

رقم:.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص تدريب رياضي نخبوي

العنوان

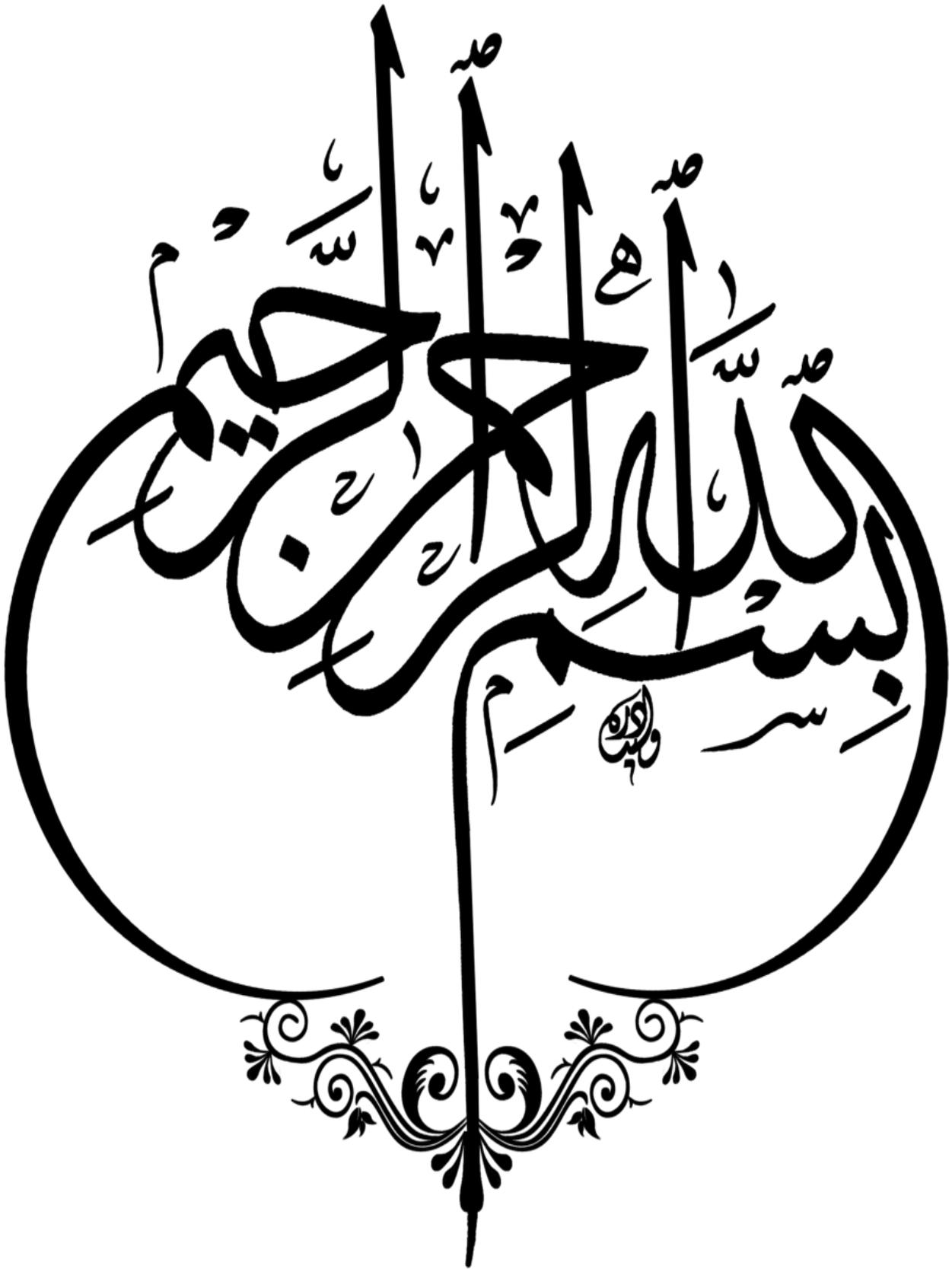
اقترح برنامج تدريبي لتطوير مهارة التصويب بالارتقاء للاعبين كرة اليد

