

رقم : .....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص : تدريب رياضي نخبوي

العنوان :



دور السرعة الانتقالية في تحسين الاداء المهاري ( الدفاع والهجوم )  
لدى لاعبي كرة اليد صنف اشبال 15 سنة

(دراسة ميدانية على مستوى نادي الشباب الرياضي لكرة اليد -جمورة -)

تحت اشراف :

د/بقار ناصر

من إعداد :

ماسة عبد الله

السنة الجامعية : 2018/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# شكر و عرفان

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في انجاز هذا البحث

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من قدم لنا يد المساعدة في إتمام هذا  
البحث المتواضع ونخص بالذكر أستاذنا الفاضل

**الدكتور بقار ناصر**

الذي لم يبخل علينا بعبائه العلمي وأرائه وأفكاره ونصائحه وإرشاداته  
من خلال مراحل هذا البحث منذ أن كان فكرة حتى صار بحثاً ، ولا ننسى  
أساتذتنا الكرام بجامعة محمد خيضر وخاصة معهد التربية البدنية  
والرياضية ، ونحن نكن لهم فائق التقدير والاحترام ونشكرهم جزيل الشكر  
على ما قدموه لنا طوال فترة الدراسة .

كما لا يفوتنا أن نشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز العمل  
المتواضع.

والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه

## إهداء

الحمد لله والصلاة والسلام على من لا نبي بعده

اهدي ثمرة جهد دام سنوات من العمل و الدراسة، إلى اللّذان زوّداني بالأمل من أجل  
مواصلة الدّرب و المسيرة بنجاح وتفوق.

إلى من أدين لهما بكلّ حياتي و جهدي عزيزتي ونور عيني " أمي".

إلى من جعلني قويا وكان عوناً لي في دراستي، إلى من علمني لأنّ أجعل من الانكسار  
بداية حلم جديد " أبي"

إلى أخي و أخواتي

إلى جدّي رحمهما الله.

## قائمة المحتويات

اهداء

شكر وعرهان

قائمة المحتويات

قائمة الأشكال و الجداول

.....:مقدمة

الجانب التمهيدى :الإطار العام للبحث

4.....:1-إشكالية البحث

5.....:2- فرضيات الدراسة

6.....:3- أهمية الدراسة :

- 4- أهداف الدراسة : ..... 6
- 6- الدراسات السابقة والمشاهدة : ..... 7
- 7- التعليق على الدراسات المشاهدة: ..... 11

## الجانب النظري

### الفصل الأول : تدريب السرعة

- تمهيد: ..... 15
- 1- تعريف السرعة: ..... 16
- 2- مفهوم السرعة: ..... 20
- 3- أهمية السرعة : ..... 20
- 4- نوعية السرعة : ..... 21
- 5- تصنيف السرعة: ..... 21
- 6- الطريقة المعلمية لقياس السرعة : ..... 25
- 7- مكونات السرعة : ..... 26
- 8- العوامل المؤثرة على السرعة : ..... 27
- 9- العوامل المحددة للسرعة : ..... 28
- 10- تحديد حمل السرعة: ..... 28
- 11- بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة: ..... 29
- 12- الأسس الفسيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة : ..... 29
- 13- أنواع السرعة: ..... 31
- 14- برنامج تدريبي للسرعة الانتقالية : ..... 32
- 14-1. طرق التدريب لتنمية السرعة الانتقالية: ..... 32
- خلاصة : ..... 36

### الفصل الثاني : الأداء المهاري في كرة اليد صنف الأشبال

- تمهيد : ..... 38

39	I. الأداء المهاري في كرة اليد :
39	1- مفهوم القدرة: capacite
39	2 - مفهوم الأداء:perfermanse
40	3 - مفهوم المهارة: Habilite
40	3- 1. خصائص المهارة :
42	4- خصائص المهارة من وجهة نظر وجيه محجوب
42	5- . خصائص المهارة حسب ( نجاح مهدي و مازن أحمد )
43	6- تصنيف المهارات الرياضية :
47	II.. كرة اليد
47	1- نبذة تاريخية عن كرة اليد :
48	2.-تعريف كرة اليد :
49	3 - فائدة كرة اليد الخلقية و البدنية و الاجتماعية :
49	4- خصائص كرة اليد الحديثة :
50	5- المتطلبات المهارية في كرة اليد :
53	III.المرحلة العمرية لصنف الأشبال :
53	1.تعريف المراهقة:
54	2.مراحل المراهقة:
56	3-مميزات النمو لدى المراهقين:
58	4- علاقة ممارسة النشاط البدني و الرياضي بالمراهقة :
58	5-المراهقة وممارسة الرياضة :
60	خلاصة :

### الجانب التطبيقي

### الفصل الثالث :منهجية البحث والإجراءات الميدانية

## الاستطلاعية:63

- 2 ..... المنهج المستخدم :  
63 .....
- 3-مجتمع و عينة البحث : .....  
64 .....
- 4- المجال المكاني والزمني : .....  
65 .....
- 5- متغيرات البحث : .....  
65 .....
- 6- أدوات البحث : .....  
66 .....
- 6- الشروط العلمية للأداة: .....  
68 .....
- 7- الوسائل الاحصائية: .....  
69 .....

### الفصل الرابع : عرض وتحليل نتائج البحث

- 1-عرض وتحليل نتائج اختبار الأداء الدفاعي الهجومي : .....  
72 .....
- 2- عرض وتحليل نتائج اختبار التحرك الدفاعي على مرتين والانطلاق نحو الهجوم : .....  
74 .....

### الفصل الخامس: مناقشة و تفسير نتائج البحث

- 1-مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات: .....  
79 .....
- 1-1.مناقشة نتائج الفرضية الأولى: .....  
80 .....
- 1-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية: .....  
81 .....
- 1-3.مناقشة نتائج الفرضية الثالثة : .....  
82 .....
- الخلاصة العامة : .....  
83 .....
- اقتراحات : .....  
84 .....
- قائمة المراجع: .....  
85 .....
- الملاحق: .....

قائمة الجداول والأشكال

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	جدول رقم (1) يوضح النتائج الإحصائية للاختبارات القبلي و البعدي لاختبار الأداء الدفاعي والهجوم	73
2	جدول رقم (2) يوضح النتائج الإحصائية للاختبارات القبلي والبعدي لاختبار التحرك الدفاعي على مرتين والانطلاق نحو الهجوم .	75
الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	الجدول رقم (3) يوضح العلاقة بين اختبار الأداء الدفاعي الهجومي واختبار التحرك الدفاعي على مرتين والانطلاق نحو الهجوم .	74
2	مدرج تكراري رقم (1) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي في الاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار الأداء الدفاعي الهجومي .	76
	مدرج تكراري رقم (2) يبين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار التحرك الدفاعي على مرتين والانطلاق نحو الهجوم	





مقدمة:

عمت لعبة كرة اليد جميع شعوب العالم، مما أكسبها شعبية هائلة مثلها مثل باقي الرياضات الأخرى الحديثة والقديمة، وهي تعتبر من أكثر الرياضات الأكثر شيوعاً إذ أن هذه الرياضة أصبحت تسير التكنولوجيا الحديثة وتستخدم علومها من أجل إيجاد طرق وأساليب فعالة وحديثة تتناسب مع الزمان والمكان وهذا من أجل تحقيق أسمى شكل لها والذي يهدف إلى بلوغ الرياضي إلى أعلى درجات الأداء والإتقان وذلك في المستويات المختلفة وهو الشيء الذي يسعى إليه اختصاصيو لعبة كرة اليد من خلال البرامج التدريبية الممنهجة التي تهدف إلى تطوير إمكانيات اللاعب في حمل الجهد والتكيف معه والتنمية الجماعية للاعب وصورته العامة التي نراها مجسدة في لعبة كرة اليد الحديثة، والتي تتطلب لاعب متعدد المهام وتمتاز باللياقة البدنية المعتبرة بالإضافة إلى الإعداد التقني والتكتيكي، كما يجب على لاعب كرة اليد الحديثة امتلاك السرعة، وهذا من أجل الحصول على تسديد ناجح وتسجيل أكبر عدد من الأهداف، ولهذا فإن الرفع من المستوى التحضيري البدني يكون بالتوازي مع التحسين التقني والتكتيكي والذي يمثل الهدف العام للتدريبات، لذلك نجد أن الأندية بمختلف مستوياتها تولي اهتماماً باللاعبين على مختلف أصنافهم حتى يصبحوا على درجة عالية من الاستعداد، ولعل من أبرز هذه الصفات نجد، السرعة، القوة العضلية، التوافق، التوازن، والتي تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب أن تتوفر في لاعب كرة اليد بصفة خاصة أو الفرد الرياضي بصفة عامة، حيث يؤدي هذا إلى تسجيل النتائج الإيجابية في مختلف المستويات وبحكم أن كرة اليد كغيرها من الرياضات الجماعية التي استقطبت العديد من الباحثين والممارسين أصبح من الواجب التفكير في المستويات الدنيا قصد زرع أسس ومبادئ هاته اللعبة التي تعتمد على تطوير مختلف التقنيات والصفات الخاصة بالعبة.

ولعل من أهم الصفات البدنية التي يركز عليها لاعب كرة اليد هي صفة السرعة التي نجدها حاضرة أثناء الهجوم والدفاع واخترتنا العمل مع فئة الاشبال وهي فئة حساسة من مراحل النمو وعليه ركزنا بحثنا على هذه الفئة مما جعلنا نقوم ببحثنا حول: "تأثير صفة السرعة الانتقالية في الاداء المهاري (الدفاع و الهجوم) لدى لاعبي كرة اليد، فئة الاشبال".

و كما يلاحظ فإننا إذا تكلمنا عن السرعة فإن ذلك يجربنا للحديث عن الاداء المهاري (الدفاع و الهجوم) ومدى تأثيره بصفة السرعة، والعلاقة الموجودة بين السرعة والاداء المهاري وكيفية تنميتها خاصة عند الاشبال إذا اعتبرنا أن هذه الفئة مرحلة بداية النضج.

ومن أجل إعداد هذا البحث قمنا بتقسيمه إلى:

- فصل تمهيدي ويحتوي على إشكالية الدراسة وفرضياتها وأهدافها وأهميتها وكذلك الدراسات السابقة والمشاهدة .

- أما الجانب النظري فيحتوي على فصلين اثنين ، خصص الفصل الأول للحديث عن السرعة ومفهومها وأهميتها والعوامل المؤثرة فيها .

أما الفصل الثاني لهذا الجانب النظري فقد خصص للاداء المهاري (الدفاع و الهجوم) في كرة اليد تعريفه واقسامه وطرق تنميته و كذلك نشأة كرة اليد و تطورها وقوانينها، كما تطرقنا الى المرحلة العمرية المراد دراستها (فئة الأشبال )

- أما الجانب التطبيقي فيحتوي على ثلاث فصول هي :

الفصل الأول: ويشمل الطرق المنهجية للبحث والذي يحتوي على دراسة استطلاعية والمجال المكاني و الزماني والشروط العلمية للأداة وعينة البحث وكيفية اختيارها وكذا المنهج المستخدم وأدوات الدراسة وإجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة .

الفصل الثاني: فقد تم فيه عرض وتحليل نتائج الاختبارات تم عرضها بيانيا

الفصل الثالث : فتناولنا فيه مناقشة و تفسير النتائج في ضوء الفرضيات وبعد ذلك تم استخراج النتائج العامة للبحث وتقديم بعض الاقتراحات .

# الجانب التمهيدي : الإطار العام للبحث

## 1- إشكالية البحث:

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

كما أن كرة اليد بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارسيها امتلاك العديد من القدرات الحركية العامة و الخاصة و بشكل خاص التوافق العضلي العصبي و الرشاقة و القوة المميزة بالسرعة كما أنها تتطلب امتلاك قدرات عقلية و نفسية مضافة إلى مهارات و فنون اللعبة الفردية و الجماعية .

حيث نجد إن لعبة كرة اليد عمت جميع شعوب العالم مما أكسبها هائلة مثلها مثل جميع باقي الرياضات الأخرى الحديثة و القديمة و هي تعتبر ثاني الرياضات الأكثر شيوعا لأنها أصبحت تساير التكنولوجيا الحديثة و تستخدم علومها من اجل إيجاد طرق و أساليب فعالة و حديثة تتناسب مع المكان والزمان .

و المتتبع لواقع الرياضة في الجزائر يصاب بدهشة كبيرة للنتائج المتذبذبة رغم توفر طاقة شبانية هائلة قادرة على رفع التحدي إذا ما وجدت السند وخاصة من جانب المربين و المسيرين الذين بإمكانهم مساعدة الرياضيين في رفع في رفع الأداء المهاري على أن لا تقتصر هذه المساعدة في إعطاء مجموعة من المهارات الحركية والحصص التدريبية .

و من المعروف أن السرعة هي قطع مسافة محددة في أقصر وقت ممكن وتعتبر صفة اساسية في العوامل البدنية كما نستطيع ان نقول ان الأداء المهاري في كرة اليد يعتبر أهم جانب في الأداء الكلي للاعبين زيادة على الاداء التكتيكي والبدني.

ومن جهة أخرى تعتبر المراهقة من أصعب المراحل في التدريب المهاري نظرا لدخول العامل النفسي بقوة في هذه المرحلة، وذلك يتجلى في الحجم الكبير للانفعالات والقلق المصاحب لهذه المرحلة، وكذلك النضج الجنسي وزيادة الوزن وطول الأطراف.

و يكثر في وقتنا هذا الحديث على النتائج في كرة اليد ,والطرق المؤدية للحصول على النتائج الايجابية والخروج بالفوز من كل مباراة, فكثرت الدراسات حول المباريات, وأسباب الإخفاق للخروج بنتائج تؤدي إلى الفوز في المباريات والمنافسات .

وتعتبر البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية ، و تحترم القوانين و نظريات التدريب الرياضي الحديث ، الكفيل بوصول اللاعب إلى المستوى العالي .

إن البرامج التدريبية لها دور كبير و حساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرات البدنية و المهارية و العقلية و النفسية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم بأقصى درجة .

ومن هذا فقد سلطنا الضوء على تأثير السرعة الانتقالية على الاداء المهاري وهي من العوامل التي تفي بالغرض الرياضي وهو الفوز بالمباريات.

ومن هذا جاءت الإشكالية العامة على النحو التالي :

- هل البرنامج التدريبي المقترح لتحسين صفة السرعة الانتقالية يؤثر على الأداء المهاري (الدفاع و الهجوم) في كرة اليد فئة الأشبال ؟

وتفرعة عن الإشكالية الرئيسية التساؤلات الجزئية التالية :

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينتين اختبار الأداء الدفاعي ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي اختبار التحرك الدفاعي على مرتين والانطلاق نحو الهجوم .؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الأداء الدفاعي الهجومي واختبار التحرك الدفاعي على مرتين والانطلاق نحو الهجوم . ؟

**2- فرضيات الدراسة:**

**2-1- الفرضية العامة:**

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين صفة السرعة الانتقالية على الأداء المهاري (الدفاع و الهجوم) في كرة اليد فئة الأشبال

## 2-2- الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينتين اختبار الأداء الدفاعي ؟
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين اختبار التحرك الدفاعي على مرتين والانطلاق نحو الهجوم .؟
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين اختبار الأداء الدفاعي الهجومي واختبار التحرك الدفاعي على مرتين والانطلاق نحو الهجوم . ؟

## 3- أهمية الدراسة :

### ● الأهمية العملية :

المساهمة في اثراء المجال الرياضي بالمعرفة العلمية الجديدة. والمساهمة في وضع أسس لتطوير الصفات البدنية .

### ● الأهمية العلمية :

معرفة العلاقة بين السرعة عامة و السرعة الانتقالية خاصة والاداء المهاري. وكذلك تأثير السرعة الانتقالية في بناء الاداء المهاري. وتحسيس المدربين بضرورة وأهمية السرعة الانتقالية للرفع من فعالية الاداء المهاري وجلب الأنظار للاهتمام بهذا الجانب نظرا لأهميته على الاداء الرياضي.

## 4- أهداف الدراسة :

يهدف البحث إلى ما يلي:

- التعرف على أهمية و دور السرعة الانتقالية في بناء الاداء المهاري للاعبي كرة اليد اشبال .
- التعرف على أهمية و دور السرعة الانتقالية في بناء الاداء الدفاعي للاعبي كرة اليد اشبال
- التعرف على أهمية و دور السرعة الانتقالية في بناء الاداء الهجومي للاعبي كرة اليد اشبال.

## 5- تحديد مفاهيم و مصطلحات البحث :

### 5-1- البرنامج التدريبي:

اصطلاحا : أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة

تفصيلية من الواجب القيام بحار لتحقيق الهدف. (وليد بن دحمان. 2017. ص17)

5-2- السرعة :

اصطلاحاً: يعرفها علي فهمي بيك " بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن ". (علي فهمي بيك . 2001. ص90)

5-3- الأشبال :

اصطلاحاً: هي الفترة الانتقالية الانفعالية بين الطفولة و الرشد والتي تتميز بعدد من التغيرات الجسمية بالإضافة إلى التغيرات الوجدانية المصاحبة لهذه التغيرات . ( مفتي إبراهيم حامد و عفاف بنت صالح محضر . 1986 ص189)

5-4- كرة اليد:

اصطلاحاً: كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة ,تجري بين فريقين يتألف كل منهما 7 لاعبين و (5احتياطيين),تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين, لها قواعد و قوانين ثابتة. (جميل نصيف 1993, ص 371 .)

5-5- المهارة والاداء المهاري:

اصطلاحاً: تدل على مدى كفاءة الافراد في اداء واجب حركي معين ، و تعني ايضا مقدرة الفرد على التواصل الى نتيجة من خلال القيام باداء ولجب حركي باقصى درجة من الاتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن(مفتي ابراهيم حماد 2001 ، ص104)

6- الدراسات السابقة والمشاهدة :

1. الدراسة الأولى: "دراسة ضياء برع جواد 2011" – مذكرة ماجستير-

عنوان البحث: "تأثير التمرينات المركبة(بدنية- مهارية) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم"

مشكلة البحث:

شخص الباحث هناك ضعفا في بعض القدرات البدنية المهارات الأساسية مما يؤثر في فاعلية أدائهم، فإن أغلب الفرق العراقية تعاني من الانخفاض الواضح في مستوى الأداء ولاسيما في الثلث الأخير من المباراة إذ يؤدي إلى التعب المبكر وبطء حالة الاستشفاء وإلى قلة التركيز وانخفاض مستوى فاعلية الأداء الإجمالي



(البدني والفني) الذي يظهر من خلال اللعب العشوائي وتشتيت الكرات وكثرة المناولات المقطوعة وبطء  
الفعاليات الدفاعية والهجومية، وعدم التركيز على تطبيق المناهج العلمية، للوصول إلى الأداء المثالي والنتيجة  
الإيجابي في كرة القدم، إذ تعد القدرات البدنية الركيزة الأساسية التي يبنى عليها تطوير الجانب الفسيولوجي  
والمهاري والخططي والنفسي.

#### أهداف البحث:

اعداد ترمينات مركبة (بدنية - مهارة) لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم.  
التعرف على تأثير الترمينات المركبة (البدنية - المهارة) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية  
للاعب كرة القدم(قيد البحث).

#### فرضيات البحث:

توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية والمهارات الأساسية  
ولصالح الاختبار البعدي.

#### المنهج المستخدم: المنهج التجريبي

#### مجتمع البحث:

وتتضمن مجتمع البحث لاعبي كرة القدم من فئة الشباب المسجلين وفي الاتحاد العراقي المركزي لكرة  
القدم للموسم الكروي 2010-2011 والمشاركين في دوري الشباب، فيما كانت عينة البحث 12  
لاعب من لاعبي فريق نادي الطلبة لفئة الشباب.

#### نتائج البحث:

- ✓ للترمينات المركبة التي استخدمها الباحث اثر ايجابي في تطوير القدرات البدنية والمهارة قيد الدراسة للاعب  
الشباب بكرة القدم وعلى النحو الآتي:
- ✓ أدت الترمينات المركبة التي استخدمها الباحث إلى تأثير ايجابي لتطور القدرات البدنية الخاصة بكرة  
القدم(تحمل القوة، وتحمل السرعة، والقوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين ورجل اليسار)، إذ إن أكبر قيمة  
معنوية ظهرت لدى أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية، كانت في قدرات(تحمل السرعة ثم تحمل القوة  
والقوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين ورجل اليسار) وهذا ينسجم مع احتياجات لاعبي كرة القدم لهذه  
القدرات في أثناء المباراة.
- ✓ أدت أن الترمينات المركبة التي استخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطور بعض المهارات الأساسية بكرة  
القدم (المناولة، والتهديف، والدحرجة).
- ✓ الترمينات المركبة أدت إلى تطور الرجل اليمين بنسبة أكثر من الرجل اليسار في اختبارات القوة المميزة  
بالسرعة.

2. الدراسة الثانية: من اعداد الباحث: مشرق عزيز طنيس اللامي 2007 - مذكرة ماجستير -

عنوان البحث: أثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الاعداد الخططي في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد للشباب لمنطقة الفرات الأوسط.

مكان الباحث: مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية -

مشكلة البحث:

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

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي

مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من لاعبي أندية الفرات الأوسط بكرة القدم لفئة الشباب للمرسم 2005 - 2006 والبالغ عددها 4 أندية بواقع 80 لاعب.

نتائج الدراسة:

- ✓ حدوث تطور للمجاميع الثلاث في الصفات البدنية والمهارية وبنسب مختلفة باستثناء صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين إذ لم يحدث تطور واضح فيها وللمجاميع الثلاث.
- ✓ حدوث تطور واضح المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت 80% أعداد خططي بشكل أفضل من المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في بعض الصفات البدنية والمهارية والمعرفة الخططية للمهارة الحركية .
- ✓ تطورت المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت 60% أعداد خططي مقارنة بالمجموعة الضابطة للصفات البدنية والمهارات الأتية
- أ- مطاولة القوة. ب- المطاولة اللاأوكسجينية. ج- الاستجابة الحركية. د- مطاولة سرعة. هـ- المرونة. و- التوافق. ع- الطبطبة.
- ✓ كان هناك أفضلية للمجموعة التجريبية الأولى على المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في المعرفة الخططية للمهارات الحركية ومن ثم المجموعة التجريبية الثانية.

