



جامعة محمد خيضر - بسكرة -
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات
نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: محضر بدني
الموضوع:

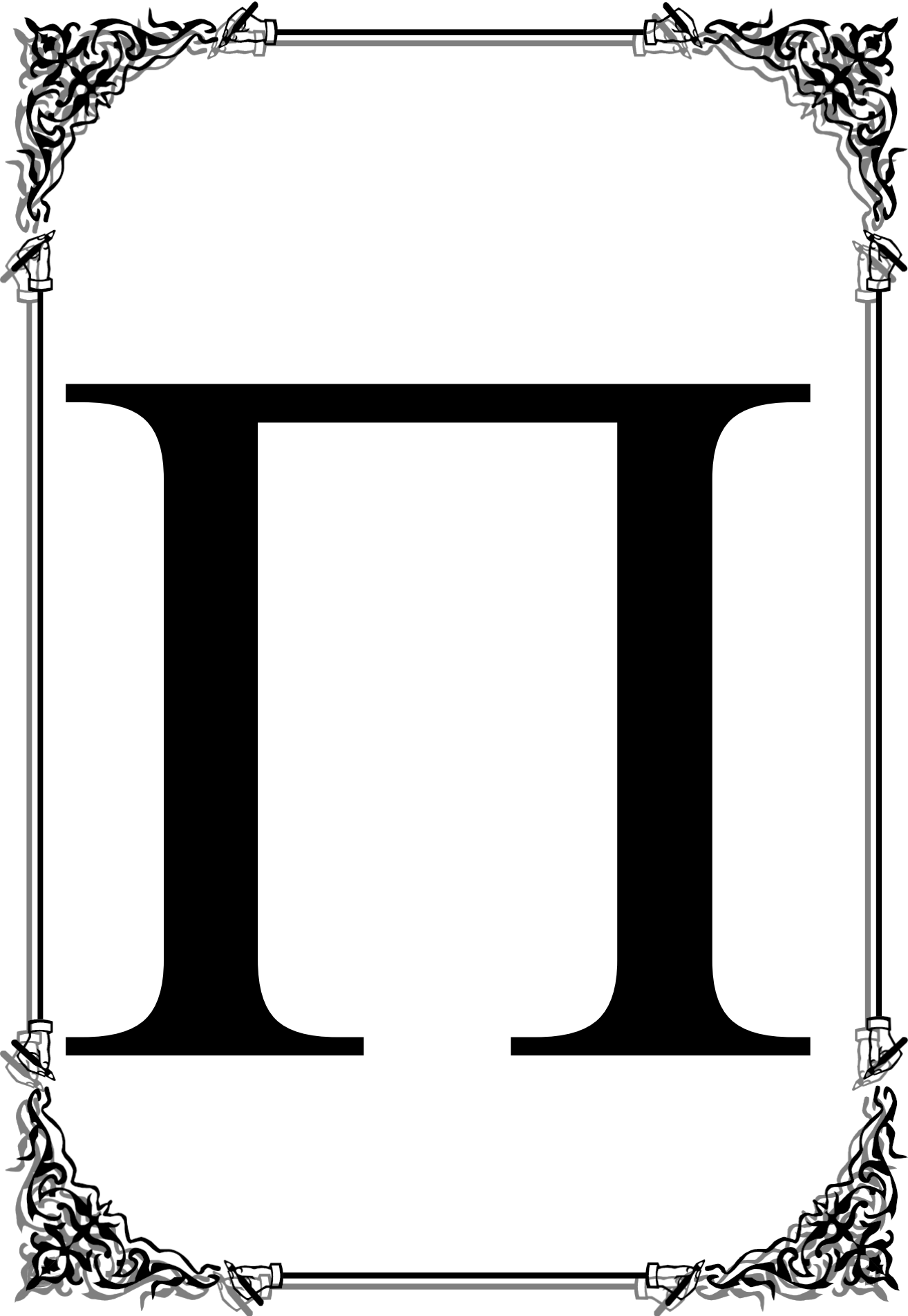
تأثير مجموعة من الوحدات التدريبية المقترحة على بعض الصفات البدنية
والمهارية لدى لاعبي كرة اليد

دراسة ميدانية النادي الرياضي مشعل الشهداء لكرة اليد "صنف أشبال"

تحت إشراف:
الاستاذ جمالي مرابط

من اعداد الطالب:
- بشيري حسين

السنة الجامعية: 2017/2016



قال الله تعالى:

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا

تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ - النمل 19

شكر و عرفان

يارب شكرك واجب متمد
الحصا بعرض السما مقدارها مالي
أرى نعم الإله تحيطني دعني
أحدث بالنعيم فإنني
ها أنا ذا بالشكر أتكلم يرضيك
أني بعد شكرك مسلم من كل
جنب ثم لا أتكلم ممن يقر
ولست ممن يتكلم

نحمد الله تعالى ونشكره الذي وفقنا وأعاننا بالعلم وأحاطنا بالتوفيق في سبيل إنجاح هذا العمل
أتقدم بخالص الشكر والعرفان والتقدير إلى الأستاذ المشرف الذي أحاطنا بالرعاية الكاملة والمساعدة والتوجيهات
القيمة لإنجاز هذا العمل المحترم:

الأستاذ جمالي مرابط

كما أتوجه بالشكر إلى كافة مسؤولي وأساتذة قسم التربية البدنية والرياضية على كل ماقدموه لنا من تسهيلات
وحسن المعاملة في مشوارنا الدراسي وكما لا يفوتني أن أشكر كل عمال الإدارة وعمال المكتبة على سهرهم الدائم
على تقديم أحسن الخدمات .

وحين نتكلم عن الوقفات لا بد أن أشكر كل المسؤولين في النادي الرياضي مشعل الشهداء وعلى رأسهم مدرب
الفريق على وقفتهم معنا .

وفي الأخير أشكر كل من ساهم من قريب أو بعيد في إتمام هذا العمل . وأخص بالذكر كل

طلبة ماستر - محضر بدني - دفعة 2016/2017.

حسين



الأهداء

بسم الله الرحمن الرحيم الذي خلق فسوى وأحكم خلقه

والصلاة والسلام على خير خلق الله

سيدنا وحبينا محمد صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم ومن اتبع هداه.

إلى أول شمس أشرقت في فؤادي إلى التي كانت نبراسًا يضيء سبيلي بالحب والرعاية إلى جنة العطف والريحان إلى أغلى ما لدي في

الحياة من كانت سبب في وجودي إلى من وهبتني الثقة في النفس وأكسبتني روح العزيمة والإرادة

إلى التي بكائها من بكائنا وفرحها من فرحنا وألمها من ألمنا

"أمي الغالية" حفظها الله ورعاها وأطال في عمرها

إلى الذي زرع فينا بذور المسؤولية وروح الاخلاص في العمل إلى الغالي "أبي العزيز"

إلى من في عيونهم فرحتي وسعادتهم زادني في الحياة إخوتي وأخواتي.

إلى جميع الأقارب.

إلى جميع زملائي وزميلاتي في الدراسة الذين من وجدت فيهم أسمى معاني الأخوة والصدقة

إلى كل من جمعني به الكلمة الطيبة

إلى كل من عرفته وأحبيته

إلى كل هؤلاء و أكثر أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع.

حسين



قائمة المحتويات

| | |
|------|-----------------------|
| | الآيات القرآنية |
| | شكر وعرهان |
| | إهداء |
| | قائمة الجداول |
| | قائمة الرسوم البيانية |
| أ، ب | مقدمة |

الجانف التمهيدى

| | |
|----|--|
| 4 | 1-الإشكالية |
| 5 | 2-فرضيات البحث |
| 5 | 2-1-الفرضية العامة |
| 5 | 2-2-الفرضيات الجزئية |
| 5 | 3-أهداف البحث |
| 6 | 4-أهمية موضوع البحث |
| 6 | 5-أسباب إختيار الموضوع |
| 6 | 6-تحديد مصطلحات البحث |
| 8 | 7-الدراسات السابقة و المشاهدة |
| 8 | 7-1- ذكر الدراسات السابقة والمشاهدة. |
| 10 | 7-2- التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة. |
| 11 | 7-3- الإستفادة من الدراسات السابقة والمشاهدة |

الجانف النظرى

| | |
|---|---------------------|
| الفصل الأول: البرنامج التدريبي والتدريب الرياضى | |
| 14 | تمهيد |
| 15 | 1-البرنامج التدريبي |
| 15 | 1-1-ماهية البرنامج |
| 15 | 1-2-أهمية البرنامج |

| | |
|----|--|
| 16 | 1-3- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصمم البرامج |
| 16 | 1-4- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح |
| 16 | 1-5- خطوات تصميم برنامج رياضي |
| 17 | 1-6- الإحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج |
| 18 | 2- التدريب الرياضي |
| 18 | 2-1- نبذة تاريخية على التدريب البدني و الرياضي |
| 18 | 2-2- تعريف التدريب الرياضي |
| 19 | 2-3- التدريب الرياضي |
| 19 | 2-4- خصائص التدريب الرياضي |
| 19 | 2-5- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية |
| 20 | 2-6- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية |
| 21 | 2-7- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب |
| 22 | 2-8- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالإستمرارية |
| 22 | 2-9- واجبات التدريب الرياضي |
| 23 | 2-10- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي |
| 24 | 2-11- أهداف التدريب الرياضي |
| 25 | 2-12- قواعد التدريب الرياضي |
| 28 | 2-13- مراحل التدريب الرياضي |
| 28 | 2-14- أسباب إستخدام المجموعات في التدريب الرياضي |
| 29 | 2-15- أشكال التدريب الرياضي |
| 29 | 2-16- متطلبات التدريب الرياضي |
| 30 | 2-17- مبادئ أساسية في التدريب الرياضي |
| 31 | 3- المبادئ الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد |
| 31 | 4- طبيعة التدريب في كرة اليد |
| 32 | 5- حمل التدريب |
| 34 | 6- معنى أخلاقيات التدريب |
| 35 | 7- طرق التدريب |
| 35 | 8- مفهوم طرق التدريب |
| 35 | 8-2- أنواع طرق التدريب |

| | |
|---|--|
| 35 | 8-2-1-طريقة التدريب المستمر |
| 35 | 8-2-2-طريقة التدريب الفترتي |
| 35 | 8-2-3-طريقة التدريب التكراري |
| 35 | 8-2-4-طريقة التدريب الدائري |
| 36 | خلاصة |
| الفصل الثاني: الصفات البدنية عند صنف الأشبال | |
| 38 | تمهيد |
| 39 | I- ماهية اللياقة البدنية |
| 39 | 1- مفهوم وتعريف اللياقة |
| 39 | 2- خصائص اللياقة البدنية |
| 39 | 3- مكونات اللياقة البدنية |
| 41 | 4- التقسيمات الفسيولوجية لمكونات اللياقة البدنية |
| 41 | 4-1- تقسيم جتمان 1988 |
| 41 | 4-2- تقسيم شاركي 1984 |
| 42 | II- السرعة |
| 42 | 1- ماهية السرعة ومفهومها |
| 43 | 2- أهمية السرعة |
| 44 | 3- تصنيف السرعة |
| 44 | 3-1- السرعة الحركية |
| 44 | 3-2- سرعة الانتقال |
| 45 | 3-3- سرعة زمن الرجوع |
| 47 | 4- الطريقة العلمية لقياس سرعة |
| 48 | 5- مكونات السرعة |
| 49 | 6- العوامل المؤثرة في السرعة |
| 50 | 7- التوجيهات العامة لتنمية السرعة |
| 50 | 8- النواحي الفسيولوجية لتنمية السرعة الانتقالية |
| 51 | III- القوة العضلية |
| 51 | 1- مفهوم القوة العضلية |
| 52 | 2- أنواع القوة العضلية |

| | |
|---|--|
| 52 | 1-2- القوة المميزة بالسرعة |
| 53 | 2-2- القوة الانفجارية |
| 54 | 2-3- تحمل القوة |
| 55 | 3- تنمية القوة العضلية دون زيادة في التضخم |
| 56 | 4- العوامل الفسيولوجية المؤثرة في القوة العضلية |
| 58 | 5- تجاوز القدرات البدنية (القوة السرعة) |
| 59 | IV- خصائص المرحلة العمرية (12-15 سنة) |
| 63 | خلاصة |
| الفصل الثالث: الأداء المهاري في كرة اليد | |
| 65 | تمهيد |
| 66 | I- الأداء المهاري |
| 66 | 1- مفهوم الأداء |
| 66 | 2- أنواع الأداء |
| 66 | 3- مفهوم الأداء المهاري |
| 67 | 4- مراحل الأداء المهاري |
| 67 | 5- أهمية الأداء المهاري |
| 68 | 6- مراحل الإعداد المهاري |
| 68 | 7- التدريب المهاري المتقدم |
| 70 | 8- الإعداد المهاري والخططي |
| 70 | 8-1- مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول للألية |
| 70 | 8-2- العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري ووصوله للألية |
| 71 | 9- الإعداد المهاري خطة التدريب السنوية |
| 71 | 9-1- الإعداد المهاري وحدة التدريب |
| 71 | 9-2- الإعداد الكهاري في دورة العمل الأسبوعية |
| 71 | 9-3- الإعداد المهاري في دورة العمل الفترية |
| 72 | 10- طرق تنمية الأداء المهاري |
| 72 | 10-1- استقبال كرة وتمريضها من الثبات ومن الحركة |
| 73 | 10-2- التصويب على المرمى |
| 74 | 10-3- تنطيط كرة |

| | |
|---|--|
| 75 | 10-4- الحركات الخداعية |
| 75 | 10-5- تدريبات مركبة |
| 76 | II- كرة اليد |
| 76 | 1- انتشار كرة اليد |
| 77 | 2- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر |
| 77 | 3- الأداء المهاري في كرة اليد |
| 78 | 1-3- الاستقبال والتمرير |
| 80 | 2-3- التصويب |
| 81 | 3-3- تنطيط كرة |
| 82 | 4- متطلبات الأداء في كرة اليد |
| 82 | 1-4- المتطلبات البدنية |
| 82 | 2-4- المتطلبات مهارية |
| 83 | 3-4- المتطلبات الخططية |
| 83 | 4-4- المتطلبات النفسية |
| 84 | 5-4- المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد |
| 84 | 5- القواعد الأساسية لكرة اليد |
| 84 | 1-1- الملعب |
| 85 | 2-1- الحكام |
| 85 | 3-1- الفرق |
| 85 | 4-1- الكرات |
| 85 | 5-1- الرداء |
| 85 | 6-1- زمن المباراة |
| 86 | خلاصة |
| الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث | |
| 89 | تمهيد |
| 90 | 1- الدراسة الإستطلاعية |
| 91 | 2- منهج الدراسة |
| 92 | 3- أدوات الدراسة |
| 93 | 4- الشروط العلمية للإختبارات |

| | |
|---|--|
| 94 | 5-مجتمع الدراسة |
| 94 | 6-عينة البحث |
| 95 | 7- ضبط متغيرات الدراسة |
| 95 | 8-مجالات الدراسة |
| 95 | 8-1-المجال المكاني |
| 95 | 8-2-المجال الزماني |
| 96 | 9-الأدوات الإحصائية المستعملة |
| الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج | |
| 98 | 1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى |
| 98 | 1-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار السرعة 30 متر |
| 99 | 1-2- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الوثب العريض من الثبات |
| 100 | 1-3- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التصويب بدقة |
| 101 | 2-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية |
| 101 | 2-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار السرعة 30 متر |
| 102 | 2-2- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار الوثب العريض من الثبات |
| 103 | 2-3- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار التصويب بدقة |
| 104 | 3-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة |
| 104 | 3-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في إختبار السرعة 30 متر |
| 105 | 3-2- عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في إختبار الوثب العريض من الثبات |
| 106 | 3-3- عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في إختبار التصويب بدقة |
| 107 | 4-مناقشة نتائج الفرضيات |
| 107 | 4-1-مناقشة نتائج الفرضية الأولى |
| 107 | 4-2-مناقشة نتائج الفرضية الثانية |
| 108 | 4-3-مناقشة نتائج الفرضية الثالثة |
| 109 | الإستنتاجات |
| 110 | إستنتاج عام |
| 112 | خاتمة |
| 114 | إقتراحات توصيات |
| 115 | قائمة المراجع |

قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان | رقم الجدول |
|--------|--|------------|
| 42 | يبيّن تقسيم جاتمان وضشاركي للياقة | 01 |
| 94 | يبيّن المعايير العلمية للاختبارات البدنية والمهارية | 02 |
| 98 | يبيّن الاوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة وقيمة اختبار T لإختبار السرعة 30 متر للمجموعة التجريبية | 03 |
| 99 | يبيّن الاوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة وقيمة اختبار T لإختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعة التجريبية | 04 |
| 100 | يبيّن الاوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة وقيمة اختبار T لإختبار التصويب بدقة للمجموعة التجريبية | 05 |
| 101 | يبيّن الاوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة وقيمة اختبار T لإختبار السرعة 30 متر للمجموعة الضابطة | 06 |
| 102 | يبيّن الاوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة وقيمة اختبار T لإختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعة الضابطة | 07 |
| 103 | يبيّن الاوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة وقيمة اختبار T لإختبار التصويب بدقة للمجموعة الضابطة | 08 |
| 104 | يبيّن الاوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية للاختبار البعدي وقيمة اختبار T لإختبار السرعة 30 متر للمجموعتين التجريبية والضابطة | 09 |
| 105 | يبيّن الاوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية للاختبار البعدي وقيمة اختبار T لإختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعتين التجريبية والضابطة | 10 |
| 106 | يبيّن الاوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية للاختبار البعدي وقيمة اختبار T لإختبار التصويب بدقة للمجموعتين التجريبية والضابطة | 11 |

قائمة الأشكال والرسوم البيانية

| الصفحة | العنوان | رقم الشكل |
|--------|--|-----------|
| 21 | يبيّن الأسس والمبادئ العلمية للتدريب | 01 |
| 24 | يبيّن الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي | 02 |
| 94 | كيفية أداء اختبار الوثب العريض من الثبات | 03 |
| 98 | يبيّن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة لإختبار السرعة 30 متر للمجموعة التجريبية | 04 |
| 99 | يبيّن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة لإختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعة التجريبية | 05 |
| 100 | يبيّن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة لإختبار التصويب بدقة للمجموعة التجريبية | 06 |
| 101 | يبيّن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة لإختبار السرعة 30 متر للمجموعة الضابطة | 07 |
| 102 | يبيّن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة لإختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعة الضابطة | 08 |
| 103 | يبيّن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة لإختبار التصويب بدقة للمجموعة الضابطة | 09 |
| 104 | يبيّن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي لإختبار السرعة 30 متر للمجموعتين التجريبية والضابطة | 10 |
| 105 | يبيّن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي لإختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعتين التجريبية والضابطة | 11 |
| 106 | يبيّن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي لإختبار التصويب بدقة للمجموعتين التجريبية والضابطة | 12 |

تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر وذلك بنوعيتها الترفيهية والتنافسي وقد إهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن مشاعر أو دفاعية ضد العواطف الطبيعية إلى أن أصبحت تخضع إلى قوانين وقواعد قابلة للتطور والدراسة والتصنيف من حيث الأهمية وطرق الأداء، وكذا من حيث التخصصات فظهرت رياضات فردية وأخرى جماعية، ومن بين هذه الرياضات الجماعية نجد لعبة كرة اليد.

شهدت لعبة كرة اليد إنتشارا واسعا في جميع أنحاء العالم بفضل المستوى الكبير الذي أظهره اللاعبون في المنافسات والبطولات الدولية والإقليمية والمحلية لما يملكونه من قدرات بدنية ومهارية وخطوية إنجذب لها أغلب المتابعين والمهتمين باللعبة، وما زالت لعبة كرة اليد كسائر أغلب الألعاب الجماعية في تطور دائم ومستمر والذي جاء نتيجة إهتمام الفرق ومدربيها بالعلوم الرياضية الصحيحة التي عززت من عطاء وإمكانيات اللاعبين، حيث أن تطوير المستوى الرياضي والتقدم ببلوغ المستويات المتقدمة العالية لا يأتي إعتباطا وليس وليد الصدفة وإنما يحتاج إلى مميزات بدنية ومهارية ونفسية جيدة حتى يتسنى الوصول إلى تلك المستويات العالية، وهذا لا يتم إلا من خلال الدراسات الدقيقة التي تعتمد على التحليل السليم لأي مهارة رياضية من المهارات المتعددة في مختلف الفعاليات الرياضية.

ويعد علم التدريب الرياضي واحدا من العلوم التي ترتبط بالعلوم الأخرى، والذي من خلاله يمكن تطوير الأداء البدني والمهاري والخططي لتحقيق إنجازات أفضل، ويتميز العصر الحديث بميزة التغيير والتطوير في مختلف مجالات الحياة ومنها مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي، حيث بذل العلماء جهودا كثيرة من أجل تطوير العملية التدريبية من كافة النواحي (البدنية، المهارية، الخطوية، الفسلجية، النفسية).

فأجريت البحوث لتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية وكذلك إيجاد الطرق والوسائل التدريبية التي من شأنها تطوير هذه الصفات ومن ثم الربط بين البدن والمهارة عن طريق تشخيص الأسباب التي تؤدي إلى هبوط المستوى الفني ومعالجتها بواسطة البحث والتجريب العلمي والميداني.

وبإعتمادنا على البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية على المستوى البدني وذلك بإستخدام تمارين القفز والوثب والحجل وتمرينات السرعة والإطالة للعضلات، وكما هو معروف فإن التدريب يؤدي إلى إحداث العديد من التغيرات كتنمية صفات بدنية خاصة بنوع نشاط ما بدني أو مهاري، أو تغيرات تحدث نتيجة التدريب الرياضي والتي تشمل تغيرات وظيفية لأجهزة الجسم المختلفة.

كما أن للتدريب الرياضي في كرة اليد له العديد من الأهداف أهمها تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين مكوناتها لما لها من علاقة وتأثير مباشر كالتأثير على النمو البدني أو غير مباشر كالتأثير على الإنتاج البشري، والقوة والسرعة هي إحدى هذه المكونات الأساسية التي تحتاج إليها لعبة كرة اليد وهي تعد عاملا مهما ومساعدة في أداء التقنيات والحركات الرياضية بنجاح وإتقان عاليين مع بذل جهد أقل وإجتناوب الإصابات، وتعد القوة والسرعة عنصران بارزان في الأداء الحركي .

وللبرنامج التدريبي أثر فعال في تنمية القوة والسرعة من خلال تطوير قابلية الجهاز العصبي - العضلي للوصول إلى أقصى سرعة في أقصر زمن ممكن، من خلال تدريبات القفز الإرتدادي والوثب والجري التي تؤدي

بأشكال مختلف ومصاحبة لأنشطة تقوم فيها العضلات بالتمدد والتقلص من أجل تنمية القوة والسرعة عند الرياضي.

ومن خلال متابعة العديد من مباريات أندية ولاية الوادي لكرة اليد لجميع الأصناف وخاصة الصغرى، لوحظ من خلال تدريبات فرق كرة اليد إهمال التمارين التي تهدف إلى تنمية القوة والسرعة، إضافة إلى الإطلاع على عديد الدراسات التي تلمس موضوع البحث ومن هنا برزت أهميته.

ويندرج موضوع البحث تحت عنوان أثر مجموعة من الوحدات التدريبية المقترحة على بعض الصفات البدنية وبعض الصفات المهارية لدى لاعب يكرة اليد وقد إرتأينا إلى تقسيم موضوع دراستنا إلى:

أولاً: الجانب التمهيدي والذي تناولنا فيه الإطار العام للدراسة حيث تم طرح الإشكالية والفرضيات من رسم خطوط لبحثنا هذا.

ثانياً: الجانب النظري ويحتوي على ثلاثة فصول حيث كان الفصل الأول يتحدث عن البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي أما الفصل الثاني فقد تناولنا فيه الصفات البدنية عند صنف الأشبال أما الفصل الثالث يتعلق بالأداء المهاري في كرة اليد.

ثالثاً: الجانب التطبيقي الذي يعد الأهم في هذه الدراسة فمن خلاله نضع الحلول المناسبة للإشكالية المطروحة ويشتملى على فصلين هما:

الفصل الأول: والذي تناولنا فيه الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة أما الفصل الثاني يتم فيه عرض النتائج وتحليلها ثم مناقشتها من أجل الحكم على صحة الفرضيات ثم الإستنتاج ووضع الإقتراحات والتوصيات.

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية يسير متواكبا وتكنولوجيات علوم التدريب الحديث الذي يعرف على أنه "مجموعة التمرينات والمجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي"¹.

لا شك أن التدريب الرياضي له خصوصيته ونوعيته المحددة تجاه كل نشاط رياضي ممارس وأساس فهمنا لعملية التدريب تتطلب المامنا بالقواعد والمبادئ المتأصلة والناجمة من العلوم المختلفة ولعل أهمها الأساس الميكانيكي والفسولوجي والتشريحي ومبادئ علوم الحركة والتعلم الحركي والعوامل النفسية بجانب أهمية التطبيقات الفعلية لمهارات المدرب نحو تحقيق إكتساب الإنجاز الرياضي بالشكل المأمول بهدف الوصول إلى مستويات الأداء الفني المميز.

ويعتبر التدريب الرياضي الوسيلة للارتقاء بمستوى اللاعبين سواء الناشئين أو اصحاب المستويات العليا على حد سواء، كما يعد طريقة لتحقيق التطور المستمر لهذا المستوى للحفاظ على المستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني.

إن كرة اليد تعتبر إحدى الرياضات التي لها وزنها على الساحة العالمية والمحلية، لذا فإن إعداد الرياضي في كرة اليد يتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب، حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه.

يشهد العالم في المرحلة الحالية نهضة علمية واسعة النطاق وفي كافة المجالات ومنها المجال الرياضي الذي اعتمد البحث العلمي والتطور النوعي لدراسة الموضوعات المختلفة أن أي جهد يعد عشوائيا غير مضمون النتائج ما لم يستند على أسس علمية مدروسة إذا لا بد لنا من الإستعانة بالتخطيط الرياضي في إعداد المناهج التدريبية التي تقوم على أسس علمية سليمة تحقق الأهداف التي وضعت من أجلها ويعد علم التدريب الرياضي من العلوم المتطورة التي تهدف غلى رفع مستوى الأداء البدني للاعب بغض الوصول إلى المستوى المطلوب وهذا يتم تحت إشراف مدربين متخصصين ولسنوات عدة وفق تخطيط مبرمج كما وأن التدريب الرياضي يعمل على اكمال وتحسين الصفات البدنية والسلوكية والمهارية للوصول بالرياضي إلى قدرة وكفاءة عاليين²

كما يلعب الجانب المهاري في أي رياضة بصفة عامة من الرياضات دورا كبيرا في تحقيق النتائج إيجابية لصلح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عملي اتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بهل الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب.

¹ - أمر الله البساطي: "قواعد وأسس التدريب الرياضي"، مطبعة الإنتصار، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية: 1998، ص(02).

² - موفق صينخ جعفر ، تأثير أسلوب التدريب البليومتريك الإعتيادي على القدرة الأوكسجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد ، مجلة نيسان للدراسات الأكاديمية ، المجلد التاسع، العدد السابع عشر، كانون الأول 2010

ولأن المنافسة الرياضية تعتبر عاملاً هاماً وضرورياً لأي نشاط رياضي خاصة كرة اليد، إذ يتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواته وقدراته النفسية والبدنية ورياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحساناً وإقبالاً شديدين من الأطفال والشباب من نفس الجنسين، فلا بد لممارسي كرة اليد التحلي ببعض المهارات والمتطلبات البدنية حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات.¹

فمن خلال دراستنا هذه نحاول الكشف عن عملية تأثير مجموعة من الوحدات التدريبية على بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد ومن هنا نطرح التساؤل التالي:

هل الوحدات التدريبية المقترحة لها تأثير في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد؟
ومن التساؤل العام نطرح التساؤلات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة؟
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة؟
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة؟

2- الفرضيات:

الفرضية العامة:

للوحدات التدريبية المقترحة تأثير إيجابي على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد صنف أشبال
الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة.

3- أهداف البحث:

تكمن أهداف بحثنا هذا في إبراز الوظيفة الفعالة التي تلعبها الوحدات التدريبية في التأثير الإيجابي على تنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد ومن ضمن هذه الأهداف:

- ◀ إبراز أهمية الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية الجوانب المهارية والبدنية لصنف أشبال .
- ◀ التعرف على الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة.
- ◀ التعرف على الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة.
- ◀ التعرف على الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة.

¹ - الاستاذ دادي عبد العزيز، محاضرات في كرة اليد، سنة ثالثة، تربية بدنية، جامعة قسنطينة، 2006-2007.

4- أهمية موضوع البحث

- إثبات أهم العوامل التي تؤثر على تنمية القوة والسرعة في كرة اليد.
- محاولة معرفة العلاقة الكامنة بين القوة الانفجارية وتأثيرها على مهارة التصويب في كرة اليد.
- محاولة تحسين أداء مهارة التصويب.
- محاولة تقديم تشخيص للموضوع.

5- أسباب اختيار الموضوع:

1. أسباب ذاتية:

يرجع السبب في اختيار الموضوع رغبتنا فيه وهذا راجع إلى ما رأيناه من تقصير المدربين تجاه هذا الصنف من خلال نقص برمجة الوحدات التدريبية ودورها في تنمية بعض الجوانب المهارية والبدنية لدى المراهقين والموهب التي تذهب في مهب الرياح .

2. أسباب موضوعية:

- ◀ قلة الدراسات حول الموضوع.
- ◀ صلاحية المشكلة الميدانية والنظرية.
- ◀ محاولة إعطاء الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.
- ◀ مراجعة النقائص الحائلة دون ذلك بالنسبة لهذا النوع من الرياضات.

6- مصطلحات البحث:

من أهم خصائص العلم التي تميزه عن غيره من دروب المعرفة الدقة والموضوعية ومن مستلزمات الدقة في العلم وضع تعريفات واضحة ومحددة لكل مفهوم او مصطلح، الباحث في كتاباته وأبحاثه مهما كانت هذه المفاهيم بسيطة وذلك لتجنب أي لبس في معنى هذه المصطلحات سنحاول في هذا الموضوع التعرض لكافة المفاهيم والمصطلحات التي تحتوي عليها هذا البحث.

البرامج التدريبية:

هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.¹

• تعريف إجرائي:

هو خطة مبرمجة تتضمن مجموعة من التمرينات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية وتشمل الأهداف والخبرات والأنشطة وأساليب التدريب، والتقييم والتي تأتي في صورة خطوات تنفيذية متتابعة ومصممة بطريقة علمية ومنظمة ، بهدف تنمية الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد .

¹ - البيك وعلي وعباس، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية، نظريات وتطبيقات، منشأة المعاهد، الإسكندرية، دط، 2003 ص102.

– الأداء المهاري في كرة اليد:

الأداء المهاري في كرة اليد يشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية، وتعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة، ويلتحم بها الجانب البدني والخططية بجانب الناحية النفسية والإعداد الذهني ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان وأكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب، كما ينال المدرب الكثير من الجهد والتفكير ولا غنى عنه للاعب سواء المبتدئ، فالمهارات أساسية بالنسبة له، وكذا اللاعب المتقدم فهو يطمح أن يتمكن منها بدرجة أعلى في الإتقان تسهل له أو فريقه إحراز الهدف¹.

تعريف إجرائي:

يقصد به مدى براعة اللاعب وتفوق الفرد الرياضي خلال أدائه للمهارات الرياضية المختلفة، حيث تمتاز المهارات في كرة اليد بأنها تعتمد بشكل أساسي على الحركة بالإضافة لكونها تتفاعل بين عمليات معرفية وإدراكية أو وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

– القوة:

– كما يعرفها زاتسيورسكي (Zaciorski) بأنها "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها"²

– يرى "هارا" القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية.
– ويرى كل من "كلارك" و"ماتوس" و"جيتشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء إندفاعية عضلية واحدة³.

– **تعريف الإجرائي:** وهي قابلية العضلة أو مجموعة عضلية على توليد أقصى قوة وبسرعة معينة وفي موضع معين وفي إتجاه معين. كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية تقف ضد اللاعب.

3-2- السرعة:

– السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن⁴.
– فالسرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقل مدة أو أنها تعرف أنها عدد الحركات الزمنية⁵.

¹ – الاستاذ دادي عبد العزيز، محاضرات في كرة اليد، سنة ثالثة، تربية بدنية، جامعة قسنطينة، 2006-2007.

² – بهاء الدين سلامة، فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1994، ص 236.

³ – محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص 171.

⁴ – علي فهمي أليبيك وشعبان إبراهيم محمد، تخطيط التدريب في كرة السلة، ب ط، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص: 157.

⁵ – سعدية محمد جهاد، ببيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، د ط، 1980 ص 25.3

- **التعريف الأجرائي:** تعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد فيأقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك إنتقال للجسم أو عدم إنتقاله.

كرة اليد "Hand-ball":

هي لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص بها بحيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل الأهداف داخل مرمى الخصم، وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد.¹

تعريف الصفات البدنية :

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خطية، ونفسية، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشتمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وان اختلفوا حول بعض العناصر.²

مفهوم المراهقة:

- **المراهقة لغة:** إن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل (راهق) بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الإقتراب من الحلم بمعنى هذا هو الفرد الذي يدنو من الحلم إلى الإكتمال في النضج.³
- **المراهقة إصطلاحا:** هي من التغير مشتقة من كلمة adlexen وتعني باللاتينية grandir بمعنى كبر ونمي.⁴
- وقد تطرق العديد من العلماء إلى تعريفات مختلفة نذكر منها:
- تعريف إبراهيم كاظم العظماوي: تعتبر المراهقة نقطة إنعكاف حاسمة في حياة الانسان إذ ما يبلغه من تقديم وما يحققه من مزايا في النمو البدني والعاطفي يرفعه من مستوى الطفولة الوسطى إلى مرحلة اليافع والحدائة⁵
- تعريف روجر ذوترانس: هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.⁶

¹- محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، مصر، 2001، ص 22.

²- سيد عبد جواد، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في كرة اليد ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1984 ، ص 283 .

³- فؤاد بهاء السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، دط، دت، ص 257.

⁴- سعدية محمد علين في سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، دط، دت، ص 25.

⁵- إبراهيم كاظم العظماوي، معالم من سيكولوجية الطفولة والقوة والشباب ، دار الشؤون والثقافة العام، بغداد ، دط، 1999، ص 331.

⁶- mercellio braconnier, psychologie de l'adolescent, Masson 2006 p03.

- المراهقة إجرائيا: هي مرحلة المراهقة الوسطى وتتميز بتضاؤل السلوك الطفلي إلى أن يندم وتغيرات جسمية وفسولوجية حيث نلاحظ نمو سريع للعظام والعضلات.

7- الدراسات السابقة والمتشابهة:

7-1- دراسة متشابهة:

- عنوان الدراسة: التحضير البدني وعلاقته بالإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد- دراسة ميدانية لبعض فرق لقسم الوطني الأول لكرة اليد - أكابر
الهدف من الدراسة: تهدف إلى:

◀ معرفة مدى أهمية المدة الزمنية الكافية في مرحلة التحضير البدني.

◀ تسليط الضوء على أهمية شدة وحجم التحضير البدني للعب كرة اليد.

◀ إبراز دور وأهمية عملية الاستشفاء للاعب كرة اليد.

مشكلة الدراسة:

هل التحضير البدني علاقة بالإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد؟

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: تم اختيار العينة العشوائية وقد شملت على 60 لاعب كرة اليد من فرق القسم الأول لكرة اليد.