بحث تجريبي أجري على لاعبي أندية بلدية سيدي عقبة أشبال (13-15 سنة)

تحت إشراف:
- د. دين شعيب

من إعداد:
- شكور محمد إسلام
- بن طيبة أيمن

السنة الجامعية: 2022/2021



الإهداء:

الحمد لله الذي سلم ميزان العدل لذوي الألباب وأنزل عليهم الكتب مبينة للخطأ والصواب وأحمده حمد من يعلم أنه مسبب الأسباب وأشهد أن محمد عبده ورسوله. يطيب لي أن أقدم هذه القطرة التي أَدفعها إلى البحر الزاخر إنه بحر العلم الذي يخلد الإنسان إلى الدهر.

أهدي ثمرة جهدي

إلى الحضن الدفيء والقلب الحي إلى العين التي قاطعت النوم للسهر على راحتي إلى من أَدفنتني بضمها أغمرتني بحنانها إلى التي لا مثيل ولا خلف لها إلى الاسم الذي يخفي حقيقة نجاحي أُمي العزيزة.

و إلى والدي رحمه الله وادخله فسيح جناته .

ولا يفوتني أن أتقدم بإهدائي هذا إلى كافة الأصدقاء وخاصة اكرم، ايمن، عبد الرحمان رمزي، فيصل، محمد، محمد الامين، حميدو صلاح والى كافة أصدقائي في الدراسة والى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل العلمي ولو بكلمة طيبة، دون أن أنسى صديقي في البحث "ايمن بن طيبة" راجيا من المولى العزيز أن تدوم هذه الصداقة إلى الأبد. وفي الأخير تقبلوا مني فائق الشكر والاحتلام.

شكور مُحَمَّد إسلام

الإهداء:

اهدي هذا البحث الى كل طالب يسعى لي كسب المعرفة وتزويد رصيده المعرفي العلمي

أهدي ثمرة جهدي

إللمن ساندتني في صلاتها ودعائها وإلى من سهرت الليالي تنير دربيو إلى

من شارككتني افراحي و احزاني الى التي لا مثيل ولا خلف لها نبع الحنان الى

اجمل ابتسامة في حياتي امي العزيزة

الى من علمني ان الدنيا كفاح وسلاحها العلم الى الذي لم يبخل باي شيء

إلى من سعى لأجل راحتي و نجاحي الى اعظم و اعز و اعلی رجل في الكون ابي العزيز

الى الذي ظفرت بهم هدية الاقدار اخوتي فعرفوا معنى الاخوة اخي وليد و اخي ياسمين و ايمان

حفظهم الله جميعا.

ولا يفوتني أن أتقدم بإهدائي هذا إلى هديتي التي رزقنا الله بها فكانت

بهجتنا و فرحتنا فاحبها الله فأخذها منى الى البرعومة رشوي مريم رحمها الله

والى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل العلمي ولو بكلمة طيبة، دون أن أنسى صديقي

في البحث شكور محمد اسلام و الى جميع اصدقائي في الدراسة و الحياة

والى كل الأساتذة بدون استثناء وفي الأخير تقبلوا مني فائق الشكر والاحترام.

ايمن بن طيبة

الشكر و التقدير

قال الله تعالى: " و الله أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئا و جعل لكم السمع و الأبصار و الأفئدة لعلكم تشكرون." الآية 78 من سورة النحل

الحمد لله الذي علم الإنسان ما لم يعلم. و الشكر لله على نعمته و عونه في إتمام هذه الرسالة.

و ما يزال الرجل عالما ما طلب العلم فان ظن انه قد علم فقد جهل.

نتقدم بجزيل الشكر و التقدير و الاحترام و الامتنان للمشرف الأستاذ دين شعيب لما أبداه من توجيهات قيمة و معلومات نيرة و متابعة مستمرة لإخراج هذه الرسالة بشكلها النهائي.