3- الدراسة الثالثة: من إعداد الباحث: بالقاسم 2007 - مذكرة ماجستير -

عنوان البحث: تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

دراسة ميدانية لدى لاعبي الأوسط في ولاية عين الدفلى

### مشكلة البحث:

يتضح مما سبق وفي حدود اطلاع الباحث على البحوث والدراسات السابقة أن التدريب البليومتري قد صمم ليحقق تنمية مباشرة للقدرة العضلية وبالتالي على مستوى الأداء المهاري في الأنشطة المختلفة ويرى الباحث أن اتفاق وتباين الآراء حول أسلوب تنمية القدرة العضلية أدى إلى ظهور مشكلة البحث، لذا اتجه تفكير الباحث إلى إمكانية التخطيط لمنهج تدريبي تتضمن مفرداته تدريب القوة المميزة بالسرعة وتطور أكثر من صفة في وقت واحد إذ يعمل هذا المنهج على رفع مستوى القدرة العضلية ورفع مستوى المهارات الحركية وتحقيق أهداف المناهج التدريبية النموذجية في وقت قصير جداً.

### فرضيات البحث:

- 1- التدريب البليومتري يؤثر ايجاباً على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- 2- التدريب البليومتري يؤثر ايجاباً على المهارات الأساسية في كرة القدم صف اوسط.
- 3- توجد فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

### المنهج المستخدم: المنهج التجريبي

أدوات الدراسة: استمارة واستبيان وأخرى لتسجيل البيانات

### نتائج الدراسة :

- 1- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب العمودي من الثبات بالنسبة للعينة التجريبية وهذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- 2- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب الطويل في الثبات بالنسبة للعينة التجريبية وهذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلية.
- 3- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار رمي الكرة الطبية بالنسبة للعينة التجريبية، وهذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية للأطراف العليا.
- 4- وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الجلوس من وضع الرقود بالنسبة للعينة التجريبية وهذا يعني وجود تطور في مستوى قوة عضلات البطن.

**4-الدراسة الرابعة :** مذكرة تحت عنوان تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة على تقنية التسديد بالارتقاء في كرة السلة لدى تلاميذ الطور الثانوي (16-18 سنة) من اعداد عاشور السعيد وآخرون تحت اشراف الاستاذ بوطبزة نوري ، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة منتوري بقسنطينة ، أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2003-2004 , , قسم التربية البدنية والرياضية.

أراد الطلبة من خلال هذه الدراسة الاجابة على الاشكالية المتمثلة في :

مامدى تاثيرالبرنامج المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسين تقنية التسديد بالارتقاء في كرة

السلة ؟

**المنهج المستخدم: المنهج التجريبي**

**نتائج البحث:**

- من خلال الدراسة تبين أن القوة المميزة بالسرعة تتأثر بالصفات البدنية الاخرى .
- إن شدة التأثير تبقى ضعيفة نظرا للعدد الهائل للتلاميذ والنقص الكبير للمرافق والعتاد اللازم والذي بدوره لايسمح بكثافة فعالة للتأثير .
- من خلال الدراسة تبين أن مهارة التصويب بالارتقاء تتأثر بصفات بدنية أخرى الى جانب تأثيرها بالقوة المميزة بالسرعة .

#### 7-التعليق على الدراسات المشابهة:

من خلال استعراضنا لهذه الدراسات وجدنا في مجملها تساؤلات عن تأثير الصفات البدنية على المهارات الأساسية في كرة اليد حيث ان الدراسة الأولى حاولت أن تدرس تأثير التمرينات المركبة (بدنية – مهارية) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية .

أما الدراسة الثانية حاولت التركيز على أثر منهج تدريبي بمجموع مختلفة من الإعداد الخططي في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية.

أما الدراسة الثالثة حاولت دراسة تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

- إن معظم هذه الدراسات والأبحاث سلطت الضوء على الصفات البدنية بوجه العام والمهارات الأساسية بوجه الخاص و هذا ما يتفق مع بحثنا.

- اتفقت معظم الدراسات التي تناولناها على دراسة المنهج التجريبي لأنه يتلائم مع هذا النوع من الدراسات.

ونتيجة لتلك المؤشرات التابعة من اوجه الاختلاف والتشابه فيما بين الدراسات السابقة الذكر فقد استعنت بها في بحثنا بين استخدام المنهج واختيار العينة وهذا النوع من البحوث الذي تكلمت عنها معظم الدراسات التي تخص الصفات البدنية بشكل عام، ولذلك نجد إن الدراسات السابقة اتفقت من حيث الشكل بالدراسة الحالية فقط واختلفت من ناحية المضمون، وانطلاقا من ذلك تولدت لدينا فكرة البحث الحالي.

تعتبر الدراسات السابقة بمثابة خبرات علمية وعملية حيث تم الاستفادة منها وفق النقاط التالية:

- ✓ صياغة اهداف وفروض البحث بدقة.
- ✓ طريقة اختبار العينة بدقة وعناية.
- ✓ تحديد المنهاج المستخدم لطبيعة الدراسة .
- ✓ اختبار متغيرات البحث وكيفية قياسها.
- ✓ تحديد الخطوات المتبعة في اجراءات البحث سواء من الناحية .النظرية أو الميدانية.
- ✓ كيفية استخدام المعالجة الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة.

الـجـائـب

النـظـري

# الفصل الأول : تدريب السـرعة

### تمهيد:

تعتبر السرعة من أكثر العناصر أهمية في المجال الرياضي، وتشمل السرعة الكلية للحركة (السرعة الحركية) على كل من زمن رد الفعل وزمن الحركة. ويعرف زمن رد الفعل بأنه عبارة عن الزمن اللازم من بداية ظهور المثير (مثل انطلاقة المسدس) وحتى بداية الحركة، وتعتبر تلك مهمة أو وظيفة الجهاز العصبي، وليس بالإمكان تغيير سرعة انتقال الحوافز العصبية خلال الأعصاب، لذا فإن التطور الكبير في زمن رد الفعل يعتمد على زيادة الانتباه وإدراك الحافز أو الملائم وكذلك بواسطة تكرار أداء الاستجابات المناسبة، والتي تؤدي إلى تقليل الزمن اللازم لتحويل المعلومات في الجهاز العصبي المركزي، ويستخدم المدربون عادة التمارين التطبيقية الخاصة بتطوير زمن رد الفعل.



## 1-التدريب الرياضي:

يتحدد مفهوم التدريب طبقاً للهدف العام من العملية التدريبية، حيث لا يرتبط مصطلح التدريب بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات فقط، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي كالمجال التحرفية أو التجارية... الخ  
ومصطلح التدريب عموماً يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس عملية والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجالاً ما(مجال التخصص) ،وهذا يشير إلى وجود اختلافات حول تعريف التدريب الرياضي تبعاً للهدف ومجال التخصص.  
فمن وجهه النظر الفسيولوجية يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أوالمجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى أحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية، لتحقيق مستوى عالي من الإنجازالرياضي.( أمر الله احمد البساطي 1998، ص 02)

### 1-1- تعريف التدريب الرياضي:

يعرفه العالم الروسي "ماتيفيف" بأنه" عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخطية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية. "  
العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطوال فترة ممكنة . ( أمر الله احمد البساطي 1998، ص03)

### 1-2- خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة والتي تلقى بمتطلبات جديدة ومتطورة دائماً على العملية التدريبية والقائمين بها و اهم هذف الخصائص ما يلي :  
يهدف التدريب الرياضي بشتى أنواعه إلى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعنى، ومن ثم تحسين الصحة العامة وبناء وتكامل الشخصية ليصبح الفرد عضواً نافعاً وفعال في المجتمع وعلى ذلك يمكن القول بأن التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد إلى مستوى عالي أو أقصى ما تهيئه إليه نفسه في النشاط الرياضي الممارس .  
وعليه يختلف التدريب الرياضي من حيث التنظيم والمحتوى وتشكيل الأحمال التدريبية وطرق التدريب بالنسبة لأنواعه المختلفة (رياضة المستويات - الرياضة المدرسية - الرياضة الشعبية - الرياضة العلاجية... الخ)  
حيث تتميز رياضة المستويات العالية بارتفاع حجم وشدة البرامج التدريبية عن بقية أنواع الرياضات الأخرى والتي تطلب بذل أقصى جهد ممكن من المدرب واللاعب . ( أمر الله احمد البساطي 1998، ص05)

لعملية التدريب الرياضي وجهاز يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفه..عراها ، إحداهما تعليمي و الآخر تربوي نفسي ،فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب ،وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة،وتعليم وإتقان المهارات الحركية ،والرياضية والقدرات الخطية لنوع النشاط الرياضي

التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساساً إلى تربية النشء على الحب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات. (أمر الله أحمد البساطي 1998، ص 06)

### 1-3- واجبات التدريب الرياضي:

"إن ضمان الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن يلقي على عملية التدريب الرياضي مسئولية تحقيق واجبات معينة . وتتلخص أهم الواجبات التي يجب على عملية التدريب الرياضي تحقيقها فيما يلي:

أ - الواجبات التعليمية.

#### ب - الواجبات التربوية.

ويجب علينا مراعاة أن الواجبات التعليمية و الواجبات التربوية يرتبطان معاً ارتباطاً وثيقاً ويكونان وحدة واحدة.

#### أ - الواجبات التعليمية:

تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف الفرد

الرياضي، وتشمل أهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضي على مايلي :

- 1- التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد.
- 2- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل... إلخ والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد.
- 3- تعلم و إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي واللازمة للوصول إلى أعلى مستوى رياضي.

4- تعلم و إتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي.

5- اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي وعن النواحي الخططية وعن طرق

التدريب المختلفة والنواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وعن القوانين واللوائح والأنظمة الرياضية... الخ.

وفي ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي إلى أربعة عمليات محددة

تهدف كل منها إلى تحقيق واجب معين ، وهذه العمليات هي:

### 2- الإعداد البدني:

يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالسرعة والقوة العضلية والتحمل والرشاقة .

(محمد حسن علاوي 1994، ص 4)

### 3- الإعداد المهاري والخططي:

يهدف الإعداد المهاري والخططي إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاوله إتقانها وتثبيتها، والإعداد المهاري والخططي يكونان وحدة واحدة، إذ أن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل أساس الأداء الخططي، هذا بالإضافة إلى أن عملية تعليم المهارات الحركية ينبغي أن تخضع أساساً لوجهة النظر الخططية . (محمد حسن علاوي 1994 ،ص 4 )

### 4- الإعداد المعرفي (النظري) :

يهدف الإعداد المعرفي (أو الإعداد النظري) إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعارف، والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعلومات والمعارف أثناء اشتراكه في عمليات التدريب الرياضي أو في أثناء المنافسات الرياضية وبذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يسهم بصورة إيجابية في تنمية مستواه الرياضي . (محمد حسن علاوي 1994 ،ص 4 )

### 5- الإعداد التربوي - النفسي:

يهدف الإعداد التربوي - النفسي إلى إعداد الفرد من النواحي التربوية والنفسية ويجب علينا النظر إلى هذه العمليات. الأربعة على أنها مكونات مترابطة، لعملية واحدة هي عملية التدريب الرياضي. ولذا ينبغي الاهتمام بها جميعاً حتى يمكن الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية. (محمد حسن علاوي 1994 ،ص 4 )

### - تعريف السرعة:

يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن. (أبو العلاء عبد الفتاح 1997، ص:187).

تعرف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن.

-تتأثر السرعة بكفاءة الجهازين العصبي والعضلي.

-يعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل والانقباض العضلي الديناميكي والمرونة وطريقة الأداء والتحمل. (أسامة كامل 1999، ص:244)

-تعرف السرعة بأنها معدل تغير حركة الجسم أو جزء منه في المسافة والزمن -وكمثال: عدو 100 متر كقياس للسرعة- فإذا استطاع طالب عدو 100 متر في 12.5 ثانية فإن السرعة المتوسطة لهذا الطالب 8متر/ثانية (100متر مقسومة على 12.5 ثانية). والسرعة المتوسطة يمكن أن نحددها في إطار نوعين من السرعة: زمن رد الفعل وزمن الحركة

– وزمن رد الفعل هو الزمن المستغرق للاستجابة لمثير ما، أو هو الزمن المنقضي فيما بين ظهور أو سماع المثير وبدء حركة الجسم كاستجابة. وكمثال في 100 متر عدو فإن الزمن المستغرق من لحظة سماع طلقة البدء وتحريك أي جزء من أجزاء جسم اللاعب يعرف بزمن رد الفعل.

– أما زمن الحركة فإنه الزمن الواقع بين بدء حركة الجسم أو أجزاء منه أو أية أداة أخرى واستكمال الحركة فزمن الحركة المستغرق في 100 متر عدو يبدأ من أول حركة للجسم حتى قطع شريط النهاية بملامسة الصدر. أما عن مكونات زمن الحركة فإنه يمكن تحليله في ضوء تزايد السرعة أو العجلة والسرعة المتوسطة  $Average\ velocity$  والسرعة القصوى.

وعجلة السرعة تعني معدل التغير في السرعة – وإحدى طرق تقدير هذه العجلة يتم من خلال طرح السرعة الابتدائية من السرعة النهائية ويقسم الناتج على الزمن الذي من خلاله تغير السرعة.

$$\text{سرعة العجلة} = \text{السرعة النهائية} - \text{السرعة الابتدائية}$$

الزمن المستغرق لتغيير السرعة

ففي عدو 100 متر فإن اللاعب ينطلق من مكعبات البدء (سرعة ابتدائية=0) إلى علامة بعد 20 متر في زمن قدره 4.55 متر/ثانية (20 متر/4.4 ثانية) ومن المعادلة السابقة للعجلة فإن السرعة النهائية يجب حسابها من أجل تحديد العجلة – وتقدير هذه السرعة النهائية يمكن الحصول عليها من المعادلة التالية:

$$\text{السرعة المتوسطة} = \text{السرعة النهائية} + \text{السرعة الابتدائية} \quad (\text{إبراهيم أحمد سلامة، 2000، ص: 155})$$

2

كذلك فإن السرعة المتوسطة يمكن تحديدها لزمن الحركة أو أي جزء منها فالسرعة المتوسطة هي معدل الحركة أو السرعة وتحسب من خلال قسمة المسافة على الزمن – فإذا ما كان زمن الحركة 12 ثانية لعدو 100 متر – فإن متوسط سرعة الحركة تصبح 8.33 متر/ثانية (100 متر/12 ثانية) كذلك وبنفس الطريقة يمكن حساب السرعة المتوسطة لأي جزء من أجزاء السباق.

أما السرعة القصوى فيمكن الحصول عليها من خلال زمن الحركة – ففي 100 متر كمثال – ولنفرض أن السرعة المتوسطة تم تقديرها لكل 20 متر من مسافة السباق – وهنا تصبح أعلى سرعة متوسطة لأحد هذه الأجزاء هي السرعة القصوى التي حققها المتسابق خلال المسابقة – فإذا ما حدث ذلك في الجزء المتوسط من مسافة السباق – فإن السرعة القصوى خلال الـ 100 متر سوف تكون خلال الجزء الثالث أو المتوسط.

والسرعة خاصية مستقلة لكل حركة -الفرد الذي يمتلك درجة عالية من السرعة في سباق 100 متر ربما تكون سرعته منخفضة أو متوسطة أو عالية في اختبار لقياس رد فعل حركة اليد. (إبراهيم أحمد سلامة، 2000، ص:156)

#### 6- مفهوم السرعة:

-السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن. (علي فهمي ألبيك وشعبان إبراهيم محمد ص:157).

-تعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال للجسم أو عدم انتقاله. (أسامة كامل راتب 1999، ص:244).

فهي تبعا لمفهوم "لارسون و يوكم" عدد الحركات في الوحدة الزمنية وتبعا لرأي كلارك فهي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة يمكن التعبير عنها بأنها الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي (مفتي إبراهيم حماد ص:159).

➤ ويعرف "فرنك ديك" 1980 السرعة بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم ككل في أقل زمن ممكن.

➤ وعرفها "هارة" بكونها السرعة الانتقالية: القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن.

➤ و يعرفها " كلارك ": بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة (عبد الرحمان عبد الحميد زاهر 2001، ص:246).

➤ و يعرفها البعض بكونها: تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الانقباض و حالة الاسترخاء العضلي. (ريسان خريبط مجيد 1998، ص:5. )

#### 7- أهمية السرعة :

ليست مظاهر السرعة فقط التي تختلف من رياضة أو مسابقة لأخرى و إنما تختلف أهميتها أيضا. و لسرعة الرياضي أهمية كبرى من أنواع الرياضة التي تتميز مبارياتها بالمدة القصيرة , و لا يجوز إهمال تنميتها في بقية الرياضات حيث يحدد مستوى سرعة الرياضي حسب:

- سرعة الجري في مسابقات قصيرة.
- تأدية الحركات المنفردة و فعاليتها.
- قدرة الرياضي على تأدية حركات بالغة الصعوبة في أنواع الرياضة الفنية.

كما تعتبر مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة و تعتبر إحدى عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية (مفتي إبراهيم حماد ، ص: 162)

### 8- نوعية السرعة :

نستطيع تمييز متغيرين للسرعة هما : السرعة الحلقية ( الدورية ) و السرعة اللاحلقية ( اللادورية ).

- السرعة الدورية هي القدرة على التحريك بأكبر سرعة ممكنة فتتزايد مع الزمن حتى نقطة معينة و من أمثلتها الجري السريع.
  - فالسرعة الدورية مرتبطة بعدة عوامل نستطيع التأثير على تحسنها من بينها القوة الانفجارية للأعضاء السفلية , تقنية الحركة.
  - السرعة اللادورية: هي ظهور القوة مع الحركة وهي تجري بالاستجابة إلى مقاومة عن طريق التقنية
- مثال : مسابقة مع تبديل الاتجاه في الألعاب الرياضية. ( J Wienek,1986 p82, )

### 9- تصنيف السرعة:

يمكن تصنيف السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية :

- السرعة الحركية.
- السرعة الانتقالية.
- سرعة زمن الرجوع ( رد الفعل ) , و يقسمها " وديع ياسين " : إلى زمن رد الفعل زمن الحركة (وديع ياسين وياسين طه ، 1986 ، ص:186)

### 9-1/ السرعة الحركية :

يقصد بالسرعة الحركية أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن , أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة و محددة .

وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشتمل على الحركات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة و التي تؤدي لمرة واحدة و تنتهي مثال : حركة ركل الكرة أو حركة تصويب الكرة أو المحاورة بالكرة كما قد تتضمن حركات تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثال : سرعة استلام و تمرير الكرة أو سرعة المحاورة و تصويب الكرة , كما يتضمن هذا المفهوم سرعة الأداء على عجلة السرعة لفترة زمنية محددة .

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم لأنه يختص بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع و السرعة الحركية للرجل , وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب و اتجاه الحركة المؤداة .

### 9-2/ سرعة الانتقال :

يقصد بسرعة الانتقال القدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن وغالبا ما يستخدم هذا المصطلح في الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي و الجري و السباحة و ركوب الدراجات.

و في مجال القياس في التربية الرياضية يرى بعض الباحثين قصر هذا المصطلح على سرعة الانتقال في الجري أو العدو نظرا لأن الأنواع الحركية الأخرى ترتبط بالنواحي الفنية للأداء (التكتيك)

وفي ضوء هذا تنقسم سرعة الانتقال إلى نوعين هما: ( محمد حسن علاوة و محمد نصر الدين رضوان ، 1994، ص ص: 232-233).

### 9-2-1/ سرعة الجري لمسافة قصيرة جدا:

ويشير هذا النوع من السرعة إلى معدل الذي يستطيع به الفرد دفع جسمه في الفضاء عن طريق القيام بحركات متتابعة من نوع واحد، أي أنها تتعلق بإمكانية الفرد اكتساب السرعة التزايدية أو ما يمكن أن نطلق عليه اسم (العجلة)، وتتأثر السرعة بالجري بشكل عام بعاملين اثنين هما: عامل معدل تزايد السرعة وعامل السرعة القصوى.

ويلعب المعدل الذي تزايد به السرعة دورا هاما في مجال النشاط الرياضي، فلاعب كرة القدم يحتاج إلى تزايد سرعته بمعدل كبير جدا عندما يجري بالكرة نحو المرمى، وكذلك بالنسبة للاعب كرة السلة وكرة اليد وغيرهما. ويحتاج متسابق العدو إلى سرعته بأقصى معدل ممكن في بداية السباق حتى يتحقق نتائج طيبة.

ويرى العديد من العلماء القياس في التربية الرياضية أن المسافة المناسبة لإظهار سرعة الجري لا يجب أن تزيد عن 18متر فهذه المسافة مناسبة لكي يكتسب الفرد فيها أقصى معدل من تزايد السرعة بالنسبة للزمن، ولذلك فإن هذا الشكل من أشكال السرعة له أهمية خاصة بالنسبة لمسافات العدو و لمسافات القصيرة و مسابقات الألعاب.

## 9-2-2/ السرعة القصوى في الجري:

عندما تزيد مسافة العدو عن 18 متر فإن الاعتماد يصبح بالدرجة الأولى مركزا على العامل الثاني وهو الذي يطلق عليه اسم "عامل السرعة القصوى في العدو".