المجال المكاني والزمني: أجريت هذه الدراسة على ثلاث نوادي من القسم الوطني لكرة اليد في القاعة المتعددة الرياضيات لبلدية عين التوتة، في الفترة الممتدة من 16-11-2013 إلى 29-04-2014.

المنهج المتبع: المنهج المتبع هو المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة في الدراسة: استمارة الاستبيان

النتائج المتوصل إليها:

◀ أهمية المدة التي يستغرقها الفريق في عملية التحضير البدني.

◀ إمكانية تفادي الإصابات الرياضية خلال التحضير البدني.

◀ إبراز ضرورة اهتمام النوادي بالتربصات في مرحلة التحضير البدني.

◀ يرى اغلب اللاعبين ان كل الإصابات الرياضية في كرة اليد ناتجة عن سوء التحضير البدني.

◀ تسليط الضوء على فعالية شدة وحمل التدريب في مرحلة التحضير البدني بصفة عامة وفي البرنامج التدريبي المتبع خلال التربصات بصفة خاصة.

● الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة: أثر التمرين المكثف والمتغير على الأداء المهاري لمادة كرة اليد في كلية التربية الرياضية (جامعة ديالى).

الهدف من الدراسة:

◀ التعرف على أثر أسلوب التمرين المكثف والأساليب المعتمدة في تعليم المهارات الأساسية بكرة اليد لطلبة المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة ديالى.

◀ التعرف على الظروف بين السلوبين المقترح (بأسلوب المتغير المكثف) والأسلوب المعتمد في تعليم الأداء المهاري بكرة اليد لأفراد العينة الحديثة.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: تم اختيار العينة من المجتمع الأصلي والمتمثل بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية- جامعة ديالى للعام الدراسي (2009-2010) والبالغ عددهم (240) طالبا، ثم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، والبالغ عددها (54) طالبا، إذا قسمت على مجموعتين متساويتين وبريقة القرعة وبلغ عدد المجموعة الواحدة (27) وبهذا شكلت العينة نسبة مئوية مقدراها (22.5%) من المجتمع الأصلي وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلا حقيقيا وصادقا.

المنهج المتبع: استخدم المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث حيث يعد المنهج التجريبي من أفضل مناهج البحث لحل المشكلات بالطريقة العلمية.

المجال الزماني والمكاني: اجريت هذه الدراسة في ملعب كليوة التربية الرياضية بجامعة ديالى لكرة اليد في الفترة الممتدة بين 2009/10/18م لغاية 2010/05/6م.

الأدوات المستعملة في الدراسة: اختبارات (قبلي +بعدي).

من خلال استعراض هذه الدراسة توضحت لدى الباحث بعض الملاحظات حولها، تباينت بخصوص ما يجب ان يصاحب العملية التعليمية لتعلم المهارات الحركية فضلا عن تباين الأساليب والطرائق البحثية والتمارين التعليمية والتدريسية.

• الدراسة رقم 03: تأثير منهجين تدريبيين مقترحين لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد هذه

الدراسة قدمها الباحث ضمياء علي عبد اللهوهي منشورة في مجلة علوم التربية الرياضية العدد السابع المجلد الأول 2008، وكان الهدف من الدراسة هو التعرف على تأثير المنهجين التدريبيين المختلفين بالشدة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية بكرة اليد.

المنهج المتبع: وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الموضوع .

عينة البحث: تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية التي تمثلت بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية للبنات قسم التربية الرياضية - جامعة الموصل للعام الدراسي (2006-2007) والبالغ عددهن (10) طالبات واللواتي يمثلن مجتمع البحث الأصلي، وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبيتين تم اختيارهما بطريقة عشوائية.

-إستنتاجات الدراسة:-

1. ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعيّ البحث في جميع القدرات البدنية ولصالح الاختبارات البعدية.
2. عدم ظهور فرق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعيّ البحث في تطوير بعض القدرات البدنية(السرعة الانتقالية،مطاوله السرعة،الحجل على ساق اليمين،الحجل على ساق اليسار،الشناو،رمي الكرة الطيبة).
3. ظهور فرق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعيّ البحث في تطوير بعض القدرات البدنية (القفز العمودي من الثبات) ولصالح المجموعة الثانية.

8-التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة والمشاهدة العلاقة بين الدراسات بعضها البعض وبين الدراسة الحالية حيث تركّزت معظم الدراسات على الاختبارات لقياس الخصائص البدنية أو المهارية بالنسبة لكرة اليد وكذلك اتفقت في النقاط التالية:

من حيث العنوان : على الرغم من الاختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة والمشاهدة والدراسة الحالية إلا أن محورهم يدور حول كيفية تحديد معايير واختبارات بدنية ومهارية لقياس القدرات البدنية والمهارية المختلفة في كرة اليد وإبراز القيمة العلمية والعملية للتدريب الرياضي.

من حيث المنهج : هناك دراستين استخدمت المنهج التجريبي أما الثالثة فتم استخدام المنهج الوصفي المسحي.

من حيث الأدوات: استخدمت كل الدراسات الاختبارات البدنية أو المهارية كالا على حسب متطلبات المهارات المختارة للدراسة .

من حيث المتغيرات: لم يكن هناك اختلاف كبير في المتغيرات المقاسة بين الدراسات، حيث تركّزت على التحضير البدني والأداء المهاري للكرة اليد.

من خلال استعراضنا لهذه الدراسات وجدنا في مجملها تساؤلات عن أهمية التدريب الرياضي أي الوحدات التدريبية في تنمية الجانب المهاري والبدني للاعبين لكرة اليد، حيث ان الدراسة الاولى حاولت أن تدرس(التحضير البدني وعلاقته بالإصابات الرياضية للاعبين لكرة اليد- دراسة ميدانية لبعض فرق لقسم الوطني الأول لكرة اليد - أكابر-).

أما الدراسة الثانية فحاولت التركيز على (أثر التمرين المكثف والمتغير على الأداء المهاري لمادة كرة اليد)

أما الدراسة الثالثة فحاولت أن تدرس تأثير منهجين مقترحين لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد.

فان هذه الدراسات التي سبق ذكرها تكلمت معظمها على كرة اليد والأداء المهاري والقيمة العلمية والعملية للألعاب الشبه الرياضية .

اتفقت معظم الدراسات التي تناولناها على دراسة المنهج التجريبي لأنه يتلاءم مع هذا النوع من الدراسات ونتيجة لتلك المؤشرات التابعة من اوجه الاختلاف و التشابه فيما بين الدراسات السابقة الذكر، فقد استعنت بها من خلال استخدام المنهج واختيار العينة وهذا النوع من البحوث الذي تكلمت عنها الدراسات السابقة التي تخص

الاداء المهاري والبدني في كرة اليد بشكل عام ولذلك نجد أن هذه الدراسات اتفقت من حيث الشكل بالدراسة الحالية واختلفت من ناحية المضمون، وانطلاقاً من ذلك تولدت لنا فكرة البحث الحالي والذي يندرج تحت عنوان: تأثير مجموعة وحدات تدريبية مقترحة على بعض الصفات البدنية وبعض المهارات للاعبي كرة اليد - صنف اشبال-

9- الاستفادة من الدراسات السابقة والمتشابهة:

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

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

الجانب النظري

الفصل الأول

البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي

تمهيد

لتحديد أهداف فريق ما لا بد على المدرب من وضع مخطط أو برنامج تدريبي يسطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتنميتها حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الإحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب.

على المدرب من جانب آخر مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب واختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب أو الأساليب المثلى التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عام كان أو خاص وذلك لنجاح هذه العملية حيث سنتطرق في هذا الفصل إلى تحديد أهمية ومتطلبات وخصائص البرنامج والمبادئ والطرق وأنواع التدريب المناسبة بنوع من التفصيل.

1. البرنامج التدريبي:

1-1- ماهية البرنامج:

عرفه وليامس بأنه: "البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى حلمي إبراهيم بأنه: "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف واحد" ويعرفه سيد الهواري بأنه: "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الإبتداء وميعاد الإنهاء لكل عملية تقرر تنفيذها"¹.

1-2- أهمية البرامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

- **إكتساب عنصر التخطيط فاعليته:** حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصاتها يجعلها عديمة الفاعلية².
- **تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق:** أن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يحرث في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرامج.
- **ضياع الأهداف:** أن عدم إكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرايا والأمانى أوهاما. لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.
- **الإقتصاد في الوقت:** حيث تعطي البرامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز العمل في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن إستغلال.
- **تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية:** إذا إكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.
- **البعد عن العشوائية في التنفيذ:** في غياب البرامج تتسلسل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات³.

¹ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، المختار للنشر، القاهرة، ط1، 2002، ص42.

² - عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية الرياضية، بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، دت، ص13.

³ - المرجع نفسه، ص17-45-46.

● **دقة التنفيذ:** أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضع غرض.

3-1- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.
- ضرورة الإعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.
- بفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- يفضل عند إختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطور والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.
- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرامج.¹

- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

4-1- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

- أن يراع إحتياجات وإهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم: "ناشئين، متقدمين، مستوى عال".
- يعتبر البرنامج جزءا مكتملا للعملية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في إكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة و مدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة.²

5-1- خطوات تصميم برنامج رياضي: لتصميم برنامج خلال مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد

يطلب له النجاح يجب أن يشمل على العناصر التالية:

1. الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
2. الهدف والأهداف الإجرائية.

¹ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 43.

² - يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط1، دت، ص106.

3. محتوى البرنامج.

4. تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.

5. تنفيذ البرنامج.

6. الأدوات المستخدمة في البرنامج.

7. تقييم البرنامج.¹

6-1- الإحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج: هناك مجموعة من الإحتياجات والإجراءات يجب

مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على أغلبها العلماء وهي:

• **ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج:**

لكي يؤدي البرنامج ثماره ولكي تتحدد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة ويتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة ويتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرامج.

• **الإهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين:**

هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لإستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات لمواقف وخيمة.

• **مراعاة حمل التدريب:**

حمل التدريب قد يكون حملاً خارجياً وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المرابي للاعب وقد يكون الحمل داخلياً وهو عبارة عن إنعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفاً لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائداً عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد.²

• **مراعاة التغذية المناسبة والراحة للممارسين أثناء عملية التنفيذ:**

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة إيجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المرابي لأنواع التعب تجعله قادراً على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية الغذائية الصحيحة و الذي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.

¹ - يحي السيد مجاوي، المدرب الرياضي، مرجع سابق، ص107.

² - عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية والرياضية بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص60-62.

• تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:

من الحقائق المهمة معرفة "تكيف الجسم الحمل المؤقت" فإبتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظام فيه يقلل من مستواه إذن لا بد أن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج.¹

• تجنب الإسراع غير المدروس في عملية التنفيذ:

لا بد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوى اللاعب ولما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فإنه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الإرتفاع ثانية بالحمل وهكذا، وبذلك فإن الإسراع غير المدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف.²

2. التدريب الرياضي:

1-2- نبذة تاريخية عن التدريب البدني... والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني بشكله الحالي حيث إنه كان يؤدي المهارات الحركية الأساسية تلقائياً وعضوياً.. دون قصد أو إعداد متمثلة، في الجري وراء فريسة ليقبضها أو سباحة مجرى مائي لإجتيازه، أو تسلق أشجار لقطف ثمارها... وذلك بهدف كسب قوته.

ويتطور الإنسان القديم أخذ من الألعاب الشعبية البدائية والتي كان يتعلمها عن طريق ما ورثه الآباء والأجداد تدريباً على المهارات الحركية (اللقف، الزحف، المسك، الإرسال).

مر الانسان القديم بعد ذلك في ظروف اجتماعية مختلفة وظهرت القبيلة والعشيرة، وأصبح كل فرد مسؤولاً عن الدفاع عن قبيلة أو عشيرة، وبذلك أصبحت القوة العضلية من أساسيات بناء الفرد ليس بهدف بنائه جسمانياً ولكن بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها، ومن هنا أصبح لزاماً التدريب البدني أمراً ملحا وضروري لكل فرد.³

2-2- تعريف التدريب الرياضي:

العالم (مات فيف MATVIEW) الروسي عرفه بأنه "عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية".⁴

3-2- التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".⁵

¹ - يحي السيد بجاي، المدرب الرياضي، المرجع السابق، ص108.

² - عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية والرياضية بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص63-65.

³ - بسيوطي أحمد، أسس ونظريات التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1999، ص19.

⁴ - www.phy-edu.net يوم 2015/02/03 على الساعة 15:15.

⁵ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1998، ص19.

وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة".¹

كما يعرف التدريب: "على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضية الممكنة".²

ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العملية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة".³

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "إنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد".⁴

4-2- خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداداته إعدادا متكاملًا لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

5-2- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"العملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة، إحداها تعليمي والآخر تربوي نفسي"

فالجاناب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى إكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي بالإضافة إلى إكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشأ على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية لفرد، ومحاولة

1- المرجع نفسه، ص19.

2- ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية، للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، دط، 2002، ص9.

3- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، دط، 2002، ص17.

4- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، دط، 1997، ص78.

تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والإرتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم".¹

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها".²

6-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينات والأربعينيات، تلعب دورا أساسا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون إرتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا. "فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي والتربية وعلم الاجتماع الرياضي".³

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:⁴

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.

¹ - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص 19.

² - مهند حسين الشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، ط 1، 2005، ص 26.

³ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة، مرجع سابق، ص 21.

⁴ - المرجع نفسه، ص 22.



شكل رقم (01): الأسس والمبادئ العلمية للتدريب

7-2- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بإرتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والإستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي"¹.

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة اليد بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالإعتماد على علم النفس والإستقلال في التفكير والإبتكار والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب"².

8-2- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة وموسمًا معينًا ثم تنقضي وتزول وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الإستمارة في عملية الإنتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب إنتهاء موسم

¹ - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص 22- 23 .

² - حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، ط1 ، 2001، ص 27- 28.

المنافسات الرياضية، ويركز للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية".¹

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالإنقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب".²

9-2- واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لا بد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام تربوية وتعليمية وتنموية وهي:

2-9-1- الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها، ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخراً بعد أن تتوالى هزائم فريقه فكثيراً ما يكون الفريق مستعداً من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعداً عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.

- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحققة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح والجرأة، والإقدام والإعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح والعزيمة... إلخ

2-9-2- الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والإرتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للرياضة التخصصية.¹

¹ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة، مرجع سابق، ص 22.

² - حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر، ط 1، ص 14-15.

10-2-3- الواجبات التنموية للتدريب:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية بإستخدام أحداث الأساليب العلمية المتاحة.

11-2- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري ان يراعي أربع جوانب ضرورية وهي:²

2-10-1- الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

2-10-2- الإعداد المهاري:

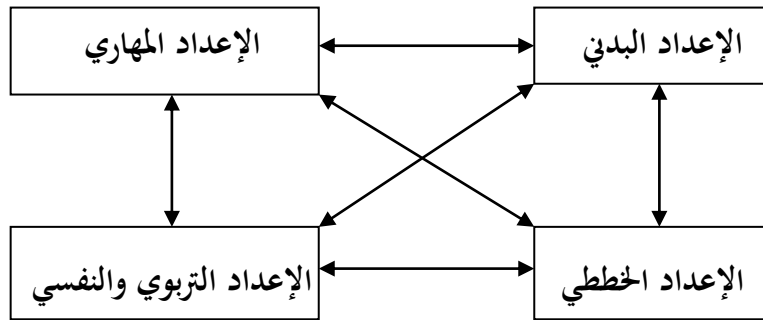
يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها، وإستخدامها بفعالية.

2-10-3- الإعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، وإستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

2-10-4- الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات، والسمات، والخصائص، والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة الألعاب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.



شكل رقم (02): الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

¹ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة، مرجع سابق، ص30.

² - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص24-25.

12-2- أهداف التدريب الرياضي: من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

- الإرتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الإحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى إكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،... إلخ.¹

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على إستمرارها لطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.²

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.³

13-2- قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:⁴

12-2-1- العمل بوعي:

ويعني هذا أنه على المدرب أن يدرك أولا ان عملية التدريب عملية تربوية أصلا، أي أنها تهدف - بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية وإكتساب المقدرة الخططية- إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضا كذلك يجب أن يعلم جيدا أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنيا على أساسا علمي سليم.

¹ - أمر الله البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1998، ص12.

² - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة، مرجع سابق، ص21.

³ - ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص20.

⁴ - حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص45-48.

ويأتي العمل بوعي أيضا من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية في العمل ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب للاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمارين بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعبون الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقوم هم بإصلاح أخطائهم ذاتيا وخصوصا أثناء المباريات هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤديون التدريب بروح عالية إبتكارية.

2-12-2- التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب، إن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى الذي يهدف إليه المدرب، وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فإنه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر وأخيرا من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرّب عليه اللاعبون.
- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.¹

2-12-3- الإيضاح:

- لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فإن الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين، ولا يأتي ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:
- الطريقة الأولى وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر المدرب صورا أو يعرض فيلما سينمائيا لشرح المهارة، وتسمى هذه بالتقديم البصرين وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.
 - أما الطريقة الثانية فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.

¹ - المرجع السابق، ص48.

- أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيلاً أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل. والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصوراً سليماً للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة أسلم.¹

1-12-4- التدرج:

يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائماً على الإرتفاع بها، ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابقاً عاماً في تدريب كرة اليد، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقا يتدرب لاجبها ثلاث مرات يومياً ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد وهو ما لم يكن موجوداً في السنوات العشر الماضية. لقد أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاماً في الحمل والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة، أو دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي:

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول.²

2-12-5- الإستيعاب:

إن قاعدة الإستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضياً بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار إستيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقاً لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، وذكائهم وسلامتهم حواسهم يقاس مستوى إستيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه نتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائماً حافزاً لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب، أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وإن يستوعب تلك المتطلبات.³

¹ - حنفي محمود مختار، المرجع السابق، ص 46-47.

² - المرجع نفسه، ص 48.

³ - قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، ص 27-29.

2-12-6- الإستمرار:

يلعب الإستمرار دورا هاما في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة والتكامل، وتثبيت وآلية هذا الأداء الفني العالي.

ولقد ثبت أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة ولكن يجب أن يستمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي فلاعب كرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وأن كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع إختلاف خبراته السابقة.

كذلك فإن تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الإستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين، عاملا هاما في إكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدتين، فمن تكرر التمرين تستجد دائما جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب ومن تطبيق مبدأ الإستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:

- تبني وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.
- لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلا بعد أن يقتنع بأن المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت.¹

13-2-مراحل التدريب الرياضي:

تعد مراحل التدريب الطويلة المدى أكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضي، حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 8 و 15 سنة وتبدأ من مزاولة التدريب الأول للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.

إن تقويم البطولات المحلية والقارية والأولمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم إختيارهم طبقا لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحا أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بواسطة تنمية الشروط الأساسية من المرحلة الأولى والإستمرار في مرحلة التدريب.

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي إلى تمسكهم بها وتعتبر دافعا لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلالها وكشفت أحد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح وكانت في المرحلة السنوية من 8 إلى 15 سنة.

¹ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، دط، 1996، ص39.

فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجياً من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقاً للقوانين السابقة بالاعتماد على عاملين هما:

1. القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي على أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية وإحتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.
2. التركيز الكامل على الفاعلية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيما يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.

- وهنا تكمن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي:

- مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5-9 سنوات.
- مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10-18 سنة.
- مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق

بينما هناك تقسيم آخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثانية والثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين (بعد مرحلة البناء وقبل مرحلة تدريب المستويات العليا).¹

14-2- أسباب استخدام المجموعات في التدريب الرياضي:

بالإمكان تلخيص الأسباب لإستخدام المجموعات في التدريب في كونها تحفيزية أو تعليمية أو تعائدية هناك اعتقاد بأن اللاعبين يتدربون بطريقة أسهل وذلك لأنهم أكثر تداخلاً أو أنه ينبغي أن يتعلموا من بعضهم البعض ومن الخبرة التي يولدها عمل المجموعة، أو أن التدريب في المجموعات يعد مفضلاً لإعتبارات إجتماعية أو سياسية أي كيف ينبغي أن يعمل الناس معاً أحياناً يكون التفكير المنطقي هو إتخاذ هذه الأشياء معاً.² كما يجب أن نفهم أن التدريب الرياضي هو عملية، وأن المدرب والعلاقة بينه وبين اللاعب، والممارسة وسلوك التدريب، وعناصر التدريب جميعها تمثل جزءاً من عملية التدريب.

يجب أن ندرك أن عملية التدريب هي المصطلح العام الذي يؤخذ به عند شرح وعرض وفهم العمل التدريبي وذلك من أجل تقييم الاختلافات التي تحدث في نطاق العملية وقياسها والتي يكون سببها إختلاف الظروف والمواقف.³

¹ - قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، ص 29.

² - مايكل رينولدز، عمل المجموعة في التعليم والتدريب، مجموعة النيل العربية، دط، دت، ص 26-27.

³ - نبيلة أحمد عبد الرحمان و سلوى عز الدين فكري، منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 2003، ص 31-32.

15-2- أشكال التدريب الرياضي:

هناك شكلان مختلفان من أشكال التدريب الرياضي:

15-2-1- التدريب بالمشاركة: والهدف الأساسي منه ليس النجاح في المنافسات بقدر ما هو التأكيد على

المشاركة أكثر منه على الإعداد، فاللاعبون هنا يهتمون أكثر بتحسين أداءهم من أجل الإستمتاع بالمشاركة.

15-2-2- تدريب الأداء: وهو في الأساس معرفي يشمل إعدادا محددا ومتخصصا من أجل الأداء في

الرياضة، ويعتمد تنفيذه بصفة أساسية على المدربين والمتخصصين والخبراء في علوم الرياضة والذين لهم صلة بالبيئة

التدريبية وإدارة المنافسات (خبراء علم النفس الرياضي - خبراء البيوميكانيك - خبراء الفسيولوجي والبيولوجي -

خبراء العلاج الطبيعي... إلخ).¹

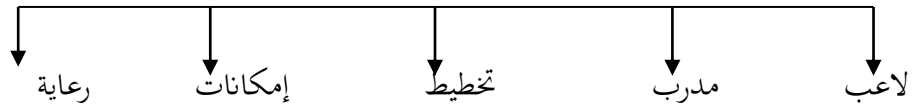
16-2- متطلبات التدريب الرياضي:

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، كما هو مبين في التخطيطين التاليين نخص بذلك

لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المخالفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة

وتحمل ورشاقة ومرونة، مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم...

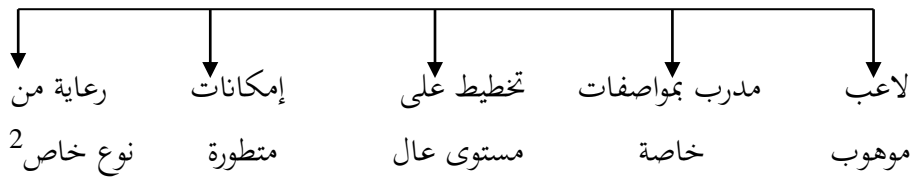
2-16-1 متطلبات التدريب الرياضي عامة:



أما إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية كقطاع البطولة مثلا... فهذا يختلف إلى حد

كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات.

2-16-2 متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية:



17-2- مبادئ أساسية في التدريب الرياضي:

17-2-1- مبدأ المعرفة: قبل البدء بعملية التدريب يجب أن يعرف اللاعب لماذا يتدرب.

¹ - المرجع نفسه ، ص32.

² - بسطوطي أحمد بسطوطي، أسس ونظريات التدريب، مرجع سابق، ص38-39.

2-17-2-2- مبدأ المشاهدة: يتمثل هذا المبدأ بعرض لوحات وصور إيضاحية إضافة إلى السلايدات وعرض أفلام سينمائية للأداء الجيد وعرض الجداول والرسومات التوضيحية المختلفة التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد العمل والتدريب عليها.

2-17-2-3- مبدأ التنظيم والترتيب: عند أداء حركة جديدة لا بد من التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب.

2-17-2-4- مبدأ الإقتراب: عند إعطاء تمارين والبدء بعملية التدريب لا بد للجهة الأخرى وهي جهة اللاعبين أن تتقبلها.

2-17-2-5- مبدأ التكرار: هذا المبدأ مهم لتطوير أجزاء الجسم من خلال عدد من التكرارات المتزايدة والمتدرجة التي تؤدي إلى الوصول لحالة ديناميكية الحركة، إضافة إلى تحسين في قوة اللاعب وسرعته ومرونته وتحمله.

2-17-2-6- مبدأ الإستمرارية (الديمومة): يرتبط هذا المبدأ بمبدأ التكرار والتنظيم والممارسة المكررة والمنظمة للمهارة.

2-17-2-7- مبدأ التنوع: لاشك أن التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن بين التكامل البدني والتكامل العقلي.

2-17-2-8- مبدأ التدرج: لا نبالغ إذا قلنا إن هذا المبدأ هو وقاية اللاعب من الإضطرابات الداخلية والإصابة التي يمكن أن تحصل له إذا ابتعد عن أسلوب التدرج بالتدريب.

2-17-2-9- مبدأ المنفعة: المقصود بمبدأ المنفعة هو ان كل ما يعطي للاعب أو حتى لطالب المدرسة يجب أن يكون نافعا.

2-17-2-10- مبدأ التثبيت: المعرفة وحدها كافية لتثبيت الحركة في عقل اللاعب. وإنما تساعده.¹

3. المبادئ الفسيولوجية لتدريب كرة اليد:

هناك بعض المبادئ الفسيولوجية يجب على مدرب كرة اليد مراعاتها عند تخطيطه لبرامج التدريب نشر عملية التدريب بطريقة سليمة لا بد أن يراعي ما يلي:

3-1- مبدأ التدريب النوعي: المقصود بمبدأ التدريب النوعي كأحد المبادئ الفسيولوجية الأساسية والهامة لتدريب كرة اليد، هو ان توجه عملية التدريب وتركز على متطلبات الأداء للعبة من الناحية الفسيولوجية والمهارية والخططية.

3-2- مبدأ التكيف: ويذكر حنفي مختار أن عملية التكيف هي نتاج لتبادل الصحيح بين الحمل والراحة وينظر إليها كوحدة.

¹ - كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وسائل النشر، ط2004، ص122.

3-3- مبدأ زيادة الحمل: لما كانت الأجهزة الحيوية للاعب تتكيف مع الحمل نتيجة لتكراره بحيث يصبح الحمل بعد فترة معينة في مستوى مقدرة اللاعب، وبالتالي لا يؤدي إلى حدوث تأثيرات، لذا يجب على المدرب زيادة حمل التدريب.

3-4- مبدأ التدرج: يجب زيادة الأحمال التدريبية بصفة مستمرة، ولكن يجب على المدرب أن يتوخى الحذر ويراعي مبدأ التدرج عند زيادة الأحمال التدريبية.

3-5- مبدأ الفروق الفردية: لكي ينجح المدرب في تخطيطه لعملية التدريب يجب أن يراعي الفروق الفردية للاعبين من حيث السن، والعمر الرياضي، والعمر البيولوجي والجنس والحالة الصحية...إلخ.

3-6- مبدأ التنوع: عند تخطيط البرنامج التدريبي يجب ان يتميز هذا البرنامج بالتنوع وعدم التكرار، ونعني بالتنوع هنا تنوع حمل التدريب بين العمل والراحة.

3-7- مبدأ الإحماء والتهدئة: يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي على تدريبات الإحماء تعطي في بداية كل جرعة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للتهدئة تعطي في نهاية كل جرعة تدريبية.

3-8- مبدأ التدريب طويل المدى: يجب أن يخطط المدرب بدقة متناهية لعملية التدريب لسنوات متعددة لضمان وصول اللاعب للمستويات الرياضية العالية.

3-9- مبدأ التكامل: إن ضعف أحد أجهزة الجسم الحيوية أو مجموعة عضلية معينة منه يتسبب في عدم أداء اللاعب للمتطلبات البدنية والمهارية بالدقة والتكامل المطلوبين.¹

4. طبيعة التدريب في كرة اليد:

هناك أسس عامة لتحضير لاعب كرة اليد للاشتراك في المباريات بحيث يصل اللاعب خلال التدريب العلمي لأعلى مستوى عضوي ونفسي ليتجنب ردود الفعل السلبية قبل المباراة ولينتقل في سلامة من مرحله الهدوء إلى مرحلة حمل المباراة حيث أن من مظاهر ردود الفعل الفسيولوجية والنفسية قبل المباراة ما يلي:

4-1- فسيولوجيا: وجد أن وظائف الجسم تعمل بطريقة طبيعية وعادية ما قبل مباراة كرة اليد أما إذا ما بدأت المباراة فنجد أن الإثارة النفسية القوية تؤدي إلى إثارة إفراز الغدة الكظرية (فوق الكلى) لهرمون الأدرينالين مع إستشارة ملحوظة في العمل الوظيفي للجهاز العصبي السمبثاوي تؤدي إلى زيادة النبض، وظهور العرق وإرتعاش خفيف بالأطراف مما قد يؤدي إلى إعاقة سلبية للاعب.

4-2- نفسيا: وجد أن هناك آثار نفسية ما قبل المباراة تظهر في إستشارة نفسية خفيفة مع مدح و قدرة عالية في التركيز النفسي ووجد أنه ببداية مباراة كرة اليد تنجم آثار نفسية ملموسة تظهر في عصبية ملحوظة في الأداء وعدم

¹ - كمال درويش و عماد الدين عباس و سامي محمد علي، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، دط، 1998، ص 29-31.

السيطرة على الأداء الخططي والنسيان النسبي أما آثار المباراة ومع بدايتها فقد يظهر اللاعب في مرحلة كفاح غير منتظم فكريا مع عدم الأداء لخطة اللعب وفقدان الإحساس بالسرعة وعدم السيطرة على كرة.¹

5- حمل التدريب:

5-1- تعريف حمل التدريب: يعرف "Harrar" حمل التدريب على أنه: "الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة".²

في حين يفرق "مت فيف" بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي وإعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي وإعتبره درجة الإستنتاجات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وبناء على ما ذكره العالم "أوختوميكي" إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب إستهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى إستشارة عمليات الإستشفاء.³

5-2- مكونات حمل التدريب: يمكن تقسيم حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي:

- شدة المثير الحركي: وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.
- عدد مرات تكرار المثير الحركي: وتحدد بعدد مرات تكرار المثير.
- كثافة المثير الحركي: ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة التدريبية، ينصح علماء التدريب الرياضي أن تكون فترة الراحة البينية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة في الدقيقة

5-3- مستويات حمل التدريب: نتيجة للأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم امكن الوصول إلى تقسيم حمل التدريب كما يلي:

- الحمل الأقصى.
- الحمل أقل من الأقصى.
- حمل متوسط.
- حمل بسيط.
- حمل متواضع.

5-4- مبادئ حمل التدريب: من أكبر المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح

¹ - أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر، دط، 1999، ص73-74.

² - عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط1، 1999، ص59-61.

³ - أبو العلاء احمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1998، ص52.

وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة بالمبادئ الأساسية لحمل التدريب والمتمثلة في:

5-4-1- مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية: له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانيات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية يولزم للتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.

5-4-2- مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج: أثبتت البحوث والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تنمية مدة تتراوح ما بين 14-21 يوم، حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى الإنجاز الوظيفي للاعب وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما، إكتساب تكيف جديد وتثبيت التكيف الحديث التعلم.

5-4-3- مبدأ حمل التدريب الفردي: عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية وتحديد الإمكانيات الشخصية التي على أساسها تحدد جرعات التدريب ومن أهم هذه العوامل التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة هي: العمر (السن) عمر التدريب وحالة التدريب والصحة العامة وحمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع لحالته الطبيعية زائد الحالة النفسية وحالة المزاج.¹

5-4-4- مبدأ حمل التدريب على مدار السنة:

من المعروف إن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة أو السنين فالصفات البدنية أو المهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب.

5-4-5- مبدأ الراحة:

إن عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التغيير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالمجهود.²

5-4-6- مبدأ حمل التدريب الخطير:

يجب على المدرب أن يضع أو يحدد بدقة زيادة حمل التدريب الشخصي للاعب بوضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا تغيب عن ملاحظته تسجيل كل ما يطرأ من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بدقة وعمل

¹ - محمود أبو العينين ومفتي إبراهيم حامد، تخطيط برامج لإعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، دط، ص 83.

² - عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 67-74.

مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حتى يتوصل إلى إعطاء الجرعة المناسبة للوصول إلى الجرعة المناسبة.¹

5. معنى أخلاقيات التدريب: تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة وتهتم الأخلاق في المقام الأول بالقيم الإنسانية التي تضع الأساس في العلاقات الإجتماعية. ويضع قانون "وسبر" عدة تعريفات كاملة للتطبيق:

- نظام للتعامل مع ما هو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ.
- مجموعة مبادئ دقيقة تثبت للأخلاقيات.
- الخلق وتعني التعلق بالمبادئ وإعتبارات الصواب والتأثير الخاطيء أو الطيب.
- قابلية لأن تكون حكما طيبا أو شريرا.

6-1- تأثير المجتمعات على اخلاقيات التدريب:

تناول العديد من الكتاب والباحثين عن المجتمعات المسيطرة على التاريخ والتي تدافع عن الرياضة فالليونانيون كانوا يشتركون في الأنشطة التي كانت تمثل الإمتياز - الجمال - ففي المنافسة كان الفائز يمنح إكليل من غصون الزيتون والثاني لا يمنح شيئا.

أما الرومان كانوا يجدون متعة في الإشتراك في الأنشطة التي تتسم بالوحشية والقسوة، إلا أن الفائز كان يكافأ بالحياة والخاسر بالموت.

الولايات المتحدة الأمريكية ليس المهم الفوز أو الخسارة ولكن المهم هو العلاقات الإجتماعية الرياضية حيث أن الرئيس الأمريكي (فورد) قال إن أول مكان لإبداء الرغبة في التفوق هي الرياضة أو بطريقة أخرى كيف تحصل على شيء ومن هنا ما يبرز تأثير المجتمع على أخلاقيات الرياضة ومدى إرتباطه بالأخلاق أو بعده.²

7- طرق التدريب:

7-1- مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها: (المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير الحالة البدنية والمهارية للرياضي).

7-2- أنواع طرق التدريب:

7-2-1- طريقة التدريب المستمر: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين/اللاعبات تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا.

أهدافها: تطوير التحمل (العام، الهوائي، العضلي).

¹ - المرجع نفسه، ص75، 34، 40.

² - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة، مرجع سابق، ص210.

7-2-2- طريقة التدريب الفتري: يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل، المتتالي للحمل والراحة.

أقسامها: طريقة التدريب الفتري (منخفض الشدة، مرتفع الشدة).

7-2-3- طريقة التدريب التكراري: تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة.

أهدافها: القوة العضلية القصوى، السرعة، القوة المميزة بالسرعة.

7-2-4- طريقة التدريب الدائري: هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاث وهي التدريب (المستمر، الفتري، التكراري).

مميزاتها وخصائصها: يطبق من خلاله أي طريقة من طرق التدريب الثلاثة الأساسية، تنمي من خلاله السرعة

القوة العضلية، التحمل، المرونة، الرشاقة تطور القدرات البدنية فرديا، توفر الجهد والوقت، التشويق والإثارة

استخدام التمرينات طبقا للإمكانات المتاحة.¹

¹ - المرجع نفسه، ص216.