كما أتقدم بالشكر و التقدير إلى السادة الأساتذة و دكاترة معهد التربية البدنية و الرياضية ببسكرة على التوجيهات القيمة و التشجيعات التي قدموها لنا لإتمام هذه الرسالة و أخص بالذكر الدكتور بن عيشي مسعود، الدكتور بزيو سليم، الدكتور دخية عادل، الدكتور حاجي عبد القادر، الدكتور ناصر بقار، الدكتور شتيوي عبد المالك، الدكتور قدوام الطيب، الدكتور حمداوي سفيان، الدكتور زموري بالقاسم، الدكتور رواب، الدكتور رياض لعوامر، الأستاذ نصابة مُجَّد، و الذين ساهموا في تكوين معارفنا سواء النظرية أو التطبيقية طيلة 5 سنوات .

نتقدم بخالص شكرنا إلى الجامعة التي وفرت لنا مقاعد بيداغوجية طيلة المدة التي قضيناها فيها و نخص بالذكر هنا رئيس المعهد: الدكتور دشري عبد الحميد و أيضا رئيس قسم التدريب الرياضي الدكتور دخية عادلو إلى العامل بالمركب الرياضي الذي ساعدنا في توفير العتاد الرياضي للقيام بالاختبارات .

وكل عمال المكتبتين خاصة عمال مكتبة المعهد كما لا يفوتنا أن نشكر كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة و لو بكلمة طيبة.

المحتوى

الاهداء

الشكر و التقدير

المحتوى

قائمة الجداول

قائمة الأشكال و الرسوم و البيانية

التعريف بالبحث

01.....	1-مقدمة
02.....	1-1 مشكل البحث
02.....	2-1فروض البحث
03.....	3-1 اهداف البحث
04.....	4-1 اهمية للبحث
05.....	5-1 المفاهيم و المصطلحات
07.....	6-1 الدراسات السابقة و المشابهة
10.....	7-1التعليق على الدراسات السابقة
11.....	خاتمة

الباب الأول: الدراسة النظرية و البحوث المشابهة

الفصل الأول:

التدريب الرياضي والمراقبة

13.....	تمهيد
---------	-------

14	1-1 التدريب الرياضي.....
14	1-1-1 مفهوم التدريب الرياضي.....
14	2-1-1 واجبات التدريب.....
14	1-2-1-1 الواجبات التربوية.....
14	2-2-1-1 الواجبات التعليمي.....
15	3-2-1-1 الواجبات التنموية.....
15	3-1-1 أهداف التدريب الرياضي.....
15	4-1-1 قوانين التدريب الرياضي.....
15	5-1-1 قانون المردود.....
16	7-1-1 قانون التخصص.....
16	1-7-1-1 قانون التعويض الزائد.....
17	7-1-1-1 مبادئ حمل التدريب.....
17	3-7-1-1 اهمية تخطيط العمل التدريبي.....
18	4-7-1-1 ربط التخطيط بخطط التدريب طويلة المدى.....
18	5-7-1-1 التركيز على العامل الاساسي للتدريب.....
19	6-7-2-1 التوزيع الزمني لتحقيق اهداف الخطة.....
19	2-1-1 انماط خطط التدريب.....
19	1-2-1-1 جرعة التدريب.....
20	1-2-2-1 المكونات الاساسية لتشكيل جرعة التدريب.....
20	2-2-2-1 انواع الجرعات التدريبية.....
21	3-2-2-1 الدورات التدريبية.....
21	3-2-1-1 الدورى الصغرى.....
21	1-3-2-1 الدورة المتوسطة.....
21	2-3-2-1 الدورة الكبرى.....