ومن الملاحظ أن هذا العامل قد يرتبط بدرجة منخفضة بالعامل السابق (سرعة الجري لمسافات قصيرة جدا) فعلى سبيل المثال: قد نجد أن هناك بعض اللاعبين الذين يمتازون بسرعة انطلاق كبيرة في كرة السلة أو كرة اليد أو كرة القدم ولكنهم لا يتمتعون بالسرعة كبيرة في العدو لمسافة 50 متر مثلا والعكس صحيح.

ويمكن قياس السرعة القصوى في الجري بصفة عامة عن طريق العدو لمسافات القصيرة في خط مستقيم، وتشير "إيكارت" إلى أن أقل مسافة لقياس السرعة القصوى يجب ألا تقل عن 27.43 متر وألا تزيد عن 91.43 متر. ( محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان ، 1994، ص234).

ويذكر "بارو" أن أفضل مسافة تظهر فيها السرعة القصوى في العدو هي تتراوح من 32.57 متر إلى 54.86 متر وأن هذه المسافة تختلف باختلاف السن والجنس، يرى "جونسون ونيلسون" ألا تزيد هذه المسافة عن 91 متر، فهذه المسافة تظهر عامل السرعة، وإذا زادت عن ذلك فإنها تتطلب صفة التحمل بالإضافة إلى صفة السرعة.

## 9-3/ سرعة زمن الرجوع:

زمن رجوع (زمن رد الفعل) هو السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي (مثير) برد فعل إرادي نوعي، أي أنه الزمن الذي يمر بين بدء حدوث المثير وبين بدء حدوث الاستجابة لهذا المثير.

وهذا التعريف يتأسس على وجود فاصل زمني بين بدء ظهور المثير وبدء استجابة الفرد لهذا المثير نظرا لصعوبة الاستجابة مباشرة لأي مثير بمجرد ظهوره.

وينظر البعض إلى زمن الرجوع على أنه ظاهرة أولية بسيطة، ولكن الدراسات التي أجراها بعض العلماء المتخصصين في هذا الشأن بينت أن زمن الرجوع يظهر عند قياسه لصورة مركبة فقد تمكن "تيشنر" من تصنيف زمن الرجوع إلى أربع مظاهر رئيسية وهي:

- بداية حدوث المثير.
- فترة الكمون الأولى: والتي يحدث خلالها تلقي المستقبلات الحية للمنبه.
- فترة الكمون الثانية: وهي فترة التي يحدث خلالها نقل الإشارات عن طريق الأعصاب المصدرة إلى الألياف الحركية، ويطلق على هذه الفترة (زمن التفكير واتخاذ القرار).



➤ فترة الإرجاء: وهي الفترة الزمنية التي تحدث خلالها العملية الحركية التي تسبق انقباض العضلات المنفذة للحركة.

ويشير "ترب TRIPP" إلى أن زمن الرجوع عند الإنسان يتكون من :

أ. زمن الاستقبال: وهو خاص باستقبال المثير.

ب. زمن التفكير: وهو خاص بتفسير الإشارات وإصدار الأمر.

ت. زمن الحركة: وهو الزمن الخاص ببدء الحركة (محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين

رضوان ، 1994، ص235).

فكان زمن الرجوع هو مجموع الأزمنة منذ بدء ظهور المثير حتى بدء ظهور الاستجابة وهذه الأزمنة تشتمل على زمن تنمية الأعضاء الحسية المستقبلية وزمن العمليات العضلية وزمن مرور النبضات العصبية من الأعضاء الحسية إلى المخ ومن المخ إلى العضلات.

ويجب علينا أن نفرق بين نوعين من زمن الرجوع: زمن الرجوع البسيط وزمن الرجوع التمييزي (المركب).

وزمن الرجوع البسيط هو الزمن المحصور منذ لحظة ظهور مثير واحد معروف من قبل و لحظة الاستجابة لهذا المثير كما هو الحال في البدء في الجري أو السباحة، أما في حالة وجود مثيرين أو أكثر ومطلوبة الفرد بالاستجابة لمثير واحد فقط (بعد إجراء عملية التمييز بين المثيرات) فإن زمن الرجوع في هذه الحالة يسمى بزمن الرجوع التمييزي (المركب).

ويختلف زمن الرجوع عن زمن الفعل المنعكس وعن زمن الحركة وعن زمن الاستجابة، وذلك على النحو

التالي:

### 9-3-1/ زمن الفعل المنعكس:

هو عبارة تقصير زمن الرجوع نتيجة عزل التفكير واتخاذ القرار بشأن الفعل المطلوب القيام به، أي أنه فعل لا إرادي، فهو يتميز باستقلاله النسبي عن الضغط الإرادي، ففي الفعل المنعكس تنتقل المثيرات عبر الأعصاب إلى النخاع الشوكي حيث يتم الاستجابة عن طريق هذا النخاع ألياً دون أن تصل الإشارات إلى الجهاز العصبي المركزي.

وتنتشر دراسة الأفعال المنعكسة بشكل خاص في مجال دراسات علم النفس المعلمي لإظهار الأثر الكمي الذي تحدثه بعض المتغيرات التجريبية مثل: التوتر العضلي، التعب، التكيف والانتباه وغيرها، ومن أشهر الأفعال المنعكسة أحداثاً في هذا المجال الفعل المنعكس للركبة أو ما يطلق عليه اسم: المنعكس الردي.

ويتميز الفعل المنعكس في الإنسان - في أي صورة من صورة- بالسرعة، فعلى سبيل مثال: تتراوح سرعة مدى الفعل المنعكس للركبة من 1/1000 ثانية إلى 9/1000 ثانية (1ملي ثانية - 9ملي ثانية)، وهذا المعدل من السرعة ثبت أنه يفوق أسرع استجابة إرادية للإنسان ( محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان ، 1994، ص236).

### 9- 3-2/ زمن الحركة:

ويبدأ بنهاية زمن الرجوع وبداية الحركة، أي أنه الزمن الذي ينقضي ما بين بداية الحركة وحتى إتمامها أو الانتهاء منها، ويشير زمن الحركة إلى المعدل الذي تنقبض به العضلة، فمن المعروف أن السرعة النسبية لانقباضات العضلات تختلف باختلافات كبيرة فيما بين الأفراد بعضهم وبعض، فقد يتميز شخص ما بسرعة كبيرة في حركات الرجل، بينما آخر بسرعة كبيرة في حركات الذراع، والأكثر من ذلك فقد يتميز الشخص الأول بأن العضلات الممتدة للذراع تنقبض بسرعة نسبية أكبر من السرعة التي تنقبض بها العضلات المثنية، ومن ناحية أخرى تختلف سرعة حركات جسم الفرد فيما بينها، فقد يكون الشخص بطيئاً في السرعة في العدو، وربما يكون الشخص نفسه سريعاً بالنسبة لحركات الذراع والأصابع أو العكس بالعكس.

### 9- 3-3/ زمن الاستجابة:

هو عبارة عن الربط بين زمن الرجوع وزمن الحركة، أي أنه عبارة عن الزمن الكلي الذي ينقضي ما بين حدوث المنبه (المثير) والانتهاء من إتمام الحركة أو العمل ( محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان ، 1994، ص237).

### 10- الطريقة المعلمية لقياس السرعة :

هناك طريقتان يحددهما " فردوسي " لقياس السرعة و هما :

- 1- التصوير السينمائي البياني .
  - 2- الأجهزة الإلكترونية لحساب الزمن.
- والنوع الأول تهتم به دراسات الميكانيكا الحيوية حيث تستخدم فيه آلات التصوير خاصة يتم من خلالها حساب السرعات بغاية من الدقة إذ يمكن عن طريقها حساب سرعات الكرات
  - المختلفة كسرعة كرة التنس أو الجولف أو كرة القدم , كذلك قياس سرعة حركة الأجزاء المختلفة للجسم أثناء أداء أعمال خاصة تتطلب سرعات فائقة.
  - أما النوع الثاني فينقسم إلى نوعين :

- نوع يستخدم فيه اللمس .
  - نوع يستخدم فيه الإشعاع الضوئي . ( إبراهيم أحمد سلامة ، ص:156).
- ولقد استخدمت "مار جريا - كألمان" النوع الأول من أجل قياس (القدرة العضلية و التي تتطلب حساب السرعة, إذ وكما سبق الإشارة إليه بأن القدرة = القوة \* السرعة.
- استخدام الإشعاع الضوئي الإلكتروني :

يستخدم لذلك أجهزة خاصة مزود بها حاليا العديد من الملاعب و خاصة في مجال ألعاب القوى .

و الدخول في تفاصيل هذه الأجهزة و استخداماتها تدخل في نطاق دراسات الميكانيكا الحيوية بجانب استخدام مثل هذه الأجهزة الغالية التكاليف و التي هي بحاجة إلى فنيين لتشغيلها ليست في مجال هذه الدراسة .

### 11- مكونات السرعة :

يرى خبراء الدول الشرقية أن تتضمن السرعة المكونات التالية :

11- 1/ تحمل السرعة: وهي قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة .

11- 2/ السرعة القصوى : وهي أعلى معدل سرعة يستطيع الفرد إخراجها. ( إبراهيم أحمد سلامة ، ص:157).

11- 3/ القوة المميزة بالسرعة: هي من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية مثل الرمي في مسابقات الميدان كرمي الرمح أو القرص أو دفع الجلة والوثب العالي والوثب الطويل، وكذلك في معظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد والهوكي... كما أنها مكون هام أو صفة بدنية هامة لتنمية السرعة لدى العدائين في السباقات المضمار ولدى متسابقى السرعة في السباحة ورياضة الدرجات. ( محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان ، 1994، ص240).

تعني قوة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة (محمد صبحي حسانين وأحمد كسري معاني ، 1998 ، ص:103. )

11- 4/ السرعة الانتقالية والسرعة الحركية: السرعة الحركية والسرعة الانتقالية تأتيان في تقسيمها الفسيولوجي ضمن القدرات اللاهوائية التي تشتمل بالإضافة إلى عنصر السرعة قدرات أخرى قد

يدخل ضمنها العمل العضلي الثابتة، وهنا تختلف سسيولوجية السرعة حيث أن الإنسان لا يستطيع أن يظهر أقصى سرعة له إلا لبضع ثوان قليلة. (مفتي إبراهيم حماد ص: 152)

يطلق عليها البعض بالسرعة الحركة الوحيدة وسرعة الانتقال التي يطلق عليها أحيانا "سرعة التردد الحركي" (أبو العلاء ع. الفتح وأحمد نصر الدين ص: 182).

## 12- العوامل المؤثرة على السرعة :

هناك بعض العوامل الهامة التي يعتمد عليها في تنمية وتطوير صفة السرعة، ومن أهم هذه العوامل:

**12-1/ درجة الحرارة:** تعمل الحرارة على زيادة سرعة الانقباضات العضلية لذلك يجب على الفرد الاستفادة من الإحماء والتهيئة قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية.

**12-2/ السن والجنس:** سرعة الرجل يمكن زيادتها حتى سن العشرين، بعد ذلك تتجه السرعة إلى التناقص بمعدل ثابت، أما المرأة فتصل سرعة في سن السادسة عشر حتى السابعة عشر، وقد أثبتت التجارب بأن سرعة السيدات تصل إلى حوالي 85% من سرعة الرجل.

**12-3/ المرونة:** إذا قلت المرونة عن المعدل المناسب في منطقة الحوض يمكن أن تعوق السرعة وخاصة في الجري السريع لأنه في هذه الحالة سوف تزيد من المقاومة عن طريق العضلات غير المشتركة في الجهد، كما أنه لا يوجد دليل حتى الآن على أنه يمكن زيادة السرعة عن طريق تنمية المرونة أكثر من المعدل المناسب.

**12-4/ الخصائص التكوينية للألياف العضلية:** من المعروف أن عضلات جسم الإنسان تشتمل على ألياف حمراء وأخرى بيضاء، فالألياف العضلية الحمراء تتميز بالانقباض البطيء في حين تتميز الألياف البيضاء بالانقباض السريع مقارنة بالألياف الحمراء، ونتيجة لذلك فإنه يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة أليافه الحمراء في معظم عضلاته والوصول إلى مرتبة عالية في حالة أداء التمرين.

**12-5/ النمط العصبي والتوافق العضلي العصبي للفرد:** يتعلق هذا بمدى نجاح عمليات التكيف والإثارة للعضلات العاملة في الحركة.

**12-6/ القوة العضلية:** القوة العضلية هامة لضمان السرعة، ونستطيع القول أن هناك علاقة طردية بين القوة والسرعة، حيث أثبتت التجارب العملية أن تنمية القوة العضلية زادت من سرعة عدائي

المسافات القصيرة عن غيرها من لاعبي المسابقات الأخرى. ( أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس

ص:312)

12-7/القدرة على الاسترخاء العضلي: التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة أداء التمرين، وغالبا ما يعود التوتر العضلي لعدم معرفة الفرد بالطريقة الصحيحة لكيفية أداء التمرين أو إلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي، لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا للحركات التي تتطلب عنصر السرعة.

12-8/قابلية العضلة للامتطاط: أن العضلة القابلة المطاطية تستطيع تغطي انقباضا سريعا وقويا بعكس العضلات القليلة المطاطية ولا تقتصر أهمية الامتطاط على العضلات العاملة في الحركة فقط ولكن هناك أهمية كبرى للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة بسهولة ويسر دون حدوث أي مقاومة من العضلات المقابلة.

12-9/قوة الإرادة: وهي سمة نفسية تركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية والتصميم للوصول للهدف الذي ينشده ( أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس ص:313)

### 13- العوامل المحددة للسرعة :

السرعة محددة بعوامل وهي كما يلي :

1-سرعة رد الفعل : زمن رد الفعل يخضع لقواعد فيزيولوجية والتي لا تسمح بالهبوط تحت القيمة الحدية التي تقدر بحوالي 01-10 من الثانية.

2-قدرة التسارع:تمثل القدرة الحركية الأكبر أهمية عند الرياضي فأحسنهم الذي لجيه تسارع عند الانطلاق أحسن.

3-سرعة الحركة: هي قدرة الرياضي على القيام بحركات أكثر سرعة مع استرخاء خاص, فالانتقال المباشر عند الانطلاق أحسن (مفتي إبراهيم حماد ص:164)

### 14- تحديد حمل السرعة:

1. مدة العمل ما بين 03-08.

2. مدة العمل ما بين 01-95.

3. تناوب الراحة و العمل (الراحة كاملة).
4. صفات العمل في الحصة الواحدة ما بين 01-08م حسب أنواع السرعة. (مفتي إبراهيم حماد ص:176)

### 15- بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة:

1. ممارسة التمرينات اليومية مع مراعاة استخدام السرعة القصوى من (2-3) مرات أسبوعياً.
2. ينبغي مراعاة مبدأ الارتفاع والزيادة التدريجية بالسرعة حتى الوصول إلى السرعة القصوى.
3. يجب العناية بالإحماء للوقاية من التعرض لحدوث الإصابات الناتجة عن عدم التهيئة المسبقة.
4. أن تمارين السرعة تصبح ذات فائدة كبرى في حالة توافر عامل المرونة والامتطاط في العضلات .
5. مراعاة استعداد الجهاز العصبي, و على ذلك يستحسن عدم القيام بتمرينات و تدريبات السرعة في أوقات الممارسة في الصباح الباكر أو بعد الأعمال المرهقة.
6. يستحسن البدء بتمرينات السرعة عقب عمليات الإحماء مباشرة.
7. ينبغي الاهتمام بتمرينات التقوية العضلية حتى يمكن بذلك تنمية السرعة الانتقالية.
8. ينبغي ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية بالنسبة للفرد بدون استخدام أدوات و أجهزة, ثم يلي محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة أو جهاز (أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس ص:314).

### 16- الأسس الفسيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة :

تعتبر السرعة من الصفات البدنية الأساسية صعبة التنمية قياساً بالصفات الأخرى فسرعة الانقباض العضلي تعتبر الأساس للسرعة الحركية, ولكي يتم الانقباض العضلي بسرعة يتطلب خصائص فسلجية معينة يتوفر بعضها في الليفة العضلية بينما يتوفر البعض الآخر في العصب المغذي في هذه الليفة حيث أن الليفة العضلية والعصب المغذي لها يعتبران جزءاً من الوحدة الحركية وهناك نوعان من الألياف منها ما هو سريع الانقباض و آخر بطيء الانقباض إلا أن الألياف العضلية المكونة للوحدة تكون من نوع واحد من حيث سرعة الانقباض لذا فسرعة انقباض العضلة ككل تتحدد تبعاً لعدد الوحدات الحركية السريعة المكونة لها حيث تشمل معظم عضلات الجسم على خليط من وحدات حركية سريعة و بطيئة.

أما الأسس البيوكيماوية للسرعة فتتطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب في الحالة اللاأوكسجينية حيث يحصل تطور في سرعة التحلل الكلاييكولي عند زيادة فوسفات الكرياتين في النهاية. يبلغ زمن انقباض الوحدات السريعة 60ملي/ثانية بينما يبلغ زمن انقباض الوحدات البطيئة 120ملي/ثانية. ( مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل 2006 ، ص:329)

وتتكون الوحدات السريعة في الإنسان تدريجياً تبعاً لنمو الجسم حيث يولد الطفل وجميع أليافه العضلية من النوع البطيء وخلال الأسابيع الأولى تتكون الوحدات الحركية السريعة بالتدرج، لقد قام الأطباء بتحويل الألياف البطيئة إلى سريعة وذلك لتطوير الكفاءة البدنية و تحقيق المستويات الرياضية العالية.

لقد وجد أن الليونة العضلية وحدها ليست الوحيدة المسببة للسرعة بل يرجع تنمية السرعة إلى نوع الخلية العصبية التي تسيطر على الليونة العضلية. لذا أمكن التحويل العضلة البطيئة إلى عضلة سريعة أو العكس و يتبع ذلك تغيرات خاصة في مكونات سرعة الليونة ذاتها جراء تغيرات كيميائية و تغيرات خاصة في توصيل الدم إلى العضلة.

إن الوحدات الحركية السريعة تحتوي على خلايا عصبية ذات أجسام أكبر حجماً ومحورها أكثر سمكاً مما يقل من مقاومة سرعة سريان الإشارة العصبية في حين نجد أن الوحدات الحركية البطيئة أقل حجماً و محورها أضيق اتساعاً و فروعها أقل، أن هذا الاختلاف له اثر من الجانب الفسيولوجي على سرعة الانقباض العضلي حيث تتميز الوحدات السريعة بقوة التنبيه أو الإشارة وسرعة تردد الإشارة العصبية لذا نجد هناك صعوبة في تنمية السرعة الرياضي الذي يتميز بزيادة أليافه الحمراء في العضلات التي تتطلب صفة السرعة.

إن صفة السرعة ترتبط بنوع الجهاز العصبي الذي به الرياضي لأن عمليات التوجيه والسيطرة التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل المهمة التي يستند عليه قدرة الرياضي على تنفيذ الحركات المختلفة بأقصى سرعة وإن التوافق التام بين الوظائف المختلفة للمراكز العصبية تعتبر من العوامل التي تساهم في تنمية وتطوير السرعة.

إن العضلات العاملة أثناء السرعة تتطلب الانتقال السريع من حالة الهدوء إلى النشاط الفعال وتميز بأن لها قابلية كبيرة على إعادة البناء بالطريقة اللاأوكسجينية لمركبات الفسفور الغنية بالطاقة ثم فعالية ونشاط للإنزيمات التي تنتج للعضلات خاصية بيوكيماوية لأداء وظائف السرعة المختلفة.

فالأسس البيوكيماوية للسرعة تكمن في تركيب بروتين العضلة بالدرجة الأولى وخاصة جزء المايوسين وإنزيمات ثلاثي فوسفات الأدينوزين وما يترتب على ذلك من ارتفاع في قابلية للتأهب السريع في تحويل الطاقة الكيماوية لثلاثي فوسفات الأدينوزين إلى طاقة ميكانيكية ضرورية للانقباض والانبساط العضلي فقدره العضلة على الانقباض و التمدد وقابليتها على إخضاع المقاومة الكبيرة كلما كانت كتلتها كبيرة وهذا يعني كلما كانت كمية البروتين الداخل في تركيبها كبيراً. ( مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود

إسماعيل 2006 ، ص:330)

## 17- أنواع السرعة:

توجد ثلاث أنواع أساسية للسرعة في المجال الرياضي منها سرعة رد الفعل بأنواعه المختلفة، وتظهر بصفة خاصة لطلقة البداية وسرعة الحركة الواحدة، وتظهر عند أداء أي حركة بسرعة مثل الرمي والوثب... الخ، بالإضافة إلى سرعة التردد الحركي، وتظهر عند أداء الحركات متشابهة متتالية في أقل زمن ممكن مثل السباحة والجري والدرجات... الخ، وسوف نتناول فيما يلي تقسيم السرعة من الوجهة الفسيولوجية، ونبدأ بالسرعة الجزئية ثم السرعة الكلية، ويدخل هذا التقسيم أنواع السرعة الثلاثة السابقة ذكرها.

### 17-1/ السرعة الجزئية:

وتشمل هذه الأشكال مكونات السرعة المرتبطة بالأداء الحركي والأداء المهاري المرتبط بطبيعة الأداء في التدريب أو المنافسة في مختلف الأنشطة الرياضية، وتشمل أنواعا مختلفة مثل فترات الكمون التي تسبق رد الفعل البسيط أو المركب، وسرعة أداء حركة وحيدة بمقاومة قليلة، وسرعة التردد الحركي.

### 17-1-1/ أنواع سرعة رد الفعل:

ينقسم رد الفعل إلى نوعين أساسيين هما رد الفعل البسيط ورد الفعل المركب.

#### -أ/ رد الفعل البسيط:

يظهر رد الفعل البسيط حينما يكون المثير معروفا للرياضي وهو يعلم أيضا أسلوب الاستجابة لهذا المثير مثل البدء في ألعاب القوى أو السباحة... الخ.