خلاصة:

من خلال ما سبق إستخلصنا أن للبرنامج التدريبي و التدريب الرياضي أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية والنفسية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي وذلك بالإعتماد على الخصائص والسمات المميزة وكذا أهم الخطوات اللازمة لتصميم البرنامج وذلك من خلال أهم القواعد والأهداف والخصائص وأنواع التدريب كما تطرقنا أيضا إلى مبادئ التدريب.

كما تطرقنا إلى أخلاقيات التدريب وإعطاء صورة لتأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب، وبصفة عامة إعطاء نظرة شاملة عن التدريب الرياضي بصورة مبسطة وتحديد ركائزه من أجل الكشف عن مدى تنمية القدرات البدنية والجسمية للاعب والممارس في نفس الوقت إلا أنه يجب التركيز كذلك على الجانب الاجتماعي وما له من أهمية في خلق وتحقيق التماسك الاجتماعي، وتنمية القدرات العقلية والخلقية والروحية داخل الفريق وهذا يكون بالتعمق في مواضيعه ومجالاته المتعددة.

الفصل الثاني

الصفات اللينة عند صنف الأسبال

تمهيد:

يعتبر مصطلح اللياقة البدنية من أكثر المصطلحات المتداولة في الساحة الرياضية ليس على مستوى المتخصصين في هذا المجال فقط بل إمتد إلى مناقشات عامة الناس وصار من أهم ما يتميز به عصر التكنولوجيا إن اللياقة البدنية أصبحت مطلبا أساسيا للفرد العادي في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي يقوم بها الإنسان وإنتشار الأمراض الحديثة كأمراض القلب وتصلب الشرايين وإرتفاع ضغط الدم والسمنة والمشكلات المترتبة عنها.

ولم تعد اللياقة البدنية هدفا يسعى لتحقيقه الرياضيون وحدهم بل أصبحت هدفا لتحقيق الصحة من أجل حياة أفضل للإنسان، وإنتشار هذا المفهوم أدى إلى زيادة الأختلافات حول مصطلح اللياقة البدنية ومكوناتها. وفي الحقيقة أننا لا نود أن نخوض في تلك الأختلافات لكونها في حقيقتها ليست إختلافا على جوهر الموضوع بقدر ماهي إختلاف حول المسميات أو حول مستوى تناول الموضوع بالدراسة جملة وتفصيلا وتتناول في هذا الجزء بمفهوم اللياقة البدنية. وبعض عناصرها القوة والسرعة .

I - ماهية اللياقة البدنية :

1- مفهوم وتعريف اللياقة البدنية:

حاول الكثير من العلماء تعريف اللياقة البدنية وظهرت عدة تعريفات توضح بكلمات مختصرة المقصود بكلمة اللياقة البدنية غير أن الملاحظ في جميع هذه التعريفات أنها ليست متناقضة بقدر ما تكمل بعضها البعض لتعطي في نهاية الأمر مفهوما متكاملا للياقة البدنية وسوف نستعرض فيما يلي بعض من تلك التعريفات. تعرف "منظمة الصحة العالمية" اللياقة البدنية بأنها: 'المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرض'. ويتجه بعض العلماء في تعريفهم للياقة البدنية إلى التركيز على الجانب الفسيولوجي حيث يعرف "فوكس" وآخرون 1987 اللياقة البدنية بأنها الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفة التي تسمح بتحسين نوعية الحياة.¹

ومن أكثر التعاريف إنتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره هارسون كلارك وينص التعريف على أن " اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توفر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر لمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة".²

2- خصائص اللياقة البدنية:

من التعاريف السابقة للياقة البدنية يمكن ملاحظة أن جميعها يمكن أن تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية وإن كان كل منها قد يركز على جانب أو أكثر منفصلا عن الجوانب الأخرى، غير أنه يمكن إستخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وهذه الخصائص هي:

- إن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.
- أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته.
- أن أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد.
- إن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسات الرياضية.³

3- مكونات اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية كمجموعة. من القدرات البدنية والفسيولوجية التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية يمكن تناولها في شكل أنماط وخصائص الأداء البدني فالعدو بسرعة جزء من اللياقة ومقاومة ثقل معين يعتبر جزء آخر والإستمرار في الأداء البدني لأطول فترة ممكنة يعد جزء ثالثا.

1 - محمود عوض السبوي ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية 1992، ص 171.

2- أبو العلاء أحمد ع الفتاح وأحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي ، ط1، 2003، القاهرة، ص13.

3- أبو العلاء أحمد ع الفتاح وأحمد نصر الدين فسيولوجيا اللياقة البدنية المرجع نفسه ، ص14.

وقد قام العلماء بتقسيم اللياقة البدنية إلى مكوناتها الأساسية بهدف سهولة دراستها فقط وحتى يمكن وضع البرامج التنفيذية لتطورها تبعاً لتطور هذه المكونات بنسبة مختلفة حسب أهمية كل منها لنوع العمل البدني المطلوب تنفيذه وقد أطلقت عدة مسميات على مكونات اللياقة البدنية ففي بداية الأمر أطلق بعض العلماء الكتلة الغربية مصطلح "عناصر اللياقة البدنية" مقابل تسمية ذلك في الكتلة الشرقية بمصطلح "الصفات البدنية" ولقد إشتمل الخلاف حول تقسيمات اللياقة البدنية بين العلماء ما بين الإضافة أو الحذف وما بين تعدد هذه المكونات أو تجميعها تحت مسمى واحد أو تفتيتها إلى مكونات منفصلة فعلى سبيل المثال يقوم البعض بإضافة عنصر "مقاومة المرض" إلى مكونات اللياقة البدنية بينما لا يقوم البعض الآخر بإضافة هذا العنصر بإعتباره نتيجة طبيعية تابعة لتحسن المكونات الأخرى كما أنه لا يمكن تعمد وضع برامج معينة لتنميته بل على الأكثر.¹

من ذلك نجد أن البعض يقوم بإضافة اللياقة البدنية نفسها إلى مجموعة أكثر تركيباً مثل "اللياقة الحركية" التي تضم مجموعة من المكونات كالقدرة والرشاقة والتحمل الدوري والقدرة العضلية وغيرها. وقد حددت المدرسة الشرقية مكونات اللياقة البدنية في خمسة مكونات أساسية هي:

- 1- القوة. strength.
- 2- السرعة. speed.
- 3- الرشاقة. agility.
- 4- التحمل. endurance.
- 5- المرونة. fleseibility.

بينما يقوم البعض بتقسيم تلك المكونات الخمسة إلى مكونات فرعية وعلى سبيل المثال يقسم "علاوي" 1984 عنصر التحمل إلى:

- تحمل عام. Basic endurance
 - تحمل خاص spécial endurance
- والتحمل الخاص ينقسم إلى:
- تحمل السرعة.
 - تحمل القوة.
 - تحمل التوتر العضلي الثابت.²
 - تحمل العمل والأداء.

¹ - E.Hahn , entrenement Sportif de l'enfant , édition vigot , paris 1981 , P 96

² - أبو العلاء أحمد ع الفتح وأحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية مرجع سابق، ص17

ويحاول "محمد صبحي حسانين" 1979 أن يحسم الخلافات الجارية حول هذا الموضوع بعد مسحه للعديد من المراجع العلمية المتخصصة التي تضمنت آراء ثلاثين عالما من الغرب والشرق وإنتهى إلى ترتيب مكونات اللياقة البدنية وكما سماها: "مكونات الأداء البدني" وكان ترتيبها كالتالي:

- 1- القوة العضلية 2- التحمل 3- المرونة 4- الرشاقة 5- السرعة 6- التوافق
- 7- التوازن 8- القدرة العضلية 9- الدقة 10- زمن رد الفعل.

4- التقسيمات الفسيولوجية لمكونات اللياقة البدنية:

ينظر علماء الفسيولوجيا الرياضية إلى مكونات اللياقة البدنية من إتجاه آخر، لا يعتمد على مجرد الخصائص الخارجية المميزة للأداء، بل يمتد ويزداد تعمقا في الجسم الإنساني ويتم ذلك من خلال التحليل الوظيفي للعمليات الفسيولوجية المختلفة التي تسبب الشكل الخارجي للجسم أو الأنتاج البدني كمكون من مكونات اللياقة البدنية.¹

وإرتبطت مكونات اللياقة البدنية بطبيعة العمليات الفسيولوجية المسببة لها وفيما يلي سنتناول بشيء من التفصيل تلك التقسيمات الفسيولوجية:

4-1 - تقسيم جتمان 1988: GETTMAN:

بناء على المفهوم الذي توصل إليه "نوبل" للياقة البدنية من أجل الصحة فقد أوضح جتمان 1988 أن هذا النوع من اللياقة البدنية يضم المكونات التالية:

- 1- وظيفة الجهازين الدوري والتنفسي 2- تركيب الجسم 3- المرونة 4- القوة العضلية 5- التحمل العضلي

4-2 تقسيم "شاركي" 1984: SHARKEY:

يركز "شاركي" على تقسيم مكونات اللياقة البدنية إلى مكونين هما:

- اللياقة الهوائية : *Aérobic Fitness*

ويقصد باللياقة الهوائية قدرة الجسم على إستنشاق ونقل الأكسجين وإستهلاكه وترجع أهمية هذا النوع من اللياقة إلى إشتراك عدة أجهزة فسيولوجية في الجسم لها علاقتها الوثيقة بصحة الإنسان بشكل عام حيث تتحسن الدورة الدموية وعمليات التنفس وتقل خطورة التعرض لأمراض القلب ويتحسن التمثيل الغذائي للدهون فلا يتعرض الشخص للزيادة السريعة في وزن الجسم، ويلخص "شاركي" مجمل ذلك في عبارة مهمة ومؤثرة يقول فيها: "إن اللياقة الهوائية يمكنها أن تضيف الحياة إلى سنوات عمرك وليس مجرد إضافة مزيد من السنوات لعمرك".

¹ - محمد صبحي حسانين وأحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة مصر، 1998، ص:93.

- اللياقة العضلية: Muscular fitness

يرى "شاركي" : إن اللياقة العضلية عبارة عن مصطلح يضم عناصر القوة والتحمل والمرونة كما يرى أنه إذا كانت اللياقة الهوائية تحقق للفرد الصحة¹،

فإن اللياقة العضلية تحقق ذاتيته فتمنحه الشكل الجيد للقوام وتعمل على وقايتها من آلام أسفل الظهر التي يتعرض لها أقرانه وخاصة مع تقدم العمر كما أنها تهيئ للفرد فرص الإحتفاظ بمستوى من اللياقة والكفاءة لأداء الأعمال المختلفة لأطوال فترة من العمر. ومن الملاحظ أن تقسيم مكونات اللياقة البدنية بهذا الشكل يركز على الأنشطة والرياضات ذات الإنتاج الهوائي للطاقة فقط دون الإشارة إلى النوع الآخر (اللاهوائي) وقد يرجع ذلك إلى تركيز "شاركي" على اللياقة البدنية من جانب علاقتها بالحياة والصحة العامة للفرد.²

| |
|---------------------|
| تقسيم شاركي : |
| 1- لياقة الهوائية. |
| 2- اللياقة العضلية. |

| |
|------------------------------------|
| تقسيم جاتمان: |
| 1- وظيفة الجهازين الدوري والتنفسي. |
| 2- تركيب الجسم. |
| 3- المرونة. |
| 4- القوة العضلية. |
| 5- التحمل العضلي. |

جدول (01): تقسيم جاتمان وشاركي للياقة

والإعداد البدني مرتبط كلياً بعناصر اللياقة البدنية من خلال تطوير هذه العناصر يمكن الإرتقاء بالناحية البدنية للرياضي وستنطرق إلى عناصر اللياقة البدنية وهي السرعة القوة .

II- السرعة

1- ماهية السرعة ومفهومها : يوجد عدة آراء العلماء الدول الشرقية والدول الغربية حول مفهوم السرعة وطبيعتها ومكوناتها , لتوضيح ذلك نستعرض بعض منها

السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن.³ وتعتبر السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى تحقيق أعلى أداء حركي في معظم الأنشطة الرياضية، ويعرفها هارة بأنها "القابلية العالية لسرعة الحركة الإنتقالية"⁴. ويرى البعض بأنها "القدرة على أداء حركات معينة في أقصى زمن ممكن"⁵.

1 - أسامة كامل راتب، النمو الحركي، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1999، ص:244.

2- أبو الغلاء أحمد ع الفتاح وأحمد نصر الدين: نفس المرجع السابق، ص19.20

3- علي فهيم ألبيك وشعبان إبراهيم محمد، تخطيط التدريب في كرة السلة، ب ط، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص:157.

4 - مروان عبد المجيد وصبحي حسانين، اللياقة البدنية ومكوناتها، الأسس النظرية الإعداد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، دط، ص162 .

5 - مروان عبد المجيد إبراهيم، الإختبارات والقياس والتقويم في التربية البدنية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 1999، ص106.

وينظر إلى السرعة كمؤشر لمدى توافق الإستجابات العضلية مع الإستجابات العصبية اللازمة للتوقيت والمدى الحركي الخاص للمهارات الرياضية المختلفة، حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلي والعصبي. فيرى درخوف على أنها "قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن وتتوقف على سلامة الجهاز العصبي العضلي عند الرياضي"¹

وبذلك يفهم تحت مصطلح السرعة التعاريف التالية:

"القدرة على إنجاز حركة أو حركات مكررة متتالية بإيقاع سريع، أو القابلية العالية لسرعة الحركة الإنتقالية"².

ومن خلال التعاريف السابقة ويستخلص الباحث أن السرعة هي المقدرة على تكرار الأداء الحركي المتشابه في أقل وقت ممكن.

فهي تبعا لمفهوم "الارسون 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 الإستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الإنقباض وحالة الإسترخاء العضلي.

➤ 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 الإنتقالية: القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن.

➤ و يعرفها "كلارك": بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة.³

➤ و يعرفها البعض بكونها: تلك الإستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الإنقباض و حالة الإسترخاء العضلي.⁴

2- أهمية السرعة :

ليست مظاهر السرعة فقط التي تختلف من رياضة أو مسابقة لأخرى وإنما تختلف أهميتها أيضا. ولسرعة الرياضي أهمية كبرى من أنواع الرياضات التي تتميز مبارياتها بالمدة القصيرة، ولا يجوز إهمال تنميتها في بقية الرياضات حيث يحدد مستوى سرعة الرياضي حسب:

- سرعة الجري في مسابقات قصيرة.

- تأدية الحركات المنفردة و فعاليتها.

¹- DORNHORFF.M.H ,L'éducation physique et sportive ,office des publication universitaire ,Alger ,1993,p82.

² - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، ص:159.

³- قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، دط، 1998، ص118

⁴ ريسان خريبط مجيد، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، طبعة الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 1998، ص:5.

— 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.

3- 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.¹

3-1: 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 مسك كرة أو حركة تصويب كرة أو المحاورة بكرة كما قد تتضمن حركات تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثال : سرعة استلام و تمرير كرة أو سرعة المحاورة و تصويب كرة , 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 إتجاه الحركة المؤداة .

3-2: 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.

وفي 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)² وفي ضوء هذا تنقسم سرعة الانتقال إلى نوعين هما:³

1 - محمد صبحي حسانين , أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية السرعة والتحمل في سباحة الزحف للناشئي . طبعة الاولى دار الفكر العربي القاهرة 1983 ص 311-2.

2 - محمد صبحي حسانين - أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية السرعة والتحمل في سباحة الزحف للناشئي . المرجع نفسه ص 312

3 - محمد حسن علاوة و محمد نصر الدين رضوان , اختبارات الأداء الحركي , طبعة الثالثة , دار الفكر العربي , القاهرة , 1994 , ص : 232-233.

1-2-3: 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 إكتساب السرعة التزايدية أو ما يمكن أن نطلق عليه إسم (العجلة)، وتتأثر السرعة بالجري بشكل عام بعاملين إثنين هما: عامل معدل تزايد السرعة وعامل السرعة القصوى.

ويلعب المعدل الذي تزايد به السرعة دورا هاما في مجال النشاط الرياضي، فلاعب كرة اليد يحتاج إلى تزايد سرعته بمعدل كبير جدا عندما يجري بكرة نحو المرمى، وكذلك بالنسبة للاعب كرة السلة وكرة القدم 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 18 متر 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 ولمسافات القصيرة ومسابقات الألعاب.

2-2-3: السرعة القصوى في الجري:

عندما تزيد مسافة العدو عن 18 متر فإن الإعتماد 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 إنطلاق 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 متر¹. 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.

3-3: سرعة زمن الرجوع

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

¹ - محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، المرجع نفسه ص: 233-234.

وهذا التعريف يتأسس على وجود فاصل زمني بين بدء ظهور المثير وبدء إستجابة الفرد لهذا المثير نظرا لصعوبة الإستجابة 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 وإتخاذ القرار).

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

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

- زمن الاستقبال: وهو خاص بإستقبال المثير.

- زمن التفكير: وهو خاص بتفسير الإشارات وإصدار الأمر.

- زمن الحركة: وهو الزمن الخاص ببدء الحركة.¹

فكان زمن الرجوع هو مجموع الأزمنة منذ بدء ظهور المثير حتى بدء ظهور الإستجابة 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 ولحظة الإستجابة لهذا المثير كما هو الحال في البدء في الجري أو السباحة، أما في حالة وجود مثيرين أو أكثر ومطالبة الفرد بالإستجابة 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 الإستجابة، وذلك على النحو التالي:

¹ - محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، المرجع السابق، ص: 234-235

3-3-1/ زمن الفعل المنعكس:

هو عبارة تقصير زمن الرجوع نتيجة عزل التفكير وإتخاذ القرار بشأن الفعل المطلوب القيام به، أي أنه فعل لا إرادي، فهو يتميز بإستقلاله النسبي عن الضغط الإرادي، ففي الفعل المنعكس تنتقل المثبرات عبر الأعصاب إلى النخاع الشوكي حيث يتم الإستجابة عن طريق هذا النخاع آلياً 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 والإلتباه وغيرها، ومن أشهر الأفعال المنعكسة أحداثاً في هذا المجال الفعل المنعكس للركبة أو ما يطلق عليه إسم: المنعكس الرديفي.

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 إستجابة إرادية للإنسان.¹

3-3-2/ زمن الحركة:

ويبدأ بنهاية زمن الرجوع وبداية الحركة، أي أنه الزمن الذي ينقضي ما بين بداية الحركة وحتى إتمامها أو الإلتهاء منها، ويشير زمن الحركة إلى المعدل الذي تنقبض به العضلة، فمن المعروف أن السرعة النسبية لإنقباضات 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.

3-3-3/ زمن الإستجابة:

هو عبارة عن الربط بين زمن الرجوع وزمن الحركة، أي أنه عبارة عن الزمن الكلي الذي ينقضي ما بين حدوث المنبه (المثير) والإلتهاء من إتمام الحركة أو العمل.²

4- الطريقة العلمية لقياس السرعة:

هناك طريقتان يحددهما " فردوسي " لقياس السرعة وهما:

1- التصوير السينمائي البياني .

2- الأجهزة الإلكترونية لحساب الزمن.

1 - محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، مرجع سابق، ص: 235-236.

2 - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث (تخطيط، تدريب، قيادة)، طبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996 ص105

• 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 الضوئي¹

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.

إستخدام 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 وإستخداماتها تدخل في نطاق دراسات الميكانيكا الحيوية بجانب إستخدام مثل هذه الأجهزة الغالية التكاليف و التي هي بحاجة إلى فنيين لتشغيلها ليست في مجال هذه الدراسة

5- مكونات السرعة :

يرى خبراء الدول الشرقية أن تتضمن السرعة المكونات التالية :

5-1/ تحمل السرعة: وهيقدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة

5-2/ السرعة القصوى : وهي أعلى معدل سرعة يستطيع الفرد إخراجها.²

5-3/ 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 وكرة 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.³

تعني قوة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة.⁴

5-4/ السرعة الإنتقالية والسرعة الحركية: السرعة الحركية والسرعة الإنتقالية تأتيان في تقسيمها الفسيولوجي

ضمن القدرات اللاهوائية التي تشتمل بالإضافة إلى عنصر السرعة قدرات أخرى قد يدخل ضمنها العمل

1 - محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي مرجع سابق، ص: 235-236.

2- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث (تخطيط، تدريب، قيادة)، طبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996 ، ص: 147.

3 - محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، المرجع نفسه، ص: 78

4 - محمد صبحي حسانين وأحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة مصر، 1998 ، ص: 103.

العضلي الثابتة، وهنا تختلف سيكولوجية السرعة حيث أن الإنسان لا يستطيع أن يظهر أقصى سرعة له إلا لبضع ثوان قليلة.¹

يطلق عليها البعض بالسرعة الحركة الوحيدة وسرعة الانتقال التي يطلق عليها أحيانا "سرعة التردد الحركي".

6- العوامل المؤثرة في السرعة :

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

6-1/ درجة الحرارة: تعمل الحرارة على زيادة سرعة الإنقباضات العضلية لذلك يجب على الفرد الاستفادة من الإحماء والتهيئة قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية.

6-2/ 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.

6-3/ 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.

6-4/ الخصائص التكوينية للألياف العضلية: من المعروف أن عضلات جسم الإنسان تشتمل على ألياف حمراء وأخرى بيضاء، فالألياف العضلية الحمراء تتميز بالإنقباض البطيء في حين تتميز الألياف البيضاء بالإنقباض 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.

6-5/ النمط العصبي والتوافق العضلي العصبي للفرد: يتعلق هذا بمدى نجاح عمليات التكيف والإثارة للعضلات العاملة في الحركة.

6-6/ 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.²

6-7/ 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 إرتفاع درجة الإستثارة والتوتر الإنفعالي، لذلك فالإسترخاء العضلي هام جدا للحركات التي تتطلب عنصر السرعة.

¹ - مفتي ابراهيم حماده، اختبارات الأداء الحركي، المرجع السابق ص150.

² - أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس، الأسس العلمية لتدريس التمرينات البدنية، الطبعة الأولى، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع، 2006 لكويت ص:312-

6- 8/قابلية العضلة للامتطاط: أن العضلة القابلة المطاطية تستطيع تغطي إنقباضا سريعا وقويا بعكس العضلات القليلة المطاطية ولا تقتصر أهمية الإمتطاط على العضلات العاملة في الحركة فقط ولكن هناك أهمية كبرى للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة بسهولة ويسر دون حدوث أي مقاومة من العضلات المقابلة.

6- 9/قوة الإرادة: وهي سمة نفسية تركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية والتصميم للوصول للهدف الذي ينشده.¹

7-التوجيهات الهامة لتنمية السرعة:

- ممارسة التمرينات اليومية مع مراعاة إستخدام السرعة القصوى من (2-3) مرات أسبوعيا.
- ينبغي مراعاة مبدأ الإرتفاع والزيادة التدريجية بالسرعة حتى الوصول إلى السرعة القصوى.
- يجب العناية بالإحماء للوقاية من التعرض لحدوث الإصابات الناتجة عن عدم التهيئة المسبقة.
- أن تمرينات السرعة تصبح ذات فائدة كبرى في حالة توافر عامل المرونة والإمتطاط في العضلات .
- مراعاة إستعداد الجهاز العصبي, و على ذلك يستحسن عدم القيام بتمرينات و تدريبات السرعة في أوقات الممارسة في الصباح الباكر أو بعد الأعمال المرهقة.
- يستحسن البدء بتمرينات السرعة عقب عمليات الإحماء مباشرة.
- ينبغي الإهتمام بتمرينات التقوية العضلية حتى يمكن بذلك تنمية السرعة الإنتقالية.
- ينبغي ملاحظة تنمية السرعة الإنتقالية بالنسبة للفرد بدون إستخدام أدوات و أجهزة, ثم يلي محاولة تنمية السرعة بإرتباطها بإستخدام أداة أو جهاز.²

8-النواحي الفسيولوجية لتنمية السرعة الإنتقالية:

يراعى عند تنمية السرعة الإنتقالية النواحي الفسيولوجية التالية:

- التدريب بإستخدام السرعة تحت القصوى و القصوى مع مراعاة أن لا يؤدي ذلك إلى الإنقباض العضلي ما إن يتم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح و الإبتسامة و الإسترخاء.
- إستخدام مسافات قصيرة في التدريب حتلا يؤدي التعب إلى هبوط مستوى السرعة مع عدم التكرار أكثر حتى لا يؤدي التعب إلى ظهور أخطاء في الأداء.
- تكون فترات الراحة كافية بحيث تسمح بإستعادة الشفاء و تتراوح في الغالب من 3-5 دقائق.
- عدم إستخدام السرعة القصوى بما لا يزيد على 2-3 مرات أسبوعيا تجنباً لإرهاق الجهاز العصبي.
- يجب العناية بعمليات التهيئة والإعداد (الإحماء) قبل إجراء تدريبات السرعة للوقاية من الإصابات فيالعضلات والأوتار والأربطة.

¹ - أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس، الأسس العلمية لتدريس التمرينات البدنية، مرجع سابق، ص:313-314

² - أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس: مرجع نفسه، ص314

- الاستفادة من تأثير عامل التمطية على تمارين السرعة و المقدرة على الإسترخاء.
- يحسن البدء بترتيبات السرعة بعد عمليات الإحماء مباشرة حتى يمكن الاستفادة من فاعلية هذه الترتيبات وعدم تأثر الجسم بالتعب.

- الإهتمام بتنمية القوة العضلية حتى يمكن تنمية سرعة الانتقال.¹

III- القوة العضلية

1- مفهوم القوة العضلية :

● يعرفها هارة (Harra) بكونها "أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية مضادة".²

● كما يعرفها زاتسيورسكي (Zaciorski) بأنها "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها

● يعرفها شتيللر (Stiller) " إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية سواء كانت ثابتة أو متحركة".

● بينما يعرفها هتتجر (Hetenger) " بأنها مقدرة العضلة على إنتاجها في حالة أقصى إنقباض إيزومتري إرادي"³.

● ويعرفها ماتفيف (Mathweev) " قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة ومواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي " وتمثل المقاومات المختلفة في نظر ماتفيف مايلي:

✓ التغلب على وزن الجسم كما يحدث في رياضة الجمباز والوثب على سبيل المثال.

✓ التغلب على المنافس كما في رياضة الجيدو والمصارعة والرياضات المشابهة.

✓ التغلب على الثقل الخارجي كما في رياضة رفع الأثقال ورمي المطرقة وقذف القرص.

✓ أثناء الإحتكاك كما في رياضات الجماعية مثل كرة القدم في التغلب على كرة والمنافس.⁴

هذا بالنسبة للتعريف ولكن بالنسبة لتصنيفها إلى أنواع فيمكن معرفتها من خلال تقسيم لارسون وفليشمان (Larson et Flichman)⁵:

¹- Jürgen Weineck, Biologie du Sport, Edition Vigot, Paris 1992, Page 296

²- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط1997، ص3، 91.

³- محمد بهاء الدين سلامة، فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1994، ص236.

⁴- محمد صبحي حسانين وأحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1998، ص1، 22.

⁵- بسطويسي أحمد بسطويسي، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1999، ص83.

2- أنواع القوة العضلية :

تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار البعض إلى تقسيمها من حيث إرتباطها بعناصر أو قدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة وتحمل القوة وكذلك صنفت تبعاً لمقدار المنتج من القوة، كذلك تم تصنيف القوة على أساس القوة العامة والقوة الخاصة.

إرتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية:

ترتبط القوة العضلية بكل من عنصري السرعة والتحمل على شكل قدرات لها شكل جديد ومميز، وذو علاقة وثيقة بالنشاط الممارس وبصفة عامة يقسم فاينيك القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع كمايلي:

✓ القوة المميزة بالسرعة

✓ القوة الانفجارية

✓ تحمل القوة العضلية

2-1- القوة المميزة بالسرعة:

تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة كأهم صفة للاعب كرة اليد لكونها تجمع بين صفتي السرعة والقوة وينظر إليها أنها ارتباط القوة X السرعة = القوة المميزة بالسرعة وقد عرفها هارا (Harra) بكونها "قدرة الفرد في التغلب على مقاومات بإستخدام سرعة حركة مرتفعة، وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة"¹.

ويعرفها أيضا على أنها "مقدرة العضلة أو مجموعات عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن" ويضيف هارا تعريف آخر بأنها "إمكانية الجهاز العصبي العضلي في إنتاج أقصى قوة في أقل وقت ممكن" ويرى بازو أن "الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي في المستويات العليا، حيث يعرف القوة المميزة بالسرعة على أنها "قدرة الرياضي على إخراج أقصى قوة في العضلة أو العضلات في أقل زمن ممكن"².

ويسميتها بعض خبراء التدريب الرياضي بالقدرة "Power" كمصطلح فيزيائي بينما بنظر البعض إلى القدرة كمرادف للقوة الانفجارية "Explosive Power" وهو مايعني إخراج أقصى قوة بأسرع أداء حركي ولمرة واحدة كما يحدث في كرة اليد عند الهجوم والإنتقال السريع أو عندما يحاول اللاعب المهاجم الخداع وتغير إتجاه جسمه لمحاولة وضع كرة خلف حائط الصد³.

1 - محمدحسن علاوي، علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص99 .

2 - محمد جابر بريقع و إيهاب فوزي البدوي، المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، منشأة المعارف الإسكندرية، دط، 2006، ص43 .

3 - يوسف لازم كماش، اللياقة البدنية للاعب كرة اليد، دارالفكر، عمان، الأردن، دط، 2000، ص26 .

حيث إتفق كل من لارسون ويوكم على تعريفها بكونها "القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت بسرعة حركة مرتفعة" أي إستخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجرحركي، حيث يؤكد لتحقيق ذلك يتطلب مايلي:

- درجة عالية من القوة
- درجة عالية من السرعة
- القدرة على دمج القوة بالسرعة (إستخدام السرعة لتوليد القوة أو إستخدام القوة لتفجير السرعة)
- التفجر الحركي والذي يكون في وقت محدود للغاية¹.

ويستخلص الباحث مما سبق أن القوة المميزة بالسرعة هي مقدرة الرياضي على الأداء الحركي المتميز بأقصى قوة وفي أقصى سرعة ممكنة وهذا مايتطلبه هذا النشاط .

2-2- القوة الانفجارية:

ويطلق عليها البعض القوة القصوى أو القوة العظمى وتعرف "بأعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة العضلية أن تنتجها لمرة واحدة" وتعرف أيضا "بأنها أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الإنقباض الإرادي"²

مع ملاحظة أن هناك عدم تفريق في بعض المراجع العربية ووصف كلا النوعين بالقدرة، ولكن القوة الانفجارية تظهر ، ويمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأقصى سرعة ولمرة واحدة، وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية وكما نشاهدها في كرة اليد من خلال أداء مهارات تتطلب الوثب عاليا بسرعة كأداء مهارة التصويب الصد أو الدفاع أو القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات بإستخدام سرعة حركية مرتفعة وتكون القوة والسرعة عند ذلك أقل من القصوى³،

ويؤكد ذلك طلحة حسام الدين 2003 أن القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون ما برهة إنتظار لتجميع القوى (الجري السريع) أما القوة الانفجارية فهي القدرة على قهر مقاومة قصوى أو أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن⁴.

فيستخلص الباحث أن القدرة العضلية هي القوة الانفجارية وخاصة عند أداء الإرتقاء في كرة اليد التي تتطلب حركة وحيدة لإنجاحها، وستتطرق بالتفصيل إلى هذا في موضوع القدرة العضلية وفيما يلي بعض التعريفات التي وصفها العلماء للقوة الانفجارية:

1 - عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، ص108.

2 - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص69.

3 - أبو المجد عمرو وإسماعيل الخكي، تخطيط برامج تربية و تدريب البراعم والناشئين في كرة اليد، مركزا لكتاب للنشر، القاهرة، دط، 1997ص83 .

4 - طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية (1) في التدريب الرياضي، دارالمعارف، القاهرة، دط، 2003، ص67.

- حيث يرى بارو (Barrow) "أن القوة القصوى تتطلب من الفرد إخراج الحد الأقصى من القوة التي يمتلكها والذي تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز بإرتفاع شدتها"¹.
- وعرفها كلارك (Clarke) بأنها "أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة إنقباضه عضلية واحدة" وعرفها هارا بأنها "أعلى قدرة من القوة يبدؤها الجهاز العصبي والعضلي لمحاكمة أقصى مقاومة خارجية مضادة"
- ويعرفها هنتنجر (Hettinger) بأنها "القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى إنقباض إيزومتري إرادي"²

وعلى ذكر التعاريف السابقة يرى الباحث بأن القوة الانفجارية هي أقصى قوة التي يمكن للرياضي إنتاجها خلال أقصى إنقباض عضلي إرادي.

2-3- تحمل القوة:

تعرف في كثير من المراجع "بالتحمل العضلي" أو "الجلد العضلي" بمعنى قدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر أثناء وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعينة لأطول فترة معينة"³، بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهد العضلي ويذكر بسطويسي عن هارا "هي القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل عال على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو مكوناته"⁴ ويعرف أبو العلا عبد الفتاح بكونه "قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبياً بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي"⁵ ويعرفه ماتيوز بكونه "مقدرة العضلة على أن تعمل ضد مقاومات متوسطة لفترة طويلة من الوقت" ويعرفه بارو بكونه "مقدرة التغلب على العمل العضلي المفروض أداؤه أثناء فترة زمنية مستمرة" ويعرفه كلارك بكونه "المقدرة على الإستمرار في القيام بإنقباضات عضلية لدرجة أقل من القصوى"⁶.

يستخلص الباحث الأهمية الحيوية لأنواع القوة العضلية في الرياضات الجماعية بصفة عامة ورياضة كرة اليد بصفة خاصة، وأن اللاعب يستطيع تنفيذ معظم الواجبات الهجومية والدفاعية كما يحتاج إلى بذل درجة عالية من أنواع القوة للتغلب على المقاومات العنيفة والمستمرة لفترة طويلة من الوقت وهذا ما يميزه عن منافسه في هذا العنصر الحيوي من خلال إمتلاكه لأنواع القوة العضلية.

كما ذكرنا سابقاً تم تصنيف القوة على أساس القوة العامة والقوة الخاصة.

1 - محمد صبحي حسانين و أحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2008، ص22.

2 - السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي، تدريب و فسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2001، ص98.

3 - عصام الوشاحي، التدريب بالأثقال، القوة والبطولة، دار الجهاد للنشر والتوزيع، مصر، دط، ص68.

4 - بسطويسي أحمد البسطويسي، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1999، ص84.

5 - أبو العلا أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1993، ص85.

6 - محمد صبحي حسانين و أحمد كسري معاني، المرجع نفسه، ص24.

— القوة العامة:

والتي تختص بكل الأنظمة والتي تعتبر أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأولى أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب، والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب.

— القوة الخاصة:

ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط (المشتركة في الأداء) وترتبط بالتخصص في الأداء التي ترتبط بنوع الرياضة وبطبيعة النشاط. فإن تنمية القوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص.¹

وحول موضوع بحثنا الذي يتضمن تنمية القوة والسرعة للاعب كرة اليد يتطلب معرفة العلاقة بين القوة العضلية والسرعة، كما أشار كل من جونسون وفيشر وهارة إلى أنه تختلف المتطلبات من القوة العضلية إختلافا شديدا تبعا لطبيعة النشاط الممارس وطبقا للعلاقة بين القوة والسرعة، حيث يمكن إستخدام القوة بأسلوب إنفجاري، سريع، بطيء، ويتطلب الأداء في بعض الأنشطة القدرة على سرعة إنتاج القوة حيث ترتبط السرعة بالقوة العضلية إرتباطا كبيرا، حيث لا توجد سرعة دون قوة عضلية².

