدفاع و الهجوم فقط ثم في كامل الملعب للكشف عن المستوى .</p>	<p>تطوير مهارة التمرير</p>	
<p>الجدية في العمل</p>	<p>20</p>	<p>10</p>			<p>المرحلة الرئيسية</p>	
<p>مناقشة الحصة و اعطاء نصائح و تعليمات</p>	<p>10</p>			<p>تمارين الاطالة والاسترخاء</p>	<p>العودة الى الهدوء</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

المدرّب: ياسر شيبوط - سلاماني ياسين أمير.


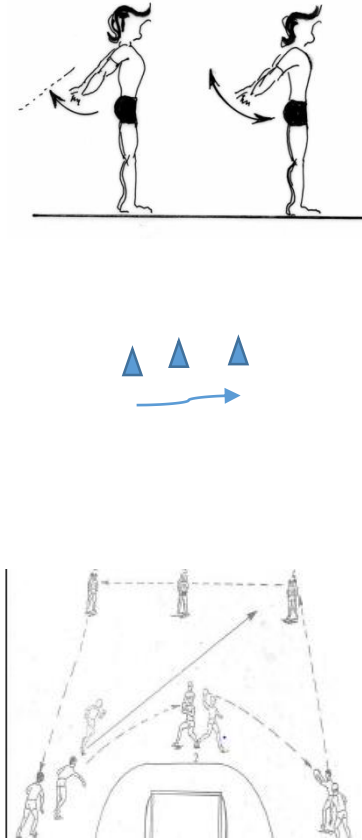

طبيعة الحصة: تدريب بدني مهاري.

الحصة رقم: 06.


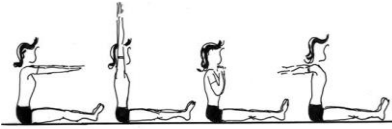
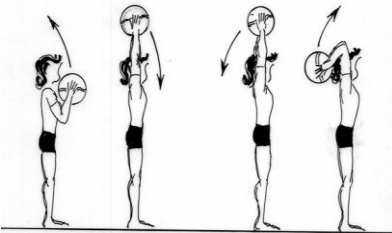
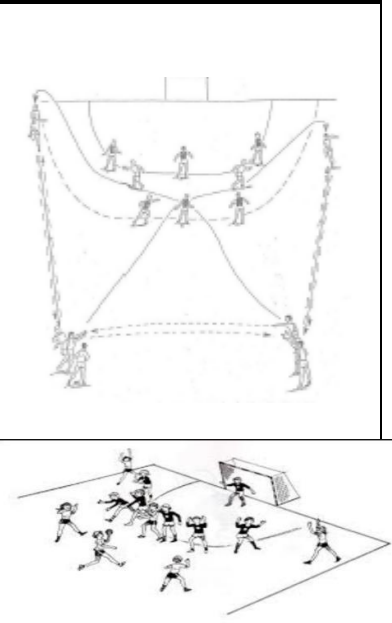
الهدف: تنمية السرعة والتوافق+كيفية مسك والتنطيط والخداع بالكرة


المدة: 60 دقيقة

العتاد: كرة ميقاتي+ ملعب كرة يد

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل ( التنظيم )	المحتوى	الهدف	المراحل
	د	ع	ق				
التسخين يكون جماعي توجيهات المدرب			15 ق		التحية الرياضية شرح هدف الحصة تمارين الاحماء بقيادة قائد الفوج لعبة شبه رياضية السلسلة	التسخين الاجد لجميع العضلات	المرحلة التحضيرية
الاداء الجيد للتمرين تصحيح الالخطاء الجدية في العمل	30 ث		15 4 10 20		<b>التمرين الأول:</b> تمرين تمديد الصدر من الوقوف بإستقامة و مد الذراعين للخلف مع تشبيكهم و رفع لأعلى مستوى. <b>التمرين الثاني:</b> . يشكل اللاعبين قاطرة يقوم اللاعب الأول بالتنطيط بالكرة والمرور بين الأقمعة الموضوعة. <b>التمرين الثالث:</b> تكون الحركة عكس الجري فمثلا اللاعب رقم 2 الذي استلم الكرة يخادع بتمريرها في اتجاه اليمين مثلا ثم يغير ويمررها اتجاه اليسار كما بالرسم. مباراة ختامية يطبق فيها كل ما تعلمناه في الحصة.	تمديد الصدر تنمية مهارة التنطيط والخداع بالكرة بالكرة	المرحلة الرئيسية
مناقشة الحصة و اعطاء نصائح و تعليمات			10		تمارين الاطالة و الاسترخاء	العودة الى الهدوء	المرحلة الختامية