#### -ب/ رد الفعل المركب:

رد الفعل المركب يظهر حينما لا يعلم الرياضي مسبقا نوع المثير أو توقيت حدوثه مثل مواقف اللعب المختلفة التي تظهر وتتطلب أن يتخذ الرياضي القرار بالرد على هذا المثير، وهناك نوعان من رد الفعل المركب هما:

### 17-1-2/ رد الفعل المركب بالاستجابة الواحدة:

بمعنى أن يقوم الرياضي برد الفعل تجاه موقف معين بأسلوب معين مثل رد فعل الملاكم على أداء الملاكم المنافس، هل يكون بالتقهقر أو بالتقدم أو بالتصدي، كذلك في كرة القدم حينما يختار اللاعب قراره هل بالتصويب على المرمى أو التميرير للزميل، وفي هذه الحالة لا يستطيع الرياضي أن يقوم إلا بعمل واحد فقط أو باستجابة واحدة مثل التقهقر أو التقدم ولكن لا يقوم بكلتا العمليتين مثلا. ( أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، 1997 ، ص ص: 188-189).



### 17-1-3/ رد الفعل المركب بعدة استجابات:

يعتبر هذا النوع من رد الفعل هو أصعبها، نظرا لاحتياجاته إلى تركيز انتباه عال لسرعة اتخاذ القرار المناسب والناجح، والذي يتطلب أحيانا الإعداد المبكر لتوقعات الأداء للخصم مثلا للاعب السلاح الذي يبدأ الهجوم وهو في نفس الوقت مستعد للرد على الدفاع المضاد للخصم، وكذلك للاعب كرة السلة الذي يصوب على السلة وهو مستعد للرد على فشل التصويب وعدم نجاحه أو على دفاع الخصم، وكذلك للاعب الملاكمة الذي يواجه اللكمة، وفي نفس الوقت يستطيع الرد على الدفاع المضاد للخصم بعد التغلب عليه.

### 17-2/ السرعة الكلية:

تشمل السرعة الكلية سرعة أداء مسافة معينة وسرعة أداء البدء، وسرعة الأداء خلال المصارعة وسرعة أداء الخطافات والجمل في المصارعة وسرعة اللكمة وسرعة الدوران في السباحة، وسرعة الوثبات في الجمباز. ويجب الأخذ في الاعتبار أنه لا توجد علاقة بين السرعة الجزئية والسرعة الكلية حيث يتميز كل شكل من أشكال السرعة بخصوصية نوعية دون ارتباطه بأشكال السرعة الأخرى، فلا توجد علاقة بين سرعة رد الفعل في البدء مثلا وسرعة قطع المسافة، ويجب مراعاة ذلك عند تنمية كل شكل من أشكال السرعة وفقا لبرنامج خاص.

ولا يؤدي التدريب الرياضي إلى حدوث تغيرات في مستوى السرعة الجزئية حيث أن زمن رد الفعل عادة ما يتراوح ما بين 0.20-0.30 ثانية، وغالبا يبلغ 0.1-0.2 ثانية لدى الرياضيين ذوي المستويات العليا، ولذلك فإن عمليات التدريب لا تؤدي إلى زيادة هذا العنصر بأكثر من 0.1 ثانية، أما بالنسبة للسرعة الكلية فيمكن أن يؤثر التدريب في تنميتها كثيرا لارتباطها بكثير من العناصر الأخرى المكونة لها.

### 18- برنامج تدريبي للسرعة الانتقالية :

#### 18-1. طرق التدريب لتنمية السرعة الانتقالية:

يعد التدريب وفق الأسلوب التكراري من الأساليب المهمة لطرائق التدريب وخاصة تدريبات السرعة كونه يكيف جسم اللاعب على تحقيق الظروف كافة التي يواجهها أثناء المنافسة، يتم خلال هذا الأسلوب تطوير السرعة الانتقالية القصوى والقوة المميزة بالسرعة كذلك سرعة تفاعلات المواد البيوكيميائية المولدة للطاقة مع تكوين حامض اللاكتيك نتيجة استعمال تمارين شدة عالية بحدود 90-100% { من الإمكانية القصوى للاعب. ( معتمصم غوتوق 2000 ، ص 98 )

وتهدف طريقة التدريب التكراري إلى تنمية السرعة (سرعة الانتقال Sprint) - القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة، تحمل الأزمنة القصيرة والمتوسطة والطويلة. (عادل عبد البصير، 1999، ص 161).

وقد ثبت إن تكيف الجسم يحدث أفضل في حالة العمل لفترات متكررة تتخللها فترة راحة لان حامض اللاكتيك يكون أكثر منه في حالة التدريب التكراري. (عمار عبد الرحمن قبع 1989، ص 60). ويصل معدل نبض القلب أثناء التدريبات التكرارية إلى أكثر من 180 { ن / د } بحجم قليل من خلال زيادة فترات الراحة لحين الوصول إلى حالة الاستشفاء وبخاصة فترة التعويض الزائد قبل إعادة التكرار التالي ويبين الجدول الأسس العامة لتقدير كل من الشدة والتكرار واتجاه الحمل للأسلوب التكراري الخاص بتدريبات السرعة. (أمر الله احمد البساطي 1998، ص 78)

وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفترتي في تبادل الأداء والراحة ولكن يختلف عنه في:

1- طول فترة أداء التمرين وشدته وعدد مرات التكرار.

2- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية. (أمر الله احمد البساطي 1998، ص 78)

أما الخصائص الوظيفية للتدريب التكراري فإنه يؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي إلى التعب المركزي بسبب ارتفاع شدة التمرين، نتيجة للتفاعلات الكيميائية التي تحدث في غياب الأوكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخزونة للطاقة، وتراكم حامض اللاكتيك في العضلات العاملة. (محمد حسن

### علاوي

، 1979، ص 225). ومكونات حمل التدريب التكراري:

- شدة أداء التمرين: 90% للجري، 90-100% للقوة.
- عدد مرات أداء : زمن التمرين: بدون تحديد زمن.
- فترات الراحة البينية: للجري راحة طويلة 3-4 دقائق وطبقاً للمسافة وتكون ايجابية.
- للقوة من 3-4 دقائق مع مراعاة أن تكون ايجابية.

• عدد مرات تكرار التمرين (مجموعات):

للجري من 1-3 مرات.

للمقاومة من 20-30 رفعة في جرة التدريب. (مفتي إبراهيم حماد 2001, ص212)

**18-2. تنمية السرعة الانتقالية:**

سبق واشرنا أن ل سرعة الانتقال أهمية خاصة في جميع المسابقات القصيرة والمتوسطة في أنواع الأنشطة التي تشمل على حركات متكررة كالسباحة والمشي والجري في ألعاب القوى وكرة القدم , وركوب الدراجات والتجديف ويجب مراعاة النواحي الفسيولوجية التالية عند تنمية سرعة الانتقال:

\* **بالنسبة لشدة حمل التدريب:**

التدريب باستخدام السرعة من القصوى حتى السرعة القصوى مع مراعاة إلا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي وان يتم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسائية والاسترخاء.

\* **بالنسبة لحجم حمل التدريب:**

استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا يؤدي التعب إلى هبوط مستوى السرعة. ويفضل بناء على ذلك: التدريب على مسافة حتى 25 متر بالنسبة للسباحين ومسافات تتراوح ما بين 20 متر – 80 متر بالنسبة للمجدفين، بالنسبة للألعاب الرياضية ككرة اليد , وكرة السلة فيكون التدريب على مسافات تتراوح ما بين 10 متر – 20 متر , بالنسبة لكرة القدم والهوكي لمسافات تتراوح ما بين 10 متر – 30 متر نظرا لكبر حجم الملعب. كما يراعى عدم استخدام السرعة القصوى بما لا يزيد عن 2-3 مرات أسبوعيا تجنباً لإرهاق الجهاز العصبي.

\* **بالنسبة لفترات الراحة:**

يجب تشكيل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث تسمح للفرد باستعادة تكوين مصادر الطاقة بالعضلات وتتراوح في الغالب فترة الراحة بين تمرين وآخر ما بين 2-5 دقائق ويتناسب ذلك مع نوع التمرين الذي يؤديه اللاعب وما يتميز به شدة وحجم. (منذر هاشم خطيب 2000 ، ص166-

(.167)

\* بعض النماذج لتنمية نوعية السرعة الانتقالية:

- 1- الجري بأقصى سرعة لمسافة 30 متر ثم إعطاء راحة سلبية .
- 2- الجري لمسافة 50 متر ثم راحة سلبية.
- 3- الجري لمسافة 80 متر ثم راحة سلبية.
- 4- الجري لمسافة 100 متر ثم راحة سلبية.
- 5- الجري بأقصى سرعة لفترة 20 ثانية ثم راحة من 60-90 ثانية
- 6- مسابقات التتابع بالكرة بين المجموعات المتساوية لمسافة 30 متر. ( حسن السيد أبو عبده 2008 ، ص 130).
- 7- يقف اللاعبون في تشكيل ثنائي على خط المرمى و مع كل لاعب كرة عند سماع صفارة المدرب يجري اللاعبون بالكرة لمسافة 20 متر و يحاول كل لاعب الوصول إلى خط النهاية قبل الآخر.

### خلاصة :

لقد تطرقنا الى تعريف السرعة ومفهومها والعوامل المؤثرة فيها كذلك تكلمنا على سبل تطويرها وكيفية تدريبها والاختبارات المستخدمة للكشف عنها. من كل هذا ندرك اهمية السرعة في المجال الرياضي ودورها الفعال.

ومن خلال ما تطرقنا اليه حول السرعة يتبين لنا اهميتها وحجمها الكبيرين في كل الرياضات دون استثناء ويبرز هذا الدور الفعال في لعبة كرة اليد نظرا لوجوب توفر هذه الصفة في لاعب كرة اليد للأتمها مطلوبة في كل فترة المباراة وذلك لصغر ملعب كرة اليد وكثرة التحركات داخله والتجديد المتواصل للجهد عن طريق التغييرات.

**الفصل الثاني : الأداء  
المهاري في كرة اليد  
صنف الأشبال**

### تمهيد :

من الواجب أنه عند قياس المهارات في الألعاب ، و قبل إختيار الوسائل و الأدوات من اختبارات المقاييس المعدة لهذا الغرض ، و جب تحديد ما يجب قياسه على مفهوم ما أمر سهل في كل بحث أكاديمي و من هنا كان لزاما تحديد مفهوم كل من القدرة ، الأداء ، و المهارة ، هذه المفاهيم تتداخل و متكاملة ، كثيرا ما يراها الفرد متقاربة المفهوم ، الذي يصاغ بنوع من العمومية ، كما يشير كل من ( tomas et eclache ) 1989 و الذين يصفان ماهي الدلالات التي تعطيها هذه المفردات ..... دليل على اشكالية التداخل والعمومية خلال استعمال هذه المفاهيم ، و لهذا كان على الباحثين بقدر من الموضوعية ايجاد تعاريف اجرائية لها مما يسمح لهم في الأخير من تحديد موضوع القياس نفسه . ( اسامة كامل راتب

1990 ، ص 22 )

I. الأداء المهاري في كرة اليد :

1- مفهوم القدرة: **capacite**

إن كل ما يقوم به الفرد من أعمال بدنية أو عقلية يدل على قدراته على الأداء بالرغم من إختلاف المجال ، لذا فالقدرة تعتمد على المظهر الأدائي لها بمعنى أن وجودها استدلالي .

بهذا المفهوم تصبح بعيدة عن الانجاز العلمي الذي تهدف إليه البحوث و خاصة العلمية منها ، ذلك أنه إذا كان كل عمل يدل على قدرة ، فان عدد القدرات يكون مساويا لعدد الاعمال التي يقوم بها الفرد و تصبح كلمة الأداء **performance** بمعنى كلمة القدرة ، و هذا يعد مخالفا للمعنى الدقيق لكل مصطلح من المصطلحين و أن القدرات وسائل علمية لتصنيف الأداء ، أما فيرون 1968 فيعرف القدرة على أنها هي التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ مهمة أو تمرين لمهمة ما خلال الربط بين القدرة و العوامل التي تؤثر فيها خاصة ما يسميها دباتي 1967 بالمتغيرات البيولوجية و البسيكولوجية (أسامة كامل راتب

1990 ، ص 23)

2 - مفهوم الأداء: **performanse**

كثير ما يستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الانتاج الذي أنجزه الفرد فنذكر أن كثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة و ترتبط كثيرا في العمل و الرياضة و العمل و الفريق لذا فإن معظم التعاريف التي أعطيت للاداء كانت ذات صلة كبيرة بالانتاج و كان تعريف منصور 1973 للأداء على أنه كفاءة العامل لعمله و مسلكه فيه و مدى صلاحيته في النهوض بأعباء عملية و تحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة (محمد حسن علاوي و رضوان نصر الدين ، 1976 ، ص 50)

هو سلوك ملاحظ و مؤقت في الجانب الحركي يتأثر بالشخصية و العوامل الموقفية ، فهو تنظيم حركي لحل مشكل أو مهمة حركية في لحظة زمنية معينة (طلحة حسن حسام الدين و آخرون ، 2006 ، ص 22)

و الاداء في جوهره استجابات بدنية لمثيرها سواء كان هذا المثير ناتجا عن عوامل نفسية و فيسيولوجية داخل الفرد ، أو نتيجة مثيرات خارجية في البيئة المحيطة بالفرد و يذكر بورجر و و سيورني انه الاشارة إلى نشاط معقد يتطلب فترة من التدريب المقصود ةو الممارسة المنتظمة 37 بحيث يؤدي بطريقة ملائمة و عادة ما يكون لهذا النشاط وظيفة مفيدة (أحمد عمر سليمان روبي 1996 ، ص 50)



### 3 - مفهوم المهارة: Habilité

إن مصطلح مهارة رياضية يشير إلى تسلسل حركي محدد اتفق على صلاحيته من الناحية الميكانيكية و التشريحية و الفيسيولوجية و القانونية في انجاز واجب حركي معين (طلحة حسين حسام الدين و آخرون

ص43)

يستخدم مصطلح المهارة بطرائق متنوعة خلال الحديث اليومي العابر ، ففي المنزل نسمع الاولياء يتكلمون عن مهارة أبنائهم في المشي أو اللعب ، و في الصناعة يصنف العمال على وفق مهاراتهم ( عمال ماهرون ، وشبه ماهرين ، و غير ماهرين ) ، و كذلك فيما يتعلق بالتخصصات المختلفة في بقية مجالات الحياة ، و يمكننا أن نقول أن المهارات كافة هي حسية حركية في طبيعتها ، فالمعلومات الواردة عن طريق الأعضاء الحسية و التوجيهات الصادرة عن الدماغ هي من الأهمية لمهارة بما ليقبل عن الجوانب الحركية ، و نظرا لإشراك الجوانب الإدراكية بشكل فعال في أداء المهارات الحركية و بخاصة المركبة فان أغلب المهارات الحركية في المجال الرياضي تسمى بالمهارات الإدراكية - الحركية skilperceptual motor .

كما يبين بارو 1988 إن المهارة الحركية ترتبط بانجاز عمل ما يتطلب توافر قدرات مهارية خاصة لانجازه أي أن المهارة بهذا المفهوم تتطلب تحديدا مسبقا للحركات الخاصة المطلوبة من الفرد لانجاز العمل . و يرى جان فلاشمان هي سلسلة متتالية من الاستجابات المألوفة أو المعتادة ، و يتحدد ترتيب هذه الاستجابات جزئيا أو كليا بواسطة التغذية الرجعية الحسية من الاستجابات السابقة (طلحة حسين حسام الدين و آخرون ص45)

### 3- 1. خصائص المهارة :

#### 3- 1.1. الانسيابية :

و هي التكامل الحركي و أعلى مستوى يصل إليه الرياضي و هي صفة تعكس صفة التوافق ، وهي اندماج كل الفترات و كأنها قطعة واحدة ، أي انعدام الفترات الزمنية بين أقسام الحركة و تعتمد الانسيابية على ثلاث نقاط جوهرية

#### 3- 1.1. 1. مجال الحركة :

هو شكل اتجاه الحركة أو الطريقة التي تسير بها المهارة و يرسم كمسار حركي ، و الحركة الانسيابية هي الحركة التي تنعدم فيها الزوايا ، و إن مجال الحركة يرسم على شكل أقواس أو دوران .

### 3- 2.1.1. زمان الحركة :

و هو الفترة الزمنية التي تحدث في الأداء الحركي و هذا التقطع يؤدي إلى تشويه الحركة و تظهر واضحة في حركات المبتدئين ، حيث لا يتطابق بها سير الحركة مع السرعة و التعجيل فكلما زاد زمان الحركة يكبر سير الحركة و هذه الزيادة في سير الحركة ستصرف عليه طاقة و قوة إضافية و بالتالي سوف لا تكون الحركة اقتصادية

### 3- 3.1.1 . ديناميكية الحركة :

هي التغير المفاجئ في الشد العضلي يقضي على الفترة الزمنية بين الشد و الارتخاء ، فإن حدث هذا التغير فسوف تصرف طاقة إضافية إلى الحركة الزائدة مما يسبب تشوه الحركة

### 3.1.(3) السرعة:

ويقصد بها السرعة في أداء الحركة ككل .

### 3 ( 3 .1 الدقة :

و تعني الدقة في الأداء و نتاجه توافر السرعة

### 3 ( 4.1 التوقيت :

حيث أن الدقة في توقيت بدء الأداء على درجة عالية من الأهمية في نجاح الأداء خاصة في حال وجود منافس . (طلحة حسين حسام الدين و آخرون ص 46)

### 3 ( 5.1 أقل طاقة مستنفذة :

حيث أن توافر الطاقة لحين الاحتياج لها يسمح بإضافة مميزات خاصة للحركة كالقدرة على الابداع المهاري

### 3.(6.1 القدرة على الابداع تحت ضغط .

وهذه الخصائص أوضحها جونس سنة 1961 في المعادلة التالية :

المهارة = السرعة × الشكل × القدرة على التكيف .

و يقصد بالشكل هنا هو الاقتصاد في بذل الجهد أما القدرة على التكيف فيقصد بها القدرة على أداء المهارة في الظروف المختلفة

من هذا نستنتج أن أداء المهارة بالصورة السابقة يتطلب قدرات بدنية و استعدادات خاصة

### 4- خصائص المهارة من وجهة نظر وجيه محبوب

#### 4. 1. الأداء

الاداء الحركي للمتعلم

مؤشرات فرعية للانجاز الحركي تدل على اتقان تنفيذه

الاستخدام الأكثر ملائمة للسيطرة على الحركة و تناسقها و بما يحقق اتقان و فعالية انجازها ( . WWW . org1 . iraqacad - عادل فضل علي )

#### 4. 2. طبيعة الانقباضات العضلية

الأجزاء الرئيسية من الجسم و التي تقوم بانجاز المهارة .

تحديد المجموع العاملة المفاصل المتحركة في المهارة مع تحديد نوع الانقباض العضلي المنتج للقوة المطلوبة .

تحديد طبيعة آلية التحكم العصبي . العضلي لانجاز المهارة .

تحديد المبادئ التشريحية الوظيفية المرتبطة بالانجاز

#### 4. 3. القوة الميكانيكية المؤثرة في انجاز المهارة

تحديد الجوانب الميكانيكية المرتبطة بالمهارة

تحديد دور كل من هذه الجوانب في انجاز المهارة

تحديد طبيعة و فعلية القوى المؤثرة على الجسم ( WWW . iraqacad . org1 - عادل فضل علي )

### 5- . خصائص المهارة حسب ( نجاح مهدي و مازن أحمد )

#### 5. 1. وزن الجسم

حيث أن الزيادة في الجسم عامل سلبي معارض للأداء المهاري السليم 40، حيث يلعب التركيب العضلي دور مهم و محدد في تحديد مهاراته البدنية

### 5. 2. طول الجسم

إن ارتفاع مركز الثقل يكون عاليا عند الشخص الطويل ما هو عليه الحال عند الشخص القصير ، حيث يكون مركز ثقل الجسم يبعد عن قاعدة الارتكاز عند طوال القامة مما يتطلب إزاحة حركية و نشاط حركي و عقلي كبير لتحقيق الاتزان أثناء الحركة .

### 5. 3. التوقيت

تتطلب ممارسة المهارة توافق جيد في توقيت الانقباضات العضلية فعندما نتابع الحركات خلال التمرين ينبغي على كل حركة مشتركة في الواجب الحركي لأن تنقبض أو تنبسط في اللحظة المناسبة

### 5. 4. دقة الحركة و تشمل

\* التوافق العضلي البصري

\* الاحساس بالحركة

\* التوازن

\* زمن الاستجابة

\* سرعة الحركة

\* الاتقان و التحكم

### 5. 5. التوتر العضلي

إن للتوتر العضلي تأثير كبير على الطاقة المصروفة على الاداء الحركي و معدل حركة الجسم و بداية ظهور التعب ، و التوتر العضلي الكبير للمجاميع العضلية المشاركة في الاداء الحركي يجعل الحركة متصلبة ، و تفتقر للانسيابية و الرشاقة و هذا يرتبط بنشاط الجهاز العصبي المركزي و خاصة مراكز القشرة الدماغية و تحت القشرة الدماغية ( [www.iraqacad.org1](http://www.iraqacad.org1) - عادل فضل علي )

### 6- تصنيف المهارات الرياضية :

يمكن أن تصنف المهارات الحركية إلى أصناف عدة و ذلك تبعا لطبيعة المهارة أو حجم العضلات المشتركة أو عوامل أخرى ، وقد صنفت من المختصين في التعلم الحركي على أشكال كثيرة و لكن أغلبها تتفق على :

**6. 1. التصنيف على أساس حجم العضلات العاملة :**

يتطلب أداء جميع المهارات الرياضية اشتراك مجموعات مختلفة من العضلات ، إلا أنه عند أداء مهارة كالمشي أو الوثب نجد أن حجم العضلات المشاركة في الأداء يختلف عن حجم العضلات المشاركة في مهارة رمي السهم ، و لذلك فقد تم تصنيف المهارات الرياضية إلى نوعين : (طلحة حسين حسام الدين و آخرون ص 47)

• **المهارات الرياضية الكبيرة Grand aptitudes sportives :**

و هي مهارات تتطلب استخدام عضلات كبير لتحقيق الهدف من أدائها ، فمهارات العدو و الرمي تحتاج إلى عضلات تختلف من حيث الحجم عن العضلات التي تحتاجها مهارات كرمي السهم أو العزف على البيانو ، فالمهارات الرياضية الكبيرة تتطلب تحقيق هدفها استخدام عضلات كبيرة لإنتاج الحركة ، مع الأخذ في الاعتبار أن المهارات الرياضية الكبيرة تحتاج إلى قليل من الدقة في الأداء إذا ما قورنت بالمهارات الرياضية الصغيرة .