3- تنمية القوة العضلية دون زيادة في التضخم العضلي:

ففي رياضات متعددة يتطلب الأمر حدا أدنى من القوة العضلية وأن أي زيادة في القوة العضلية عن هذا الحد لا تؤدي إلى تحسين في مستوى الأداء.

يتطلب تنمية القوة العضلية للناشئين في كرة اليد دون زيادة التضخم العضلي حيث تكون تدريبات الأثقال إتجاه تنمية القدرة العضلية كما يلي:

- يرتبط مفهوم تدريب القدرة العضلية بدون زيادة في التضخم العضلي بإستخدام أحمال منخفضة نسبيا في الأداء بسرعات عالية.
- يؤدي التدريب بإستخدام الحد الأقل من الأقصى إلى إثارة الوحدات الحركية المختلفة حيث أن السرعة الأولية للقوة بواسطة التدريب بالأثقال قد تعزوا إلى زيادة محددة للوحدات الحركية وليست زيادة في حجم العضلة (تضخم العضلة)³.
- إن التدريب الثابت الأيزومتري يؤدي إلى زيادة التضخم العضلي مقارنة بالتدريب الديناميكي⁴.

1 - عويس الجبالي، التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، دار الطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، ط2، 2001، ص359 .

2- طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب-القوة-القدرة -تحمل القوة- المرونة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، دط، 1997، ص91.

3- محمد إبراهيم شحاتة، التدريب الأثقال، منشأة المعارف، الإسكندرية، دط، 1997، ص20 .

4- مفتي إبراهيم حماد، أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال، مرجع سابق، ص67.

- إن التدريب في حدود 30% إلى 60% من الحد الأقصى يؤدي إلى زيادة تنمية القدرة العضلية، أما التضخم العضلي يهدف إلى رفع ثقل في حدود أقل من القصوى بتنفيذ بطيء وتكرارات أكبر. بالإضافة إلى رفع ثقل حدود تفوق القوة القصوى (دادلي . 1991Dudley)¹.
- التضخم العضلي يحدث عادة في كلا نوعي الألياف العضلية السريعة والبطيئة، لكن تشير نتائج الدراسات أن النسبة الأكبر للتضخم العضلي تحدث عادة في الألياف العضلية السريعة، ففي حالة التدريب باستخدام شدات عالية كتدريبات السرعة والقوة المميزة بالسرعة يزداد تضخم الألياف السريعة، وفي حالة استخدام الشدة المنخفضة والتكرارات الأكثر يزداد تضخم الألياف البطيئة وإن زيادة تضخم العضلات يأتي نتيجة تضخم الألياف السريعة والبطيئة وهذا ما نشاهده عند لاعبي رفع الأثقال وكمال الأجسام².
- إن التدريبات التي تهدف إلى تنمية القوة العضلية لفترات تدريبية معينة أو لموسم رياضي معين تؤدي إلى تنمية القوة دون زيادة في تضخم العضلي أما تدريبات القوة الطويلة المدى تؤدي إلى التضخم العضلي. مما سبق نستخلص أن إمكانية تنمية القوة والقدرة العضلية للناشئين في كرة اليد دون حدوث زيادة في حجم العضلة أو التضخم العضلي وهذا عند استخدام الشدات أقل من القصوى (50-60%) من الحد الأقصى بتكرارات متوسطة وسرعة الأداء عالية.

4- العوامل الفسيولوجية المؤثرة في القوة العضلية:

إن تنمية القوة العضلية يؤدي إلى زيادة في مساحة مقطع العضلة، وبالتالي فإن هناك ارتباطاً قوياً بين مساحة مقطع العضلة والقوة التي يمكن أن تنتجها العضلة³.

4-1- المقطع الفسيولوجي للعضلة:

يعني المقطع الفسيولوجي مجموع مقطع كل ألياف العضلة الواحدة، ويرى علماء الفسيولوجيا أن كلما كبر المقطع الفسيولوجي للعضلة كلما زادت القوة العضلية أي أن قوة العضلة تزداد حجم الألياف العضلية ومن المعروف أن عدد الألياف في العضلة الواحدة ثابت لا يتغير من الميلاد وعلى مدى الحياة⁴. للإشارة أنه يختلف العلماء حول أسباب نمو العضلة وزيادة مساحة مقطعها الفسيولوجيين إجماعاً فيرى البعض أن هذا التغيير يحدث نتيجة لزيادة عدد الألياف بالعضلة الواحدة حيث لوحظ ذلك بالنسبة للاعبي رفع الأثقال وكمال الأجسام بينما يرى الرأي الآخر على أن عدد الألياف العضلة يتحدد في كل عضلة وراثياً ولا يتغير مدى الحياة وأن نمو العضلة يحدث عن طريق زيادة محتويات اللييفة وهذا ما ذكر في عدة مراجع.

1- طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 64 .

2- أبو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، مرجع سابق، ص 110 .

3- طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية (1) في التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 40.

4- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 94 .

وأن الزيادة التي تحدث في حجم العضلة ترجع إلى زيادة المقطع العرضي لليفة العضلية الواحدة نتيجة زيادة محتويات الليفة من مصادر الطاقة والشعيرات الدموية واللويقات وفتائل الأكتين والمايوسين والأنسجة الضامة وهذا ما يعرف بالتضخم العضلي، وتضخم العضلة أحد العوامل الأساسية المرتبطة بالقوة العضلية¹. وبالرغم من أهمية التضخم العضلي وتأثيره على القوة العضلية إلا أن القوة العضلية يمكن أن تنمو دون زيادة في التضخم العضلي أي عن طريق التوافق العضلي العصبي وهما نظامان أوطريقتان معروفتان في تنمية القوة العضلية يجب شرحهما في كيفية زيادة حجم العضلات كما يلي²:

4-2- التضخم العضلي: Hyper trophee

تعتمد الطريقة الأولى على تنمية القوة عن طريق زيادة التضخم العضلي بزيادة مساحة المقطع العرضي لليفة العضلية، حيث يزيد حجم كل ليفة من ألياف العضلية.

زيادة حجم وقوة الأوتار والأربطة والنسيج الضام داخل العضلة عن طريق تنشيط بناء البروتين بالعضلة والمكونات المسؤولة عن الإنقباض داخل الليفة العضلية.

تتطلب تنمية القوة القصوى عن طريق التضخم العضلي مراعاة بعض الخصائص بحيث لا تستخدم الشدات القصوى بالرغم من استخدامها شدات في حدود 75%-90% من القوة القصوى، وعند استخدام التدريب الإيزومتري تظهر الفائدة الأكبر عند استخدام الشدات 90%-100% مع مراعات أن سرعة الإنقباض لا ترتبط بطريقة التدريب بقدر ما ترتبط بتنمية كل من السرعة والقوة كمكونات للأداء السريع ويجب أن تستمر التكرارات في كل دورة لفترة 25-30 ثانية ويرى البعض أن أفضل طريقة هي التكرار حتى حالة الرفض³. كما تتعلق ضخامة العضلة بدرجة مباشرة لكثافة حمل العمل، كما ترتبط أيضا بعمليات بيولوجية للجهاز العضلي للفرد ويأتي نتيجة لتدريبات الطويلة المدى لرفع مستوى القوة العضلية⁴.

4-3- التكيف العصبي العضلي (Mass musculaire):

تعتمد الطريقة الثانية على تحسين كفاءة العمل العصبي ورفع مستوى نظم إنتاج الطاقة دون زيادة حجم الكتلة العضلية، وذلك من خلال تحسين عمل الألياف العضلية بأنواعها المختلفة، حيث تنتج القوة العضلية بمقدار ما أمكن تبعثته من الوحدات الحركية التي تشترك في الإنقباض العضلي، وكذلك زيادة مخزون مصادر الطاقة الفوسفاتية وكفاءة عمل الإنزيمات لزيادة سرعة إنتاج الطاقة المطلوبة للإنقباض⁵. وسيتطرق الباحث إلى شرح هذه الطريقة لاحقا أي عند تنمية القوة العضلية دون الزيادة في التضخم العضلي.

¹ - علي جلال الدين، فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، مرجع سابق، ص26.

² - أبو العلا عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب والرياضة، مرجع سابق، ص231.

³ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، مرجع سابق، ص128.

⁴ - السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة، مرجع سابق، ص102.

⁵ - أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، مرجع سابق، ص92.

ويحدد استخدام أي من الطريقتين أو الدمج بينهما بناء على عدرة عوامل منها نوع التخصص الرياضي والخصائص الفردية للرياضي، ومستوى القدرة لديه. فيذكر أبو العلا أحمد عبد الفتاح على سبيل المثال أن بعض الأنشطة الرياضية مثل تطويع المطرقة ودفع الجلة يتطلب تنمية القوة أي زيادة الحجم والكتلة والتضخم العضلي لذلك تستخدم الطريقة الأولى.

كما تتطلب بعض الأنشطة الرياضية تنمية القوة العضلية مع عدم زيادة كتلة الجسم، مثل الرياضات الجماعية ومن بينها رياضة كرة اليد، ففي مثل هذه الحالة تستخدم الطريقة الثانية لتنمية القوة العضلية. كما أن بعض الأنشطة الرياضية تتطلب زيادة القوة عن طريق العامل العصبي والتضخم العضلي معاً مثل متسابقى العدو والتجديف وبعض الأوزان المتوسطة والثقيلة في رياضة المصارعة¹.

5-تزاوج القدرات البدنية (القوة والسرعة):

تعتبر القوة والسرعة من الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد فإن إرتباط وتزاوج عنصرى القوة العضلية والسرعة ينتج عن ذلك الصفات التالية:

- تتزاوج صفة القوة العضلية كعنصر أساسي مع السرعة كعنصر ثانوي وبذلك تكون نسبة القوة أكبر من السرعة وينتج القوة المميزة بالسرعة كعنصر يظهر أهميته في المسابقات كالرمي والوثب.
- كما يتزاوج عنصر السرعة كعنصر أساسي مع القوة كعنصر ثانوي، وبذلك تكون نسبة السرعة أكبر من القوة وينتج عن ذلك(قوة السرعة)حيث يظهر أهمية هذا العنصر لمسابقة العدو بشكل خاص.
- وعندما يكون هذا الإرتباط بين صفتي القوة والسرعة في أعلى شدته أي بأقصى قوة وسرعة ممكنة ينتج عن ذلك عنصر في غاية الأهمية في مجال التدريب، ويلعب دوراً كبيراً في أداء المهارات الحركية الوحيدة وهو ما يعرف بالقوة الانفجارية أو القدرة الانفجارية (power-explosive)².
- حيث يظهر أهمية هذا العنصر مثل رياضة كرة اليد التي تتطلب الإرتقاء والتصويب والدفاع ...

IV- خصائص المرحلة العمرية (15-12 سنة):

1. تعريف مرحلة سن البلوغ:

¹ - أبو العلا عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب والرياضة، مرجع سابق، ص 233.

² - بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1، 1996، ص 36.

إن المرحلة العمرية (15-12 سنة) تعتبر مرحلة انتقالية من الطفولة تتميز بإضطراب مورفولوجي وفسولوجي وتنقسم إلى قسمين:

1-1- مرحلة ما قبل البلوغ:

تكون عند نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بزيادة معتبرة من الناحية الطولية، تتراوح بين 20 و 25 سم وزيادة في الوزن من 03 إلى 04 كلغ في العام.

2-1- مرحلة البلوغ:

تتميز ببلوغ جنسي وإخفاض في سرعة النمو من الناحية الطولية وتطور عرضي للصدر والكتفين وتطور عضلي وتكون ظاهرة جدا عند الذكور وكذلك زيادة عرضية للعظام الطولية.¹

2. أهمية دراسة المرحلة العمرية:

دراسة النمو تعد دراسة هامة للمربي الرياضي إذ أنها تساعد على:

- ✓ التعرف على مختلف الخصائص الجسمية والحركية والعقلية والاجتماعية والإنفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو حتى تستطيع تهيئة أفضل الظروف.
- ✓ تساهم في زيادة قدرته على إعداد نواحي الأنشطة الحركية الملائمة والجو التربوي المناسب لكل مرحلة من المراحل العمرية نظرا لن التلاميذ يميلون إلى أساليب خاصة في السلوك الحركي ويحتاجون إلى أنواع خاصة من النشاط الحركي تختلف عن غيرها من الأساليب من مرحلة إلى أخرى.
- ✓ تساعد المدرس أو المربي على أن يتوقع سلوك التلاميذ من مرحلة نمو معينة وعدم مطالبته بمستوى من السلوك والأداء يفوق قدرته.²

3. مظاهر النمو خلال المرحلة العمرية (15-12 سنة):

1-3- النمو الطولي والوزن:

وهي مرحلة النمو السريع مقارنة بالمرحلة التي قبلها (مرحلة الطفولة) وهي تأتي عقب فترة من الكمون أو الثبات لبضع سنوات، وأنه يصاحبه عادة ظواهر نمو أخرى تغير الشخصية في مجموعها، ومهما يكون الأمر فإن فترة نمو البلوغ يلاحظها العام أنفسهم كما أن سن (14 إلى 15 سنة) هي في غالب الأحيان فترة أقصى سرعة عند الذكور ومن (12 إلى 13 سنة) فترة أقصى سرعة نمو عند الإناث، وحسب العالم "Shuttle worth" لاحظ بدأ الإنحراف عند الإناث عن الذكور في النمو في الطول من 12 سنة تقريبا إلا أنه لا يلبث الذكور من السن 14 سنة في المتوسط أن يدركوا الإناث فيلقتي هنا معدل النمو، ومنذ هذا السن فصاعدا يبدأ متوسط نمو الذكور في التفرق الظاهر والطول مع هذا ليس إلا مظهرا من مظاهر النمو ولعله يكون أبعدها من إعطاء صورة كاملة للنمو

¹ - حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة، دار النشر عالم الكتب، القاهرة، ط5، 1995، ص245.

² - عيسان أحمد فوج، مناهج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، ص58.

الجسمي أو النضج الجسمي، وهناك مظاهر أخرى أهمها وأكثرها إعتباراً خصوصاً في علاقتها بالطول والوزن ففي مرحلة المراهقة الأولى فإن الإناث يصبحن أثقل وزناً من الذكور في نفس السن ثم يعود الذكور مرة أخرى إلى ما بعد النضج الجسمي الكامل للجنسين.¹

2-3- النمو الجسمي:

إن جسم الإنسان الأساسية في تكوين شخصية لذا كانت التغيرات التي تطرأ على الجسم، وهذه التغيرات ليست مهمة في ذاتها بقدر ما هي مهمة من حيث تأثيرها غير المباشر على شخصية. ومرحلة المراهقة تعتبر طفرة في النمو الجسماني فهي مرحلة نمو جسمي سريع لا يفوقها في النمو إلا مرحلة ما قبل الميلاد وتبدأ فترة النمو بين (14-10 سنة) عند الذكور ويتميز النمو الجسمي بعدم الانتظام فيزداد الطول زيادة سريعة ويتسع المنكبان ويزداد طول الجذع والذراعين والساقين، إلا أن نمو الذراعين يسبق نمو الأرجل وتنمو العضلات ويزداد وزن الجسم.

• الفروق بين الجنسين في النمو الجسمي:

يكون الذكور أقوى جسماً من الإناث حيث تنمو عضلاتهم نمو سريعاً في حين أن الإناث تتراكم فيهم الشحوم في مناطق معينة من أجسامهم ويزداد الطول عند الجنسين ولكن يكون الذكور أكبر من الإناث. ويهتم المراهق بمظهرة الجسمي، قوة عضلاته ومهارته الحركية والرياضية والبدنية التي تساعد جسمه على النمو والقوة.²

3-3- النمو الحركي:

نتيجة للتغيرات الجسمية في هذه المرحلة نجد أن المراهق يكون كسولاً خاملاً قبل النشاط والحركة وهذه المرحلة عكس المرحلة السابقة التي كان تتميز بها الطفل بالميل الشديد إلى الحركة والعمل المتواصل وعدم القابلية للتعب فحركات المراهق تتميز بعدم الدقة والاتساق فنجدته كثير الإصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته كما يتميز بالإرتباك وعدم الإتران وعندما يصل المراهق قدراً من النضج تصبح حركات أكثر توافقاً ويزداد نشاطه ويمارس النشاط الرياضي.

3-4- النمو العقلي:

✓ نمو الذكاء العام وزيادة القدرة على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير والتذكر القائم على الفهم والإستنتاج والتعلم والتخيل.
✓ نمو القدرة العقلية الخاصة كالقدرة الرياضية (التعامل مع الأعداد) والقدرة اللغوية والدقة في التعبير والقدر الميكانيكية والفنية وتتضح الابتكارات في هذه المرحلة كنتائج للنشاطات العقلية.

¹ - كمال السوقي، النمو التربوي للطفل المراهق، دروس فيعلم النفس الإرتقائي، دار النهضة العربية، بيروت، دط، دت، ص749.
² - زكية إبراهيم كامل وآخرون، طرق التدريس في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، دط، دت، ج1، ص62.

✓ نمو بعض المفاهيم المجردة كالحق والعدالة والفضيلة ومفهوم الزمن ويتجه التخيل المحسوس إلى المجرد.
✓ نمو الميول والإهتمامات والإتجاهات القائمة على الإستدلال العقلي ويظهر إهتمام المراهق بمستقبله الدراسي والمهني.

✓ تزداد قدرة الإنتباه والتركيز بعد أن كانت محدودة في الطفولة.
✓ يميل المراهق إلى التركيز النقدي أي أنه يطلب الدليل على حقائق الأمور ولا يقبها قبولاً اعمى مسلماً به.
✓ تكثر أحلام اليقظة حول المشكلات والتطلعات والحاجات حيث يلجأ لا شعورياً إلى إشباعها ويمكنه نموه العقلي من ذلك حيث يسمح له بالهروب بعيداً في عالم الخيال فمثلاً يرى نفسه لاعباً مشهوراً وبطلاً كبيراً...¹

5-3- النمو الانفعالي:

تتسم هذه المرحلة بأنها عنيفة في حدة الإنفعالات وإندفاعاتها وتحتاج المراهق ثورة من القلق والضيق فنجده ثائراً على الأوضاع ومنتزحاً على الكبار كثير النقد لهم ومن أهم الخصائص الإنفعالية في هذه المرحلة:
✓ إهتمام المراهق بذاته وما طرأ على جسمه من تغيرات وهو يحاول أن يتوافق مع جسمه الجديد ويتقبله.
✓ يزداد شعوره بالكآبة والضيق نتيجة لكثرة الآمال والأحلام التي لا يستطيع تحقيقها.
✓ تتسم إنفعالاته بالتهور والتسرع والتقلب وعدم الإستقرار.
✓ التمرد والثورة على الكبار وعلى المعايير والقيم الخلقية والتقاليد في المجتمع.
✓ مثال مرهف الحس شديد الحساسية يتأثر تأثيراً بالغاً بنقد الآخرين.
✓ الحب عند المراهقين من أهم خصائص النمو الانفعالي.²

6-3- النمو الفسيولوجي:

إلى جانب التغيرات الجسمية التي تختص بها البنية، توجد تغيرات متعلقة بتطور الغدد والخلايا التناسلية وهي أكثر أهمية وهي التي تحدد مرحلة البلوغ، حيث تشهد هذه المرحلة تغيرات ملحوظة في النشاط الغددي عامة ونشاط الغدتين النخامية والكظرية خاصة فالأولى تقع تحت المخ مباشرة حيث يؤثر الهرمون الذي تفرزه على المشاعر الجنسية للبالغين، أما الثانية والتي تقع فوق الكلى فإن الهرمون الذي تفرزه يعمل على الإسراع في النمو والنضج الجنسي.

أما غدة تحت المهاد "Hypothalamus" فإنها بدأت سابقاً في إنتاج ما يسمى "Releasing-factor" الذي يثير الغدة النخامية، هذا ما يؤدي إلى إنتاج هرمون النمو (G.H) والهرمونات المؤثرة في الغدد التناسلية أثناء البلوغ بإفراز "Testostérone" هرمون مسؤول أيضاً البروتين وعملية البناء.

¹ - علمي بن شهبول الشهوي، سطور في توجيه الأبناء، نشرة دورية تصدر عن وحدات الخدمات الإرشادية العام التابعة لقسم التوجيه والإرشاد بالإدارة العامة بالمنطقة الشهيبة، 2002.

² - كمال السوقي، النمو التربوي للطفل المراهق، مرجع سابق، ص 461.

أما "Métabolisme des protéines Anabolisme" فيتضاعف عشرات المرات مما يؤدي إلى زيادة الكتلة العضلية من (27% إلى 41.3%) في المتوسط، ومنه الزيادة في القوة العضلية.¹

ويلاحظ أن الغدة ذات الإفراز الداخلي بوجه عام تتضخ هلال البلوغ ما عدا الغدة التيموبية التي تأتي على العكس منها في الضمور، ويحقق مجموع إفرازات مختلف الغدد إتزاناً مزاجياً جديداً فيؤثر بعضها على النمو الجسمي الخارجي والبعض الآخر على النمو الجنسي، وكذا يخضع طول الهيكل العظمي لتأثير الغدة الدرقية والغدة تحت المخية وهرمونات التناسل.²

يزداد حجم القلب في هذه الحالة ولكن بسرعة غير معتادة مع الشرايين ليختل توازن الجسم لذا يجب تجنب النشاط الرياضي العنيف.³

أما بالنسبة للنبض أثناء الراحة فيستمر في الإنخفاض مع زيادته بعد مجهود ذو شدة قصوى، وبالنسبة للضغط فإنه يقترب إلى النبض الطبيعي للبالغين.⁴

نستنتج مما سبق أن هذه المرحلة تتميز بنشاط غدد كبير وزيادة حجم القلب وإنخفاض في النبض، لذا يجب إعداد تمارين بعيدة عن النشاط الرياضي العنيف.⁵

7-3- النمو الإجتماعي النفسي:

✓ ظهور علامات البلوغ تعمل على بروز تغيرات فسيولوجية ونفسية ويصاحب ذلك إختلاف في عمل الغدد، مما يجعل الفرد سريع التأثير والإنفعال قليل الصبر تنقصه المثابرة والإتزان، فصبح الفرد سريع الغضب والرضا والحزن والفرح ويبحث عن المثل العليا والقيم الإجتماعية يهتم بجسمه وأناقته وملابسه.

✓ عند سن (13-14 سنة) حب النشاط البدني يسرع عملية الإدماج الإجتماعي وعند سن 13 سنة يأخذ الأصدقاء مكانة هامة، والبالغون يجندون كذلك فكرة الفوج أو الفريق.

✓ نستنتج مما سبق أن هناك تغيرات نفسية والإضطرابات في أعمال الغدد مما يسهل إثارة وإنفعال وغضب البالغ، وتعتبر المنافسة عامل هام في التخفيف من حدة هذه الإضطرابات.⁶

خلاصة:

¹- Weineck,g, biologie du sport, paris, ed, vigot, 1996, P324-325.

²- عبد الفتاح دويرار، ببيكولوجية النمو والإرتقاء، دار المعرفة الجامعية، دط، 1999، ص248.

³- محمد سعيد غريمي، تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1996، ص38.

⁴- بسطوي سي أحمد، أسس ونظريات الحركة، 1996، مرجع سابق، ص178.

⁵- محمد سعد غريمي، المرجع السابق، ص69.

⁶- Edgarthil et marniel de l'éducateur sportif, paris 10^{eme} édition, vigot, 1999, P292.

تعد القوة والسرعة من أهم مكونات اللياقة البدنية ومن المتطلبات الأساسية للأداء في الأنشطة الرياضية بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة ومن العناصر الأساسية للوصول إلى المستويات العليا في كافة الأنشطة البدنية والرياضية.

كما أن القوة الانفجارية والسرعة الإنتقالية من أهم الصفات البدنية الرئيسية والتي لا بد من توافرها في الأنشطة التي يتطلب أدائها الوثب العمودي مثل الوثب العالي والحواجز في مسابقات الميدان والمضمار والتصويب في كرة السلة وكرة اليد وتحديث الزيادة في مسافة الوثب العمودي تبعاً لتطوير القدرة العضلية فهي تحتل المرتبة الأولى بين ترتيب القدرات البدنية في معظم الأنشطة الرياضية لما لها من تأثير.

الفصل الثالث

الأداء المهاري في كرة اليد

تمهيد:

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عمليتي إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب .

ورياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من نفس الجنسين، مما لا بد لممارس كرة اليد التحلي ببعض المهارات والمتطلبات حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات.

I- الأداء المهاري:

1- مفهوم الأداء :

هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه , ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة , وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على اثنين هما :

أولاً: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله :أي واجبات ومسؤولياته .

ثانياً: يتمثل في صفات الفرد الشخصية, ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعمله <Thomas> 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي, وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالأداء والاستعداد, والدافعية... وأغلبها تشكل مفهوم الأداء, مضيفاً أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة.¹

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع لتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات.²

2- أنواع الأداء :

2-1- الأداء والمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ واللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد .

2-2- الأداء الدائري :

طريقة هادفة لتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة .

2-3- الأداء في محطات :

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة.

3- مفهوم الأداء المهاري :

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي, ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية, وهو مستوى اللاعبين و مدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة.³

كما أنه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة.⁴

¹ عبد الغفار عروسي ، دحمان معمر : دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين ، مذكرة ليسانس غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2004 ، ص 40.

² محمد نصر الدين رضوان : مقدمة في التقويم و التربية البدنية ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992 ، ص 168 .

³ وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، دار الهدى للنشر والتوزيع 2002م، ص 374.

⁴ المرجع نفسه ، ص 149.

4- مراحل الأداء المهاري:

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة و تدريبات مختلفة وهي:

1-4- مرحلة التوافق الأولي للمهارة :

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية وإتقانها, وتبدأ بادراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع اية اعتبارات بالنسبة لجودة ومستوى أداء المهارة الأساسية, وتتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقلّة وكفاءة الأداء المهاري .

2-4- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة و مع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء¹.

3-4- مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة :

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية, وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة وتصبح المهارة الأساسية أكثر دقة و انسيابية و استقرار من حيث شكل الأداء وذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية و هذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة وثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية².

5- أهمية الأداء المهاري :

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري , و يتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي , ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه .

فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط وبدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط وبالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة .

إن تطوير وتحسين الصفات البدنية العامة والخاصة يربطها مع المهارات الحركية والقدرات الخططية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي, وذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية وتمرينات المنافسة مما يؤدي إلى

¹ - احمد امر الله البساطي ,مرجع سابق ، ص (26-27) .

² - نفس المرجع، ص (28-29) .

اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة و لما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة إذا وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي ، فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الحطة.¹

6- مراحل الإعداد المهاري:

الإعداد المهاري لا يعني فقط تعلم المهارات الحركية وإنما تعلم المهارات الحركية هي المرحلة الأولى من الإعداد المهاري. لا يكفي هذا التعلم لخوض المنافسات بشروط الأداء الواضح بل يتطلب الأمر بعد التعلم عمليات تنمية وتطوير رفيعة المستوى.

6. 1. المرحلة الأولى : التعلم الحركي للمهارات: الإعداد المهاري هي (التعلم الحركي للمهارات) يتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين.

6. 2. المرحلة الثانية : تطوير كفاءة الأداء المهاري: هي مرحلة (تطوير كفاءة الأداء المهاري) للوصول إلى أعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد ، فيتم التركيز عليها في المراحل الأعلى حتى الوصول للمستويات الرياضية العليا تتأسس على المرحلة الأولى.

6. 3. المرحلة الثالثة: (تستمر مع اللاعب/ اللاعبه حتى اعتزاله التنافس) :وتشغل كافة أزمنا الإعداد المهاري في خطط التدريب بعد أن يكون تعلم الأداء الحركي للمهارات² .

7. التدريب المهاري المتقدم:التدريب للوصول إلى آلية الأداء المهاري الدقيق:

● إن التدريب خلال تمرينات تشبه ما يحدث في الملعب وخلال المباريات يهدف أساساً إلى الوصول إلى ثبات دقة الأداء ، تزداد السرعة ، ويزداد اهتمام المدير الفني بدقة وثبات الأداء المهاري.

- ويجب أن يضع المدير الفني في اعتباره أن اللاعب إذا لم يصل إلى التكامل في دقة الأداء المهاري وثبات هذا الإلتقان ، فإن خطط اللعب لا يمكن أن تنفذ أثناء المباراة بالصورة الدقيقة المطلوبة.

● إن استيعاب التحرك الخططي يكون سهلاً من الناحية النظرية ، ولكن الأهم هو القدرة على التنفيذ العملي عن طريق القدرة على الأداء المهاري السليم ، ومهما كان اللاعب خلافاً ذا مبادأة ولكن قدراته مهارية ضعيفة فإن أدائه في الملعب لا يساوي كثيراً بالنسبة للفريق³.

وعلى المدير الفني أن يهتم بمرحلة التوافق الجيد ومرحلة تثبيت الأداء المهاري ، أما إذا كان لاعب من الكبار يفتقد الدقة في مهارة معينة كالتصويب بالسقوط مثلاً، فعلى المدير الفني أن يبدأ معه من البداية ومع ذلك فإنه سيجد هذا

¹ - حسن السيد ابو عبده : الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم ، دار الاشعاع الفنية ، ط1 ، الاسكندرية ، مصر ، 2002 ، ص (33-37)

² - أ . د/ منيرة مرقص ميخائيل : كرة اليد تاريخ ، مهارات ، حارس مرمى ، خطط ، قانون ، الطبعة الثانية 2000م.ص56.

³ - د/ حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران للنشر والتوزيع الطباعة الأولى 1988م.ص23.

اللاعب يتقدم بسرعة نظراً لإمكانياته البدنية واللاعب نفسه سيولد لديه الإحساس بالرغبة في زيادة إتقان المهارة وكثرة استعمالها نظراً لثقتة بنفسه بعد إدراكه لقدرته على الأداء المتقن لمهارة لم يكن يجيدها.

والمدير الفني ذو الخبرة والعلم يدرك جيداً أنه لكي يركز اللاعب تفكيره في التنفيذ الخططي والتفكير في التحركات فإنه لا بد أن يكون قد وصل إلى مرحلة آلية الأداء المتقن بحيث لا يفكر إطلاقاً في الأداء المهاري¹.

● ملاحظات هامة عند التدريب على أداء المهارات:

◀ أن اكتساب الدقة وتكامل الأداء لا يكفيا ولا بد من الوصول إلى استمرار ثبات هذه الدقة وهذا الأداء المتكامل ويقتضي هذا أن يقوم المدرب بتدريب اللاعبين على هذه المهارات باستمرار وذلك عن طريق التمرينات التي تشبه ما يحدث في المباراة.

◀ أن كل وحدة تدريب لا بد وأن تحتوي على تمرينات تعمل على تحسين الأداء المهاري والتكيف على الأداء المهاري الجيد في ظروف تشبه المباراة تحت ضغط المنافس.

◀ أن اختيار التمرينات المتدرجة في الصعوبة لتعلم مهارة معينة تلعب دوراً أساسياً في سرعة تعلم اللاعب الأداء المهاري الصحيح وتقلل من أخطاء الأداء وتقتصر في الوقت والمجهود مستقبلاً أثناء التدريب.

◀ تمكن تحسين الأداء المهاري وتثبيته عن طريق:

الألعاب الصغيرة التي تنمي مهارة أو مهارات محددة وكذلك عن طريق التمرينات باستخدام الأجهزة والأدوات المعينة كالبنودل وحائط التدريب.

◀ يجب أن يضع المدرب في اعتباره عندما يعطي تمرينات مهارات ألا تكون مملّة من حيث إخراجها وأن ينوع في أشكال وأوضاع التمرين الواحد روح المنافسة الشريفة المحبوبة المرحة بين اللاعبين كأفراد وكمجموعات.

◀ يجب أن يراعي المدرب أيضاً أن يعطي تمرينات مهارة خاصة للمركز أو داخل من مراكز اللعب وهذه التمرينات يمكن أن تعطي للاعبين كأفراد ومجموعات.

◀ أن يعتني المدرب بتدريب اللاعبين على اللعب بكلتا القدمين فإن يعطي مكاملة خلال عناية خاصة للقدم الضعيفة وكثير من المدربين يخصص وحدة تدريب الأسبوع في الفترة الانتقالية وفترة الإعداد لتدريب القدم الضعيفة.

◀ يلاحظ المدرب أن يعطي مع اللاعبين الممتازين والقدامى تمرينات مهارة مركبة كالخداع ثم التصويب والسيطرة من الحركة ثم المحاورة مباشرة الحركة مع الخداع ثم التصويب.

◀ أن مهارات السيطرة على كرة أثناء الحركة والتمرير المباشر الدقيق بتحسينها بحيث يصل بها إلى أن تؤدي بنفس السرعة والقوة التي تؤدي بها أثناء المباراة².

¹ - د/ حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم مركز الكتاب للنشر مصر الجديدة 2 شارع الخليفة المأمون - القاهرة، ص98.

² - أ. د/ عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق طبع بالمكتبة المتحدة 1992م. ص114

8. الإعداد المهاري والخططي:

يهدف الإعداد المهاري والخططي إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها.

الإعداد المهاري والخططي يكونان وحدة واحدة ، إذا أن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل أساس المهارات الحركية ينبغي أن تخضع أساساً لوجهة النظر الخططية¹.

1-8- مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول للآلية:

1-1-8 مفهوم تطوير الأداء المهاري للوصول للآلية : تنمية الأداء المهاري تعني تهيئة (اللاعبين / اللاعبات)

لوصول لأعلى درجة للمهارات الحركية بحيث تؤدي بأعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والدفاعية تسمح بها قدراتهم خلال المنافسة الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد².

1-2- أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري : تهدف عملية تطوير كفاءة الأداء المهاري إلى تحقيق:

1- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء.

2- أعلى درجات الدقة.

3- الانسيابية وعدم تقطع الأداء.

4- بذل أقل جهد ممكن أثناء الأداء.

5- أعلى استشارة للدفاعية.

6- الوصول إلى درجة آلية الأداء من خلال مواصفات الأهداف السابقة.

7- درجة مناسبة من المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة بالأداء خلال المنافسة (جماهير – أجهزة ميدان تنافس-طقس)³.

2-8- العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري ووصوله للآلية:

1- العوامل الوظيفية والتشريعية لجسم اللاعب / اللاعبه.

2- عوامل الصفات البدنية.

3- العوامل النفسية.

4- الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية.

5- مدى توفر خبرات حركية متنوعة .

¹ - د/ محمد توفيق الوليلي : كرة اليد تعليم – تدريب – تكتيك – الكويت 1989 م, ص114.

² - د/ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي – دار المعارف – الطبعة التاسعة القاهرة 1991, ص56.

³ - د/ مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة دار الفكر العربي, الطبعة الثانية 1418 هـ 1998 م. ص48.

9. الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية:

1-9- الإعداد المهاري في وحدة (جرعة) التدريب:

- ◀ أن الإعداد المهاري يتطلب تركيزاً ذهنياً مرتفعاً جداً ، كان من الضروري أن يتم بعد الإحماء مباشرةً وخلال الجزء الرئيسي من جرعة التدريب وحدة التدريب.
- ◀ تطوير تمارين الأداء المهاري واستخدام الطرق المختلفة لها يعتمد على المستويات الفردية للاعبين/ اللاعبات.
- ◀ التقدم بمستوى التمارين في جرعة التدريب يعتمد على الأداء الصحيح للمهارات ولا تحدده درجة التعب
- ◀ فترات الراحة بين التمارين تحدد فردياً طبقاً لما يحققه اللاعب / اللاعبه من تقدم في الأداء المهاري¹.