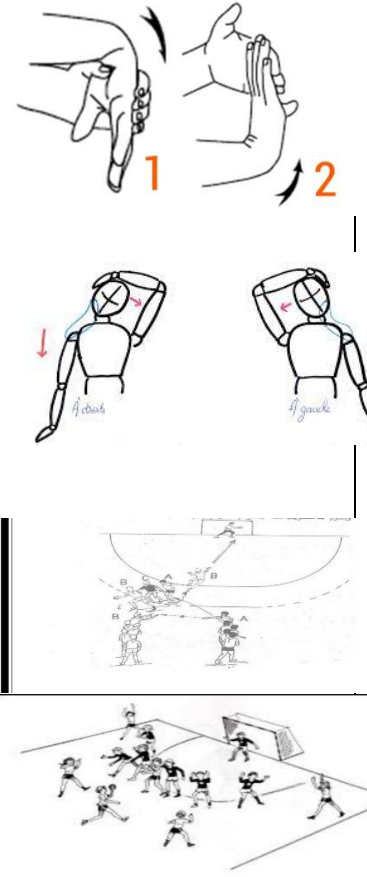
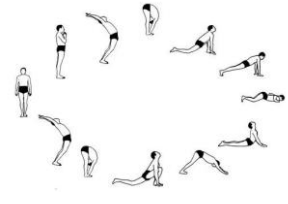
الحصة رقم: 07. طبيعة الحصة: تدريب بدني مهاري. المدرب: ياسر شيبوط - سلاماني ياسين أمير.  
الهدف: تنمية السرعة والتوافق+التخطيط الجماعي العتاد: كرة ميقاتي+ ملعب كرة يد  
المدة: 60 دقيقة

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل ( التنظيم )	المحتوى	الهدف	المراحل
	٤	٥	٦				
التسخين يكون جماعي توجيهات المدرب		15دق			التحية الرياضية شرح هدف الحصة تمارين الاحماء بقيادة قائد الفوج	التسخين الاجد لجميع العضلات	المرحلة التحضيرية
الاداء الجيد لتمرين	30 د		15		تمديد الكتفين <u>التمرين الأول:</u> من الجلوس مع مد الساقين باستقامة مع مد الذراعين للأمام لأقصى حد ثم للأعلى ثم للخلف	تمديد الكتفين	المرحلة الرئيسية
تصحيح الاخطاء	20				<u>التمرين الثاني:</u> من الوقوف مع مسك الكرة ثم مد الذراعين لل فوق ثم الخلف مع الثني و الرجوع للأمام	التخطيط الجماعي	
الجدية في العمل	20				التحرك من اللاعب رقم 1 الى 2 مع التمرير و الاستلام و من 2 الى 3 ومن 3 الى 4 ومن 5 الى 6 وهكذا كما في الرسم مشكلا حرف W  التمرين لعبة التمريرات العشر منافسة يتم تطبيق فيها الأداء الجماعي		

مناقشة الحصة و اعطاء نصائح و تعليمات	10		تمارين الاطالة و الاسترخاء	العودة الى الهدوء	المرحلة الختامية
--	----	---	----------------------------	-------------------	------------------

الحصة رقم: 08. طبيعة الحصة: تدريب بدني مهاري. المدرب: ياسر شيبوط - سلاماني ياسين أمير.  
 المدة: 60 دقيقة الهدف: تنمية السرعة والتوافق+تقييم الأداء المكتسب خلال الحصص السابقة  
 العتاد: كرة ميقاتي+ ملعب كرة يد

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل ( التنظيم )	المحتوى	الهدف	المراحل
	ر	م	ع				
التسخين يكون جماعي توجيهات المدرب		15 د ق			التحية الرياضية شرح هدف الحصة تمارين الاحماء بقيادة قائد الفوج لعبة سرعة الاستجابة	التسخين الاجد لجميع العضلات	المرحلة التحضيرية

<p>الإداء الجيد لتمرين</p> <p>تصحيح الأخطاء</p> <p>الجدية في العمل</p>	<p>30 د</p> <p>20</p> <p>20</p>	<p>5</p> <p>4</p> <p>10</p>		<p><u>التمرين الأول:</u></p> <p>تمديد الساعد نقوم بمد الذراعين للأمام و الكف موجه للأسفل مع سحب الإصبع جهة الجسم تمديد الرقبة. نقوم بإمالة الرقبة جانبيا مع الضغط التوازن على الرأس</p> <p>تمرين التنطيط بالكرة وتجاوز لعبي الدفاع</p> <p>تمرين الجري ثم التصويب مع وضع اثنين في الدفاع</p> <p><u>تمرين 3:</u> التمرير ثم الاستلام و التصويب نحو المرمى</p> <p><u>تمرين 04:</u> مباراة كرة اليد يطبق فيها جميع المهارات السابقة</p>	<p>تمديد الساعد والرقبة</p> <p>تقييم أداء اللاعبين</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>مناقشة الحصة و اعطاء نصائح و تعليمات</p>	<p>10</p>	<p>10</p>		<p>تمارين الاطالة و الاسترخاء</p>	<p>العودة الى الهدوء</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

ملحق 11: صور مع أفراد العينة التجريبية.