• **المهارات الرياضية الصغيرة ( Petites aptitudes sportives ) :**

تقع في الاتجاه الآخر لمتصل هذا التصنيف ، شكل (1) ، و هي تحتاج لتحكم كبير في العضلات الصغيرة ، و بخاصة التي تتطلب توافق ما بين العين و اليد ، أو التي تتطلب دقة في حركة اليد و الأصابع . و يجب ملاحظة أنه بالرغم من امكانية مشاركة عضلات كبيرة في أداء مهارة رياضية صغيرة إلا أن العضلات الصغيرة هي العضلات الأساسية المستخدمة في تحقيق الهدف من هذه المهارة .



الشكل (1):رسم تخطيطي يوضح تصنيف المهارة حسب حجم العضلات

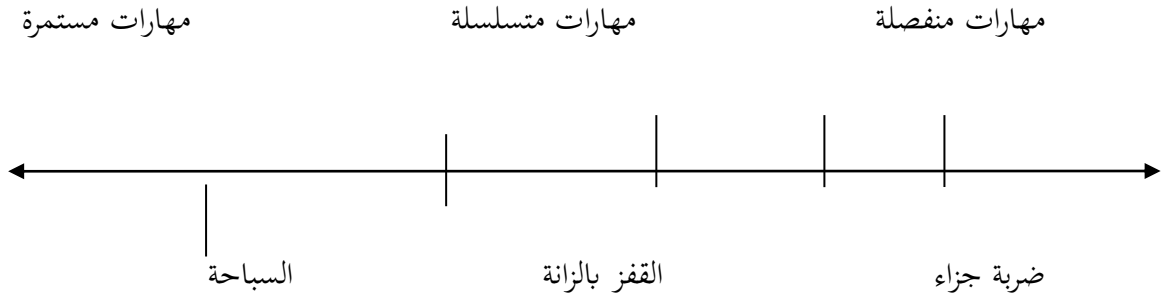
**6. 2. التصنيف على أساس ترابط الحركات**

يمكن تصنيف المهارات الرياضية على أساس كيفية التمييز بين الحركات المكونة للمهارة التي يؤديها الفرد .

فإذا تكونت المهارة من حركة واحدة مميزة ، بمعنى أن لها نقطة بداية و نهاية محددة ، فيتم تصنيفها كمهارة رياضية منفصلة ، مثال ضربة الجزاء في كرة القدم ، اللكمة ، الرمية الحرة في كرة السلة ..... فهذه مهارات تتطلب حركة مميزة واحدة تبدأ و تنتهي عند نقطة معروفة بوضوح شكل (2) .

وهناك مهارات رياضية تتكون من مجموعة من الحركات المنفصلة المترابطة معا في صورة متسلسلة ، و من أمثلة ذلك مهارة القفز بالزانة ، حيث نجد اللاعب أو لا يقوم بالاقتراب ثم الارتفاع ثم التكور في الهواء ثم اللف حول المحور الطول ثم تعديّة العارضة ثم أخيرا الهبوط . فكل حركة من هذه السلسلة لها نقطة بداية و نهاية خاصة بها ، إلا أن نهاية كل حركة في نفس الوقت بداية للحركة التي يليها ، و كلها تؤدي في هذا التسلسل المتقن للوصول لهدف نهائي واحدة هو تعديّة العارضة . (طلحة حسين حسام الدين و آخرون ص49)

و في الاتجاه الآخر لمتصل هذا التصنيف تقع المهارات الرياضية المستمرة و التي و التي تتكون من حركة أو مجموعة من الحركات تتكرر بصورة متتالية حيث يتداخل الجزء النهائي من الحركة بالجزء التمهيدي للحركة التالية ، و من أمثلتها ( المشي ، الجري ، السباحة )



الشكل(2):رسم تخطيطي يوضح تصنيف المارة على اساس ترابط الحركات

و يستفيد الباحثون وبخاصة في مجال التحكم الحركي من هذا التصنيف كثيرا ، فلقد توصل الباحثون على سبيل المثال لتفسير معين يوضح كيفية التحكم المهاري لدى اللاعبين ، إلا أن هذا التفسير قابل للتطبيق على المهارات الرياضية المنفصلة و ليس على المستمرة ، و العكس صحيح أيضا

### 3. (6) . التصنيف على أساس ظروف البيئة :

يركز الباحثون في هذا التصنيف على مدى ثبات البيئة التي تؤدي فيها المهارة الرياضية ، و يشير مصطلح البيئة هنا إلى الأداة أو الهدف الذي يتعامل معه الشخص أو إلى خصائص المحيط الذي تؤدي فيه المهارة ، ففي حالة ثبات البيئة و عدم تغييرها خلال الأداء تصنف المهارة على أنها مهارة رياضية مغلقة ، و فيها نلاحظ أن ما يتعامل معه الفرد ، الفرد لا يتغير قبل البدء في أداء المهارة ، بمعنى أنه يظل ثابتا إلى أن

يتعامل معه الفرد ، كما أن المؤدي يعلم مسبقا طبيعة المثيرة و كيفية الاستجابة ، و من أمثلة ذلك : ضرب كرة الغولف ، تصويب سهم على هدف ثابت . و يعتبر ثبات الأداء من أهم خصائص المهارات المغلقة حيث أنها تؤدي بنفس الكفاءة في كل محاولة ، و لهذا نجد أن تعليم المهارات المغلقة يتم في ظروف ممارسة ثابتة ، حيث يفضل المدرس تنمية المهارة المغلقة من خلال التكرار في بيئة ثابتة بدلا من التنوع أو تغيير ظروف الممارسة ثابتة ، حيث يفضل المدرس تنمية المهارة المغلقة من خلال التكرار في بيئة ثابتة بدلا من التنوع أو تغيير ظروف الممارسة ، شكل (3) .

أما إذا كانت البيئة غير ثابتة كأن تكون الأداة أو محيط البيئة متغير قبل أو خلال أداء المهارة الرياضية فت صف المهارة على انها مهارة راضية مفتوحة ، و هذه المهارات تعتمد على القدرات الادراكية للاعب و تفسيره للمثيرات القادمة و حسن اختيار الاستجابة المناسبة حيث أنه لا يعرف مسبقا نوع المثير القادم . و لكي يتمكن المؤدي من أداء المهارة الرياضية المفتوحة بنجاح فلا بد أن يتلائم في حركته مع مقدار التغير في الأداة أو مع خصائص البيئة المحيطة ، والأمثلة على هذه المهارات : المراوغة في كرة القدم ، مهارات المنازلات . (طلحة حسين حسام الدين و آخرون ص 50)



الشكل(3):رسم تخطيطي يوضح تصنيف المهارة على اساس ظروف البيئة

و يجد هذا التصنيف قبولاً كبيراً لدى العاملين في مجال التدريس التربوية الرياضية و في مجال إعادة التأهيل حيث يتم تحويل جميع المهارات المراد تعليمها أو إعادة تأهيلها إلى مهارات مغلقة في البداية ثم تحويلها إلى مهارات مفتوحة بصورة تدريجية.

#### 6. 4. التصنيف على أساس طبيعة التحكم :

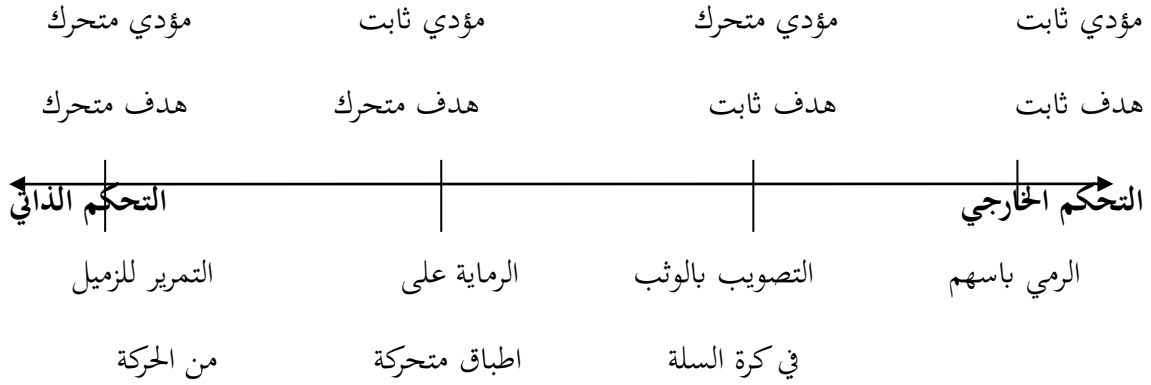
يمكن للمهارة الرياضية أن تصنف اعتماداً على طبيعة التحكم الذاتي أو الخارجي لهذه المهارة ، فالحدد الرئيسي في هذا التصنيف هو المدى الذي تسمح به طبيعة المهارة للاعب للاستعداد ابدأ تنفيذ الاستجابة ففي مهارات التحكم الذاتي نجد أن المؤدي يبدأ في تنفيذ المهارة عندما يجد نفسه مستعداً لذلك ، كما نلاحظ أن المؤدي و الأداة يكونا في حالة سكون ( الارسال في التنس ، رمي السهم ، الوثب الطويل ) ،

أما في مهارات التحكم الخارجي فنجد أن المؤدي يبدأ في تنفيذ المهارة في وقت محدد تبعا للظروف المحيطة والمتغيرة ، كما يلاحظ أن المؤدي و الأداة يكونان في حالة حركة ( استقبال التمرير من الزميل ، البدء في العدو ،..... )

و لتوضيح الفرق بين التحكم الذاتي و التحكم الخارجي بصورة أكثر نعرض المثال التالي :

عند صعود الانسان على سلم أي مبنى فإن توقيت وضع القدم على أول درجات السلم مرتبط بالحركة الشخصية للانسان ، أما في حالة الصعود على سلم متحركة فإن توقيت وضع القدم على السلم مرتبط بسرعة حركة السلم و ليس باختيار الفرد . ( طلحة حسين حسام الدين و آخرون ص51 )

إن هذا التصنيف يأتي وفقا للسلسلة الافتراضية ل..... و التي نلاحظ فيها زيادة التحكم الخارجي كلما إتجهنا يسارا . شكل (4)



الشكل(4):رسم تخطيطي يوضح تصنيف المهارة على اساس طبيعة التحكم

## II . كرة اليد .

### 1- نبذة تاريخية عن كرة اليد :

من الألعاب القديمة غير أنه لا يوجد لهذه اللعبة تاريخ واضح و مؤكد ففي حين إعتبر بعض المؤرخين أن أصلها فرعوني . إلا أن البعض الآخر اعتبر أن اللعبة نشأة كلعبة للاحماء في ألعاب القوى .

أول من طورها هم الألمان الذين أدخلوا عليها بعض التعديلات فسمحوا للاعب أن يجري بالكرة بعد أن كانوا يتداولونها و هم وقوف في أماكنهم .

كانت المباراة تجري في ملعب كرة القدم بفريق كرة القدم بفريق مكون من أحد عشر لاعبا .



و كرة اليد كما تعرف اليوم ابتكرها معلم الجمباز الألماني ( هيرز ) عندما قام بتدريب على لعبة سماها كرة اليد و كانت تلعب في ملعب طوله 40 م و عرضه 20 م و هو القياس الحالي للملعب لكرة اليد . و تعاون هيرز مع شيلنر مدرس تربية بدنية ألماني لوضع قوانين جديدة للعبة ، و أخذت بعض مبادئها الأساسية من أساسيات بعض الألعاب الأخرى ككرة القدم و السلة .

عدلت قواعدها و قوانينها مرة ثانية عن طريق شلنر خاصة الملعب فأصبح طوله 70م و عرضه من 50 م إلى 60 م

أول بطولة دولية سنة 1915 م بين فريقي النمسا وألمانيا و كان عدد لاعبي الفريق أحد عشر لاعبا ، ثم تناقص عدد اللاعبين إلى سبعة و جرت المباراة الأولى على هذا الأساس سنة 1925 م بين فريقي الدنمارك و السويد .

و في امستردام في هولندا وضعت القواعد الدولية سنة 1927 م و لقد تأسست الاتحاد الدولي سنة 1928 م و أدرجت اللعبة في دورة برلين سنة 1936 م و فازت ألمانيا فيها .

ثم ألغيت من برنامج الدورات الأولمبية لتعود في دورة ميونيخ سنة 1972 م من أول بطولة عالمية في كرة اليد سنة 1938 م و فازت ألمانيا أيضا . و النمسا و السويس و الدنمارك . هولندا . المجر . رومانيا و روسيا و هي التي تحتكر البطولات الدولية و الاولمبية (حسن أحمد الشافعي 1998 ، ص 34-35 )

## 2.-تعريف كرة اليد :

لقد تطورت كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا و يؤكد ذلك تزايد عدد الدول المنظمة للاتحاد الدولي ، إذ تعتبر ثاني الأكثر شعبية بعد كرة القدم ، و كذلك من ناحية الممارسين لهذه اللعبة ، و تطورت هذه الرياضة إلى أن أصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة من التكتيك و الياقة البدنية و الطرق التربوية.....إلخ .

و كرة اليد لعبة جماعية و التي يتقابل فيها فريقين فوق ميدان اللعب ، ويتكون كل فريق من 14 لاعب 12 لاعبا منهم 02 حراس مرمى ، ويسمح ل 07 منهم على الأكثر (06 لاعبين و حارس مرمى ) بالتواجد داخل الملعب أما الآخرون فإنهم بدلاء و الهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الخصم و يجري الارسال (تمريرة البداية ) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم إشارة الانطلاق بصافرتة وزمن المباراة يختلف حسب السن ، فالمباريات فما فوق 16 سنة تكون مدتها (2.30 دقيقة ) .

### 3 - فائدة كرة اليد الخلقية و البدنية و الاجتماعية :

من الناحية البدنية تعتبر كرة اليد كنشاط إضافي و هو مناسب للذين يمارسونه ، و إذا له علاقة بالرياضيات الأخرى و بالتالي فهي تطور الصفات البدنية القاعدية كالسرعة ، الرشاقة ، المرونة ، المداومة دون أن ننسى التناسق الحركي .

و لهذا كرة اليد هي وسيلة تسمح باستعداد ردود الأفعال ويكون في لياقة بدنية جيدة و كذلك الهدوء و الاسترخاء ربما أن لهذه اللعبة قوانينها الخاصة فهذا يفرض على الشخص أن يلعب بكل ذكاء من أجل تحدي الصعوبات في مختلف وضعيات اللعب ، و التعاون و تسهل الاندماج الاجتماعي التدريجي ، و كذا الامتيازات الخلقية لهذه الرياضة ليست مختلفة عن الرياضات الأخرى و بهذا الشكل يمكن لأي فريق متماسك و متفهم ذو مقاومة جيدة أن يفرض نفسه في الميدان بأحسن وجه (بولقنة رضوان 2005 ، ص 65)

### 4- خصائص كرة اليد الحديثة :

أما بالنسبة لخصائص كرة اليد الحديثة و التي لها علاقة بعنصر السرعة و التحمل و المسافة التي يقطعها لاعب كرة اليد حيث ذكر الأستاذ أسامة رياض أنه في دراسة ألمانية أجريت على لاعبي كرة اليد وجد أن متوسط المسافة التي يقطعها لاعب كرة اليد في المباراة يبلغ 3300 متر و يقطع اللاعب الخلفي الأيسر 3209 متر في المتوسط أما المسافة التي يقطعها لاعب فكانت 2775 متر ، و يوضح ذلك أهمية عنصر التحمل و كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي كما تظهر الاختبارات التي تقيس أقصى استهلاك للأوكسجين للاعب . و من أهم خصائص و مميزات كرة اليد الحديثة كالآتي :

1 - كرة اليد تحتاج إلى استهلاك طاقتي كبير و تحتاج أيضا إلى بعض الصفات البدنية الضرورية من أجل ممارستها كالسرعة و القوة و التحمل و المداومة .

2 - تحضير بدني عالي مما يعطي حركة كبيرة للمدافعين و يؤثر بصورة إيجابية على السمة العدوانية على حامل الكرة

3 - النجاح في كرة اليد يتطلب تنمية عوامل التحضير البدني و التقني و التكتيكي و النفسي .

4 - شدة التمارين خلال حصص التدريب عالية

5 - حجم التدريب مرتفع .

6 - إيجاد كامل بين التدريب و النشاط الاجتماعي للرياضي من خلال تنظيم متكامل .

7 – إطارات تقنية مؤهلة (كمال درويش و سامي محمد علي 2003 ص 56)

### 5- المتطلبات المهارية في كرة اليد :

يعد الاعداد المهاري القاعدة الأساسية لأي لعبة رياضية لتنمية الأداء الحركي المهاري المطلوب سواء أكان هذا الأداء مهارة هجومية أو مهارة دفاعية أو كفاءة عالية في حراسة المرمى .

و تتضمن المتطلبات المهارية في كرة اليد جميع المهارات الاساسية للعبة كانت بالكرة أو بدونها .

( تعني جميع المهارات الأساسية كل التحركات الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو التعليم أو المباراة ) ( محمد حسن علاوي و آخرون ، 2003 ، ص 33)

### 1.5. المهارات الهجومية في كرة اليد :

إن الهدف الأساسي من إعداد لاعب كرة اليد كمهاجم فردي ، هو الوصول بأدائه للمهارات الهجومية الفردية إلى الأداء الأمثل ، لما يحقق الوصول إلى أعلى المستويات العليا و لما يمكنه من تنفيذ المتطلبات المهارية الهجومية الفردية في جميع ظروف اللعب ، و من المتطلبات المهارية الهجومية في كرة اليد مايلي :

1 . مسك الكرة : يعد مسك الكرة من المهارات المهمة و تعتبر أول مبدأ من مبادئ الأساسية في كرة اليد ، و إتقانه اللاعب لمهارة المسك يمكنه من أداء الاستلام ، التمير ، التصويب ، و الخداع بصورة صحيحة .

2 . الاستقبال و التمير : الاستقبال و التمير مهارتان متلازمتان ( البيضة أولاً أو الدجاجة ) و تعتبر هتان المهارتان القاعدة الاساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الحركية الهجومية (منير جرجس ، 2004 ، ص 92 – 93)

3 . تنطيط الكرة : يتشكل تنطيط الكرة كمهارة حركية رياضية فردية و ذلك عن طريق تحقيق انتقال الكرة من يد واحدة أو من اليدين لاتجاه الأرض .

4 . التصويب : هو توجيه الكرة نحو المرمى طبقاً لطبيعة اللعب و الظروف التي يفرضها الموقف (كمال عبد الحميد إسماعيل و آخريين : 2002 ص 34 )

5 . الخداع : يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقه منافسه و يعتبر من المهارات الحركية الهامة و التي يعتمد نجاحه فيها على مدى اتقان اللاعب للمهارات السابقة (منير جرجس ص 139 )

## 2.5. المهارات الدفاعية للاعب المدافع :

لم يعد الدفاع مقصوراً على قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهارته الدفاعية لمنع اللاعب المهاجم من تسجيل هدف في مرماه ، بل أصبح الآن هدف الدفاع الفردي هو قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهارته الدفاعية ضد اللاعب المهاجم قبل استلامه للكرة أو لحظة استلامه لها عند استحواذه عليها ، وذلك لازعاج و افساد التصور الخططي للمهاجم ، و اجباره على ارتكاب الأخطاء الفنية أو القانونية لاستحواذ على الكرة ، و التحول السريع إلى الهجوم و محاولة تسجيل الأهداف و من المتطلبات الدفاعية المهارية مايلي :

### 1 . وضع الاستعداد الدفاعي :

و هو الوضع الذي يبدأ منه اللاعب لأداء أي مهارة من المهارات الدفاعية بهدف الاستحواذ على الكرة و تسجيل الهدف (كمال الدين عبد الرحمان درويش و آخريين 1999 ، ص 89)

### 2 . التحركات الدفاعية الفردية :

إن التحركات الدفاعية الفردية تضمنت مايلي :

- التحرك للأمام ، - التحرك للخلف ، - التحرك للجانب ، - التوقف ( التوقف من التحرك ) و ما قد يستتجد من متغيرات أخرى .

### 3 . قطع و تشتيت الكرة :

و يتضمن مايلي :

- خطف الكرة من يد المنافس ،- التنافس على الكرة ، - الفاع ضد الذراع الرامية ، - إخراج الكرة من يد المنافس و المقاومة أثناء التصويب ، - إعاقه التصويب على المرمى بأي من الصور الدفاعية .

### 4 . الدفاع من حائط الصد :

و يتضمن مايلي :

- صد التصويب من الثبات ، - صد التصويب من الجري ، - الصد من الوثب ، - الصد من أحد الجانبين بالنسبة لمنطقة حدود المرمى .