2-9- الإعداد المهاري في دورة الحمل الإيسوعية (دورة الحمل الصغرى):

- ◀ يجب أن يتم الإعداد المهاري في جرعات تدريبية متكررة / قصيرة / متقاربة أفضل تركيبها بحيث تكون متباعدة خلال دورة الحمل الإيسوعية (الصغرى).
- ◀ يجب البدء في دورات الحمل الإيسوعية بجرعات تطوير كفاءة الأداء المهاري قبل أن يحل التعب بالأجهزة الحيوية للاعب / اللاعبه.
- ◀ يراعى استخدام طرق تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول للآلية والتي تتميز بانخفاض العبء الواقع على الأجهزة الحيوية في بداية دورة الحمل الإيسوعية وتؤجل تلك التي تتميز بارتفاع العبء الواقع على الأجهزة الحيوية إلى نهاية الدورة².

3-9- الإعداد المهاري في دورة الحمل الفترية (دورة الحمل الكبرى):

أ- خلال فترة الإعداد:

- ◀ خلال فترة الإعداد وخلال مرحلة الإعداد العام يتم تعلم المهارات الجديدة المناسبة للمراحل السنبة المختلفة في كافة أنواع الرياضة.
- ◀ خلال مرحلة الإعداد العام يتم التركيز على زيادة جسم الإعداد المهاري حيث يخصص قدر كبير من الزمن والطاقة المستخدمة من أجله.
- ◀ يمكن تركيب تمارين الإعداد المهاري مع تمارين تطوير صفات اللياقة البدنية خلال فترة الإعداد العام.
- ◀ يراعى أن تكون شدة أحمال التمارين في فترة الإعداد في حدود الأقل من الأقصى، حيث تسمح هذه الدرجة من شدة الحمل بالتحكم في سرعة الأداء.

¹ - د/ مفتي إبراهيم حماد ,مرجع سابق,ص56.

² - أ . د/ منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع طبعة 1984م,ص92.

◀ حينما يصل معدل الأداء المهاري إلى الثبات والذي يحدث عادةً في نهاية فترة الإعداد فإن تمارين المنافسة يجب أن تزداد لتصل إلى 95% بزيادة قدرها حوالي 5% عن المرحلة السابقة¹.

ب- خلال فترة المنافسات:

يصل الأداء المهاري خلال مدة المنافسات إلى درجة الآلية: يستخدم الإعداد المهاري بهدف الوصول بالأداء إلى العادة الحركية في ظل ظروف المنافسات.

ج- خلال فترة الانتقال:

يقبل الإعداد المهاري في فترة الانتقال نظراً لإرهاق اللاعبين / اللاعبات في فترة المنافسة.

10. طرق تنمية الأداء المهاري: وتتضمن خمسة طرق:

10-1 - استقبال كرة وتمريها من الثبات ومن الحركة

أولاً : التمرير والاستقبال من الثبات:

يراعى في بداية الأمر الاهتمام بدقة تمرير كرة وأمان استقبالها بكلتا اليدين وتلاحظ أن التمرير والاستقبال يمثلان دائماً وحدة تدريب واحدة.

1- تمرير كرة واستقبالها في صفين متوازيين: وتكون المسافة بين كل لاعبة وآخرين مسافة من 4 : 5 أمتار.

2- تمرير كرة واستقبالها من الوقوف في صفين متواجهين مع تغيير الأماكن: فيقوم اللاعب الذي يمرر كرة بالجري خلف كرة متخذاً لنفسه المكان الذي كان يشغله الزميل الذي مرر كرة إليه.

3- تمرير كرة واستقبالها تغيير الاتجاه : يقف اللاعبون في مثلث أو في مربع ويكون التغيير في التدريب بتوسيع المسافات عن طريق استخدام كرة إضافية ثابتة .

4- تمرير كرة واستقبالها من الثبات في دائرة : يتم تمرير كرة واحدة أو عدة كرات بين اللاعبات من وضع الوقوف في دائرة ويكون التمرير اليد اليمنى بعقرب الساعة ، أما إذا كان مسار كرة لاتجاه اليسار فيكون الاتجاه عكس عقرب الساعة.

ثانياً : التمرير والاستقبال من الحركة:

يلي تمرير واستقبال كرة من الثبات تمريرها واستقبالها من الحركة:

يجب أن تبدأ أداء التمرير في أول الأمر من المشي ثم الانتقال بالحركة إلى الجري البطيء إلى التدريب للاعبين على التمرير فيما بعد من حالة الجري السريع .

1- تمرير كرة واستقبالها بطريقة ثنائية يقوم اثنان من اللاعبين بالجري مع الاحتفاظ بمسافة بينه تتراوح بين 3 - 6 أمتار.

¹ - د/ كمال الدين عبد الرحمن درويش ، د/ قدرى سيد مرسي ، د/ عماد الدين عباس : القياس والتقييم وتحليل في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر الطبعة الأولى 1422 هـ - 2002م. ص78.

- 2- ويكون الجري متوازياً بحيث يقومون بتمرير كرة من أحدهما إلى الآخر.
- 3- تمرير كرة واستقبالها من الاصطفاف في قاطرة: يبدأ اللاعب الأول بالعدو ويستقبل كرة من الزميل الذي يمررها إليه ثم يقوم بتمرير كرة إلى لاعب ثالث.
- 4- تمرير كرة واستقبالها في دائرة مع وجود لاعب منتصف: يقوم اللاعبون بالجري على محيط الدائرة مع تمريرهم كرة باستخدام اليد الخارجية المقابلة للاعب الزميل الذي يستقبل كرة ويبادر إلى تمريرها إلى اللاعب الذي يليه في الاصطفاف على محيط الدائرة.
- 5- تمرير كرة في دائرة: يقوم اللاعبون بالجري على محيط الدائرة ، يقوم اللاعب المستحوذ على كرة بتمريرها إلى الزميل المتواجه أمامه التمرير باليد اليمنى أو باليد اليسرى¹.

2-10- التصويب على المرمى:

يجب أن يعطي المدرب وقتاً محدداً يتدرب فيه اللاعبون على التصويب أثناء كل ساعة تدريبية في إطار البرنامج الزمني الكلي للتدريب، أما بالنسبة للاعبين ذوي المستوى العالي، فإنه يمكننا الربط بين التدريب على التصويب على المرمى وبين المهارات الفنية الأخرى مثل: الربط بالتنظيط، بالخداع، مجموعة حركات مركبة.

أولاً : التصويب الكراجي:

- 1- من الثبات (بخطوة أرتكان).
 - 2- لعبة لإصابة أي غرض مثل تثبيت كرة.
 - 3- أداء التصويب على المرمى باستخدام حائط التصويب (مربعات مرقمة بإعداد).
 - 4- أداء التصويب على المرمى مقسم (قائمان صندوقان صغيران).
 - 5- أداء التصويب على المرمى به حارس.
 - 6- أداء التصويب على المرمى من التمرير.
 - 7- أداء التصويب على المرمى من جري مائل في اتجاه التصويب.
 - 8- أداء التصويب على المرمى مع وجود لاعب منافس يتم أدائه في أول الأمر بالإيجابية الجزئية ثم الإيجابية الكاملة
- ثانياً : التصويب من الوثب:
- 1- تدريبات تمهيدية للتدريب على الوصول إلى قوة الوثب مثل: الوثب للمس سلة هدف كرة السلة- فروع الأشجار- حلق الجمباز.
 - 2- حركات جري بدون كرة مع المحافظة على الجري ثلاث خطوات (تحديد مكان الوثب - تحديد قدم الارتقاء - مراعاة وثب اللاعب الأيمن بالقدم اليسرى).
 - 3- التصويب مع الوثب بكرة بعد أداء ثلاث خطوات في مسار جري مستقيم (شمالاً - يميناً وثباً بالشمال).

¹ - أ . د/ كمال عبد الحميد ، أ . د/ محمد صبحي حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة (الجزء الثاني) المهارات الحركية الفنية ن مراقبة مستوى الأداء 2002م، ص 45.

- 4- التصويب على المرمى مع الوثب بأن يكون المرمى خالي من حارس المرمى.
- 5- التصويب على المرمى (وضع صندوق صغير) على الأرض ويجب أن يكون التصويب منخفضاً مباشراً.
- 6- التصويب على المرمى مع الربط ببعض المهارات (التمرير - التنطيط - الخداع).
- 7- التصويب مع الوثب تحت ظروف تثبيت ظروف المنافسة¹.

ثالثاً : التصويب مع السقوط:

- 1- يقف اللاعب في قطار على بعد 12 متراً من المرمى ويقف لعبه عند خط الـ 19 متر. يجري اللاعب في اتجاه المرمى ويستقبل كرة الممررة من زميل ثم يؤدي التصويب ، يقوم حارس المرمى بإرجاع كرة إلى اللاعب الذي يقوم بالتمرير .
- 2- التصويب على المرمى من الجري يميل: يقوم اللاعب بالجري يميل في اتجاه المرمى ويستقبل كرة عندما يكون على مسافة 9 - 10 متر تقريباً ثم يقوم بالتصويب في زاوية الجري أو بتصويب كرة في الزاوية البعيدة عن ذراع التصويب .

3-10- تنطيط كرة:

- 1- الجري ثلاث خطوات بتنطيط كرة ثم تمريرها للزميل المقابل ومتابعة الجري للوقوف خلف المجموعة الأخرى
 - 2- القيام بالتنطيط حول أول علامة ثم متابعة التنطيط والدوران من العلامة الثانية والرجوع لنقطة البداية.
 - 3- القيام بالتنطيط حول الصندوقين باليد الخارجية وهل دائرتين بحيث تكون المسافة بين الصندوقين متر تقريباً.
 - 4- التنطيط بالجري الزججزي بين زملاء في دائرة ثم متابعة زملاء بنفس العمل كل حسب دورة.
- التصويب على المرمى بعد تنطيط كرة: يقوم اللاعب بتنطيط كرة مرة واحدة قبل أداء التصويب على المرمى
 - التصويب على المرمى بعد تنطيط كرة باستمرار : يقوم اللاعب بتنطيط كرة باستمرار قبل التصويب على المرمى بالجري لمسافة طويلة.
 - التصويب على المرمى من تمرير كرة واستقبالها:
 - يقوم لاعبان بالجري بالتوازن في اتجاه المرمى ، ويتبادلان كرة أثناء الجري.
 - يقوم اللاعب الذي يستلم كرة عند خط الرمية الحرة بتصويب كرة على المرمى.
 - يجب أن يغير اللاعبون الأماكن في كل دورة .
 - التصويب على المرمى من تنطيط كرة ثم تمريرها:
 - وقوف اللاعبات قطار عند منتصف الملعب وقوف لاعبة عند خط الـ 9 متر.
 - تقوم اللاعبة الأولى في القطار بتخطيط كرة ثم تمريرها للاعب والجري لاستلام كرة والتصويب بالوثب الطويل على المرمى.

1- أ . د/ كمال عبد الحميد ، أ . د/ محمد صبحي حسانين ,مرجع سابق,ص51.

- التصويب على المرمى من التنطيط الزججزي ثم التمير:
- ◀ وقوف الالعباء قظار بعد مناصف الملعب بوضف أقماغ (4) وقوف لاعبة عند خط ال 9 متر.
- ◀ تقوم الالعبة الأولى في القظار بالانطيط الزججزي بين الأقماغ ثم تمرير كرة والجري لاسلامها والتصويب على المرمى بالوئب الطويل¹.

4-10- الحركات الخاءعية:

يجب على من يريد خءاع الالعب المنافس أثناء المباراة أن يكون مامكناً من الكثير من المهاراء الحركية وينصب ذلك على حركات الخءاع بكرة وتعد طرق تخطي الالعب المنافس بالتمويه متعددة وكثيرة بشكل غير مءءء. أما الحركات الخاءعية بدون كرة كحركات الخءاع البسيطة أو المركبة باسءءءام الجسم، البءء بالجري المفاجئ والوقوف، حركات الءوران إلى الخلف. جميع هذه الحركات تمكن الالعب المهاجم من الءخلص من مراقبة المنافس **ملءوءة:** من الضروري أن يجيد لاعبي كرة اليد بعضاً من صور الحركات الخاءعية التي ينبغي أءاؤها أثناء تمرير كرة والتصويب على المرمى مثل.

5-10- حركات خءاعية الحركة الءالية:

- 1- تمرير إلى اليسار.
- 2- تمرير كرة.
- 3- التصويب على المرمى.
- 4- التصويب بالوئب
- 5- تمرير إلى اليمين.
- 6- سحب كرة للخلف وتمريرها في نفس الاءءاء.
- 7- تمرير كرة إلى الزميل.
- 8- تمرير كرة.

6-10- تءريباء مركبة:

- 1- تمرير كرة من الحركة (اسءقبال كرة - التصويب على المرمى باسءءءام التصويب الكرباجي المصءوب بءوءوة ارءكاز)
- 2- تمرير كرة واسءقبالها من الحركة مرءين - التصويب مع الوئب.
- 3- تمرير كرة واسءقبالها وانطيط كرة مرة واحدة التصويب من الحركة.
- 4- تمرير كرة واسءقبالها ثم انطيط كرة بالإضافة إلى إءراك لاعب مءافع يكون عليه مءاولة إعاقاة كل من
- 5- تمرير كرة والتصويب على المرمى.

¹ - ء/ كمال عبء الحميد ، أ . ء/ زنب فهمي : كرة اليد للناشءين وءلامبء المءارس ءار الفكر العربي الطبعة الأولى 1974م ، ص86.

- 6- تمرير كرة واستقبالها وتخطي لاعب بكرة باستخدام الخداع ثم التصويب مع الوثب.
7- تخطي لاعب بكرة - تمرير كرة واستقبالها- تنطيط كرة إلى لاعب زميل في مكان غير مراقب و التصويب على المرمى .

- الخطوات التي يجب أن يتبعها المدرب عند تعليم أو تدريب أو مهارة:
- 1- تعليم طريقة الأداء المهاري بأسهل الطرق.
- 2- تدريب بوضع أدوات مكان اللاعب المدافع.
- 3- تدريب مع وجود مدافع سلمي¹.
- 4- تدريب مع إيجابية متدرجة للمدافع.
- 5- تدريب مركب.
- 6- تدريب على مواقف معينة في اللعب .

II- كرة اليد:

1- انتشار كرة اليد :

كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من الجنسين, فرغم عمرها القصير نسبيا إذا قورن بعمر بعض الألعاب الأخرى فإنها استطاعت في عدد من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول , وهذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويجي في معظم دول العالم .

فلقد كان لزيادة أعداد الممارسين والمشاهدين لكرة اليد من الجنسين في معظم المراحل السنوية, ما دعا إلى تأسيس الاتحادات التي ترعى شؤون هذه الرياضة, كما نظمت لها اللقاءات على اختلاف المستويات, سواء ما كان منها محليا أو دوليا أو قاريا أو اومليا .

وكان للانتشار الذي حققته كرة اليد ما حفز المسؤولين إلى توفير مجموعات كبيرة من المدربين والمنظمين والإداريين والحكام المتخصصين في هذه الرياضة, وذلك كضمان ضروري لتعليم النشء والشباب والممارسين على مختلف أعمارهم, فنون اللعبة وضرورة توفير المناخ المناسب قانونيا وتنظيميا, وذلك ضمانا لحسن الممارسة و الارتفاع بمستوى الأداء .

و لقد كان لإدراج كرة اليد ضمن اولمبيات عام 1972م اثر كبير على زيادة انتشار اللعبة و زيادة عدد ممارسيها, اذ عملت الدول المختلفة على تكوين فرق تمثلها في هذه الدورات التي تقام كل أربع سنوات.²

¹ - أ . د / وجدي مصطفى الفاتح, مرجع سابق,ص178.

² - كمال عبد الحميد اسماعيل ، محمد صبحي حسنين :رعاية كرة اليد الحديثة(الجزء الاول) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 ، ص (17-18) .

2- ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر :

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942م و ذلك بمراكز المنشطين أما اللعبة بصفة رسمية انطلقت سنة 1949م و ذلك بفرق تتكون من 11لاعب , أما بالنسبة لكرة اليد بسبعة لاعبين فكانت سنة 1953م و ما إن حلت سنة 1956م حتى نظمت أول بطولة جزائرية لكرة اليد , و مما يمكن الإشارة إليه أن الفترة 1930-1962م كان عدد الممارسين قليلا و ذلك بسبب الاحتلال و حالة التمييز العنصري الذي شهدته البلاد خلال الفترة الاستعمارية .

وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من اجل الحرية و التي رافقت الشعب طيلة الفترة الاستعمارية التي لعبت دورا أساسيا في تعبئة الجمهور وتنظيمها للنضال من خلال الممارسة الرياضية . بعد الاستقلال مباشرة 1963م تعتبر الانطلاقة الثانية حيث تم تعيين حماد عبد الرحمان و إسماعيل مداوي لغرض إنشاء أول فدرالية وطنية, حيث كان هذا الأخير يرأس الرابطة الولائية لكرة اليد في الجزائر العاصمة والتي كانت تظم أهم الفرق التالية :

◀ فريق omse saint augain بولوغين .

◀ فريق الراسينغ بجامعة الجزائر

◀ فريق المجموعة اللائكية للطلبة الجزائريين

◀ فريق نادي الجزائر H.B.C.A

◀ فريق عالية الجزائر G.S.A بالإضافة إلى فريق عين طاية و سبارتو وهران

في سنة 1963م انخرطت الجزائر إلى الفدرالية العالمية و أول بطولة جزائرية كانت من نصيب O.M.S.E 1963م و الكأس 1964م.¹

3- الأداء المهاري في كرة اليد :

الأداء المهاري في كرة اليد يشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية, وتعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة, ويلتحم بها الجانب البدني والخططي بجانب الناحية النفسية والإعداد الذهني ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان وأكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب, كما ينال المدرب الكثير من الجهد والتفكير ولا غنى عنه للاعب سواء المبتدئ, فالمهارات أساسية بالنسبة له, وكذا اللاعب المتقدم فهو يطمح أن يتمكن منها بدرجة اعلى في الإتقان تسهل له أو فريقه إحراز الهدف.

¹ - الاستاذ دادي عبد العزيز ، مرجع سابق .

1-3- الاستقبال و التمير:

الاستقبال و التمير مهارتان متلازمتان (البيضة أولاً أم الدجاجة...) ولا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر في الأخرى و تتأثر بها. وتعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأخرى, فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير واستقبال , كما أن الخطأ خلال ادعائهما معناه فقط حيازة كرة و انتقال الفريق من مهاجم إلى مدافع.¹

1-1-3. استقبال كرة :

يجب على اللاعب إتقان استقبال كرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها لعب. وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال كرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى قدرته على استقبال كرة وييد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها .

كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف كرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين كرة و تمنع المنافس من الاشتراك فيها أو تشتيتها .

وتنقسم مهارة استقبال كرة إلى ما يلي :. لقف كرة . إيقاف كرة . التقاط كرة

- لقف كرة : ويتكون من :

اللقف باليدين . اللقف بيد واحدة

اللقف باليدين : . لقف الكرات العالية . الكرات المنخفضة . الكرات العالية باليدين

اللقف بيد واحدة : تتطلب بعض مواقف اللعب لقف كرة بيد واحدة نظرا لاستحالة التحكم فيها باليدين وهذه الحالة تتطلب قدرة خاصة و هي الإحساس بكرة بالإضافة إلى ضرورة تقدير قوة و صحة توقع خط طيرانها.

إيقاف كرة :

تستخدم مهارة إيقاف كرة لمحاولة اللاعب فرض سيطرته على كرة في حالة سوء التمير أو عند استحالة اللقف الصحيح للكرة.²

2-1-3. التقاط كرة :

يحدث في بعض حالات اللعب سقوط كرة ودحرجتها على الأرض عند ارتدادها من الهدف أو منطقة المرمى وكذا على اثر تمريرة خاطئة أو سبب فاعلية المنافس ويتطلب الأمر من أقرب لاعب محاولة التقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب, وقد يظهر للبعض أن التقاط كرة من الأمور السهلة ولكن الواقع يثبت أن كثيرا من اللاعبين يصعب عليهم السيطرة على كرة و خاصة أثناء الجري.³

¹ - منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004 ، ص (94-93)

² - نفس المرجع، ص (97-96).

³ - منير جرجس إبراهيم، المرجع السابق، ص 98 .

3-1-3. تمرير كرة: هو نقل كرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب, والظروف التي يفرضها الموقف المتشكل مستخدما في ذلك أي نوع من أنواع التمرير التي تحقق الهدف من استخدام التمريرة خلال استمرار سير اللعب, و دون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها.¹

و ينقسم التمرير إلى :

أ- التمريرة الكراباجية :

تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد وتستخدم سواء في التمرير أو التصويب على الهدف وهناك نوعان لهذه التمريرة طبقا لطريقة الأداء هما :

◀ التمرير من الارتكاز: ويستخدم غالبا عند التمرير لمسافات طويلة او عند التصويب على الهدف نظرا لما تتميز به من وحدة كبيرة .

◀ التمرير من الجري: يستخدم هذا التمرير في جميع مواقف اللعب وعند التصويب, ويتميز بالسرعة بمقارنته بالتمرير من الارتكاز.²

ب- التمريرة البندولية : (المرجحة):

يمكن تحقيق الأداء المؤكد للتمريرات و خاصة عند الحجز و تغيير الأماكن عن طريق إرسال كرة باستخدام التمريرات البندولية على مستوى الحوض و ذلك لان جسم اللاعب المستحوذ على كرة يكون في هذه الحالة بين كل لاعب المنافس و كرة نفسها و يمكن تقسيمها إلى :

◀ التمريرة البندولية إلى الأمام .

◀ التمريرة البندولية إلى الخلف .

◀ التمريرة البندولية إلى الجانب.³

ج- التمريرة الصدرية :

أثبتت التمريرة الصدرية ملائمتها بصورة متزايدة كصورة من صور التمرير و هناك طريقتين لصور التمريرة الصدرية هما:

◀ باليدين: تستخدم هذه التمريرة للمسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة, وتؤدي عند استقبال كرة في مستوى الصدر, ويحتم الموقف سرعة التمرير إلى زميل في مكان خال مناسب, وتخرج كرة بمجرد استقبالها بامتداد مفصلي المرفقين و دفع الرسغين , بعد التمرير تشير أصابع اليدين للخارج .

¹ - كمال عبد الحميد ، زينب فهيم: كرة اليد للناشئين ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1987 ، ص 143 .

² - منير جرجس ابراهيم: كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص(101 - 103) .

³ - نفس المرجع ، ص 153 .

◀ **بيد واحدة :** تستخدم بسرعة التميرير بمجرد الاستقبال باليدين إلى زميل ناحية الجانب و يكون المرر في حالة حركة في الأمام.¹

2-3- التصويب :

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف و الفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق الخصم بعدد أكبر من الأهداف, ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة بل ان المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى , اذ لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب و المتفرج و تجذبهم أكثر من المهارات الأخرى .

و يتأثر التصويب بعدة عوامل :

◀ **المسافة :** فكلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب .

◀ **التوجيه :** و يسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب , و لذا وجب على اللاعب إجادة استخدامه

◀ **السرعة :** من حيث سرعة الإعداد المناسب لنوع التصويب حتى يمكن استغلال ثغرات الفريق المناسب في الوقت المناسب .

و في كرة اليد يمكن التمييز بين التصويبات: بعيدة المدى . التصويبات القريبة . رمية الجزاء . الرمية الحرة المباشرة .

1-2-3. التصويب البعيد :

ويقصد به التصويب أمام مدافع أو في حدود خط ال9متر أو خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس ويجب أن يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التوجيه لإمكان التغلب على المدافع و حارس المرمى , كما يجب مراعاة عامل التغيير بالنسبة لاختيار مكان توجيه التصويبة مما يسهم في مفاجأة حارس المرمى , و تعتبر التصويبات العالية و خاصة في الزوايا العليا للمرمى من أفضل أماكن التوجيه بالنسبة لهذا النوع من التصويب.

2-2-3. التصويب القريب :

وهو الذي يؤدي بالقرب من دائرة الهدف, كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على كرة, أو في حالة الهجوم الخاطف أو قطع مهاجم في اتجاه الدائرة وتحرير كرة إليه للتصويب, ومن المستحسن في هذه الحالة قيامه بالوثب أو السقوط لإمكان التخلص من المدافع. وأهم ما يتميز به هذا النوع هو حسن التوجيه و ليس قوة التصويب, و لذا وجب مراعاة موقف حارس المرمى عند توجيه التصويبة.

¹ - منير جرجس ابراهيم: كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 107 .

رمية الجزاء:

وهي عبارة عن كفاح بين الرامي وحارس المرمى والتي يلعب فيها عامل القدرة على التركيز وقوة الأعصاب بالنسبة للرامي دورا هاما، ويتحدد اختيار الزاوية التي يجب التصويب اليها، وكذا ارتفاع التصويبة طبقا لخبرة الرامي وسلوك حارس المرمى.

الرمية الحرة المباشرة :

نادرا ما تنجح هذه الرمية في إصابة الهدف وخاصة في حالة حسن قيام المدافعين بعمل حائط دفاعي إلا عقب بعض حركات الخداع أو بعض الحالات المفاجئة، وعلى سبيل المثال قبل انتظام حارس المرمى أو حائط الصد ومما يساعد على ذلك إن الرمية الحرة يسمح بأدائها حاليا دون إشارة من الحكم .و يمكن تلخيص أهم أنواع التصويبات المستخدمة فيما يلي :

◀ التصويبة الكرواجية (تصويبة الكتف)

◀ التصويبة بالوثب

◀ التصويب بالسقوط

◀ التصويب بالطيران

◀ التصويب الخلفي

◀ التصويبة الحرة المباشرة.¹

3-3- تنطيط كرة :

تستخدم مهارة تنطيط كرة لكسب مسافة فيحالة انفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعى السرعة القصوى في تنطيط كرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب.

ولأداء هذه المهارة يراعى أن تتم حركة تنطيط كرة بيد واحدة وأساسا من رسغ اليد مع مراعاة ارتخائه ومرونته، وتدفع كرة باليد المفتوحة لتنطيطها إلى الأرض أماما مع مراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل اعلى كرة بعد ارتدادها من الأرض .

الخداع: يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقه منافسه ويعتبر من المهارات الحركية الهامة والذي يعتمد نجاحه على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة وينقسم الخداع إلى :. خداع بدون كرة:

◀ الخداع البسيط بالجسم

◀ الخداع المركب بالجسم

◀ خداع بكرة

◀ الخداع بالتمرير ثم التمرير

¹ - منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 108-109 -

◀ الخداع بالتصويب ثم التمرير

◀ الخداع بالجسم ثم التمرير

◀ الخداع بالتمرير ثم التصويب

◀ الخداع بالوثب ثم التصويب.¹

4- متطلبات الأداء في كرة اليد :

1-4- المتطلبات البدنية :

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية، والفترية، والسنوية، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية. حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات، و لذلك فإن التدريب لتنمية و تطوير الصفات البدنية يكون أيضاً من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري والخططي للعبة. وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام، و صفات بدنية للإعداد البدني الخاص، حيث يهدف إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد، بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد، وتزويد اللاعب بالقدرات مهارية والخططية، على أن يكون مرتبطاً بالأداء البدني العام ارتباطاً وثيقاً في جميع فترات التدريب، وإما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد قد تنامت وتطورت بشكل ملحوظ نظراً لتطور الأداء للاعب كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة، فقد ألقى ذلك عبئاً كبيراً على اللاعبين دفاعاً و هجوماً إذ انيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقت اللاعبين، والتي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات.²

2-4- المتطلبات مهارية :

المتطلبات مهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بكرة أو بدونها وتعني كل التحركات الضرورية والمهارة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، و يمكن تنمية و تطوير هذه المتطلبات مهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج

¹ - منير جرجس ابراهيم: كرة اليد للجميع ، مرجع سابق، ص 139- 145 .

² - محمد حسن علاوي و آخرون : الاعداد النفسي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 2002 ، ص 29-30 .

الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة. فكرة اليد تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، و على ذلك فان جميع اللاعبين لا بد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة، و هي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد.¹

3-4- المتطلبات الخططية :

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد، فإننا نعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافس ويمكن حصرها في :

◀ متطلبات خططية هجومية .

◀ متطلبات خططية دفاعية .

◀ المتطلبات الخططية الهجومية لحارس المرمى - المتطلبات الخططية الدفاعية ولحارس المرمى.²

4-4- المتطلبات النفسية :

إن الوصول باللاعبين للمستويات العالية يعتبر احد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقا للأسس والمبادئ العالية. حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، و ذلك بهدف التطور و الارتقاء بالأداء لأعلى المستويات الرياضية .

فمنظرا للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية والعالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس، والثقة، والتوتر والخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى دورا هاما ورئيسيا في حسم نتائج بعض المباريات .

فمنظرا للتطور الكبير في كرة اليد و الذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين و الفرق خلال المباريات والتطور في الاداءات المهارية والخططية سواء في الهجوم أو الدفاع فقد ظهر بوضوح الدور الذي يقوم به الجانب النفسي بالنسبة للاعبين والفريق، وبذلك أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني، والمهاري، والخططي جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتدريب اللاعبين وإعدادهم لحوض غمار المنافسات الرياضية، ولذلك أصبح لزاما على المدربين والمتخصصين، وخبراء وأعضاء اللجان الفنية للاتحادات الأهلية والاتحاد الدولي تطوير الفكر العلمي للجوانب والموضوعات المختلفة والمرتبطة بلعبة كرة اليد .

¹ - محمد حسن علاوي و آخرون : مرجع سابق، ص 33

² - نفس المرجع ، ص 38

ويعتبر الجانب النفسي للاعبين والفريق ككل أحد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين والفرق في المستويات العالية والتي يقع فيها اللاعبون و الفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلبا على مستوياتهم الفنية خلال المباريات.¹

4-5- المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد :

يحتاج اللاعب عن ممارسته لرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني وللطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية اللاهوائية (في غياب الأكسجين) وهي الطاقة الناتجة عن بداية المجهود في التدريب أو المباريات و لفترة وجيزة زمنية ثم تليها مباشرة الطاقة الحيوية الهوائية وتستمر في فترات التدريب والمباريات وتعتمد على وجود الأكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم .

كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والقوة العضلية العصبية للاعب والسرعة والتوافق العضلي العصبي من أهم المتطلبات الفيزيولوجية ل لاعب كرة اليد, حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الهوائية وبدرجات كبيرة نسبية, باعتبار أن كرة اليد من رياضات الجهاز الدوري التنفسي, وتأتي هنا أهمية الاختبارات الفسيولوجية خاصة اختبار تحديد أقصى استهلاك أكسجين للاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة اليد بصورة نسبية كما نستطيع التفريق بين اللاعبين لإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية العامة والتي تفيد المدرب والإداري والنادي والاتحاد وتساعدهم في انتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي كما أنها تشير أيضا لأهمية الارتقاء بمستوى العمليات الكيميائية الحيوية واللاهوائية بالجسم والاختبارات اللازمة لمعرفة مثل اختبار لتحديد كمية حامض اللبنيك في الدم حيث يفيد أيضا في التعرف على لياقة اللاعب في كرة اليد.²

5- القواعد الأساسية لكرة اليد :

5-1- الملعب :

ابعاد الملعب الرسمي لكرة يد الفرق هي 40 متر في الطول و20 متر في العرض، عرض جميع الخطوط هو 5 سم ، يدرج هذا العرض في جميع القياسات ، عرض المرمى 3 متر، الارتفاع 2 متر، مع قوائم بتريبعة 8 سم ، يوضع المرمى على بعد متساو بين خطي الجانبين، وتكون الحافة الخلفية لقائم المرمى متساوية السطح مع الحافة الخلفية لخط المرمى .

خط رمية الجزء طوله 1 متر بعلامة تبعد 7 امتار من منتصف خط المرمى .

¹ - محمد حسن علاوي و آخرون: مرجع سابق، ص39-40

² - اسامة رياض: الطب الرياضي وكرة اليد ، مركز الكتاب للنشر و التوزيع ، ط1 ، القاهرة ، 1999 ، ص 89-90 .

2-5- الحكام :

يكون هناك حكامان: حكم الملعب وحكم خط المرمى وكل له سلطة متساوية، ويكون الحكمان مسؤولان معا عن تسجيل النقاط، الانذارات، الايقافات، الاستبعاد. ويكون هناك ميقاتي واحد ومسجل واحد يساعدان الحكمين .

3-5- الفرق :

تحتوي قائمة الفريق على 12 لاعب، على الفريق ان يبدأ اللعب بسبعة لاعبين (ستة لاعبين وحارس مرمى) يمكن اجراء التبديلات اثناء المباراة في أي وقت ودون قيود تفرض على عدد التبديلات المسموح بها، على اللاعب المستبدل مغادرة الملعب قبل أن يدخل بديله الى الملعب، يجب أن تتم عملية التبديل في منطقة التبديل المحددة لكل فريق .

- يجب ان يكون هناك 4 لاعبين وحارس مرمى واحد جاهزين للعب منذ البداية .

4-5- الكرات:

تستخدم كرة يد من الجلد بمحيط يتراوح بين 58 الى 60 سم للرجال و بين 54-56 سم للنساء، ووزن يتراوح ما بين 425-475 جرام في الالعاب العالمية للرجال وبين 325 الى 400 جرام للنساء ، يتم فحص انتفاخ كرة بضغط الابهام على السطح الخارجي ، و اذا لم تستجب كرة قليلا للضغط فان ذلك يعني انها زائدة الانتفاخ.¹

5-5- الرداء:

يجب أن يرتدي لاعبو كل فريق زيا موحدا ويوصى بالترقيم من 1 الى 20 أمام وخلف الزي، يجب أن تكون الأرقام الأمامية بحجم 10 سم على الأقل والأرقام الخلفية 20 سم على الأقل.

6-5- زمن المباراة :

فترة المباراة شوطان مدة كل شوط 30 دقيقة، تتخللها راحة مدتها 10 دقائق يستمر اللعب ويتوقف فقط حينما يشير الحكم إلى انتهاء الوقت.تجرى عملية القرعة بعملة معدنية قبل بداية المباراة، ويحق للفائز بالقرعة أن يختار أما امتلاك كرة في بداية اللعب، أو المرمى الذي يرغب الدفاع عنه .

عقب فترة الراحة يقوم الفريقين بتبادل المرمين والمقاعد، ويقوم بتنفيذ ضربة البداية الفريق الآخر غير الذي بدأ اللعب في الشوط الأول، ويممن لعب وقت إضافي لحسم التعادل في نهاية الوقت الأصلي في المسابقات التي تتطلب تحديد فريق فائز. و لكل فريق الحق في وقت مستقطع مدته 60 ثانية.²

¹- www.badnia.net.

²- www.badnia.net.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل فإن الاداء المهاري بصفة عامة يمر بعدة مراحل حتى يتمكن اللاعب من اتقانه و تثبيته سواء كان في كرة اليد أو في أي رياضة أخرى, ولا يمكننا اغفال بعض الجوانب النفسية التي يمر بها اللاعب في كرة اليد اثناء تعلم المهارات ومحاوله تثبتها من ضغط نفسي وكذا في بعض الأحيان قد تجعله يفكر بالانسحاب من المنافسة أو التدريب، ومن هنا وحسب وجهة نظرنا فان المسؤولية تقع على المحيط الخارجي الذي يحاط به اللاعب المتمثل في المدرب وكذا أعضاء الفريق في محاولة تشجيع هذا اللاعب والرفع من دافعيته بغرض الاستثمار في اكتساب المهارات وتثبيتها ورفع التحديات والمعوقات سواء كانت خارجية آتية من المحيط الخارجي أو داخلية نفسية و فسيولوجية .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

تمهيد :

إن البحوث العلمية مهما كانت إتجاهاتها و أنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة و هامة، وإن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد الخطوات الإجرائية الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي التعرف على أهم الجوانب التي تساهم في تنمية بعض الصفات البدنية وبعض المهارات للاعب كرة اليد، إنطلاقاً من إختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق إختيار عينة البحث إلى إنتقاء الأدوات المتصلة بطبيعة البحث .