### 5 . الدفاع ضد تنطيط الكرة ( تغطية تنطيط الكرة ) :

ويتضمن هذا المصطلح مايلي

- الدفاع ضد تنطيط الكرة أثناء الحركة من الجري
  - الدفاع ضد تنطيط الكرة مع فرد الذراع بعد الحركة التمهيدية .
  - الدفاع ضد تنطيط الكرة عن طريق إخراج الكرة من المجاور
  - الدفاع ضد تنطيط الكرة أثناء الاعداد من الثبات
  - الدفاع ضد تنطيط الكرة في إطار مابين مجموعة من المدافعين .
  - الدفاع ضد تنطيط الكرة أثناء الهجوم الخاطف
  - الدفاع ضد تنطيط الكرة داخل منطقة المرمى
- و كل ما ذكر هي مهارات حركية أساسية دفاعية فردية
- كما يوجد مجال ثاني يتضمن مهارات خطوية دفاعية جماعية :
- و هي مهارة حركية خطوية تكتيكية دفاعية للاعب كمدافع فردي و التي يأتي تحتها مايلي :
- إبعاد المنافس إلى أي من الجانبين + الاشارك الجماعي بالجسم ، المضايقة ، تفادي الحجز ، استلام المنافس من الزميل ، موقف المافع من اللعب .
  - الاستعداد للمنافس و توقع تصرفاته و يتضمن مايلي :
- \* إعاقة المنافس المستحوذ على الكرة
  - \*تفادي حركات المراوغة
  - \* اللف و الدوران
  - \* المسافة الأمامية للدفاع ، مراقبة المنافس ، تغطية الممر ، تغطية المصوب .
- حصر المتطلبات المهارية الهجومية و الدفاعية لكرة اليد :
- التمرير و الاستقبال: أساس العمل الهجومي لكرة اليد في بناء الهجومات و التحضير لها .( كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسنين 2002 ، ص 121)
- طبطبة الكرة : فهي مهارة ضرورية في بعض الحالات و المواقف الخاصة في كرة اليد .

- التصويب : فيحوي أنواع و أساليب مختلفة سواء من الثبات أو من الحركة و تكون التحركات الهجومية أمامية أو مائلة أو عرضية أو طويلة .

- الخداع : بالكرة أو من دونها فيكون بسيطاً أو مركباً

- الحجز و المتابعة : سواء حجز المهاجم أو حجز المدافع و التدرج في المتابعة

- دفاع فردي : هو الأساس الذي يبني عليه أي شكل من أشكال الدفاع على خط واحد أو أكثر خط

- التحركات الدفاعية : هي أساس التناسق التناغم في العمل الجماعي أو عمل الفريق ككل

- الحالات الخاصة : تشمل رميات الجزاء و الرميات الحرة و في مهارات لا بد من التدريب عليها و إتقانها .

- الهجوم الخاطف : إن ما يحتويه هذا الهدف ، الهجوم الخاطف من محاولة جادة لظهار المهارة الفردية لاستلام الكرة و التصويب على المرمى بعد التمير من الحارس أو اللاعب المستحوذ على الكرة فضلاً على اختلاف كل مركز من مراكز اللعب في أسلوب بدء الهجوم الخاطف و تنفيذه (براز علي جوكل 2007 ، ص 37 - 38)

### III. المرحلة العمرية لصنف الأشبال :

#### 1. تعريف المراهقة:

التعريف اللغوي: ان كلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى على انه هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج (فؤاد الباهي السيد 1979، ص272)

2.1. التعريف الاصطلاحي : كلمة "المراهقة" مشتقة من كلمة المراهق، وهو اسم فاعل يقصد بها النمو من مرحلة الطفولة الى مرحلة النضج، ويفضل علماء النفس التكويني استعمال هذا الاصطلاح اللغوي لأن مغزاه ينسجم كثيراً والخصائص الجسمية والسلوكية لهذه الفترة من حياة الانسان (نوري الحافظ 1990 ص17)

- ومصطلح "المراهقة" مشتق من المصطلح اللاتيني "ADOLECE" معناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والعقلي أي "النمو الى النضج" ويستخدم علماء النفس هذا المصطلح للإشارة الى النمو النفسي والتغيرات التي تحدث اثناء فترة الانتقال من الطفولة الى الرشد ويتفق علماء النفس على ان المراهقة تبدأ بتغيرات جسمية يصحبها البلوغ "UBERTY" ي بحالة الرشد الكامل التي تقاس بالنضج

الاجتماعي والبدني، وان كانت هذه الجوانب للنمو لا تتم في وقت واحد (هدى محمود قناوي 1992ص3).

-وعلى العموم فاءن معالم مرحلة المراهقة في الفترة الممتدة بين الثالثة عشر سنة والواحد والعشرون سنة -ويرى "جور كين" أن حركات المراهقة حتى السنة الثالثة عشر وتتميز بالتوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام كما يؤكد ان هذه الاضطرابات تحمل الطابع الوقي اذ لا يلبث المراهق في غضون الفترة أن تتبدل حركته لتصبح أكثر توازن وانسجام عن ذي قبل. (حسان هشام 2000ص73)

-المراهقة هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد،فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهايتها،هذا وبما أن البلوغ مرحلة قصيرة جدا من مراحل حياة الفرد وللخصائص المميزة للبلوغ والمراهقة مظاهر متداخلة ومتصلة،اذا فمن الاجدر ان نتناولها معا بالدراسة والتحليل في تقسيم الفكرة (فؤاد الباهي السيد ص272).

-وهي مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة،تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي بابتداء النضج او الرشد أي ان المراهقة هي المرحلة النهائية او الطور الذي يمر فيه الناشء وهو الفرد غير الناضج جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا نحو بدأ النضج الجنسي والعقلي والاجتماعي (احمد زكي صالح، 1982، ص200).

-والمراهقة هي المرحلة العمر التي تتوسط بين الطفولة واكتمال النضج الرجولة او الانوثة.وذلك بمعنى النمو الجسمي،وتحسب بدايتها عادة ببداية البلوغ الجنسي الذي يتفاوت الافراد فيه تفاوتا واسعا يصل في الاحوال العادية الى نحو خمس سنوات بين اول المبكرينوأخر المتأخرين،وبوجه عام فاءن فترة المراهقة تقابل مرحلتي التعليم الاعدادي والثانوي والمراهقة مرحلة موحدة تمثل فترة الانتقال من الطفولة الى الرجولة او الانوثة (محمدمصطفى زيدان .نبيل اسملوطي ص152).

2.مراحل المراهقة:

1.1.مرحلة البلوغ:

انها المرحلة الاهم والاعمق في مسيرة النمو في اتجاه النضج لأنها تمثل نهاية الطفولة،وولادة الكائن في شكله النهائي وفي شخصيته الخاصة ونقصد بالبلوغ تلك التغيرات الفيزيولوجية والمرفولوجية الناجمة عن بدأ النشاط الغددي وانعكاس هذه التغيرات على نفسية المراهق وسلوكه،جدير بالذكر ان البلوغ يحصل مبكرا عند البنت بفارق سنتين تقريبا عن الصبي،وهو يحدد عادة بسن <11-13 سنة > بالنسبة للبنت وسن <13-15 سنة > بالنسبة للصبي ويعتبر ظهور الخصائص الجنسية الثانوية عند الجنسين مؤشرا على

بداية البلوغ كما يعتبر الطمث عند الانثى والافراز المنوي عند الذكر مؤشرا على حدوث النضج التناسلي عند كليهما.

### 2.2. مرحلة المراهقة:

بعد ازمة البلوغ تأتي مرحلة المراهقة وهي مرحلة استعادة التوازن الذي انقطع بفعل هذه الازمة وانعكاستها النفسية، والمراهقة هي تأكيد الشخصية بعد تقبل التغيرات التي طرأت عليها من خلال التكيف مع المجتمع كنظام من العلاقات ومع القيم والقوانين التي تحكم هذه العلاقات ويخف في هذه المرحلة الانكفاء على الذات ومراقبة ما يجري في الداخل من تغيرات، ليحل محلها الانفتاح على عالم الكبار من اجل العمل على تحقيق التوازن بين الرغبات والامكانيات

### 3.2. مرحلة النضوج وحل ازمة المراهقة:

بعد الثامنة عشر عادة يتم التوصل الى توازن جديد، بعد ما زالت صعوبات التكيف مع الواقع الجسدي ومع المبادئ الاجتماعية السائدة عن طريق التجربة والخطأ الذاتيين، وحيث يتم في هذه المرحلة العودة الى الموضوعية التي تهدف للتعامل مع الواقع والسيطرة عليه عن طريق فهمه وتفسيره.

ومنه فاءن النضوج هو غاية النمو ومحطته الأخيرة فهو

- نضوج جسدي: يتمثل في ثبات ملامح الوجه وسمات الجسد واكتمال الاعضاء والوضائف، وازدياد القوة و المناعة.

- نضوج ذهني: يتمثل في ثبات معدل الذكاء وتبني المفهوم العلمي للكون..... الخ.

- نضوج انفعالي: يتمثل في ثبات الشخصية والطبع والاستقرار العاطفي .

- نضوج اجتماعي: يبدو من خلال الاهتمامات والدوافع والنشاطات الاجتماعية والاندماج والالتزام الاجتماعيان (1 بكاي الميلود؛ بداغوجية 2002 ص 107)



### 3- مميزات النمو لدى المراهقين:

#### 1.3 النمو الجسدي للمراهق :

يظهر الفتيان و الفتيات هبة في الطول و الوزن عند بداية البلوغ ، لكن الفتيات يسبقن الفتيان بسنة على الأقل في هذا الصدد ، و تدل الدلائل على أن الفتيان في المتوسط يكن أطول من الفتيات منذ الحادية عشر و حتى الرابعة عشر سنة ، أما في الخامسة عشرة سنة فإن الفتيان يكونون أطول بعض الشيء من البنات و يحتفظون بهذا التفوق منذئذ ، و في السنة السادسة عشرة يزيد وزن الفتيان على وزن الفتيات و يبقى الامر كذلك فيما بعد ، ثم أن الفتيات يظهرن الصفات الجنسية الثانوية قبل الفتيان بسنة أو سنتين (فاخر عاقل 1982 ص 122)

و يتميز النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة بسرعة مذهلة و تقترن هذه السرعة بعدم الانتظام و التناظر في النمو ، و تأتي سرعة النمو الجسمي الكبيرة في المراهقة عقب فترة طويلة من النمو الهادئ الرصين الذي تتصف به الطفولة المتأخرة ، و يفاجئ المراهق ارتفاع مطرد في قامته ، و اتساع في منكببيه ، و اشتداد في عضلاته ، و استتالة ليديه و قدميه ، و إجتراح (في مواضع مختلفة في جسمه ) و تكسر في صوته..... إلخ . ( محمد مصطفى زيدان ص156)

#### 2.3 النمو العقلي و المعرفي :

كان يظن فيما سبق أن القدرة على الإجابة على اختبارات الذكاء تصل ذروتها في حوالي السادسة عشر سنة ، لكن الدراسات المتأخرة قد دلت بعض الدراسات على ان مثل هذا النمو يستمر حتى التاسعة عشر سنة ، بل أن النمو العقلي بشكله العام يستمر خلال العقد الثالث من العمر ، و قد دلت دراسة طلاب الجامعة على أن هؤلاء الطلاب يتزايد ما يسجلونه في روائز الذكاء من صف إلى صف من الصفوف في الجامعة ، و يجمع دارسو هذا الأمر على تزايد حامل الذكاء حتى ما بعد العشرين سنة على الأقل .

و هكذا نستطيع القول أن القدرة العقلية تتزايد خلال سن المراهقة ، و أنه في قرابة نهاية المراهقة تصل القدرة على التعلم ذروتها ، كما تدل الدراسات على أن هذا المستوى العالي يحتفظ به الانسان خلال عشرين سنة التالية على الأقل بل يذهب بعض العلماء إلى مدى هذه الفترة ، و تدل بحوث ثور ندايك على خسارة لا تزيد على 15% في القدرة على التعلم فيما بين العمر 22 بنة 32 سنة . (فاخر عاقل

ص 124)

### 3.3 النمو الإنفعالي :

إن المراهقة مرحلة عنيفة في الناحية الانفعالية تجتاح نفس المراهق توارث تمتاز بالعنف و الاندفاع ، كما يساوره من حين لآخر أحساسيس بالضيق و التبرم و الزهد ، و لقد اختلف الباحثون في تقسيم بواعث هذه الاضطرابات الانفعالية التي تسود حياة المراهق فهناك من يرجعها إلى ما يطرأ على إفرازات الغدد من تغيرات و هناك من يرجعها إلى عوامل البيئة التي تحيط بالمراهق<sup>2</sup>.

و يشكل النمو الانفعالي في المراهقة جانبا أساسيا في عملية النمو الشاملة و تعتبر دراسة هامة و ضرورية ن ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق بل لتحديد و توجيه المسار النهائي لشخصية ككل و الغوص في أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من العواطف و الأفكار و تحققه من ضروب الفعل و انماط السلوك ، بعد شعور المراهق نحو نفسه من جهة و نحو الآخرين من جهة ثانية ، من أبرز ملامح حياته الانفعالية ويشمل بالحب و الحقد والأمل و الخيبة و الغضب و الخوف و الفخر و الاحساس بالعار . ( بكاي الميلود ، ص 117 )

### 1.3.3 المظاهر الانفعالية للمراهق :

أ . الرفاهة : المراهق مرهف الاحساس في بعض أموره ، تسيل دموعه سرا و جهرا و يدوب أسى و حزنا حينما يسمه الناس بنقد هادئ .

ب . الكآبة : يتردد المراهق أحيانا في الافصاح عن انفعالاته و عن نفسه خشية أن يثير نقد الناس و لومهم فينطوي على ذاته ، ويلوذ بأحزانه و همومه و هواجسه و يتعد عن صحبة الناس و قد يسترسل في كآبته حق تثوب إليه نفسه و هواياته و ميوله ما يملأ فراغه .

ج . الانطلاق : يندفع المراهق أحيانا وراء انفعالاته حتى يسمى تهورا يركب رأسه فيقدم على الأمر ثم يتخاذل عنه في ضعف و تردد و يرجع اللوم على نفسه و لذلك سرعان ما يستجيب لسلوك الجمهرة الصاخبة الثائرة في طيش قد يرسى به إلى التهلكة (محمد مصطفى زيدان ، نبيل السالوطي ، ص 167)

### 4.3 النمو الاجتماعي :

الحياة الاجتماعية في المراهقة أكثر اتساعا و شمولا و ذلك لكونها الدعامة الأساسية للحياة الانسانية في رشدها و اكتمالها ، و في مظاهرها الأساسية تمر على سلطات الأسرة و تأكيد الحرية الشخصية ، و

خضوع لجماعة الأقران ، ثم تألف سوي مع المجتمع القائم ، و هي لهذا تتأثر في تطورها بمدى تفاعلها مع الجو المدرسي القائم ، ثم تنتهي من ذلك كله الانتصار القوي الصحيح لعالم القيم و المعايير و المثل العليا . و تتميز السلوك الاجتماعي للمراهق بخصائص في مجالات مختلفة مع الأسرة ، و مع الرفاق ، و في مجال تحديد المركز أو البحث عن المهنة حيث تقوم عملية الصراع بين المراهق و الأسرة . على وجه الخصوص أو بينه وبين السلطة على وجه العموم ، فقد أظهرت البحوث أن هناك عوامل نفسية و اجتماعية واضحة تحدد شكل و درجة هذا الصراع ، و كذلك المراحل التي تمر بها ، هذه العوامل تتلخص في الاستقلالية ، و الاختلاف بين البنات و الذكور نظرا للظروف الثقافية و اتجاهات الوالدين في عملة التنشئة الاجتماعية .

#### 4- علاقة ممارسة النشاط البدني و الرياضي بالمراهقة :

#### 1.4 . أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي عند المراهق :

تظهر أهمية النشاط البدني الرياضي من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية التي تعتبر كمادة مساعدة و منشطة و مكيفة لشخصية المراهق و نفسيته ، و لكي تحقق له فرصة اكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزيد رغبة و تفاعلا في الحياة فتجعله يتوصل إلى الحصول على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها ، و تقوم بصقل مواهبه و قدراته البدنية و العقلية بما يتماشى و متطلبات هذا العصر ، لهذا يجب على مناهج التربية البدنية أن تفسح المجال للطلاب من أجل إتمام و تطوير الطاقات البدنية و النفسية لهم داخل و خارج الثانوية لأنها تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالملل و الضجر و القلق و عندما يتعب المراهق نفسه عضليا يسلم للكسل و الخمول و يضع وقته فيما لا يحمد عقباه حتى يستعيد نشاطه الدراسي بعد ذلك.

تعتبر التربية البدنية و الرياضية عملية تنفيس و ترويح لكلا الجنسين بحيث تهيئ للمراهقين نوعا من التداوي الفكري و البدني و تجعلهم يعبرون عن مشاعرهم و أحاسيسهم عن طريق حركات رياضية متوازنة منسجمة و متناسقة تخدم و تنمي أجهزتهم الوظيفية و العضوية و النفسية ككل . ( ميهوي قويدر ، شتوح إبراهيم ، بن قيدة عيسى ص 126 )

#### 5- المراهقة و ممارسة الرياضة :

يصل المراهق إلى اكتمال نموه الجسمي و النفسي و الانفعالي و الجنسي و تحدث تغيرات كبيرة علة المستويين السيكولوجي و الفيزيولوجي حيث يلجأ المراهق إلى عملية لإشباع رغباته و غرائزه ، أو إلى تحقيق

متطلباته الأساسية ففي هذه المرحلة يتصف المراهق بصراع نفسي حاد و يميل إلى التفكير في المشاكل المحيطة و يجد التلميذ في الرياضة الملجأ الوحيد لتفريغ كل مكبوتاته و تحقيق ذاته عن طريق الحصة التدريبية التي تعتبر بالنسبة للمراهق الفضاء الواسع الذي يعتبر فيه عن مشاعره و يفرغ كل مكبوتاته أو على الأقل إلى حد كبير و ذلك بفضل الحصة التدريبية التي تعلمه أيضا بناء علاقات إجتماعية جديدة تساعده على التكيف . ( ميخائيل خليل معوض ، ص77 )

### خلاصة :

لقد أمدنا هذا الفصل بنظرة على المهارات الحركية و الرياضية و كذلك كرة اليد والمرحلة العمرية لصنف الأشبال ، و لقد حاولنا في هذا الفصل الغوص في ماهية القدرة و الأداء و المهارة ، إضافة إلى خصائص المهارة من عدة جهات و كذلك التصنيفات التي تصنف على أساسها المهارة الرياضية .

وكذلك وردت كرة اليد ، و تكلمنا على تعريفها و خصائصها الحديثة ، و فوائدها على اللاعب من عدة نواحي . و من كل هذا استطعنا التعرف على طبيعة المهارات الحركية في كرة اليد .

كما تعتبر مرحلة المراهقة من بين أصعب المراحل العمرية في حياة الانسان و هي أكثر المراحل حساسية و أكثر عبثا على الوالدين أو المجتمع حيث تعد هذه الفترة منعرج حاسم في حياة المراهق ، و كذا من حوله إذ تنعكس جملة من تصفات المراهق تتعدى الفرد لتمس جميع أفراد المجتمع لذا يتطلب من المفكرين و المربين المزيد من العمل و البحث لأجل تفسير وتحليل هذه الفترة العمرية الحرجة من أجل العام و من أجل الفرد نفسه.

# الجانب التطبيقي

**الفصل الثالث : منهجية  
البحث والإجراءات  
الميدانية**

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهد الباحث الكثير من أبعادها وجوانبها . ( ناصر ثابت ،1984، ص47)

وفي دراستنا حول موضوع (تأثير صفة السرعة في الاداء المهاري عند لاعبي كرة اليد صنف اشبال)،قمنا بالاتصال بفريق شبيبة جمورة لكرة اليد وذلك لمعرفة مدى تأثير السرعة في الاداء المهاري حيث كان الهدف الرئيسي التعرف عمليا على أهمية السرعة و تأثيرها في الاداء المهاري خاصة عند الاشبال والذين يمثلون الفئة المدروسة،ومن خلالهم توصلنا إلى انه رغم الاهتمام بالتدريب على اللياقة البدنية إلا انه لا يوجد اهتمام بتدريب صفة السرعة في الاداء المهاري بالطريقة اللائقة. ( ناصر ثابت ،1984، ص58)

## 2- المنهج المستخدم :

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لان المنهج هو طريقة يصل من خلالها الباحث إلى حقيقة ما. ( علي جواد الطاهر 1986، ص19).

ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل إعادة تشكيل واقع الظاهرة أو الحدث من خلال استخدام إجراءات أو إحداث تغييرات معينة ومن ثم ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها ، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة.

و على حسب دراستنا وكذا الأهداف التي نسعى إلى الوصول إليها وطبيعة البيانات المطلوب جمعها وعلى حسب قدراتنا وإمكانياتنا في إعداد الدراسة فقد تم اختيارنا **للمنهج التجريبي** كأداة للدراسة.

فالمنهج التجريبي يشمل استقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التعرف على أثر ودور كل متغير من هذه المتغيرات في هذا المجال. ( حسان هشام ،علوط الباتول 2007 ، ص83)



### 3-مجتمع و عينة البحث :

#### 1-3.مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية " هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة و قد تكون هذه المجموعة: مدارس فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى". (محمد نصر الدين رضوان 2003،ص14) وهي كذلك " مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث أو التقصي ".  
ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم و يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة و القياس و التحليل الإحصائي. (موريس آنجرس، 2004،ص67. )  
فمجتمع دراستنا هم مجموعة أشبال فرق كرة اليد ذكور لولاية بسكرة المنخرطين خلال الموسم الرياضي 2019/2018 .

#### 2-3.عينة البحث:

باعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها " هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ، وهي تعتبر جزء مهم من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة"(رشيد زرواتي 2002 ،ص191)  
و تعرف أيضا على: "أنها جزء من كل أو بعض من المجتمع"(رشيد زرواتي 2007 ،ص334).  
و"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث". (محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب 1999 ، ص 143 ) ، أما عن عينة الدراسة فكانت قصديه تتمثل في اشبال فريق شبيبة جمورة لكرة اليد والبالغ عددهم 18 لاعب  
اسباب اختيار العينة :

تم اختيار العينة لمعرفتي بمحيط الفريق ، وكوني واحد من اعضاء الفريق ، وقربه من مكان السكن (جمورة) ،ولا تتطلب ماديا .  
تم تقسيمهم الى مجموعتين كالآتي :

- العينة التجريبية :تمثلت العينة التجريبية في اشبال فريق شبيبة جمورة لكرة اليد حيث كان عدد افراد العينة تسعة (09) لاعبين أجريت عليهم الاختبارات البدنية .
- العينة الشاهدة : كانت العينة الشاهدة متكونة من اشبال فريق شبيبة جمورة لكرة اليد حيث كان عددهم تسعة (09) لاعبين و تتوفر فيهم نفس شروط العينة التجريبية .

### - ضبط المتغيرات لأفراد العينة :

- وهي متعددة في هذا البحث وتم ضبطها على النحو التالي :
- وقت اجراء الاختبارات يتم في نفس وقت اجراء الحصص التدريبية وفي ظروف مناخية متقاربة .
  - تتم التدريبات بنفس الوسائل وفي نفس المكان .
  - يتم ابعاد كل لاعب تغيب أكثر من حصتين تدريبيتين متتاليتين وهذا لفرض احترام مبادئ الاستمرارية والتطور بالنسبة لجميع النواحي ، سواء كانت مهارية أو بدنية .
  - تم أخذ العينات من نفس الأعمار (15-17) سنة (اشبال)

### 4- المجال المكاني والزمني :

#### 4-1- المجال المكاني :

أجريت الدراسة الميدانية بالمركب الرياضي الجواربي جمورة على لاعبي النادي الرياضي للهواة شبيبة جمورة ، ولقد وفر لنا كل من المدرب ومدير المركب كل الوسائل والظروف الملائمة لإجراء الحصص التدريبية و الإختبارات.

#### 4-2- المجال الزمني:

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة ما بين الثلاثاء 10 مارس 2019 إلى غاية يوم الاحد 17 افريل 2019 حيث تم إجراء التجربة على فريق شبيبة جمورة ، تمت تجربة هذا البحث على عينة من لاعبي كرة اليد فئة الاشبال لنادي شبيبة جمورة وعددهم ثمانية عشر لاعبا ، وأعمارهم تتراوح ما بين (15 و17) وزعوا على عينتين شاهدة ، وتجريبية .

### 5- متغيرات البحث :

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات الدراسة أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه لكي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا لابد من العمل على صياغة وتجميع متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق , إذ أنه لابد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبيا على مسار إجراء الدراسة . والمتغير هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغيير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان. وقد تمثلت متغيرات دراستنا كمايلي :

المتغير المستقل: دور صفة السرعة الانتقالية

المتغير التابع: تطوير الاداء المهاري (الدفاع والهجوم)

## 6- أدوات البحث :

من أجل الإلمام بشتى جوانب البحث تطلب منا استخدام طرق وأدوات تعد ضرورية من أجل إبراز الحقيقة وحل الإشكال القائم، وقد وضعنا وسائل ساعدتنا في البحث والتي تمثلت في وضع برنامج تدريبي و اجراء الاختبارات الميدانية والتي حددناها فيما يلي:

### 1-6. إجراءات التطبيق الميداني :

-الاختبارات المستعملة : من خلال قياس السرعة والاداء المهاري لفئة الاشبال وبعد التطرق الى الحصص التدريبية يمكننا معرفة درجة تطور صفة السرعة وبالتالي على إشكالية البحث المطروحة وفيما يلي الاختبارات المستخدمة في هذا البحث :

### \* إختبار الاداء الدفاعي الهجومي:

- غرض الاختبار: إختبار قدرة اللاعب على التغيير من الدفاع الى الهجوم .

- الادوات المستخدمة:كرات يد, اقماع ,ميقاتية

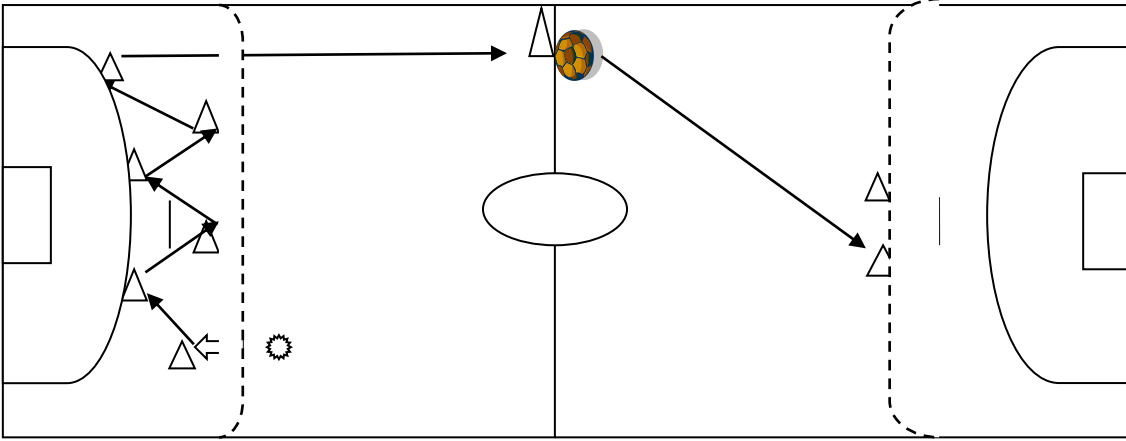
- طريقة الاداء: يقف المؤدي على خط 6متر و عند إعطاء اشارة البدء يقوم بالتحركات الدفاعية بين الاقماع بين خط 6متر و خط 9متر ثم ينطلق لاداء هجوم خاطف ليصل الى خط المنتصف فيأخذ كرة يد موضوعة في المنتصف ويؤدي تنطيط للكرة مع الجري السريع حتى خط 9متر ويقوم بالتصويب على المرمى الخالي .

- شروط الاختبار : الالتزام بالتحركات الدفاعية وما جاء بطريقة الاداء .

-التسجيل : يحتسب زمن الأداء من لحظة إشارة البدء الى لحظة ترك اللاعب للكرة أثناء التصويب

(.كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد صبحي حسانين ص 106 )

رسم تخطيطي 06 يوضح طريقة اداء اختبار الاداء الدفاعي الهجومي



\* اختبار التحرك الدفاعي على مرتين والإنطلاق للهجوم:

- غرض الاختبار: - قياس التحمل لسرعة التحرك الدفاعي .

- سرعة الانطلاق في المنحنى .

- الادوات المستخدمة: 6 اقماع , 3 أعلام , ميقائية .

- الأداء: يقف اللاعب خلف القمع (أ) وعند إشارة البدء يتحرك أماما ليمر بين القمعين (هـ , د) ويتحرك من أمام (ب) في اتجاه (ج) ثم يتحرك بالجري المواجه للجانب ليصل الى القمع (د) ويمر من خلفه ويتحرك أماما حتى الوصول إلى القمع (هـ) ويمر من امامه ثم يتحرك من خلفه إلى القمع (و) في الاتجاه الآخر حتى يصل الى القمع (أ) ليكمل دورة ثم يبدأ مرة أخرى بذلك يكون اللاعب قد أدى دورة واحدة , يكرر هذا الاداء مرة أخرى وعندما يصل الى القمع (أ) ينطلق سريعا في منحنى حتى يصل لخط النهاية .

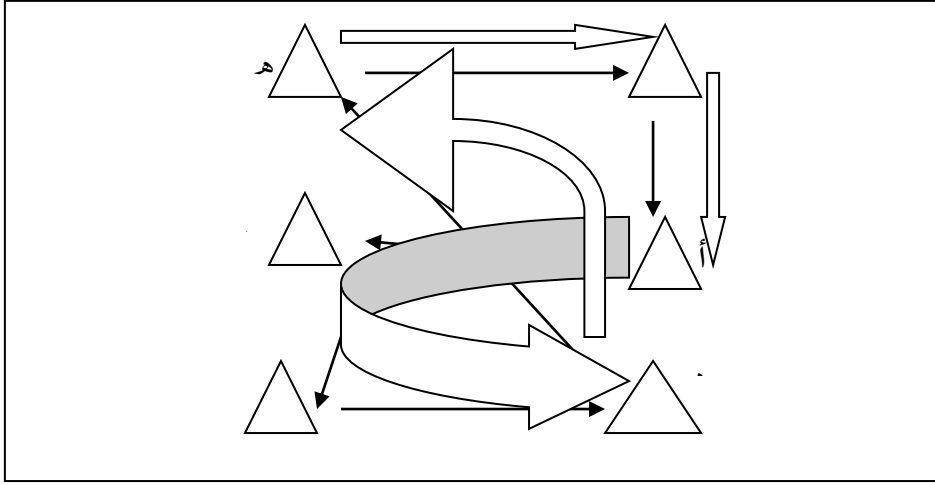
- شروط الاختبار: - الالتزام بمسارات التحرك

- تلغى المحاولة و تعاد عند أي مخالفة لما تم في طريقة الأداء

- التسجيل: يحسب زمن الاداء من لحظة إشارة البدء وحتى الوصول لخط النهاية, ويسجل الزمن

لاقرب 10/1 ثانية . (كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد صبحي حسانين ص 108 )

رسم تخطيطي 07 يوضح طريقة اداء اختبار التحرك الدفاعي على مرتين والانطلاق للهجوم



#### 6- الشروط العلمية للأداة:

6-1- الصدق: ونقصد به أن نقيس ما وضع لقياسه كما يشير إلى قدرته التنبؤية العلمية ويقرر صدق الاختبارات بدرجة الدقة التي يشير إلى قدرته التنبؤية العلمية أو الكفاءة المدروسة .

6-2- الثبات: هو إعطاء نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيق الاختبار على نفس المجموعة التي اجري عليها البحث في نفس الظروف.

لهذا قمنا بإجراء اختبار قبلي واختبار بعدي وبعد توفر النتائج قمنا باستخدام معامل ارتباط بيرسون .

$$r = \frac{(n \text{ مع } S^2 - (n \text{ مع } S)(\text{مع } S))}{\sqrt{(n \text{ مع } S^2 - 2(n \text{ مع } S)(\text{مع } S) + (n \text{ مع } S)^2)}$$

حيث:

ر: معامل الارتباط.

ن: عدد أزواج الدرجات.

س: كل درجة من درجات المتغير الأول.

ص: كل درجة من درجات المتغير الثاني.

مع: المجموع

3-6- الموضوعية: يقصد بها البعد عن أي تأثيرات شخصية أو عارضة بمعنى عدم تدخل العوامل الذاتية في تقرير نتائج الاختبار (قاسم المندولي وآخرون 1989 ، ص 10)

7- الوسائل الاحصائية:

\* المتوسط الحسابي :

$$س = \text{مج س} / ن$$

حيث :

س : المتوسط الحسابي

مج س : مجموع الدرجات

ن : عدد الافراد

\* الانحراف المعياري :

ويعتبر الانحراف المعياري من أهم معايير التشتت إذ يبين لنا مدى إبتعاد درجة المختبر عن المتوسط الحسابي وقانونه .

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

حيث:

ع : الانحراف المعياري .

مج(س)<sup>2</sup> : مجموع مربع الدرجات .

2 (مج س) : مجموع الدرجات مربع .

ن : عدد أفراد العينة .

\* اختبار استودنت : في الحقيقة يجب أن نفرق بين العينات الكبيرة والصغيرة ، ولو أنه لا توجد حدود معينة للتفريق بين الكبيرة والصغيرة مختلفة في كل مرحلة ، وعلى العموم إذا كانت العينة أكبر أو مساوية ل30 فإننا نتحصل على قيمة كبيرة أما إذا كانت أقل من 30 فتكون صغيرة .

وفي حالة العينات الصغيرة يكون حساب  $T$  كما يلي :

$$T = \frac{\bar{s}_1 + \bar{s}_2}{\sqrt{(1e)^2 + (2e)^2/n - 1}}$$

حيث :

$s_1$  : المتوسط الكبير .

$s_2$  : المتوسط الصغير .

$e_1$  : الانحراف المعياري الكبير .

$e_2$  : الانحراف المعياري الصغير .

$n$  : عدد أفراد العينة .

# الفصل الرابع : عرض وتحليل نتائج البحث



1- عرض وتحليل نتائج اختبار الأداء الدفاعي الهجومي :

جدول رقم (1) يوضح النتائج الإحصائية للاختبارات القبلي و البعدي لاختبار الأداء الدفاعي

والهجومي بالنسبة لعينتي البحث ومن خلاله يتضح ما يلي :

تائج اختبار العينة	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي	الانحراف المعياري للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	الانحراف المعياري للاختبار البعدي	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	دلالة إحصائية عند مستوى 0.05
عينة تجريبية	28.21	0.32	26.31	0.31	0.06	1.83	دلالة إحصائية
عينة شاهدة	28.23	0.35	28.00	0.34	0.11	1.83	دلالة غير إحصائية

- بالنسبة للمجموعة التجريبية :

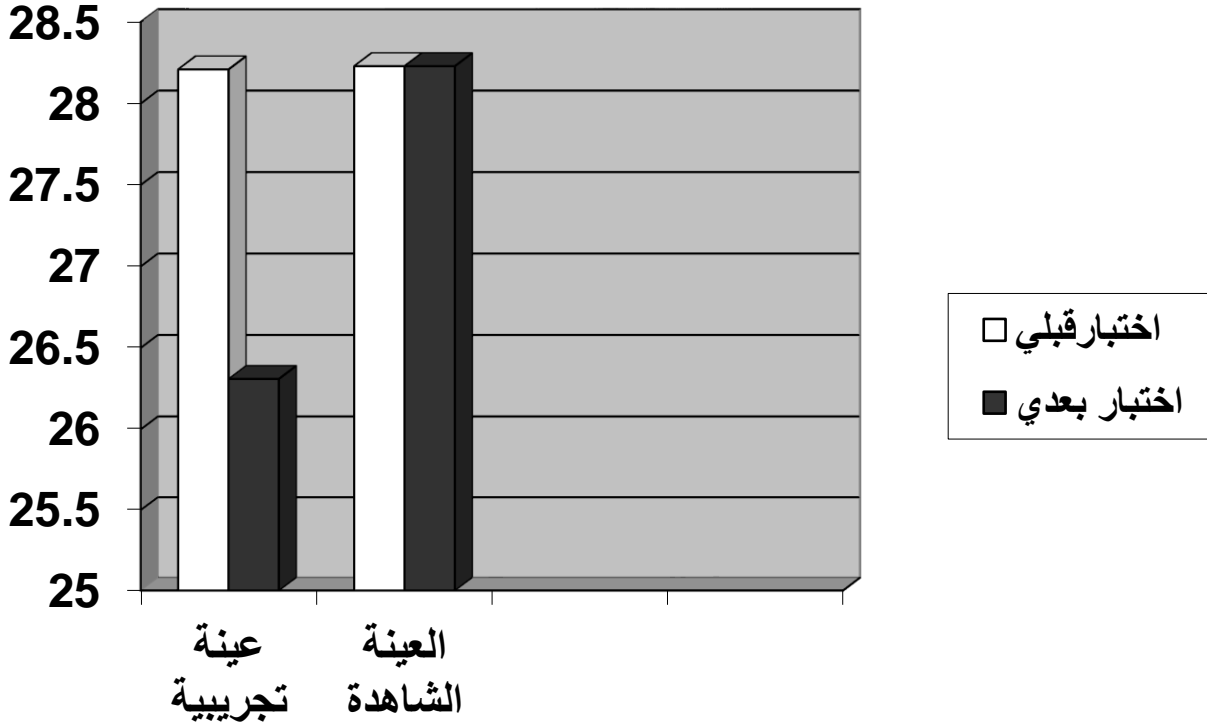
سجلنا في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 28.21 وهو اضعف مقارنة بالمعدل الآخر المسجل وسجلنا انحراف معياري قدره 0.32 .

وسجلنا في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسط حسابي قدره 26.31 وهو اقل من المعدل السابق في حين كان الانحراف المعياري 0.31 وبحساب قيمة T ( المحسوبة ) للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 0.06 فإن درجة حرية 8 ومستوى الدلالة 0.05 وهي اكبر من T الجدولية المقدره بـ 1.83. وهذا دليل على تاثير العينة التجريبية بالاختبار اجابيا. اي اننا نرفض الفرض الصفري H0 الذي ينص على "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث " و نقبل الفرض البديل H1 الذي ينص على انه :توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية اي ما يدل على تاثير العينة التجريبية بالاختبار القبلي و البعدي لاختبار الأداء الدفاعي والهجومى .

- بالنسبة للمجموعة الشاهدة :

بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي 28.23 وهو متساوي مقارنة بالمعدل البعدي المسجل وبلغ الانحراف المعياري 0.35 وهو اكبر بأجزاء قليلة جدا من الانحراف المعياري الآخر

فيما سجلنا في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسطا حسابيا قدرة 28.23 وهو متساوي مع المتوسط الحساب الأول وسجلنا انحرافا معياريا قدره 0.34 وهو اقل بأجزاء قليلة جدا بالنسبة للانحراف الأول وهذا دليل على تقارب النتائج المسجلة ومتوسطها الحسابي أي انها لم تتأثر طول فترة البحث الميداني.



مدرج تكراري رقم (1) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي في الاختبارين القبلي والبعدي

بالنسبة لاختبار الأداء الدفاعي الهجومي .

2- عرض وتحليل نتائج اختبار التحرك الدفاعي على مرتين والانطلاق نحو الهجوم :  
جدول رقم (2) يوضح النتائج الإحصائية للاختبارات القبلي والبعدي لاختبار التحرك الدفاعي على مرتين والانطلاق نحو الهجوم .

نتائج اختبار العينة	العدد	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي	الانحراف المعياري للاختبار القبلي	المتوسط الحسابي للبعدي	الانحراف المعياري للبعدي	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	دلالة إحصائية عند مستوى 0.05
عينة تجريبية	9	13.77	0.18	12.22	0.12	0.05	1.83	دلالة إحصائية
عينة شاهدة	9	13.8	0.26	13.79	0.25	0.07	1.83	دلالة غير إحصائية

بالنسبة لعينتي البحث الذي من خلاله يتضح لنا ما يلي :

- بالنسبة للمجموعة التجريبية

سجلنا في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 13.77 وهو أكبر من البعدي في حين كان الانحراف المعياري يساوي 0.18.

فيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة المتوسط الحسابي قدره 12.22 وهو أقل من المعدل الأول ( القبلي ) في حين كان الانحراف المعياري يساوي 0.12.

وبحساب قيمة T المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 0.05 عند درجة الحرية 8 ومستوى الدلالة 0.05 وهي أكبر من T الجدولية المقدر بـ 1.83

.وإذا دليل على تآثر العينة التجريبية بالاختبار ايجابيا. اي اننا نرفض الفرض الصفري H0 الذي ينص على "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث " و نقبل الفرض البديل H1 الذي ينص على انه :توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية اي ما يدل

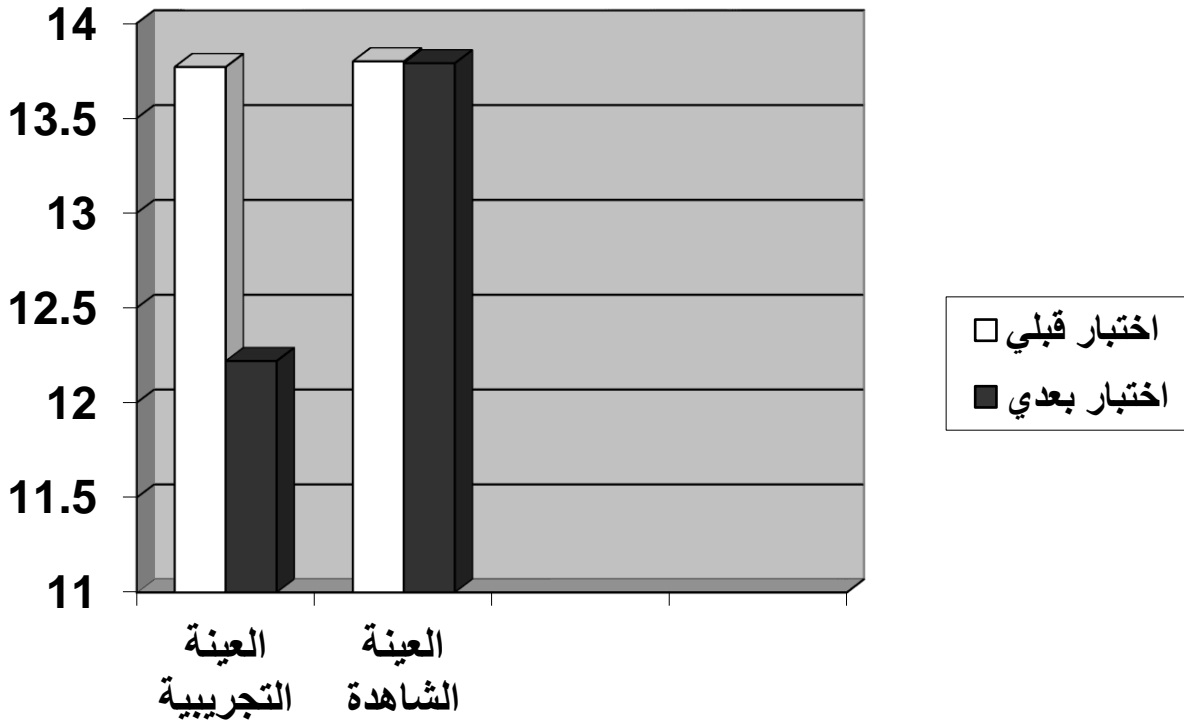
على تأثير العينة التجريبية بالاختبار القبلي و البعدي لاختبار التحرك الدفاعي على مرتين و الانطلاق نحو الهجوم.

- بالنسبة للمجموعة الشاهدة

بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 13.8 وهو أكبر نسبيا مقارنة بالمعدل الآخر المسجل وبلغ الانحراف المعياري 0.26 وتقريبا يساوي المعدل الآخر

وسجلنا في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسط حسابي قدر ب 13.79 وهو اصغر نسبيا من المعدل الأول وبلغ الانحراف المعياري 0.25 ويساوي تقريبا الانحراف المعياري الأول كما ذكرنا سابقا ونلاحظ فارق طفيف بين النتائج المسجلة ومتوسطها الحسابي ولو بصفة قليلة أي ان البرنامج التدريبي كان تأثيره نسبي على العينة التجريبية.