1- الدراسة الإستطلاعية:

تعد الدراسة الإستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ولغرض إجراء هذه الدراسة قمنا بالاتصال ميدانيا بالجهة المسؤولة أي رئيس النادي الرياضي مشعل الشهداء للكرة اليد بولاية الوادي.

أجرى الباحث تجربة إستطلاعية على مجموعة من لاعبين النادي الرياضي مشعل الشهداء لكرة اليد صنف أشبال وعددهم 20 لاعب وكان الغرض منها :

- الوقوف على النواحي التنظيمية وإدارة الإختبارات البدنية على أرض الواقع .
 - التأكد من صلاحية الأجهزة و الأدوات المستخدمة .
 - معرفة المعوقات التي قد تظهر وكذلك الأخطاء والتداخل في العمل .
- خطوات سير الدراسة الميدانية :

- البرنامج التدريبي:

قام الباحث ببناء منهج تدريبي متكامل لمدة شهرين ونصف إذ يحتوي على تنمية بعض الصفات البدنية وبعض المهارات للاعبي كرة اليد حيث تضمن المنهج 24 حصة تدريبية بمعدل حصتين أسبوعيا .

- الإختبار القبلي :

إبتدأ تنفيذ الإختبار القبلي على عينة البحث قبل بدأ المنهج التدريبي في يوم 29-30 ديسمبر 2016 حيث :

اليوم الأول : تم إجراء الإختبارات البدنية للاعبين والمتمثلة في الإختبارات التالية :

- إختبار السرعة 30 مترا في أقصر زمن ممكن.
- إختبار القوة (إخبار الوثب العريض من الثبات).

اليوم الثاني : تم إجراء الإختبارات المهارية للاعبين والمتمثلة في الإختبارات التالية:

- إختبار التصويب بدقة .

- تنفيذ البرنامج التدريبي :

بعد الانتهاء من الإختبار القبلي تم البدء بتنفيذ المنهج التدريبي في يوم 03 جانفي 2017 وتم الإنتهاء منه في 29 مارس 2017 .

- الإختبار البعدي :

تم إجراء الإختبار البعدي بعد الإنتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي مباشرة للتعرف على الأثر الذي يمكن أن يتركه المنهج في قيم المتغيرات البدنية والمهارية، وقد تم إجراء الإختبار البعدي بعد يومين أي في الحصة التدريبية الموالية، علما أنه قد تم إتباع الإجراءات نفسها في الإختبار القبلي وبترتيب المتغيرات نفسها والمدة الزمنية لغرض توحيد كافة الظروف.

- الأسس التي بني عليها البرنامج التدريبي:

تم مراعاة الأسس التالية عند وضع البرنامج المقترح والخاص بتنمية بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين النادي الرياضي مشعل الشهداء لكرة اليد صنف الأشبال :

❖ التمرينات والأنشطة الرياضية المختارة تتناسب مع مستوى اللاعبين. وتتوافق مع الأجهزة المتوفرة لدى النادي الرياضي مشعل الشهداء لكرة اليد.

❖ إختيار مهارات حركية بسيطة لتنمية المهارة المقصودة وتطويرها من خلال التدريب.

❖ مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

❖ التركيز على طريقة التدريب التكراري لما لها من أثر كبير في تثبيت المهارات الرياضية.

❖ مراعاة تنمية الصفات البدنية الأخرى لما لها أثر في تحسين القوة الانفجارية خلال الحصص التدريبية الأخرى.

❖ التركيز على التنوع في طيبة التمرينات لتنمية الصفات البدنية الأخرى بالنسبة للاعبين.

❖ التركيز على التنوع في طبيعة التمرينات لتنمية المهارات بالنسبة للاعبين.

2- منهج الدراسة:

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأمثلة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة حيث يعتبر من أرقى الطرق في الحصول على المعرفة، وقوام هذا المنهج هو الإستقراء الذي يتضمن الملاحظة العلمية وفرض الفرضيات والتحقق من صحتها وإجراء التجارب وإستخدام أساليب القياس الدقيقة والتحليل الإحصائي للبيانات¹.

ولما كانت طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد نوع المنهج المتبع وتعتمد على وصف الظاهرة والبيانات والمعلومات حولها وتحليل نتائج تلك البيانات والوصول إلى الحقائق وتقديم الإقتراحات التي نراها تخدم الموضوع، فقد إقتضى الأمر منا إتباع المنهج التجريبي الذي يمثل أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر على علاقة المتغير المستقل والمتغير التابع والبحث التجريبي هو الطريقة الوحيدة للبحث الذي يستطيع الباحث عن طريقها إختبار الفروض التي تتعلق بعلاقات السبب بالنتيجة².

ومن كل ماسبق إختارنا المنهج التجريبي

¹-إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز كتاب النشر، القاهرة دط، 2000، ص35.

²- محمد شفيق زكي، البحث العلمي و الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي الإسكندرية، دط، 2000، ص109.

3- أدوات الدراسة:

يستخدم الباحث الإختبارات للوصول إلى البيانات الخاصة بالبحث من خلال الخطوات اللازمة لتحديد متغيرات البحث، ونظرا لإحتواء البحث على عدة أنواع من المتغيرات لذلك إستوجب التأكد من الترشيح لبعض منها وهي الإختبارات الميدانية المتمثلة في الإختبارات البدنية والإختبارات المهارية المشمولة بالبحث.

3-1- إختبارات الصفات البدنية :

✓ الإختبار الأول : إختبار السرعة 30 مترا في أقصر زمن ممكن¹.

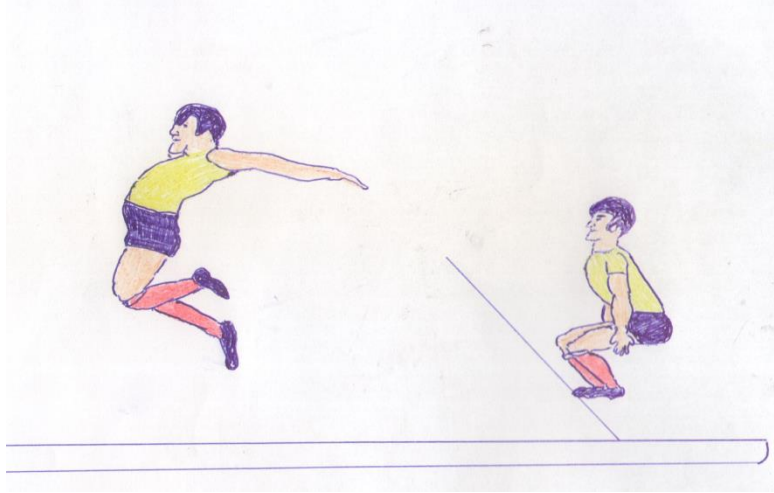
- الغرض من الإختبار: قياس السرعة الإنتقالية .
- الأدوات المستخدمة: طريق الجري، ساعة إيقاف ، خط البدء.
- مواصفات الإختبار: خطان متوازيان المسافات بينهما 30 مترا يحدد أحدهما كخط للبداية والآخر كخط للنهاية .
- مواصفات الأداء : من وضع الإستعداد المنخفض خلف البداية يقوم اللاعب بالعدو بأقصى سرعة عند إعطاء إشارة البدء .
- طريقة التسجيل: يسجل الزمن لأقرب 0,1 من الثانية.
- شروط الاداء : تستخدم أجهزة البدء المستخدمة في العدو ،لاستخدم أحذية ذات مسامير(حذاء العدو) ولكن يستخدم اللاعب الحذاء الرياضي المخصص لممارسة كرة اليد، يستخدم البدء المنخفض.

✓ الإختبار الثاني: إختبار الوثب العريض من الثبات².

- الغرض من الإختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين (القوة الانفجارية) .
- الأدوات المستخدمة: مكان مستوي مناسب للوثب بعرض 1.5م وبطول 3.5م، شريط قياس، طباشير للتأشير.
- وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان، يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين ثم ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين ، مع مرجحة الذراعين للأمام .
- شروط الأداء: لكل مختبر محاولتان متتاليتين بينهما راحة بينية مناسبة وتسجل له أفضلهما .
- طريقة التسجيل: تقاس مسافة الوثب من خط البداية(الحافة الداخلية) إلى نقطة ملامسة الكعبين للأرض

¹ - مصطفى السايح محمد وصلاح انس محمد ، الإختبار الأوربي للياقة البدنية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني ، القاهرة ، ط2000، ص81 .

² - محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ، إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط2001، ص78.



الشكل رقم (03) : يبين كيفية أداء اختبار الوثب العريض من الثبات

3-2- الإختبارات المهارية:

- الإختبار الثالث: اختبار التصويب بدقة¹.

- الهدف من الإختبار: اختبار مدى إتقان اللاعب التصويب بدقة.

- الأدوات المستعملة: كرة يد - اقماع وعلمين وحلقة.

- مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بالتصويب بدقة من ثبات نحو العلمين على الزاوية والتصويب داخل الحلقة اى الدائرة كما يقف اللاعب على خط 9م من الملعب ويضع علمين على الزاوية 90 من العارضة كلا على حدى ودائرة في منتصف العارضة.

- شروط الأداء: لكل مختبر 10 محاولات على خط 9م كما يكون التصويب من الثبات

- التسجيل: كل كرة تمس احدى العلمين تحسب له نقطة .

4- الشروط العلمية للإختبارات:

4-1- الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والإختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الإختبار.

كما يشير "تايلر": أن الصدق يعتبر أهم إعتبار يجب توافره في الإختبار.

يحدد "كيورتن" الصدق بإعتباره تقدير للإرتباط بين الدرجات الخام للإختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما.²

4-2- الثبات: إذا أجري إختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الإختبار ثم أعيد إجراء هذا الإختبار على نفس هذه المجموعة، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي

¹ - مصطفى السايح محمد ، وصلاح انس محمد ، الإختبار الأوربي لللياقة البدنية ، ط 1 ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني ، القاهرة ، 2000 ، ص 81 .

² - محمد صبحي ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، ط 3 ، 2000 ، ج 1 ، ص 183 .

حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الإختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، إستنتجنا من ذلك أن نتائج الإختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الأولى بل كانت قريبة جدا من نتائج المرة الأولى.

- 4-3- الموضوعية:** من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الإختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون.
- وقد تم عرض البرنامج التدريبي على مدرب النادي الرياضي مشعل الشهداء "قصير بوبكر" ومدربين لفرق أخرى وبعض أساتذة التخصص .
- جدول يبين المعايير العلمية للإختبارات:
- جدول رقم (02) : يبين المعايير العلمية للإختبارات البدنية و المهارية .

| الإختبار | إختبار السرعة 30 مترا في أقصر زمن ممكن | إختبار الوثب العريض من الثبات | إختبار التصويب بدقة |
|----------|--|-------------------------------|---------------------|
| الصدق | 0.92 | 0.93 | 0.96 |
| الثبات | 0.81 | 0.87 | 0,769 |

5- مجتمع الدراسة:

من الناحية الإصطلاحية "هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى".¹

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 إسم العلم و يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة و القياس و التحليل الإحصائي.²

فمجتمع دراستنا هم مجموعة أشبال فرق كرة اليد ذكور لولاية الوادي المنخرطين خلال الموسم الرياضي 2016/2017 و يبلغ عددهم 10 أندية .

6- عينة البحث:

¹ - محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، دط، 2003، ص14 .

² - موريس أنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، دط، 2004، ص67.

العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلاً حقيقياً لمجتمع البحث يقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته عليها بحيث ينطبق عليها جميع صفات المجتمع الأصلي، تختار وفق طريقة معينة من المجتمع الكلي، يحددها الباحث وفق ما متاح له من إمكانيات، وظروف، وتصلح لخدمة الموضوع ولا تتناقض معه، يرجع إليها في جمع البيانات الميدانية عندما لا تتاح له الفرصة في المسح الاجتماعي.

ومن أجل القيام بدراستنا هذه تم إختيار العينة بالطريقة القصدية و التي تتمثل في 12 لاعب لفريق النادي الرياضي مشعل الشهداء صنف أشبال بولاية الوادي بحيث تم سحب لاعبين لعدم إستمرارهم في التدريب ومن خصائص هذه العينة الإستمرار في التدريب .

ويعود إختيار هذا الفريق (عينة الدراسة الميدانية) بسبب الظروف المساعدة والمدرب الذي يشرف على الفريق الذي سهل لنا المهام وكان عوناً لنا وكذلك لقرب المسافة من مقر النادي ولسهولة التنسيق في العمل وسرعة التنقل.

6-1- ضبط متغيرات أفراد العينة :

- السن : ويتمثل في المرحلة العمرية لصنف الأشبال .
- الجنس : المجموعة التي خضعت للاختبارات كلها ذكور .
- المكان : لقد أجريت الاختبارات البدنية والمهارية في مكان إجراء الحصص التدريبية (القاعة الرياضية)
- وسائل القياس : جميع عناصر العينة تطبق نفس وسائل و أدوات الاختبارات .

7- ضبط متغيرات الدراسة :

إستناداً إلى الفرضية العامة للبحث تبين لنا جلياً أن هناك متغيرين إثنين أحدهما مستقلاً والآخر تابع .

7-1 المتغير المستقل : هو متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع وهو الأداء الذي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به.
تحديده : يتمثل بالمتغير المستقل في كل من: البرنامج التدريبي .

7-2 المتغير التابع : هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى ، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع .
تحديده : يتمثل المتغير التابع في : بعض الصفات البدنية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة اليد .

8- مجالات الدراسة :

8-1 المجال المكاني: شملت دراستنا مقر التدريب والمنافسة لفريق النادي الرياضي مشعل الشهداء لكرة اليد صنف أشبال بولاية الوادي .

8-2 المجال الزمني: بالنسبة للجانب النظري من بداية جانفي إلى حدود أواخر شهر مارس.

إمتدت الدراسة الميدانية من الإختبار القبلي إلى تنفيذ المنهج التدريبي إلى الإختبار البعدي ثلاثة أشهر من يوم 29-30 ديسمبر 2016 إلى غاية 31 مارس 2017 .

9- الوسائل الإحصائية المستعملة:

لقد إستعملنا في دراستنا هذه مجموعة مختلفة من الوسائل الإحصائية وذلك باستعمال برنامج SPSS وبرنامج (Excel 2007) وهي كما يلي:

- المتوسط الحسابي: (MOYENNE)
- الإنحراف المعياري: (ECARTYPE)
- إختبار ستودينت: (TEST STUDENT)
- معامل الارتباط بيرسون .
- ت المحسوبة .

الفصل الخامس

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

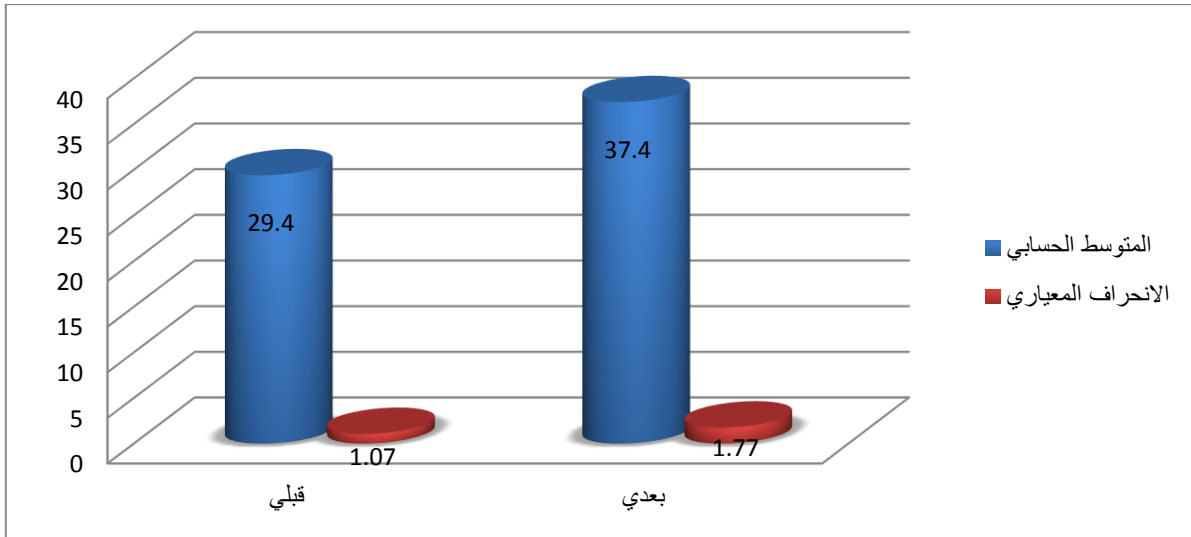
1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة.

1-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في إختبار السرعة 30 مترا

الجدول رقم (03): يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدية وقيمة إختبار (T) لإختبار السرعة 30 مترا للمجموعة التجريبية.

| الدلالة الإحصائية | درجة الحرية | قيمة إختبار T | الإختبار البعدى | | الإختبار القبلى | | حجم العينة | المجموعة | الإختبار |
|-------------------|-------------|---------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|------------|-----------|-----------------------|
| | | | المتوسط الحسابى | الإنحراف المعيارى | المتوسط الحسابى | الإنحراف المعيارى | | | |
| دالة عند 0.01 | 11 | 24.00 | 37.40 | 1.77 | 29.40 | 1.07 | 12 | التجريبية | إختبار السرعة 30 مترا |



تمثيل بياني رقم (04): يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدية السرعة 30 مترا للمجموعة التجريبية.

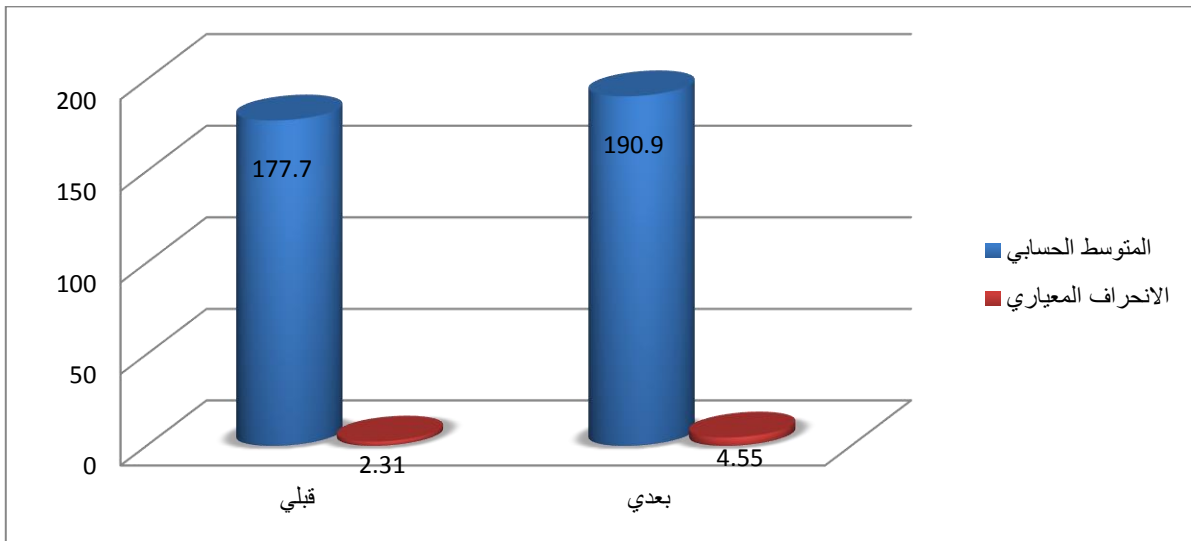
تحليل النتائج:

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (03) أن المتوسط الحسابى للمجموعة التجريبية للإختبار القبلى بلغ (29.40) بإنحراف معيارى بلغ (1.07) وبلغ المتوسط الحسابى للإختبار البعدى (37.40) بإنحراف معيارى بلغ (1.77) وبلغت قيمة إختبار T (24.00) في الإختبار القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية بدرجة حرية 11 وبمستوى دلالة (0.01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في إختبار السرعة 30 مترا.

الفصل الخامس - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-2- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الوثب العريض من الثبات
الجدول رقم (04): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلي والبعدي وقيمة إختبار (T)
لإختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعة التجريبية.

| الدالة الإحصائية | درجة الحرية | قيمة إختبار T | الإختبار البعدي | | الإختبار القبلي | | حجم العينة | المجموعة | الإختبار |
|------------------|-------------|---------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|------------|-----------|-------------------------------|
| | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | | |
| دالة عند 0.01 | 11 | 11.54 | 4.55 | 190.90 | 2.31 | 177.70 | 12 | التجريبية | إختبار الوثب العريض من الثبات |



تمثيل بياني رقم (05): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلي والبعدي لإختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعة التجريبية.
تحليل النتائج:

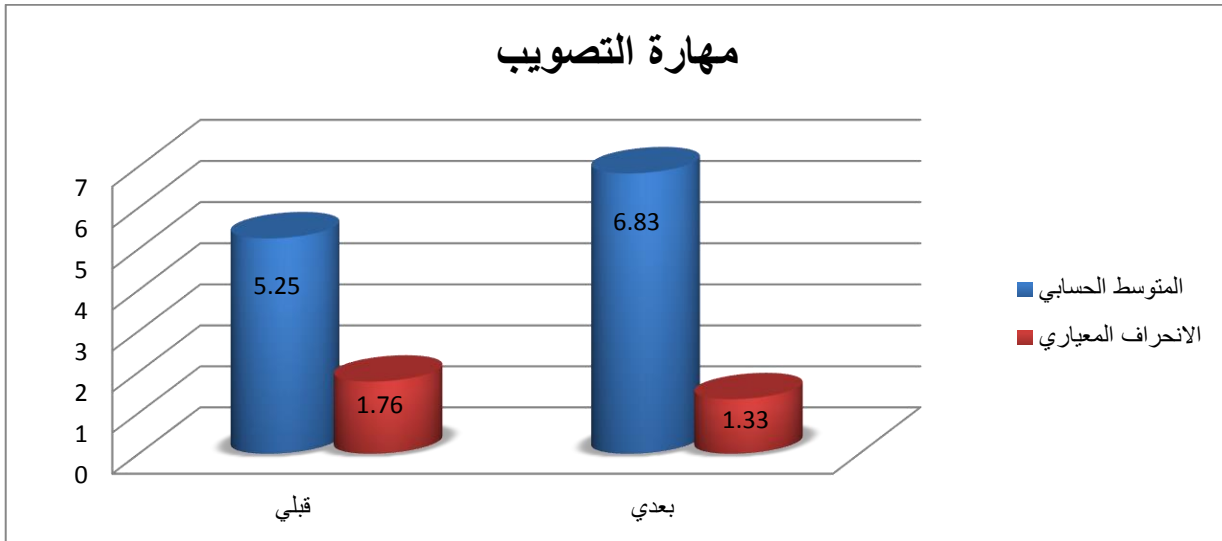
أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (04) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية للإختبار القبلي بلغ (177.70) بإنحراف معياري بلغ (2.31) وبلغ المتوسط الحسابي للإختبار البعدي (190.90) بإنحراف معياري بلغ (4.55) وبلغت قيمة إختبار T (11.54) في الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بدرجة حرية 11 وبمستوى دلالة (0.01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الوثب العريض من الثبات.

الفصل الخامس - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التصويب بدقة:

الجدول رقم (05): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدي وقيمة إختبار (T) لإختبار التصويب بدقة للمجموعة التجريبية.

| الإختبار | المجموعة | حجم العينة | الإختبار القبلي | | الإختبار البعدي | | قيمة إختبار T | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|---------------------|-----------|------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|---------------|-------------|-------------------|
| | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | | |
| إختبار التصويب بدقة | التجريبية | 12 | 5.25 | 1.76 | 6.83 | 1.33 | 3.27 | 11 | دالة عند 0.01 |



تمثيل بياني رقم (06): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدي لإختبار التصويب بدقة للمجموعة التجريبية.

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (05) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية للإختبار القبلي بلغ (5.25) بإنحراف معياري بلغ (1.76) وبلغ المتوسط الحسابي للإختبار البعدي (6.83) بإنحراف معياري بلغ (1.33) وبلغت قيمة إختبار T (3.27) في الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بدرجة حرية 11 دالة عند (0.01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار مهارة التصويب بدقة.

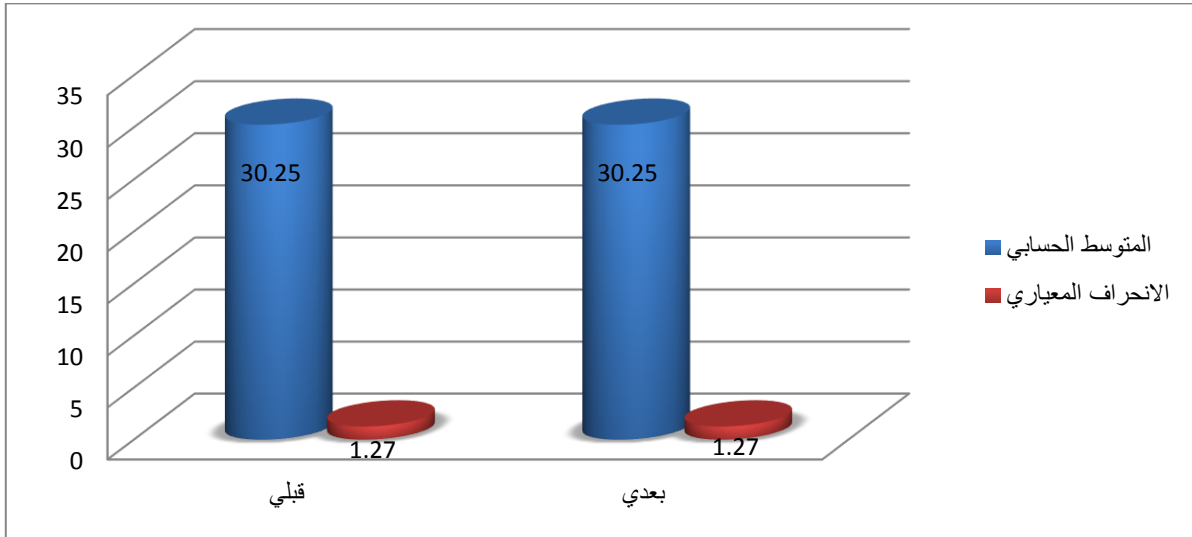
2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة.

2-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في إختبار السرعة 30 مترا

الجدول رقم (06): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدية وقيمة إختبار (T) لإختبار السرعة 30 مترا للمجموعة الضابطة.

| الإختبار | المجموعة | حجم العينة | الإختبار القبلي | | الإختبار البعدى | | قيمة إختبار T | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|-----------------------|-----------|------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|------------------|-------------|-------------------|
| | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | | |
| إختبار السرعة 30 مترا | التجريبية | 12 | 30.25 | 1.27 | 30.25 | 1.27 | المجموعة متساوية | 11 | غير دالة عند 0.05 |



تمثيل بياني رقم (07): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدية لإختبار السرعة 30 مترا للمجموعة الضابطة.

تحليل النتائج:

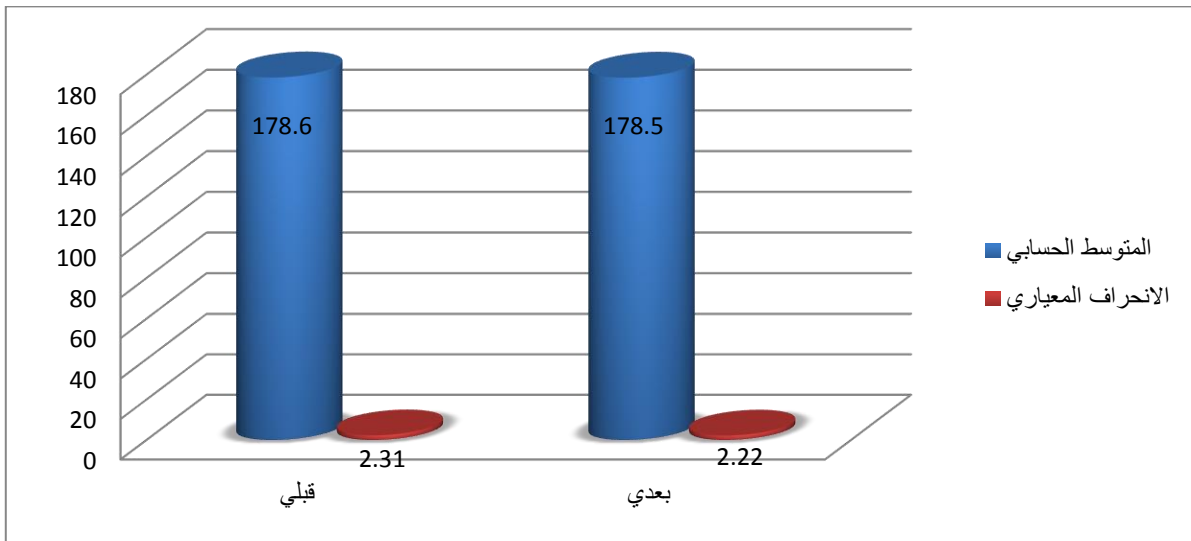
أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (06) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للإختبار القبلي بلغ (30.25) بإنحراف معياري بلغ (1.27) وبلغ المتوسط الحسابي للإختبار البعدى (30.25) بإنحراف معياري بلغ (1.27) ومن هنا نلاحظ أن المجموعة متساوية وذلك بدرجة حرية 11 غير دالة عند (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في إختبار السرعة 30 مترا.

الفصل الخامس - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2-2- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار الوثب العريض من الثبات

الجدول رقم (07): يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدي وقيمة إختبار (T) الإختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعة الضابطة.

| الدلالة الإحصائية | درجة الحرية | قيمة إختبار T | الإختبار البعدي | | الإختبار القبلي | | حجم العينة | المجموعة | الإختبار |
|-------------------|-------------|---------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|------------|----------|-------------------------------|
| | | | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري | | | |
| غير دالة عند 0.05 | 11 | 0.36 | 178.50 | 2.22 | 178.60 | 2.31 | 12 | الضابطة | إختبار الوثب العريض من الثبات |



تمثيل بياني رقم (08): يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدي لإختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعة الضابطة.

تحليل النتائج:

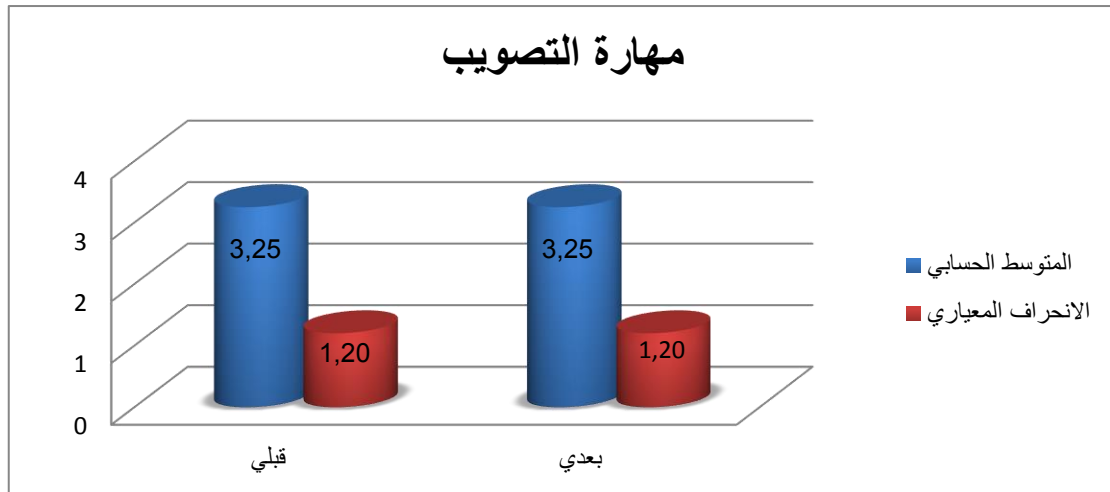
أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (07) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للإختبار القبلي بلغ (178.60) بإنحراف معياري بلغ (2.31) وبلغ المتوسط الحسابي للإختبار البعدي (178.50) بإنحراف معياري بلغ (2.22) وبلغت قيمة إختبار T (0.36) في الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بدرجة حرية 11 غير دالة عند (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار الوثب العريض من الثبات.

الفصل الخامس - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-2- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار التصويب بدقة

الجدول رقم (08): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدي وقيمة إختبار (T) الإختبار التصويب بدقة للمجموعة الضابطة.

| الدلالة الإحصائية | درجة الحرية | قيمة إختبار T | الإختبار البعدي | | الإختبار القبلي | | حجم العينة | المجموعة | الإختبار |
|-------------------|-------------|---------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|------------|----------|---------------------|
| | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | | |
| غير دالة عند 0.05 | 11 | 2.10 | 3.25 | 1.20 | 3.25 | 1.20 | 12 | الضابطة | إختبار التصويب بدقة |



تمثيل بياني رقم (09): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدي لإختبار التصويب بدقة للمجموعة الضابطة.

تحليل النتائج:

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (08) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للإختبار القبلي بلغ (3.25) بإنحراف معياري بلغ (1.20) وبلغ المتوسط الحسابي للإختبار البعدي (3.25) بإنحراف معياري بلغ (2.10) وبلغت قيمة إختبار T (2.10) في الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بدرجة حرية 11 غير دالة عند (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار مهارة التصويب بدقة.

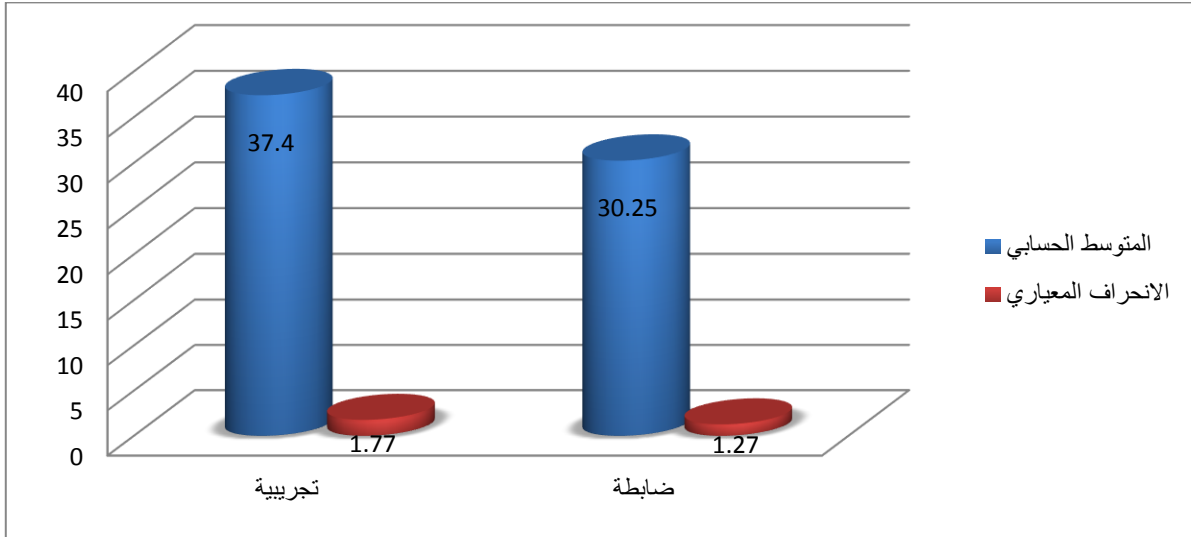
3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

تنص الفرضية الثالثة على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

3-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في إختبار السرعة 30 مترا

الجدول رقم (09): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبار البعدي وقيمة إختبار (T) لإختبار السرعة 30 مترا للمجموعتين التجريبية والضابطة.

| الدلالة الإحصائية | درجة الحرية | قيمة إختبار T | الإختبار البعدي | | حجم العينة | المجموعة | الإختبار |
|-------------------|-------------|---------------|-----------------|-------------------|------------|-----------|-----------------------|
| | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | | |
| دالة عند 0.01 | 11 | 10.34 | 1.77 | 37.40 | 12 | التجريبية | إختبار السرعة 30 مترا |
| | 11 | | 1.27 | 30.25 | 12 | الضابطة | |



تمثيل بياني رقم (10): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبار البعدي لإختبار السرعة 30 مترا للمجموعتين التجريبية والضابطة.

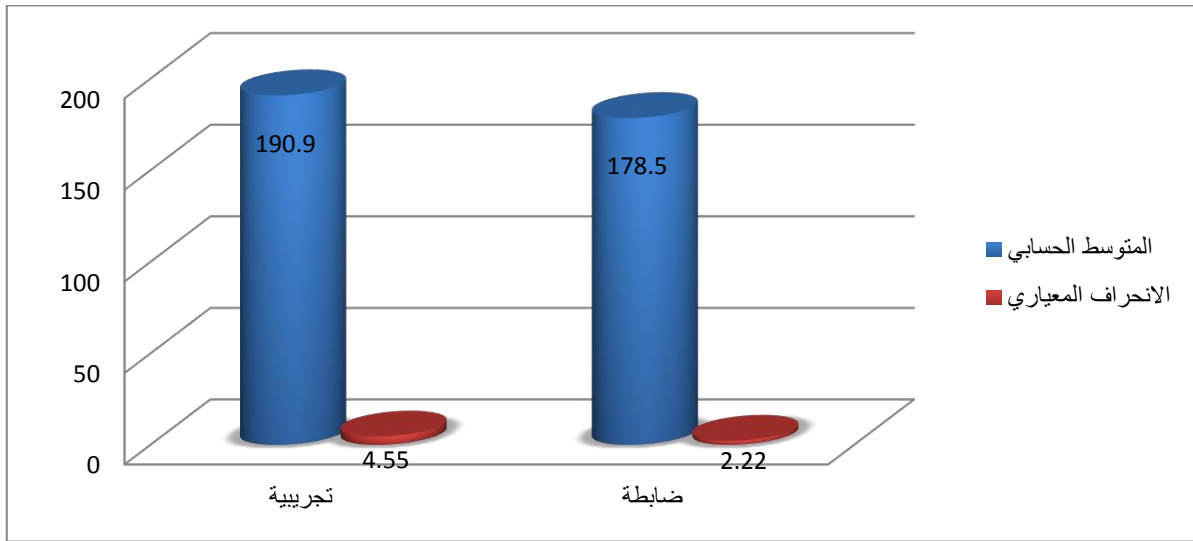
تحليل النتائج:

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (09) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الإختبار البعدي بلغ (37.40) بإنحراف معياري بلغ (1.77) وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الإختبار البعدي (30.25) بإنحراف معياري بلغ (1.27) وبلغت قيمة إختبار T (10.34) في الإختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة بدرجة حرية 22 وبمستوى دلالة (0.01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية في إختبار السرعة 30 مترا.

الفصل الخامس - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-2- عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في إختبار الوثب العريض من الثبات الجدول رقم (10): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبار البعدي وقيمة إختبار (T) لإختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعتين التجريبية والضابطة.

| الإختبار | المجموعة | حجم العينة | الإختبار البعدي | | قيمة إختبار T | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|-------------------------------|-----------|------------|-----------------|-------------------|---------------|-------------|-------------------|
| | | | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري | | | |
| إختبار الوثب العريض من الثبات | التجريبية | 12 | 190.90 | 4.55 | 9.48 | 11 | دالة عند 0.01 |
| | الضابطة | 12 | 178.50 | 2.22 | | | |



تمثيل بياني رقم (11): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبار البعدي لإختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعتين التجريبية والضابطة.

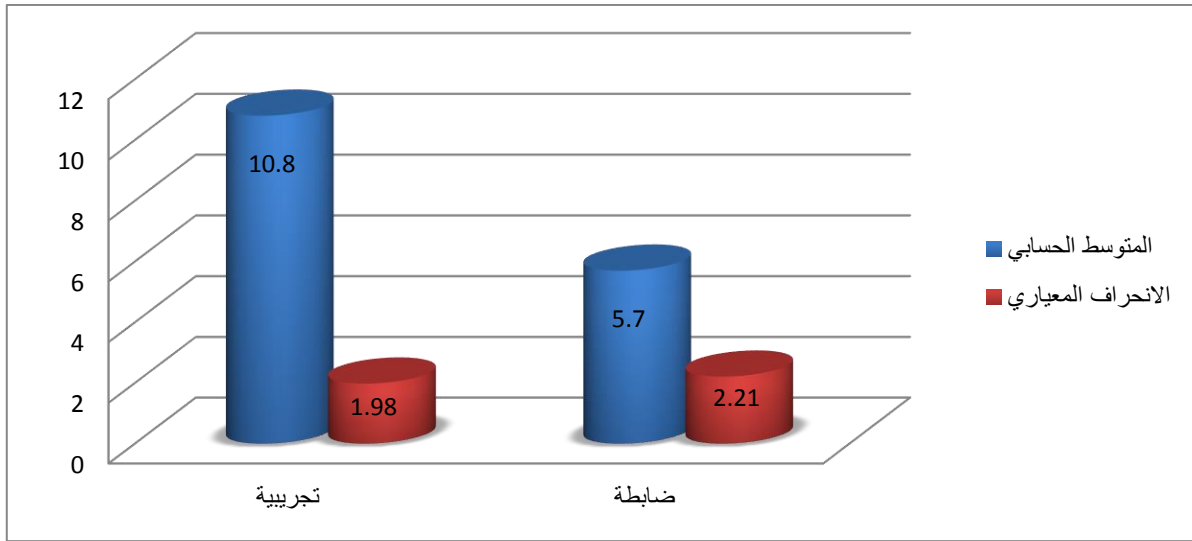
تحليل النتائج:

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (10) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الإختبار البعدي بلغ (190.90) بإنحراف معياري بلغ (4.55) وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الإختبار البعدي (178.50) بإنحراف معياري بلغ (2.22) وبلغت قيمة إختبار T (9.48) في الإختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة بدرجة حرية 22 وبمستوى دلالة (0.01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في إختبار الوثب العريض من الثبات لصالح المجموعة التجريبية.

الفصل الخامس - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-3- عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في إختبار مهارة التصويب بدقة
الجدول رقم (11): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبار البعدي وقيمة إختبار (T) لإختبار مهارة التصويب بدقة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

| الدلالة الإحصائية | درجة الحرية | قيمة إختبار T | الإختبار البعدي | | حجم العينة | المجموعة | الإختبار |
|-------------------|-------------|---------------|-------------------|-----------------|------------|-----------|---------------------------|
| | | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | | |
| دالة عند 0.01 | 11 | 6.27 | 1.98 | 10.8 | 12 | التجريبية | إختبار مهارة التصويب بدقة |
| | 11 | | 2.21 | 5.7 | 12 | الضابطة | |



تمثيل بياني رقم (12): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبار البعدي لإختبار مهارة التصويب بدقة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

تحليل النتائج:

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (11) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الإختبار البعدي بلغ (10.8) بإنحراف معياري بلغ (1.98) وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الإختبار البعدي (5.7) بإنحراف معياري بلغ (2.21) وبلغت قيمة إختبار T (6.27) في الإختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة بدرجة حرية 22 وبمستوى دلالة (0.01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية في إختبار مهارة التصويب بدقة.

4- مناقشة نتائج الفرضيات

4-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

فيما يتعلق بفرضية البحث الأولى التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

وعلى ضوء نتائج إختبارات السرعة 30 مترا وإختبار الوثب العريض من الثبات وإختبار مهارة التصويب بدقة المعروضة في الجداول (3) (4) (5) والأشكال البيانية (4) (5) (6) على التوالي.

والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

ويعزي التطور الذي حصل في الصفات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي الذي يحتوي على مجموعة من التمرينات لتنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية حيث إحتوت تدريبات المجموعة التجريبية على تمارين مختلفة ومتنوعة هدفها الأساسي تنمية مختلف الصفات البدنية والمهارية المختلفة من قوة وسرعة ومهارة التصويب وذلك من خلال الإعتماد على مجموعة من التمرينات المختلفة والمتنوعة التي تصب مباشرة في تنمية هذه الصفات البدنية والمهارات¹ وهذا بحسب ما ذكره طلحة حسام الدين.

4-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

فيما يتعلق بفرضية البحث الثانية والتي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

وعلى ضوء نتائج إختبارات السرعة 30 مترا وإختبار الوثب العريض من الثبات وإختبار مهارة التصويب بدقة المعروضة في الجداول (6) (7) (8) والأشكال البيانية (7) (8) (9) على التوالي

والتي أسفرت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة. وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

ومن خلال النتائج نلاحظ بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتي لم تخضع للمنهج الخاص بتنمية الصفات البدنية ويعزو الباحث سبب ذلك إلى عدم إعطاء تمارين خاصة بالقوة والتي تفيد لاعب كرة اليد، وهذا بدوره أدى إلى عدم تطور وتنمية صفة القوة لدى اللاعب والذي إنعكس على مستوى أداء مهارة التصويب حيث كان المتوسط الحسابي لإختبار التصويب بدقة بالنسبة للمجموعة الضابطة في الإختبار القبلي (3.25) وإينحراف معياري (2.10) وكان المتوسط الحسابي للإختبار البعدي (3.25) وإينحراف معياري (2.10) ومن هنا نلاحظ أن المجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج التدريبي لم تتغير نتائجها تماما وهذا دليل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

¹ - طلحة حسام الدين، الموسوعة العلمية (1) في التدريب، 1997، مرجع سابق، ص 15.

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

فيما يتعلق بفرضية البحث الثالثة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وعلى ضوء نتائج إختباراتها بسرعة 30 مترا وإختبار الوثب العريض من الثبات وإختبار مهارة التصويب بدقة المعروضة في الجداول (9) (10) (11) و الأشكال البيانية (10) (11) (12) على التوالي والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة.

كما يعزي الباحث التطور الكبير في نتائج الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية أي تطور صفة السرعة والقوة ومهارة التصويب بدقة ويعود ذلك إلى إستخدام الأسلوب العلمي الصحيح في التدرج في شد الحمل البدني من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد في تنفيذ التمرينات إذ أن إستخدام تمارين خاصة بالسرعة والقوة من خلال التدريب البليومتري أدى إلى تجنيد عدد أكبر من الوحدات العضلية العاملة عن طريق تحفيز عصبي أكبر للعضلات العاملة بسبب الطبيعة الانفجارية لهذه التمارين وما يسبقها من عملية إطالة أو مد للعضلات العاملة، إذ أن الوصول لأقصى قدرة يكون من خلال توليد حركات قوية ومتناسقة بسبب تجمع القوى، الذي يعني تضافر العديد من التقلصات العضلية مع بعضها البعض ويحدث تجمع القوى عامة بطريقتين هما:

- التجمع المتعدد الألياف: ويتم عن طريق زيادة عدد الوحدات الحركية المتقلصة معا في وقت واحد.
- التجمع الترددي: ويحدث تقلص عضلي جديد قبل انتهاء التقلص الذي سبقه وبهذا ترتفع شدة التقلص الكلية تدريجيا كلما زادت سرعة التردد.

وتتفق هذه النتائج مع ما وصلت إليه دراسة كل من "بوكرايم بالقاسم" و"وقصي فوزي خلف" حيث إستنتجا أن للتمرينات البليومترية تأثير فعال على تنمية القوة والقوة المميزة بالسرعة وكذا "دولفن وآخرون" الذين أكدوا على فاعلية التمرينات البليومترية على تطوير وتحسين مسافة الوثب العمودي الذي يساهم بشكل فعال في تطوير مهارة التصويب¹ حيث لاحظنا من خلال نتائج إختبار التصويب بدقة تحسن كبير في هذه الأخيرة في الإختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

¹ - كاتيون وهول، المرجع في الفيزيولوجيا الطبية، ترجمة صادق الهلالي، دار أكاديميا انترناشيونال، بيروت، دط، 1997، ص71.

الإستنتاجات

يعتبر التدريب الرياضي من أهم العوامل التي تؤدي إلى تطوير الصفات البدنية للرياضيين وكذا تحسين الأداء الفردي والجماعي للفريق، ونظرا للأهمية الخاصة لصفة القوة والسرعة ومهارة التصويب في رياضة كرة اليد الحديثة وجب الإهتمام بتطويرها بأنواع وطرق التدريب المختلفة ومعرفة مدى تأثيرها على باقي الصفات البدنية والمهارية الأخرى.

ومن خلال مناقشتنا لفرضيات الدراسة ومن النتائج المحصل عليها تم التأكد من صحة الفرضيات الجزئية الثلاثة من خلال التوصل إلى أن:

- بينت نتائج إختبارات السرعة 30 مترا والوثب العريض من الثبات وإختبار مهارة التصويب بدقة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدى وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

- كما بينت نتائج إختبارات السرعة 30 مترا والوثب العريض من الثبات وإختبار مهارة التصويب بدقة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

- وأسفرت نتائج إختبارات السرعة 30 مترا والوثب العريض من الثبات وإختبار مهارة التصويب بدقة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدى لصالح المجموعة التجريبية وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة.

وبعد مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية الثلاثة تم التوصل إلى ما يلي:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدى.
2. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة.
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدى لصالح المجموعة التجريبية.

ومنه نستنتج أن فرضية البحث العامة والتي تقر بأن "هل تؤثر الوحدات التدريبية المقترحة على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد" قد تحققت.

لقد كان الغرض من موضوعنا هذا إبراز وتبيان الأهمية البالغة للصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد وطرق تنميتها إذ تعتبر صفة قاعدية لجميع الرياضات وخاصة رياضة كرة اليد فهي تساهم في إنجاح الكثير من الحركات وخصوصا المهارات المعقدة ما إذا طبقت بشكلها الصحيح.

وفي هذا الموضوع سلطنا الضوء في الفصل الأول على البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي وفي الفصل الثاني سلطنا الضوء على الصفات البدنية عند صنف الأشبال وفي الفصل الثالث تناولنا الأداء المهاري في كرة اليد أما في الجانب التطبيقي ومن خلال الإختبارات القبليّة والبعدية المطبقة على أفراد العينة توصلنا إلى أن النتائج المتحصل عليها تبين أن للصفات البدنية والأداء المهاري لهم تأثير فعال لدى لاعبي كرة اليد ولذلك كان لزاما على مدربي كرة اليد التنوع في مختلف الوسائل والطرق والأساليب المستخدمة في تنمية القوة و السرعة ومهارة التصويب أثناء الحصة التدريبية لفرق كرة اليد، وهذا يؤدي لا محالة إلى تنمية صفتي القوة والسرعة في الجانب البدني والتصويب في الجانب المهاري والتي تساهم بدورها في تحسين أداء لاعبي كرة اليد وكذلك تحسين الأداء الرياضي.

ومن خلال هذا كله والنتائج المتحصل عليها يمكن الإجابة على التساؤل المطروح في الإشكالية:

- نعم تؤثر الوحدات التدريبية المقترحة على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد. وعلى الرغم من الجهد المبذول، يرى الباحث أنه لم يوفي بالموضوع كامل حقه نظرا لأهميته وتشعب فروعه لكنه يأمل أنه ساهم ولو بقدر قليل في إبراز أهمية تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية ومدى تأثيرها على لاعبي كرة اليد.

وفي الأخير نرجو أن يكون لهذا العمل فائدة على من بعدنا وأن يكون سندا وعونا يقتدي به في مختلف البحوث والمواضيع إن شاء الله.

حائمه

لقد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف ومعالج معينة، ويسعى إلى تكوين الفرد تكويناً منهجياً من الناحية النفسية والبدنية، والإجتماعية تمكنه من الإنعكاس الإيجابي على الجانب الإقتصادي.

ولقد مر التدريب الرياضي في مجال كرة اليد بمراحل عديدة كان الهدف منها دائماً هو البحث عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية والفنية والخططية للاعب وذلك من أجل تحضيره على كافة المستويات لحوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج.

وتعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي أصبح يمارسها الجميع ويهتمون بها بنوعيتها الترفيهية والتنافسي وقد كسبت هذه اللعبة شعبية كبيرة نتيجة سهولتها وقلة تكاليفها ولهذه اللعبة عدة قوانين وقواعد وانتشرت هذه اللعبة بسهولة في العالم كله حيث أقيمت في كل دولة إتحاديات وفدراليات كما أنشئت الإتحادية الدولية للكرة اليد وهذا ما أدى إلى إقامة بطولات دولية في هذه اللعبة وادخلت ضمن الألعاب الأولمبية.

إن بناء المناهج التجريبية الحديثة في كرة اليد أصبح يعتمد على أسس علمية دقيقة في إختيار التمارين المناسبة والوسائل الملائمة، ويجب أن تتوافق هذه التمارين مع الفئات العمرية للاعب.

ويندرج بحثنا في هذا السياق تأثير مجموعة من الوحدات التدريبية المقترحة على بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال وشملت عينة البحث 24 لاعبا من النادي الرياضي مشعل الشهداء صنف أشبال للموسم الرياضي 2016-2017 مقسمين إلى مجموعتين الأولى هي المجموعة الضابطة وكان عددها 12 لاعب والثانية هي المجموعة التجريبية وكان عددها 12 لاعب، طبقت عليهم الإختبارات القبليّة لكشف مستوى السرعة و القوة ومستوى أداء مهارة التصويب بدقة عند لاعب كرة اليد ثم تم وضعهم تحت التجربة مدة 12 أسبوع حيث أجريت هذه الإختبارات في القاعة الرياضية الخاصة بالنادي، وفي النهاية أجريت عليهم نفس الإختبارات لمعرفة أثر مجموعة الوحدات التدريبية المقترحة على بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد.

ولقد أثبتت النتائج في الإختبار القبلي والبعدي الخاص بالعينة التجريبية بأن هناك فروق واضحة حيث كان مستوى تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعب كرة اليد في الإختبار البعدي أفضل منه في الإختبار القبلي وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجاباً على المستوى البدني والمهاري عند لاعبي الأشبال، وبالتالي فهو مفيد لهذه الفئة.

كما أثبتت النتائج أيضاً أن مستوى العينة التجريبية في الإختبار البعدي أفضل من مستوى العينة الضابطة وبالتالي فإن البرنامج المقترح أفضل من البرنامج العادي فيما يخص تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية.

ومن هنا نستطيع القول أن الإهتمام بالتدريب الرياضي بمختلف مكوناته وبناء برامج على أساس علمي سليم يؤدي حتما إلى إدراك التطور لمختلف هذه المكونات ومنها المجتمع والأمة كاملة على كافة الأصعدة. وفي الأخير إن النتائج المتوصل إليها في هذا البحث المتواضع عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للإثراء والمناقشة وتتطلب دراسات عميقة قصد التحكم في متغيرات هذا المجال.

الإقتراحات والتوصيات

- من خلال ما أسفرت عليه هذه الدراسة من نتائج وفي حدود العينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه وما تم التوصل إليه من نتائج نوصي بما يلي:
- استخدام محتوى البرنامج التدريبي المقترح ضمن برامج إعداد وتدريب النادي لما له فاعلية في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية أي السرعة والقوة ومهارة التصويب .
 - ضرورة تطبيق هذا البرنامج التدريبي المقترح على فرق أخرى لما أثبتته هذه الدراسة من تحسن في مستوى الصفات البدنية والمهارية المدروسة.
 - يجب على المدربين الإهتمام بالفروق الفردية وتحديد الحجم والشدة لكل تمرين ولكل لاعب على حدى مع مراعاة الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي.
 - العمل على توفير الأدوات والأجهزة اللازمة للتدريبات البليومترية وعدم إغفالها في برامج التدريب.
 - توفير الدعم المادي لزيادة دافعية الإنجاز الرياضي والمنافسة في مستويات أعلى.
 - إنشاء منشآت رياضية وقاعات تدريب لضمان ديمومة العملية التدريبية في ظل التقلبات المناخية.
 - إجراء مثل هذه الدراسة على المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى في رياضة كرة اليد.
 - تخصيص حصص نظرية لتدريس وتوضيح المراحل التي يتم فيها تدريب أو تحسين صفتي السرعة والقوة ومهارة التصويب.
 - إدخال المدربين في تربصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي في الرياضات التخصصية.
 - إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية "فيديو" حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على السرعة والقوة وباقي المهارات الأخرى.
 - الإعتماد على سياسة التكوين القاعدي والإستمرارية في تكوين جيل صاعد.

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع

I. المصادر:

القرآن الكريم

الحديث الشريف

❖ المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم أحمد سلامة، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، دط، 2000.
2. إبراهيم شحاتة، التدريب الأثقال.
3. إبراهيم كاظم العظماوي، معالم من سيكولوجية الطفولة والقوة والشباب، دار الشؤون والثقافة العام، بغداد دط 1999.
4. أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة دط 1993.
5. أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، دط 2003.
6. أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، فسيولوجيا التدريب في كرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة، دط 1994.
7. أبو العلا عبد الفتاح، بيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1985، 2.
8. أبو العلا عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 2003، 1.
9. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط 1 1998.
10. أبو المجد عمرو وإسماعيل الخكي، تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، دط، 1997.
11. أحمد عبد الدايم الوزير وعلي مصطفى طه، دليل المدرب في كرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة مصر ط 1999، 1.
12. أحمد نصر الدين سيد، فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1، 2003.
13. إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز كتاب النشر، القاهرة، دط، 2000.
14. أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر، دط، 1999.
15. أكرم زاكي خطايبية، موسوعة كرة اليد الحديثة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن ط 1996، 1.
16. إلين وديع فرج، خبرات في الألعاب للكبار والصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، ط 2002، 2.

17. أمر الله أحمد البساطي، التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، دط، 1998.
18. أمر الله البساطي ومحمد كشك، أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة اليد، منشأة المعارف بالإسكندرية، ط1، 2000.
19. أمر الله البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط 1998.
20. بسطويسي أحمد البسطويسي، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1996.
21. بسطويسي أحمد البسطويسي، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1999 .
22. بهاء الدين سلامة، فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1994.
23. البيك وعلي وعباس، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية نظريات وتطبيقات، منشأة المعاهد، الإسكندرية، دط، 2003.
24. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة، دار النشر عالم الكتب، القاهرة، ط5 1995.
25. حسان بوجليدة، دروس نظرية في كرة اليد، قسم الإدارة و التسيير الرياضي، السنة الرابعة، نوفمبر 2006
26. حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية الإسكندرية، مصر، ط1 ، 2001.
27. حسن عبد الجواد، المبادئ للألعاب الإعدادية- القانون الدولي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1 1999.
28. حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر دط دت.
29. درويش زكي، التدريب البليومتري، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، دت، 2007.
30. رابح تركي، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، دط ، 1999.
31. رعد محمد عبد ربه، الرياضات الكروية، الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط2010، 1.
32. زكي محمد حسن مدرب كرة اليد بروتوكول فنطرق إدارة ومراقبة المباريات، الإسكندرية، المكتبة المصرية، 2004.
33. زكي محمد محمد حسن ، صانع الألعاب في كرة اليد-العقل المفكر للفريق، المكتبة المصرية للطباعة والنشر و التوزيع، الإسكندرية، مصر، ط2004، 2.
34. زكي محمد محمد حسن، كرة اليد أسس ومواهب وأداء، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، ج1 1997.
35. زكي محمد محمد حسن، كرة اليد إستراتيجيات الدفاع والهجوم، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر دط 1998.

36. زكية إبراهيم كامل وآخرون، طرق التدريس في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، دط، دت، ج1.
37. زينب فهمي و آخرون، كرة اليد، دار المعارف، ، مصر، ط1994، 1.
38. سعدية محمد عليين في سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، دط، دت.
39. السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي، تدريب و فسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ط1، 2001 .
40. طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية (1) في التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، دط 2003 .
41. طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب-القوة- القدرة -تحمل القوة- المرونة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، دط، 1997.
42. عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة مصر، ط1، 1999.
43. عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية الرياضية، بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2 دت.
44. عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، دط 2001 .
45. عبد العزيز النمر و نريمان الخطيب، تدريب الأثقال-تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996.
46. عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب، الإعداد البدني وتدريب الأثقال للناشئين، مركز الكتاب للنشر القاهرة، دط، 2000.
47. عبد الفتاح دويرار، بسيكولوجية النمو والإرتقاء، دار المعرفة الجامعية، دط، 1999.
48. عبيدة صالح و مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، نظريات تطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، دط 1994
49. عصام الوشاحي، التدريب بالأثقال، القوة والبطولة، دار الجهاد للنشر والتوزيع، مصر، دط، دت.
50. عصام الوشاحي، المبادئ التعليمية في كرة اليد ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر، دط، 1991.
51. عصام الوشاحي، كرة اليد الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر دط ، 1994.
52. عصام الوشاحي، كرة اليد المصغرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، دط ، دت.
53. عقيل عبد الله ، كرة اليد التكتيك و التكنيك الفردي ، كلية التربية البدنية والرياضية ، جامعة بغداد بغداد دط ، 1987.

54. علي جلال الدين، فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، المركز العربي للنشر، جامعة الزقازيق، ط2
2004.
55. علي جلال الدين، فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، المركز العربي للنشر، جامعة الزقازيق، 2004.
56. علي مصطفى طه، كرة اليد، تاريخ-تعليم-تدريب-تحليل-قانون، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1
1999.
57. عويس الجبالي، التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، دار الطباعة للنشر والتوزيع، القاهرة، ط2، 2001.
58. عيسان احمد فرج، مناهج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، دت.
59. فؤاد بهاء السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، دط، دت.
60. قاسم حسن المندلاوي و محمود عبد الله الشاطي، التدريب الرياضي والأرقام القياسية، دار الكتب للطباعة
والنشر، الموصل، ط1، 1987.
61. قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، دط
1998.
62. قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان،
الأردن، دط، 1997.
63. كايون وهول، المرجع في الفيزيولوجيا الطبية، ترجمة صادق الهلالي، دار أكاديميا انترناشيونال، بيروت
1997.
64. كمال السوقي، النمو التربوي للطفل المراهق، دروس في علم النفس الإرتقائي، دار النهضة العربية، بيروت
دط، دت.
65. كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وسائل النشر، ط2، 2004.
66. كمال درويش وعماد الدين عباس وسامي محمد علي، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب
للنشر، دط، 1998.
67. مايكل رينولدز، عمل المجموعة في التعليم والتدريب، مجموعة النيل العربية، دط، دت.
68. محمد جابر بريقع و إيهاب فوزي البدوي، المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، منشأة
المعارف الإسكندرية، دط، 2006.
69. محمد حسنعلاوي وأبو العلا عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2001.
70. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3
1994.
71. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة ط3
2001.

72. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط3، 1992.
73. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط1997، 3.
74. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، دط، 2002.
75. محمد سعد زغلول ومحمد لطفي السيد، الأسس الفنية لمهارات كرة اليد للمعلم والمدرّب، مطابع آمون مصر، ط2001، 1.
76. محمد سعيد غريمي، تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، منشأة المعارف الإسكندرية، مصر، دط، 1996.
77. محمد شفيق زكي، البحث العلمي و الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الإجتماعية، المكتب الجامعي الإسكندرية، دط، 2000.
78. محمد صبحي حسانين وأحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر القاهرة، ط2008، 1.
79. محمد صبحي حسانين وأحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر القاهرة، ط1998، 1.
80. محمد صبحي حسانين، القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط3 ج1، 2000.
81. محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم، الأسس العلمية للكرة اليد وطرق القياس والتقييم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط1997، 1.
82. محمد عبد الرحيم إسماعيل، تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار، منشأة المعارف الإسكندرية دط، 1998.
83. محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي القاهرة دط، 2003.
84. محمود أبو العينين ومفتي إبراهيم حماد، تخطيط برامج لإعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة مصر، دط، دت.
85. مروان عبد المجيد إبراهيم، الإختبارات والقياس والتقييم في التربية البدنية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان 1999.
86. مروان عبد المجيد وبجي حسانين، اللياقة البدنية ومكوناتها، الأسس النظرية لإعداد البدني، دار الفكر العربي القاهرة، دط .

87. مصطفى السايح محمدو صلاح انس محمد ، الاختبار الأوربي للياقة البدنية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني القاهرة، ط1، 2000.
88. مفتي إبراهيم حماد، أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة 2000
89. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ط1، 1998.
90. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001.
91. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، دط 1996،
92. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، المختار للنشر، القاهرة، ط1، 2002.
93. مهند حسين الشتاوي وأحمد إبراهيم الحواج، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، الأردن ط1 2005،
94. موريس آنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصبية للنشر، الجزائر، دط، 2004.
95. الموسوعة الرياضية، كرة السلة- كرة اليد، دار الشمال للنشر و الطباعة، ط1، 1996.
96. ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع دار العلمية الدولية، للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، دط، 2002.
97. نبيلة أحمد عبد الرحمان وسلوى عز الدين فكري، منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة دط 2003،
98. يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط1، دت.
99. يوسف لازم كماش، اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد، دار الفكر، عمان، الأردن، دط، 2000.
100. يوسف لازم كماش وصال حبشير سعد، الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة اليد، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، دط، 2006.
101. أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس، الأسس العلمية لتدريس التمرينات البدنية، الطبعة الأولى، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع، 2006 لكويت.
102. أسامة كامل راتب، النمو الحركي، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1999.
103. كمال الدين عبد الرحمن درويش ، د/ قدري سيد مرسي ، د/ عماد الدين عباس : القياس والتقويم وتحليل في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر الطبعة الأولى 1422 هـ - 2002 م .

104. كمال عبد الحميد ، أ . د/ زينب فهمي : كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس دار الفكر العربي الطبعة الأولى 1974م.
105. محمد توفيق الوليلي: كرة اليد تعليم - تدريب - تكنيك - الكويت 1989م.
106. ريسان خريبط مجيد، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، طبعة الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 1998.
107. زكية إبراهيم كامل وآخرون، طرق التدريس في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، دط، دت، ج1.
108. السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2001.
109. عبد الغفار عروسي، دحمان معمر: دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين ، مذكرة ليسانس غير منشورة، معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2004 .
110. علمي بن شهبول الشهوي، سطور في توجيه الأبناء، نشرة دورية تصدر عن وحدات الخدمات الإرشادية العام التابعة لقسم التوجيه والإرشاد بالإدارة العامة بالمنطقة الشهرية، 2002.
111. علي فهمي ألبيك وشعبان إبراهيم محمد، تخطيط التدريب في كرة السلة، ب ط، منشأة المعارف، الإسكندرية.
112. كمال عبد الحميد، أ. د/ محمد صبحي حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة (الجزء الثاني) المهارات الحركية الفنية ن مراقبة مستوى الأداء 2002م.
113. كمال عبد الحميد، زينب فهمي: كرة اليد للناشئين ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1987.
114. محمد إبراهيم شحاتة، التدريب الأثقال، منشأة المعارف، الإسكندرية، دط، 1997.
115. محمد بهاء الدين سلامة، فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1994.
116. محمد جابر بريقع و إيهاب فوزي البدوي، المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، منشأة المعارف الإسكندرية، دط، 2006.
117. محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية 1992.
118. مروان عبد المجيد و صبحي حسانين، اللياقة البدنية ومكوناتها، الأسس النظرية الإعداد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، دط.
119. منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004.
120. منيرة مرقص ميخائيل: كرة اليد تاريخ، مهارات، حارس مرمى، خطط، قانون، الطبعة الثانية 2000م.

121. وجددي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع 2002م.

❖ المنشورات والمجلات:

122. علمي بن شهبول الشهوي، سطور في توجيه الأبناء، نشرة دورية تصدر عن وحدات الخدمات الإرشادية العام التابعة لقسم التوجيه والإرشاد بالإدارة العامة بالمنطقة الشهرية، 2002.

123. محمد جابر عبد الحميد، تأثير بعض أنواع تدريبات دورة الإطالة، تقصير على القدرة العضلية للرجلين والسرعة الانتقالية، بحث منشور في المجلة العلمية: المؤتمر العلمي الدولي الرياضة والعولمة، المجلد الأول أبريل 2001.

124. مختار سالم، حول كرة اليد منشورات مؤسسة المعارف، بيروت، لبنان، دط، 1996.

❖ المراجع باللغة الأجنبية

125. dornhorff.m.h,l'education physique et sportive ,office des publication universitaire ,Alger ,1993.

126. Edgarthil et marniel de l'éducateur sportif, paris 10eme édition, vigot, 1999.

127. Gilles Cometti,football et musculation, Edition actio, Paris 1993.

128. Juorgon Wei neck , manuel entrainement ,édition Vigo T 86 .

129. Jurgen weineck , Biologie du sport, édition vigot, paris, 1992.

130. mercellio braconnier, psychologie de l'adolescent, Masson 2006.

131. sillany-robert : le robert de sport, dictionnaire, 1990 .

132. Weineck,g, biologie du sport, paris, ed, vigot, 1996.

133. www.badania.net.