ولحساب قيمة T في هذه المجموعة وجدناها تساوي 0.07 وهي أصغر من T الجدولية المقدره ب 1.83 وهذا دليل على أن الفروق المحسوبة عشوائية ولا تمثل دلالة إحصائية .



مدرج تكراري رقم (2) يبين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار التحرك الدفاعي على مرتين والانطلاق نحو الهجوم

3- عرض وتحليل نتائج العلاقة بين الاختبار الأول والاختبار الثاني :

مستوى الدلالة	معامل ارتباط بيرسون	س * ص	ص <sup>2</sup>	س <sup>2</sup>	اختبار التحرك الدفاعي على مرتين والانطلاق نحو الهجوم (ص)	اختبار الأداء الدفاعي الهجوم (س)
0.05	0.93	344.68	149.08	796.93	12.21	28.23
		347.47	151.29	798.06	12.30	28.25
		341.5	146.65	795.24	12.11	28.2
		363.08	156.75	841	12.52	29
		340.6	147.86	784.56	12.16	28.01
		342.51	150.06	781.76	12.25	27.96
		343.47	148.35	795.24	12.18	28.2
		336.7	146.16	775.62	12.09	27.85
		344.72	149.32	795.8	12.22	28.21

الجدول رقم (3) يوضح العلاقة بين اختبار الأداء الدفاعي الهجومي واختبار التحرك الدفاعي على

مرتين والانطلاق نحو الهجوم .

من خلال الجدول رقم (3) وجدنا معامل الارتباط بيرسون يساوي 0.93 عند درجة الحرية 08 و مستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني أن هناك علاقة طردية بين اختبار الأداء الدفاعي الهجومي و اختبار التحرك الدفاعي على مرتين والانطلاق نحو الهجوم وهذا بالنسبة للعينة التجريبية بما ان قيمة معامل الارتباط تقترب من +1 وهو ما يدل قوة العلاقة اي ان هناك علاقة طردية قوية بين اختبار اداء الدفاعي الهجومي واختبار التحرك الدفاعي على مرتين والانطلاق نحو الهجوم

الفصل الخامس:  
مناقشة و تفسير نتائج  
البحث

## 1- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

### 1-1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

فرضنا في بداية بحثنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار الأداء الدفاعي ومن أجل اثباتها وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية جاءت كالآتي :

- بالنسبة للمجموعة التجريبية :

سجلنا في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 28.21 وهو اضعف مقارنة بالمعدل الآخر المسجل وسجلنا انحراف معياري قدره 0.32 .

وسجلنا في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسط حسابي قدره 26.31 وهو اقل من المعدل السابق في حين كان الانحراف المعياري 0.31 وبحساب قيمة T ( المحسوبة ) للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 0.06 فإن درجة حرية 8 ومستوى الدلالة 0.05 وهي اكبر من T الجدولية المقدره بـ 1.83 . وهذا دليل على تاثر العينة التجريبية بالاختبار اجابيا .

- بالنسبة للمجموعة الشاهدة :

بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي 28.23 وهو متساوي مقارنة بالمعدل البعدي المسجل وبلغ الانحراف المعياري 0.35 وهو اكبر بأجزاء قليلة جدا من الانحراف المعياري الآخر .

فيما سجلنا في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسطا حسابيا قدره 28.23 وهو متساوي مع المتوسط الحساب الأول وسجلنا انحرافا معياريا قدره 0.34 وهو اقل بأجزاء قليلة جدا بالنسبة للانحراف الأول وهذا دليل على تقارب بالنتائج المسجلة ومتوسطها الحسابي أي انها لم تتأثر طول فترة البحث الميداني .

و من خلال المدرج التكراري رقم (1) الذي يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية لاختبار الأداء الدفاعي الهجومي في المرحلتين القبلي البعدي نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي يزيد من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بالنسبة للعينة التجريبية , وذلك لكونها خاضعة لبرنامج تدريبي يعمل على تنمية صفة السرعة الانتقالية. وهو ما يحقق الفرضية الأولى.

وهو ما يتفق مع دراسة " ضياء برع جواد 2011" والذي توصل الى أن التمرينات المركبة التي استخدمها أثرت بشكل ايجابي في تطوير القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم (تحمل القوة، وتحمل السرعة، والقوة المميزة

بالسرعة لرجل اليمين ولرجل اليسار)، إذ إن أكبر قيمة معنوية ظهرت لدى أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية، كانت في قدرات (تحمل السرعة ثم تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين ولرجل اليسار) وهذا ينسجم مع احتياجات لاعبي كرة القدم لهذه القدرات في أثناء المباراة. كما أدى البرنامج التدريبي الذي أجراه الى التأثير الإيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (المناوله، والتهديف، والدحرجة).

### 1-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي تفترض أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار التحرك الدفاعي على مرتين والانطلاق نحو الهجوم ، وهو ما وصلنا اليه من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية جاءت كالآتي :

#### - بالنسبة للمجموعة التجريبية

سجلنا في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 13.77 وهو أكبر من البعدي في حين كان الانحراف المعياري يساوي 0.18.

فيما سجلنا في الاختبار البعدي في نفس المجموعة المتوسط الحسابي قدره 12.22 وهو اقل من المعدل الأول ( القبلي ) في حين كان الانحراف المعياري يساوي 0.12.

وبحساب قيمة T المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 20.26 عند درجة الحرية 8 ومستوى الدلالة 0.05 وهي أكبر من T الجدولية المقدره ب 1.83

#### - بالنسبة للمجموعة الشاهدة

بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 13.8 وهو أكبر نسبيا مقارنة بالمعدل الآخر المسجل وبلغ الانحراف المعياري 0.26 وتقريبا يساوي المعدل الآخر

وسجلنا في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسط حسابي قدر ب 13.79 وهو اصغر نسبيا من المعدل الأول وبلغ الانحراف المعياري 0.25 ويساوي تقريبا الانحراف المعياري الأول كما ذكرنا سابقا ونلاحظ فارق طفيف بين النتائج المسجلة ومتوسطها الحسابي ولو بصفة قليلة أي ان البرنامج التدريبي كان تأثيره نسبي على العينة التجريبية.



ولحساب قيمة  $T$  في هذه المجموعة وجدناها تساوي 0.07 وهي أصغر من  $T$  الجدولية المقدرة بـ 1.83 وهذا دليل على أن الفروق المحسوبة عشوائية ولا تمثل دلالة إحصائية .

و من خلال المدرج التكراري رقم (2) الذي يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلي والبعدى بالنسبة لاختبار التحرك الدفاعي على مرتين والانطلاق نحو الهجوم للعينتين التجريبية والشاهدة نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبارات البعدية يزيد عن المتوسط الحسابي للاختبارات القبلي ، وخاصة بالنسبة للعينة التجريبية لكونها خضعت لبرنامج تدريبي يعمل على تنمية صفة السرعة الانتقالية .. وهو ما يحقق الفرضية الثانية .

وهو ما يتفق مع ما توصلت اليه دراسة مشرق عزيز طنيس اللامي 2007، أين وجد أن هناك أفضلية للمجموعة التجريبية الأولى على المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في المعرفة الخططية للمهارات الحركية ومن ثم المجموعة التجريبية الثانية.

### 1-3. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

والتي تفترض أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى لاختبار الأداء الدفاعي الهجومي واختبار التحرك الدفاعي على مرتين والانطلاق نحو الهجوم ، وهو ما وصلنا اليه من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث ومن خلال نتائج الجدول رقم (3) الذي يوضح العلاقة بين اختبار الأداء الدفاعي الهجومي واختبار التحرك الدفاعي على مرتين والانطلاق نحو الهجوم ، وجدنا معامل الارتباط بيرسون يساوي 0.93 عند درجة الحرية 08 و مستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني أن هناك علاقة طردية بين اختبار الأداء الدفاعي الهجومي و اختبار التحرك الدفاعي على مرتين والانطلاق نحو الهجوم وهذا بالنسبة للعينة التجريبية . وهو ما يحقق الفرضية الثالثة .

وهو ما يتفق مع ما وصل اليه الباحث مشرق عزيز طنيس اللامي 2007، أين توصل الى حدوث تطور واضح المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت 80% أعداد خططي بشكل أفضل من المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في بعض الصفات البدنية والمهارية والمعرفة الخططية للمهارة الحركية .

### خلاصة عامة :

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا .

فالبحث في الميدان لا يعني القيام باختبارات فقط و إنما معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية و الأسس العلمية للاختبارات و الضبط الإجرائي للمتغيرات.

كما أن مشكل البحث فرض علينا إتباع المنهج التجريبي الذي يساعد على اختبار المشكلة و تحديدها و وضع فرضياتها و معرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة.

و للقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا و ذو قيمة علمية.

ومن خلال بحثنا توصلنا إلى ان لصفة السرعة (الانتقالية) تأثير في الاداء المهاري (الدفاع و الهجوم ) لدى لاعبي كرة اليد، فئة الاشبال ، إلا ان هذا الدور الذي تلعبه السرعة نسبي فهو يتاثر بطبيعة موقع اللعب وهذا ما بينه الفرق الإحصائي بين الإختبار الأول والثاني .

لكننا نستطيع القول بان لصفة السرعة (الانتقالية) تأثير في الاداء المهاري (الدفاع و الهجوم ) لدى لاعبي كرة اليد ، وهذا ما توصلنا اليه من خلال تحقق الفرضية الأولى والثانية وكذلك تحقق الفرضية الثالثة .

### اقتراحات :

- الإهتمام بصفة السرعة والسعي لتطويرها
- استعمال الحوافز إن كان ذلك ممكناً.
- إجراء دراسات مشابحة لمراحل عمرية أخرى .
- تجهيز الملاعب والمركبات بالوسائل الرياضية المساعدة على تطوير صفة السرعة .
- الإهتمام بجانب الاداء المهاري في كرة اليد .
- إجراء التربصات الميدانية لفرق كرة اليد .
- اخذ إرشادات المختصين بعين الاعتبار .
- اخذ بعين الاعتبار قدرات كل لاعب .

قائمة المراجع:

المراجع بالعربية

- 1 - إبراهيم أحمد سلامة.(2000). المدخل التطبيقي في اللياقة البدنية. (الاصدار ب.ط). الاسكندرية.مصر. منشأة المعرفة
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح.(1997). التدريب الرياضي: الأسس الفسيولوجية(الاصدار ب.ط).مصر :دار الفكر العربي.
- 3-أبو العلاء عبد الفتاح. (1997).التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية(الاصدار ب.ط).مصر :دار الفكر العربي.
- 4-احمد زكي صالح.(1982).علم النفس التربوي. (الاصدار ب.ط). القاهرة.مصر :دار المعرفة
- 5- أحمد عمر سليمان روبي .(1996).الأهداف التربوية في مجال النفس الحركي. (الاصدار ب.ط). القاهرة.مصر :دار الفكر العربي.
- 6-أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس.(ب.ت) الأسس العلمية لتدريس التمرينات البدنية، (الاصدار ط1).الكويت : ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع
- 7- أسامة كامل.(1999).النحو الحركي. (الاصدار ب.ط).القاهرة.مصر :دار الفكر العربي.
- 8- اسامة كامل راتب. (1990). دوافع التفوق في مجال علم النفس الرياضي .(الاصدار ب.ط).القاهرة .مصر : دار الاشهار للفكر العربي .
- 9- أمر الله احمد البساطي.(1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي. (الاصدارب.ط). الاسكندرية. مصر :دار المعرفة .
- 10- براز علي جوكل .(2007). فسجلة التدريب في كرة اليد .(الاصدار.ط1). الأردن .
- 11- جميل نصيف .(1993).موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة .(الاصدار.ط1). دار الكتاب العملية.
- 12-- حسان هشام ، علوط الباتول .(2007). منهجية البحث العلمي .(الاصدار.ط1). الجزائر : مطبعة النقطة.
- 13- حسن أحمد الشافعي .(1998). تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي و الدولي(الاصدارب.ط). الاسكندرية. مصر :دار المعرفة.
- 14- حسن السيد أبو عبده.(2008). الإعداد البدني للاعبين كرة القدم .(الاصدارب.ط). الاسكندرية. مصر : الفتح للطباعة والنشر.
- 15- خليل ميخائيل معوض .(2001).مشكلات المراهقين في المدن و الريف . (الاصدار ب.ط). القاهرة.مصر :دار الفكر العربي.
- 16- رشيد زرواتي .(2002).تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية . (الاصدار.ط1) دار هومه.

## قائمة المراجع

- 17- رشيد زرواتي.(2007). مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية. (الاصدار.ط1). الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع.
- 18 - ريسان خريط مجيد.(1998). تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي. (الاصدار.ط1). عمان . الاردن دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 19- طلحة حسن حسام الدين و آخرون .(2006). التعلم و التعلم الحركي. (الاصدار.ط1). مصر: مركز الكتاب للنشر .
- 20- عادل عبد البصير.(1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق.(الاصدار ط1).القاهرة. مصر : مركز دار الكتب .
- 21- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر.(2001). فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز . (الاصدار.ط1). مركز الكتاب للنشر.
- 22- علي جواد الطاهر.(1986). منهج البحث الأدبي . (الاصدار.ط1). بغداد: مطبعة الديواني . 1986.
- 23-علي فهمي بيك .(ب.ت) اسس إعداد لاعبي كرة القدم . (الاصدار ب.ط). القاهرة.مصر :دار الفكر العربي.
- 24-علي فهمي أليبيك وشعبان إبراهيم محمد.(ب.ت). تخطيط التدريب في كرة السلة.(الاصدار ب.ط). الاسكندرية . مصر :منشأة المعارف
- 25- عمار عبد الرحمن قبع.(1989). الطب الرياضي. (الاصدار ب.ط). الموصل . دار الكتب للطباعة .
- 26- فاخر عاقل .(1982) علم النفس التربوي . (الاصدار ب.ط). لبنان : دار العلم للملايين .
- 27- فؤاد الباهي السيد.(1979). الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة . (الاصدار ب.ط). القاهرة. مصر : دار الفكر العربي.
- 28- قاسم المندولي وآخرون.(1989). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. (الاصدار.ط1). بغداد . العراق : مطبعة جامعة بغداد .
- 29- كمال الدين عبد الرحمان درويش و آخريين .(1999). القاس و التقويم و تحليل المباراة في كرة اليد ( نظرات و تطبيقات ). (الاصدار.ط1). مركز الكتاب للنشر .
- 30- كمال درويش و سامي محمد علي .(2003). الأسس الفيسيولوجية لتدريب كرة اليد (نظريات و تطبيقات ) .(الاصدار.ط1). مركز الكتاب للنشر .
- 31- كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسنين .(2002). رباعية كرة اليد الحديثة.القاهرة. مصر :، مركز الكتاب للنشر .

## قائمة المراجع

- 32- محمد حسن علاوي .(1994). علم التدريب الرياضي .(الاصدار.ط 13) .مصر :دار المعارف.
- 33- محمد حسن علاوي .(1979). علم التدريب الرياضي (الاصدار.ط6).الاسكندرية. مصر :دار المعارف للطباعة .
- 34- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب.(1999).البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي.(الاصدار ب.2). القاهرة . مصر :دار الفكر العربي.
- 35- محمد حسن علاوي و رضوان نصر الدين .(1976).علم النفس الرياضي التربوي . (الاصدار .ط1) القاهرة.مصر:دار المعارف .
- 36- محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان.(1994). اختبارات الأداء الحركي(الاصدار.ط3).القاهرة . مصر : دار الفكر العربي.
- 37- محمد صبحي حسانين وأحمد كسري معاني.(1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. (الاصدار .ط1) . القاهرة . مصر : مركز الكتاب للنشر، القاهرة مصر .
- 38- محمد مصطفى زيدان .نبيل اسملوطي .(ب.ت).علم النفس التربوي.(الاصدار ر.ط).جدة السعودية.دار الشروق.
- 39- محمد نصر الدين رضوان .(2003). الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية .(الاصدار ب.ط) القاهرة . مصر :دار الفكر العربي.
- 40- معتصم غوتوق .(2000). دليل المدرب في علم التدريب الرياضي . عمان : دار الفكر .
- 41- مفتي إبراهيم حماد.(2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة.(الاصدار.ط2) القاهرة.مصر.
- 42- مفتي إبراهيم حماد.(ب.ت) التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)(الاصدار .ط1) .القاهرة . مصر :دار الفكر العربي.
- 43- مفتي إبراهيم حامد و عفاف بنت صالح محضر.(ب.ت)علم نفس النمو.(الاصدار ب .ط).مصر :مركز الإسكندرية للكتاب.
- 44- منذر هاشم خطيب ، علي خياط .(2000) قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم .(الاصدار.ط1) . عمان
- 45- منير جرجس .(2004). كرة اليد للجميع .(الاصدار ب.ط) . القاهرة . مصر :دار الفكر العربي.
- 46- مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل.(2006). فسيولوجيا التدريب البدني . (الاصدار .ط1) عمان.الاردن :دار وائل للنشر والتوزيع.

## قائمة المراجع

- 47- موريس آنجرس.(2003).منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية.(اصدار ب.ط).الجزائر : دار القصة للنشر .
- 48- ناصر ثابت .(1984). أضواء على الدراسة الميدانية.(الاصدار.ط1) . الكويت . مكتبة الفلاح.
- 49-نوري الحافظ.المراهق.(1990) .(الاصدار ب.ط) .القاهرة . مصر :دار الفكر العربي.
- 50- هدى محمود قناوي.(1992).سيكولوجية المراهق.(الاصدار.ط1) القاهرة.مصر : دار المعارف.
- 51- وديع ياسين وياسين طه.(1986). الإعداد البدني للنساء(الاصدار ب.ط) .الموصل.العراق . مديرية دار الكتاب لطباعة والنشر .

### مذكرات التخرج والمحاضرات

- 1 - بكاي الميلود.(2002).بداغوجية الثواب والعقاب واثرها على الاهداف السلوكية لحصة التربية البدنية ،والرياضية .رسالة ماجستير قسم التربية البدنية و الرياضية . جامعة دالي براهيم ،الجزائر .
- 2- بولقنة رضوان.(2005). عامل الضغط النفسي و مدى إنعكاسه على أداء رياضي النخبة في كرة اليد .رسالة ماجستير قسم التربية البدنية و الرياضية . جامعة سيدي عبد الله ، الجزائر .
- 3حسان هشام .(2000).عوائق ممارسة التربية البدنية والرياضية ومدى توجه مرحلة التعلم الثانوي الى الانهاء،رسالة مجسّتر معهد التربية البدنية والرياضية.جامعة دالي براهيم ,جزائر .
- 4-عادل فضل علي .(2000) .المهارة و مفهومها في التعلم الحركي ، محاضرة لطلبة الماجستير
- 5- ميهوبي قويدر ، شتوح إبراهيم ، بن قيد عيسى .(2000). دور الرياضة الجوارية في التخفيف من الاضطرابات النفسية و الاجتماعية لدى الممارسين المراهقين ، مذكرة ليسانس معهد التربية و الرياضية ، جامعة دالي إبراهيم ، الجزائر .
- 6-وليد بن دحمان.(2017).أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة التصويب في كرة اليد، مذكرة ليسانس معهد التربية و الرياضية ، جامعة بسكرة ، الجزائر

### المراجع باللغة الأجنبية

- 1- J Wienek.(1986).Manuel Dentrainment Nouvel Tradition,, Vigot, Paris.
- 2- Mourise Angers.(1997).initiation pratique la methologie des sciences umaines , casbah , university alger.

### المواقع الإلكترونية:

WWW . iraqacad . org -1 عادل فضل علي

**الملاحق:**



نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعبة التجريبية

الاختبار الأول: إختبار الأداء الدفاعي الهجومي		الاختبار الثاني: التحرك الدفاعي على مرتين والانطلاق نحو الهجوم		الاختبار اسم اللاعب
اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	
26.18	28.23	12.21	13.83	بلواضح جمال
26.35	28.25	12.3	13.92	ديلمي خليل
26.5	28.2	12.11	13.79	لزرق عبد الله
26.98	29	12.52	14.11	مهديد عزوز
25.97	28.01	12.16	13.68	سعداوي السعيد
26.05	27.96	12.25	13.58	زيان خليل
26	28.2	12.18	13.8	خرشي مهدي
26.42	27.85	12.09	13.5	تجاح حمزة
26.39	28.21	12.22	13.76	بله السعيد
236.84	253.91	110.04	123.97	المجموع
26.315	28.212	12.226	13.774	المتوسط الحسابي
0.316	0.327	0.128	0.180	الانحراف المعياري
	12.06		20.26	معامل استودنت



نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعبة الشاهدة

الاختبار الاول : الاداء الدفاعي الهجومي		الاختبار الثاني:التحرك الدفاعي على مرتين و الانطلاق نحو الهجوم		الاختبار
اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اسم اللاعب
27.92	27.91	13.58	13.6	العربي يعقوب
28.3	28.32	13.97	13.9	العوفي رمضان
28	28.07	13.62	13.62	برنيس محمد
27.8	27.73	13.25	13.24	بغداد ي ياسر
28.22	28.22	13.98	13.98	شني خالد
28.4	28.43	13.98	14.01	زيد مراد
28.99	29.01	14	14.07	لقوي اسامة
28.25	28.24	13.9	13.91	شيهب الطيب
28.25	28.2	13.9	13.89	حمزة اكرم
254.13	254.13	124.18	124.22	المجموع
28.236	28.236	13.797	13.802	المتوسط الحسابي
0.343	0.359	0.259	0.265	الانحراف المعياري
	0.11		0.07	معامل استودنت