134. E.Hahn , entrenement Sportif de l'enfant , édition vigot , paris 1981

الملاحق



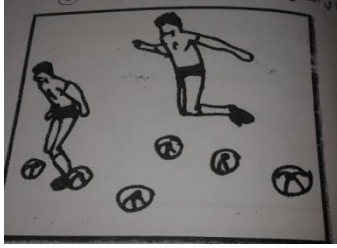
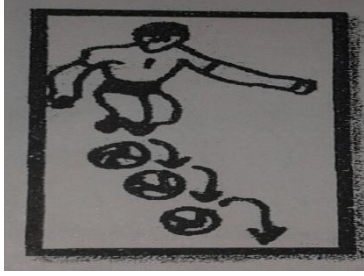
الملحق رقم (01)

زمن الوحدة: 80د

الحصة التدريبية رقم (01)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية الشدة: 60-70%

تحسين الإرتقاء الأدوات: كرات ،ميقاتي ، صفارة

| المراحل | التمارين | التشكيلات | المدة | التكرارات | |
|-------------------|--|---|--------------------------|--|--|
| المرحلة التحضيرية | التحضير النفسي والبدني و السيكولوجي. إعداد الدورة الدموية و الجهاز التنفسي |  | 15د | | |
| المرحلة الرئيسية | <p>التمرين 1: كل لاعب يملك حبل طوله (2) م - القفز بالمكان بالحبل بسرعة سريعه - التكرارات ثلاثون - ثلاث مرات الراحة بينهم (20) ثا</p> <p>التمرين 2: القفز الى الامام بالقدمين المضمومتين من فوق خمسه عشرة كره طبيه الموضوعة على الارض الواحده بعد الاخرى والمسافة بينهم (1) م - اربع مرات الراحة بينهم (20) ثا</p> <p>التمرين 3: القفز ضما مع وضع عشرة كرات طبيه الموزعة على الارض - القفز يمينا ويسارا من فوق الكرات - التكرارات عشر - الراحة بينهم (15) ثا</p> <p>التمرين 4: مقابلة في كرة اليد</p> |    | 15د 15د 15د 10د | 30 راحة 20 ثا 10 راحة 20 ثا 10 راحة 15 ثا | |
| | المرحلة الختامية | تمديد العضلات مع الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للوضع الطبيعي | | 10د | |

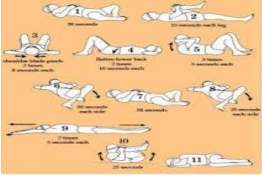
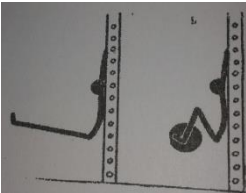
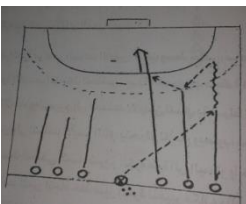
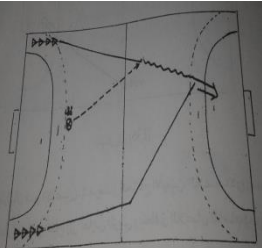
الحصة التدريبية رقم (02)

زمن الوحدة: 80د

الهدف: تنمية السرعة الشدة: 60-70%

- تحسين الهجوم

الأدوات: كرات ، ميفاتي ، صفارة

| المراحل | التمارين | التشكيلات | المدة | التكرارات |
|-------------------|---|---|-------|-----------------|
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي |  | 15د | |
| المرحلة الرئيسية | <p>التمرين 1: (تعلق الظهر مواجه لعقل الحائط)</p> <p>تبادل رفع الرجلين وحفظهما .(تكون الرجلان ممتدتان او مثنيتين ويمكن استخدام ثقل اضافي مثل كرة طبية .</p> |  | 15د | 10 راحة 30ثا |
| | <p>التمرين 2: يقف المدرب في منتصف الملعب ومعه الكرات ، ستة لاعبين يقفون على خط المنتصف ، عند اشارة المدرب ينطلق الجميع باقصى سرعة وكل وفق مركزه في اللعب ، يمرر المدرب كرة لاحد اللاعبين ليقوم بالتصويب نحو المرمى .</p> |  | 10د | 10 راحة 30ثا |
| | <p>التمرين 3: قاطرتان من اللاعبين تقفان في مركز الجناحين عند اشارة المدرب ينطلق اللاعبان سوية للامام ، وبعد اجتياز منتصف الملعب يمرر الحارس الى احدهما ، الذي يستلم كرة ويصبح مهاجما ويحاول التصويب نحو المرمى والآخر مدافعا</p> |  | 15د | 10 راحة 30ثا |
| | <p>التمرين 4: مقابلة في كرة اليد</p> | | 15د | |
| المرحلة الختامية | تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم | | 10د | |

زمن الوحدة: 80د

الحصة التدريبية رقم (03)

الهدف: تنمية مهارة التصويب الشدة: 60-70%

الأدوات: كرات ، ميقاتي ، صفارة

- تحسين التصويب

| المراحل | التمارين | التشكيلات | المدة | التكرارات |
|-------------------|--|---|-------|---------------|
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none">- التحية الرياضية- شرح هدف الحصة- جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين- لعبة شبه رياضية (السلسلة) |  | 15د | |
| المرحلة الرئيسية | <p>التمرين 1:</p> <p>يحمل اللاعب كرة الطيبة بالذراعين عاليا .</p> <ul style="list-style-type: none">- يقوم اللاعب برمي كرة على الحائط من فوق الرأس بالذراعين- التكرارات خمسة عشر- خمس مرات راحة بينهم (20) ثا |  | 15د | 15 راحة 20 ثا |
| | <p>التمرين 2:</p> <p>وقوف اللاعب امام متوازي .</p> <ul style="list-style-type: none">- الاستناد بالذراعين الممدودتين على التوازي .- ثني ومد الذراعين اسفل اعلى .- التكرارات خمسة عشر .- اربع مرات راحة بينهم (20) ثا |  | 10د | 15 راحة 20 ثا |
| | <p>التمرين 3:</p> <p>وقوف اللاعب امام كرسي .</p> <ul style="list-style-type: none">- الاستناد الامامي على كرسي مع مد الجسم على الاستقامته .- ثني ومد الذراعين باستمرار- التكرارات 10 الراحة بينهم (20) ثا |  | 15د | 10 راحة 20 ثا |
| | <p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة في كرة اليد مع التركيز على التصويب</p> | | 15د | |
| المرحلة الختامية | تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم | | 10د | |


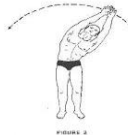
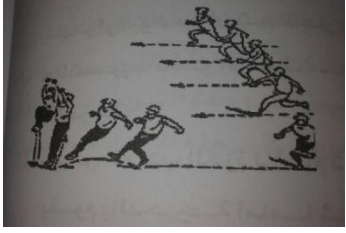
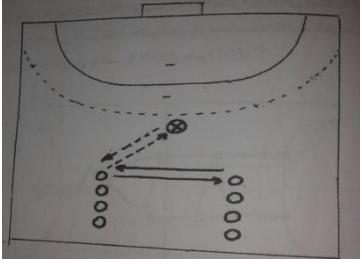
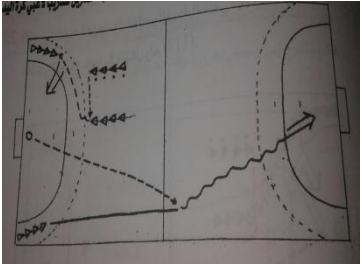
زمن الوحدة: 80د

الحصة التدريبية رقم (04)

الهدف: تنمية السرعة الشدة: 60-70%

الأدوات: كرات ،ميفاتي ، صفارة

- تحسين الهجوم

| المراحل | التمارين | التشكيلات | المدة | التكرارات |
|-------------------|---|--|-------|-----------------|
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي |   | 15د | |
| المرحلة الرئيسية | <p>التمرين 1: مجموعة من اللاعبين تقف على احد خطوط الملعب تبدأالجرى عند سماع صفارة المدرب والوثب الى الاعلى ورفع الركبتين لتلمس الصدر</p> <p>- ثم الجري الى احد خطوط الملعب حسب اشارة المدرب</p> <p>التمرين 2: يقف المدرب مع قاطرتين ليشكل مثلثا معهما ، تمرير كرة واستلامها مع المدرب وتبادل المراكز بين اللاعبين في القاطرتين بعد كل تمريرة وبسرعة وهكذا .</p> <p>التمرين 3: اربع قاطرات في مركز الساعد والجناح واللاعب الوسط الخلفي مع حارس المرمى في كل من الهدفين ، الكرات مع قاطرة اللاعبين في مركز اللاعب الساعد الايمن ، يمرر كرة الى اللاعب الساعد كرة الى اللاعب الوسط الخلفي الذي بدوره يمرر كرة الى اللاعب في مركز الجناح الذي يصوب نحو المرمى ، ويمجرد انطلاق كرة الجناح الايمن نحو المرمى ينطلق الجناح الايصر باقصى سرعة ليستلم كرة من حارس المرمى بعد منتصف الملعب ويقوم بالتصويب نحو المرمى .</p> |    | 15د | 10 راحة 30ثا |
| | | | 15د | 10 راحة 30ثا |
| | | | 15د | 10 راحة 30ثا |
| | | | 15د | 10 راحة 30ثا |
| المرحل الختامية | تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء السم | | 10د | |

- مباراتفيكرة اليد.

الحصة التدريبية رقم (05)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 60-70%

الأدوات: كرات ، ميقاتي ، صفارة

- تحسين الإرتقاء

| المراحل | التمارين | التشكيلات | المدة | التكرارات |
|-------------------|---|---|-------|------------------|
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف ا الحصة التسخينية + تمديد عضلي |  | 15د | |
| المرحلة الرئيسية | <p>التمرين 1:</p> <p>وقوف اللاعب مع وضع عشرة موانع امامه ارتفاع كل منها(50سم) والمسافة بينهم (1م)</p> <ul style="list-style-type: none"> - القفز عاليا بالحجل برجل واحده من فوق الموانع (بالتبادل) - التكرارات ستة لكل رجل - الراحة بينهم (20) تا <p>التمرين 2:</p> <p>نفس التمرين السابق لاكن</p> <ul style="list-style-type: none"> - القفز عاليا مع ضم الرجلين من فوق الموانع - التكرارات ستة لكل رجل الراحة (20) <p>التمرين 3:</p> <p>الجلوس الطويل ضما - مع مسك مشطي القدمين بحزام والذراعين ممدودتان</p> <ul style="list-style-type: none"> - سحب المشطين - مع المقاومة بهما - التكرارات عشرون - اربع مرات الراحة (10) تا <p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة في كرة اليد</p> |    | 15د | 12 راحة 20 ثا |
| | | | 15د | 12 راحة 20 ثا |
| | | | 15د | 4 راحة 10 ثا |
| | | | 15د | |
| المرحلة الختامية | <p>تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم</p> | | 10د | |


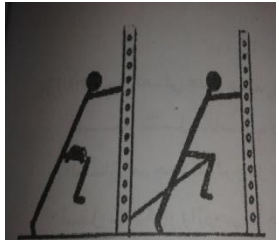
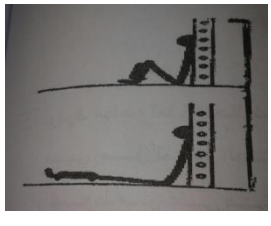
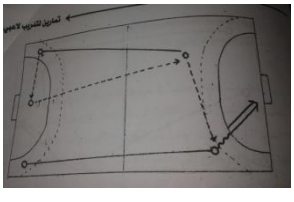
زمن الوحدة: 80د

الحصة التدريبية رقم (06)

الهدف: تنمية السرعة الشدة: 60-70%

الأدوات: كرات ،ميقاتي ، صفارة

- تحسين الإرتقاء

| المراحل | التمارين | التشكيلات | المدة | التكرارات |
|-------------------|--|---|-------|----------------------|
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي |  | 15د | |
| المرحلة الرئيسية | <p>التمرين 1: (وقوف ميل ،استناد على عقل حائط تكرر رفع الجزء العلوي من الفخذ اماما عاليا ثم الرجوع) يمكن استخدام بعض المقاومات كاكياس الرمل او الجبال المطاطية وتثبيتها على الجزء العلوي من الفخذ لزيادة المقاومة .</p> <p>التمرين 2: (جلوس قرفصاء مع المسك عاليا والظهر ملاصق لعقل الحائط وتثبيت ثقل مناسب على الساقين) تبادل ثني الساقين ومدهما مع مراعات عدو لمس الارض بالرجلين</p> <p>التمرين 3: لاعبان في مركز الجناح وحارس مرمى ، يمرر الجناح الاول كرة لحارس المرمى ثم ينطلق هو وزميله الجناح الثاني الى الامام في الوقت نفسه ليستلم كرة من الحارس بعد اجتيازه منتصف الملعب ثم يمررها الى الجناح الثاني الذي بدوره يصبو نحو المرمى . وينفذ التمرين من جهتي الملعب .</p> <p>التمرين 4: مقابلة في كرة اليد .</p> |    | 15د | 10 راحة 30ثا |
| | | | 10د | 10 راحة 30ثا |
| | | | 15د | 10 فترة الرجوع |
| | | | | 15د |
| المرحلة الختامية | تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم | | 10د | |

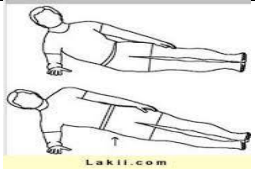

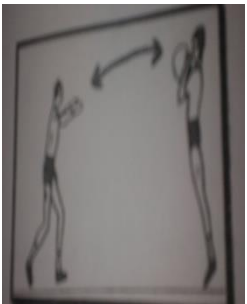

الحصة التدريبية رقم (07)

زمن الوحدة: 80د

الهدف: تنمية الاطراف العلوية مع مراعات عملية التصويب الشدة: 60-70%

الأدوات: كرات ، ميقاتي ، صفارة

- تحسين التصويب

| المراحل | التمارين | التشكيلات | المدة | التكرارات |
|-------------------|--|---|-------|--------------------|
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي |  | 15د | |
| المرحلة الرئيسية | <p>التمرين 1: تعلق اللاعب بالحبل الممتدلي من الاعلى .</p> <ul style="list-style-type: none"> - التسلق من الاعلى لمسافة 3م والنزول وهكذا - التكرارات عشرة - ستة مرات الراحة بينهم 20ثا |  | 15د | 10 راحة 20ثا |
| | <p>التمرين 2: رمي كرة الطبية بين لاعبين وزن 3كغ</p> <ul style="list-style-type: none"> - رمي كرة بينهما من الصدر مع تاكيد على مد الذراعين - اثناء الرمي - التكرارات 20 - خمس مرات الراحة بينهما 15ثا |  | 10د | 20 راحة 15 |
| | <p>التمرين 3:</p> <p>استناد اللاعب الاول على ذراعيه مع ثني رجليه و رفعهما للاعلى</p> <ul style="list-style-type: none"> - وقوف اللاعب الثاني خلف الاول مع مسك ركبتيه ورفعهما للاعلى - يقوم اللاعب الثاني برفع ودفع اللاعب الاول للاسفل والامام (بالتبادل) - التكرارات 15 - اربعة مرات الراحة بين فترة التبادل |  | 15د | 15 فترة التبادل |
| | <p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة في كرة اليد</p> | | 15د | |
| المرحلة الختامية | تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم | | 10د | |


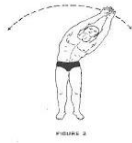
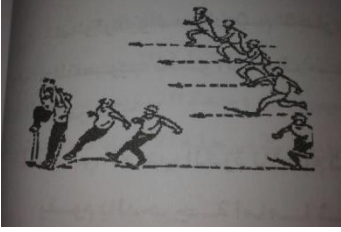
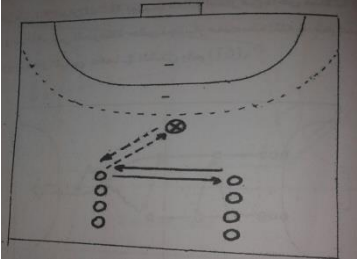
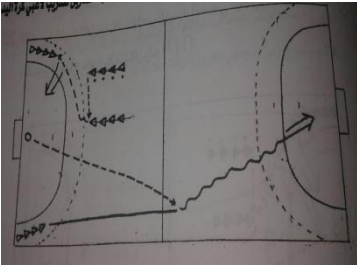
الحصة التدريبية رقم (08)

زمن الوحدة: 80د

الهدف: تنمية السرعة الشدة: 60-70%

الأدوات: كرات ،ميقاتي ، صفارة

- تحسين الإرتقاء

| المراحل | التمارين | التشكيلات | المدة | التكرارات | |
|-------------------|--|--|-------|------------------|------------------|
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي |   | 15د | | |
| المرحلة الرئيسية | <p>التمرين 1: مجموعة من اللاعبين تقف على احد خطوط الملعب تبدأ بالجري عند سماع صفارة المدرب والوثب الى الاعلى ورفع الركبتين لتلمس الصدر</p> <p>- ثم الجري الى احد خطوط الملعب حسب اشارة المدرب .</p> <p>التمرين 2: يقف المدرب مع قاطرتين ليشكل مثلثا معهما ، تمرير كرة واستلامها مع المدرب وتبادل المراكز بين اللاعبين في القاطرتين بعد كل تمريرة وبسرعة وهكذا .</p> <p>التمرين 3: اربع قاطرات في مركز الساعد والجناح واللاعب الوسط الخلفي مع حارس المرمى في كل من الهدافين ، الكرات مع قاطرة اللاعبين في مركز اللاعب الساعد الايمن ، يمرر كرة الى اللاعب الساعد كرة الى اللاعب الوسط الخلفي الذي بدوره يمرر كرة الى اللاعب في مركز الجناح الذي يصوب نحو المرمى ، وبمجرد انطلاق كرة الجناح الايمن نحو المرمى ينطلق الجناح الايسر باقصى سرعة ليستلم كرة من حارس المرمى بعد منتصف الملعب ويقوم بالتصويب نحو المرمى .</p> |    | 15د | 10 راحة 30 ثا | |
| | | | | 15د | 10 راحة 30 ثا |
| | | | | 15د | 10 راحة 30 ثا |
| | | | | 15د | 10 راحة 30 ثا |
| المرحلة الختامية | <p>- مباريات في كرة اليد</p> <p>تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم.</p> | | 10د | | |

الحصة التدريبية رقم (09)


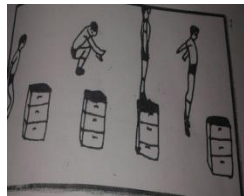
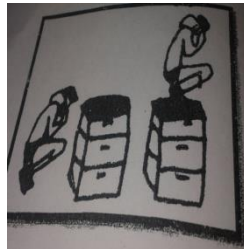
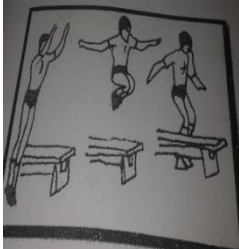
زمن الوحدة: 80د

الهدف: تنمية القوة الانفجارية

الشدة: 60-70%

الأدوات: كرات ،ميقاتي ، صفارة

- تحسين الإرتقاء

| المراحل | التمارين | التشكيلات | المدة | التكرارات |
|-------------------|---|---|-------|--------------------|
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي |  | 15د | |
| المرحلة الرئيسية | <p>التمرين 1:</p> <p>الوقوف ضما امام اربع صناديق خشبية بارتفاع ثلاث طبقات والمسافة بين الصندوق والآخر (1م)</p> <ul style="list-style-type: none"> - القفز عاليا بالقدمين المضمومتين فوق الصندوق مع الهبوط لجهة الثاني وهكذا لجميع الصناديق - التكرارات عشرة - الراحة بينهم (30) ثا |  | 15د | 10 راحة 30ثا |
| | <p>التمرين 2:</p> <p>نفس التمرين السابق لآكن</p> <ul style="list-style-type: none"> - الوقوف ضما مع حمل كيس رمل وزنه 2كغ فوق الرقبة امام صندوقان . - القفز فوق الصندوق مع الانتشاء الكامل والهبوط في الجهة الثانية . - التكرارات (10) - الراحة بينهم (10) ثا |  | 10د | 10 راحة 30ثا |
| | <p>التمرين 3 :</p> <p>وقوف اللاعب صما وامامه مقعد سويدي (مبسطة) .</p> <ul style="list-style-type: none"> - القفز من فوق المقعد السويدي للجهتين. - ستة مرات الراحة بينهم (10) ثا - تكرارات 10 |  | 10د | 6 راحة 20ثا |
| | <p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة في كرة اليد مع التركيز على التصويب</p> | | 20د | |
| المرحلة الختامية | تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم | | 10د | |

الحصة التدريبية رقم (10)


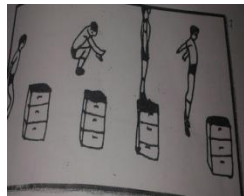
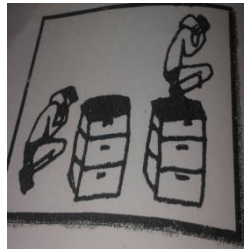
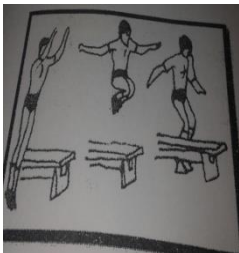
الهدف: تنمية القوة الانفجارية

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 60-70%

الأدوات: كرات ،ميقاتي ، صفارة

- تحسين الإرتقاء

| المراحل | التمارين | التشكيلات | المدة | التكرارات |
|-------------------|---|---|-------|--------------------|
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي |  | 15د | |
| المرحلة الرئيسية | <p>التمرين 1:</p> <p>الوقوف ضما امام اربع صناديق خشبية بارتفاع ثلاث طبقات والمسافة بين الصندوق والآخر (1م)</p> <ul style="list-style-type: none"> - القفز عاليا بالقدمين المضمومتين فوق الصندوق مع الهبوط لجهة الثاني وهكذا لجميع الصناديق - التكرارات عشرة - الراحة بينهم (30) ثا |  | 15د | 10 راحة 30ثا |
| | <p>التمرين 2:</p> <p>نفس التمرين السابق لآكن</p> <ul style="list-style-type: none"> - الوقوف ضما مع حمل كيس رمل وزنه 2كغ فوق الرقبة امام صندوقان . - القفز فوق الصندوق مع الانتشاء الكامل والهبوط في الجهة الثانية . - التكرارات (10) - الراحة بينهم (10) ثا |  | 10د | 10 راحة 30ثا |
| | <p>التمرين 3 :</p> <p>وقوف اللاعب صما وامامه مقعد سويدي (مبسطة) .</p> <ul style="list-style-type: none"> - القفز من فوق المقعد السويدي للجهتين. - ستة مرات الراحة بينهم (10) ثا - تكرارات 10 |  | 10د | 6 راحة 20ثا |
| | <p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة في كرة اليد مع التركيز على التصويب</p> | | 20د | |
| المرحلة الختامية | تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم | | 10د | |


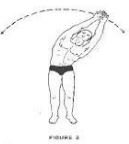
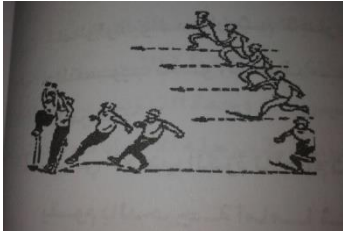
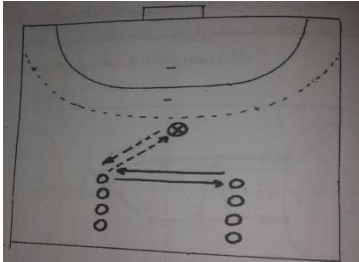
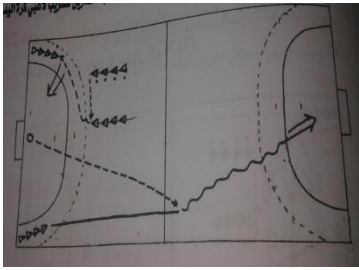
الحصة التدريبية رقم (11)

زمن الوحدة: 80د

الهدف: تنمية السرعة الشدة: 60-70%

الأدوات: كرات ،ميقاتي ، صفارة

- تحسين الإرتقاء

| المراحل | التمارين | التشكيلات | المدة | التكرارات |
|-------------------|--|---|--------------------------|---|
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي |   | 15د | |
| المرحلة الرئيسية | <p>التمرين 1: مجموعة من اللاعبين تقف على احد خطوط الملعب تبدأ بالجري عند سماع صفارة المدرب والوثب الى الاعلى ورفع الركبتين لتلمس الصدر</p> <p>- ثم الجري الى احد خطوط الملعب حسب اشارة المدرب .</p> <p>التمرين 2: يقف المدرب مع قاطرتين ليشكل مثلثا معهما ، تمرير كرة واستلامها مع الدرب وتبادل المراكز بين اللاعبين في القاطرتين بعد كل تمريرة وبسرعة وهكذا .</p> <p>التمرين 3: اربع قاطرات في مركز الساعد والجناح واللاعب الوسط الخلفي مع حارس المرمى في كل من الهدفين ، الكرات مع قاطرة اللاعبين في مركز اللاعب الساعد الايمن ، يمرر كرة الى اللاعب الساعد كرة الى اللاعب الوسط الخلفي الذي بدوره يمرر كرة الى اللاعب في مركز الجناح الذي يصوب نحو المرمى ، وبمجرد انطلاق كرة الجناح الايمن نحو المرمى ينطلق الجناح الايسر باقصى سرعة ليستلم كرة من حارس المرمى بعد منتصف الملعب ويقوم بالتصويب نحو المرمى .</p> |    | 15د 10د 10د 15د | 10 راحة 30ثا 10 راحة 30ثا 10 راحة 30ثا |
| المرحلة الختامية | <ul style="list-style-type: none"> - مباريات في كرة اليد تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم. | | 10د | |

الحصة التدريبية رقم (12)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 60-70%

الأدوات: كرات ،ميقاتي ، صفارة

- تحسين الإرتقاء

| المراحل | التمارين | التشكيلات | المدة | التكرارات |
|-------------------|---|---|-------|-----------------|
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف ا الحصة التسخينية + تمديد عضلي |  | 15د | |
| المرحلة الرئيسية | <p>التمرين 1:</p> <p>وقوف اللاعب مع وضع عشرة موانع امامه ارتفاع كل منها(50سم) والمسافة بينهم (1م</p> <ul style="list-style-type: none"> - القفز عاليا بالحجل برجل واحده من فوق الموانع (بالتبادل) - التكرارات ستة لكل رجل - الراحة بينهم (20)تا <p>التمرين 2:</p> <p>نفس التمرين السابق لاكن</p> <ul style="list-style-type: none"> - القفز عاليا مع ضم الرجلين من فوق الموانع - التكرارات ستة لكل رجل الراحة (20) <p>التمرين 3:</p> <p>الجلوس الطويل ضما - مع مسك مشطي القدمين بحزام والذراعين ممدودتان</p> <ul style="list-style-type: none"> - سحب المشطين - مع المقاومة بهما - التكرارات عشرون - اربع مرات الراحة (10) تا <p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة في كرة اليد</p> |    | 15د | 12 راحة 20ثا |
| | | | 15د | 12 راحة 20ثا |
| | | | 15د | 4 راحة 10ثا |
| | | | 15د | |
| المرحلة الختامية | <p>تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم</p> | | 10د | |

الملحق رقم (2)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السنة الجامعية: 2015/2016

قسم التدريب الرياضي

الرقم: / ق. ت. ر. / 2016

الى السيد / محمد الكريم بوجليخة (رئيس قسم كرة اليد بالنادي الرياضي
تلمسان (A.R.G.)

الموضوع: طلب تسهيل مهام

نتقدم الى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام الطالب : ز. ج. ق. ب. ... حسن بن يونس
في انجاز دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الماستر تخصص: تدريب رياضي نخبوي
تقبلو منا فائق الاحترام والتقدير

بسكرة في:

رئيس القسم:

رئيس قسم التدريب الرياضي

أفضل قيس



رئيس الفرع
عبد الكريم بوجليخة

الاتحادية الجزائرية لكرة اليد

الرابطة الولائية لكرة اليد

لولاية الوادي

المقر: شارع الطالب العربي قموذي الوادي

مقر الشباب والرياضة لولاية الوادي القديمة

رقم الهاتف: 14.90.44

الأعمار بالنسبة للموسم 2016/2015

| الرقم | السنف | ذكور | السنف | اناث | الكرة |
|-------|---------------|-----------|-------|----------------|-------|
| 01 | U 15 أطفال | 2002/2003 | U14 | 2004/2003/2002 | TOP 2 |
| 02 | U 17 أصاغر | 2001/2000 | U16 | 2000/2001 | TOP 3 |
| 03 | U 19 أشبال | 98/99 | U18 | 1998/1999 | TOP 3 |
| 04 | U 21 أواسط | 97/96/95 | U20 | 1997/1996 | TOP 3 |

الرئيس



الاتحادية الجزائرية لكرة اليد

الرابطة الولائية لكرة اليد

لولاية الوادي

رقم الهاتف: 032.14.90.44

رقم القيد: 37/ر.ك.ي/2016

الموضوع: جدول إحصاء المجازين

| الرقم | الصف | | أطفال | | أصغر | | أشبال | | أواسط | | المجموع |
|-------|-----------------|------|-------|------|------|------|-------|------|-------|------|---------|
| | النادي | الصف | ذكور | إناث | ذكور | إناث | ذكور | إناث | ذكور | إناث | |
| 01 | مشعل الشهداء | | 19 | | 18 | | 15 | | | | 52 |
| 02 | تحدي البيضاء | | 12 | | 11 | | 09 | | 17 | | 49 |
| 03 | و.ح.ع.الكريم | | 28 | | 21 | | 16 | | 12 | | 77 |
| 04 | مولودية جامعة | | 15 | | 23 | | 31 | | 14 | | 83 |
| 05 | اتحاد اميه ونسة | | 17 | | 13 | | 17 | | 10 | | 40 |
| 06 | و. المغير | | 15 | | 19 | | 15 | | 11 | | 60 |
| 07 | اولمبي الوادي | | 16 | | 18 | | 19 | | 05 | | 58 |
| 08 | ا.الحمادين | | 19 | | 16 | | 12 | | | | 72 |
| 09 | ا.كونين | | 17 | | 20 | | 23 | | | | 60 |
| 10 | وفاق الدبيلة | | 21 | | 24 | | 16 | | 13 | | 74 |
| 11 | ش.قمار | | 30 | | 21 | | 19 | | 27 | | 97 |
| 12 | ا.مياسة الرباح | | 11 | | 14 | | 13 | | | | 38 |
| 13 | و.الرباح | | 20 | | 15 | | 23 | | | | 58 |
| 14 | ا.الشوايحة | | 20 | | 14 | | 20 | | | | 54 |
| 15 | ت.ب.الوادي | | 10 | | 12 | | 15 | | | | 27 |
| | المجموع | | 272 | | 259 | | 263 | | 109 | | 903 |



الملحق رقم (03)

نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار السرعة 30 مترا

| المجموعة التجريبية | | اللاعب |
|--------------------|--------------------|--------|
| الإختبار البعدي(ث) | الإختبار القبلي(ث) | |
| 4,50 | 5,10 | 01 |
| 4,70 | 5,26 | 02 |
| 4,77 | 5,21 | 03 |
| 4,55 | 5,22 | 04 |
| 4,66 | 5,35 | 05 |
| 4,53 | 5,13 | 06 |
| 4,60 | 5,17 | 07 |
| 4,61 | 5,19 | 08 |
| 4,52 | 5,14 | 09 |
| 4,67 | 5,23 | 10 |
| 4,71 | 5,25 | 11 |
| 4,73 | 5,27 | 12 |

نتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في إختبار السرعة 30 مترا

| المجموعة الضابطة | | اللاعب |
|--------------------|--------------------|--------|
| الإختبار البعدي(ث) | الإختبار القبلي(ث) | |
| 5,14 | 5,14 | 01 |
| 5,23 | 5,23 | 02 |
| 5,19 | 5,19 | 03 |
| 5,35 | 5,35 | 04 |
| 5,33 | 5,33 | 05 |
| 5,20 | 5,20 | 06 |
| 5,11 | 5,11 | 07 |
| 5,25 | 5,25 | 08 |
| 5,30 | 5,30 | 09 |
| 5,12 | 5,12 | 10 |
| 5,21 | 5,21 | 11 |
| 5,23 | 5,23 | 12 |

نتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في إختبارالوثب العريض من الثبات

| المجموعة التجريبية | | اللاعب |
|---------------------|---------------------|--------|
| الإختبار البعدي(سم) | الإختبار القبلي(سم) | |
| 190 | 180 | 01 |
| 185 | 175 | 02 |
| 190 | 175 | 03 |
| 195 | 177 | 04 |
| 186 | 175 | 05 |
| 200 | 180 | 06 |
| 188 | 176 | 07 |
| 195 | 180 | 08 |
| 190 | 179 | 09 |
| 190 | 180 | 10 |
| 191 | 181 | 11 |
| 186 | 177 | 12 |

نتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في إختبارالوثب العريض من الثبات

| المجموعة الضابطة | | اللاعب |
|---------------------|---------------------|--------|
| الإختبار البعدي(سم) | الإختبار القبلي(سم) | |
| 180 | 180 | 01 |
| 179 | 179 | 02 |
| 175 | 175 | 03 |
| 180 | 180 | 04 |
| 176 | 176 | 05 |
| 180 | 180 | 06 |
| 175 | 175 | 07 |
| 180 | 180 | 08 |
| 181 | 181 | 09 |
| 180 | 180 | 10 |
| 176 | 176 | 11 |
| 181 | 181 | 12 |

نتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في إختبار التصويب بدقة

| المجموعة التجريبية | | اللاعب |
|-----------------------|-----------------------|--------|
| الإختبار البعدي(نقاط) | الإختبار القبلي(نقاط) | |
| 10 نقاط | 7 نقاط | 01 |
| 9 نقاط | 6 نقاط | 02 |
| 9 نقاط | 5 نقاط | 03 |
| 8 نقاط | 6 نقاط | 04 |
| 9 نقاط | 7 نقاط | 05 |
| 9 نقاط | 5 نقاط | 06 |
| 8 نقاط | 4 نقاط | 07 |
| 10 نقاط | 5 نقاط | 08 |
| 9 نقاط | 7 نقاط | 09 |
| 9 نقاط | 6 نقاط | 10 |
| 9 نقاط | 4 نقاط | 11 |
| 10 نقاط | 7 نقاط | 12 |

نتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في إختبار مهارة التصويب بدقة

| المجموعة الضابطة | | اللاعب |
|-----------------------|-----------------------|--------|
| الاختبار البعدي(نقاط) | الاختبار القبلي(نقاط) | |
| 4 نقاط | 4 نقاط | 01 |
| 6 نقاط | 6 نقاط | 02 |
| 5 نقاط | 5 نقاط | 03 |
| 4 نقاط | 4 نقاط | 04 |
| 3 نقاط | 3 نقاط | 05 |
| 6 نقاط | 7 نقاط | 06 |
| 5 نقاط | 5 نقاط | 07 |
| 4 نقاط | 4 نقاط | 08 |
| 5 نقاط | 6 نقاط | 09 |
| 7 نقاط | 7 نقاط | 10 |
| 6 نقاط | 6 نقاط | 11 |
| 5 نقاط | 5 نقاط | 12 |

B

ملخص الدراسة

✚ **عنوان الدراسة:** تأثير مجموعة من الوحدات التدريبية المقترحة على بعض الصفات البدنية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة اليد "صنف أشبال".

✚ **هدف الدراسة:** الوقوف على أهمية تدريب الصفات البدنية والمهارية وتأثيرها على أداء لاعبي كرة اليد.

✚ **مشكلة الدراسة:** هل الوحدات التدريبية المقترحة لها تأثير في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد؟

✚ **فرضيات الدراسة:**

✓ **الفرضية العامة:** للوحدات التدريبية المقترحة تأثير إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال.

✓ **الفرضيات الجزئية:**

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة.

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة .

✚ **إجراءات الدراسة الميدانية:**

✚ **العينة:** إستخدمنا في بحثنا العينة القصدية وتشمل 24 لاعب من النادي الرياضي مشعل الشهداء لكرة اليد صنف أشبال.

✚ **المجال الزمني:** بالنسبة للجانب النظري من بداية شهر جانفي إلى حدود أواخر شهر مارس.

بالنسبة للجانب التطبيقي قمنا بإجراء الاختبارات وتنفيذ البرنامج التدريبي من أواخر شهر ديسمبر 2016 إلى غاية نهاية شهر مارس 2017.

✚ **المجال المكاني:** شملت دراستنا مقر التدريب والمنافسة لفريق النادي الرياضي مشعل الشهداء لكرة اليد.

✚ **المنهج المتبع:** إستخدمنا في بحثنا المنهج التجريبي.

✚ **الأدوات المستعملة في الدراسة:** إعتمدنا في الدراسة الميدانية على تصميم برنامج تدريبي وتم جمع البيانات عن طريق الإختبارات القبلي والبعدي.

✚ **النتائج المتحصل عليها:**

✓ إن لتطوير وتنمية صفتي القوة والسرعة له تأثير على باقي الصفات البدنية والمهارية في كرة اليد

✓ أثرت الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية الصفات البدنية والمهارية تأثيرا إيجابيا على تحسين أداء لاعبي كرة اليد.

✓ أثر الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة الانفجارية تأثيرا إيجابيا في زيادة مسافة الإرتقاء لدى صنف الأشبال

✓ أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القوة الانفجارية تأثيرا إيجابيا في زيادة مسافة الوثب العريض لدى صنف الأشبال

✚ **إقتراحات وتوصيات:**

✓ إستخدام محتوى البرنامج التدريبي المقترح ضمن برامج إعداد وتدريب النادي لما له فاعلية في تنمية القوة الانفجارية.

✓ يجب على المديرين الإهتمام بالفروق الفردية وتحديد الحجم والشدة لكل تمرين ولكل لاعب على حدى مع مراعاة الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي.
إجراء مثل هذه الدراسة على المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى في رياضة كرة اليد.