22.....	4-2-1 حمل التدريب
22.....	1-4-2-1 مفهوم حمل التدريب
23.....	2-4-2-1 انواع حمل التدريب
23.....	3-4-2-1 الحمل الخارجي
23.....	4-4-2-1 الحمل الداخلي
24.....	5-2-1 الشدة التدريبية
25.....	1-5-2-1 مفهوم الراحة
25.....	2-5-2-1 انواع الراحة
26.....	3-5-2-1 العلاقة ما بين الحجم و الشدة
28.....	1-2 تعريف المراهقة
29.....	1-1-2 مفهوم اللغوي و الاصطلاح للمراهقة
30.....	2-1-2 انواع المراهقة
30.....	1-1-2 اهمية المراهقة بالنسبة للمراهق
31.....	خاتمة

الفصل الثاني

المهارات الاحترافية للاعب كرة اليد

33.....	تمهيد
34.....	1-1-1- تعريف المهارة
34.....	1-1-1-1-2 تعريف المهارة الحركية
35.....	2-1-1-1-2 مفهوم الاعداد المهاري
35.....	3-1-1-1-2 مفهوم الاداء المهاري
35.....	4-1-1-1-2 انواع المهارات الحركية
36.....	5-1-1-1-2 الاسس الرياضية و علاقتها بالمهارة الاساسية في الانشطة مختلفة

36.....	2-1-2 ان تكون هادفة.....
36.....	1-2-1-2 ان تكون الحركة الرياضية اقتصادية.....
37.....	2-2-1-2 المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد.....
37.....	3-2-1-2 المهارات الهجومية.....
37.....	1-3-12-2 المهارات الدفاعية.....
38.....	2-3-2-1-2 مهارات حارس المرمى.....
38.....	3-3-2-1-2 الخطوات التي يجب اتباعها عند تعليم المهارة.....
38.....	4-2-1-2 المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد.....
39.....	5-2-1-2 مراحل الاعداد المهاري.....
39.....	1-5-2-1-2 التدريب المهاري المتقدم.....
40.....	1-1-5-2-1-2 لتدريب للوصول الى الية الاداء المهاري الدقيق.....
40.....	2-1-5-2-1-2 تمكن تحسين الاداء المهاري.....
42.....	3-1-5-2-1-2 العوامل المؤثرة في تطوير الاداء المهاري.....
43.....	خاتمة.....

الباب الثاني: الدراسات التطبيقية

الفصل الأول:

اجراءات البحث الميدانية

46.....	تمهيد.....
46.....	1-1 منهج البحث.....
47.....	2-1 مجتمع و عينة البحث.....
47.....	3-1 أدوات البحث.....
48.....	4-1 الوسائل البيداغوجية.....

48.....	5-1 مجالات البحث
48.....	6-1 التجربة الاستطلاعية
49.....	7-1 الأسس العلمية للاختبارات
50.....	8-1 موصفات ومفردات الاختبارات
55.....	9-1 التجربة الرئيسية
57.....	10-1 الدراسة الإحصائية

الفصل الثاني:

عرض نتائج البحوث و مناقشتها

60.....	1-1 عرض و تحليل ومناقشة النتائج
63.....	2-1 عرض و مناقشة نتائج الاختبارات

الفصل الثالث:

الاستنتاجات و التوصيات

66.....	1-3 الاستنتاجات
67.....	2-3 مناقشة الفرضيات
68.....	3-3 الخلاصة
69.....	4-3 التوصيات

المصدر و المراجع

الملاحق

قائمة الجداول :

الصفحة	العنوان	الرقم
55	يبين معامل ثبات و الصدق لبطارية الاختبارات	01
61	يوضح المجال الزمني و النسبة المئوية للوحدات التدريبية	02
61	يوضح الحجم الزمني و النسبة المئوية ل 22 وحدة تدريبية	03
66	يبين معالم الاحصائية للقياسين قفز بدون تأهب بضم القدمين الاختبار القبلي و البعدي	04
67	يبين معالم الاحصائية للقياسين قفز ثلاثي بدون تأهب بضم القدمين الاختبار القبلي و البعدي	05
69	يبين معالم الاحصائية للقياسين قفز ثلاثي بدون تأهب بضم واحدة الاختبار القبلي و البعدي	06
70	يبين معالم الاحصائية للقياسين قياسات الدقة الاختبار القبلي و البعدي	07
82	يوضح نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار القفز بدون تأهب بضم القدمين	08
82	يوضح نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين	09
82	يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بضم واحدة	10
82	يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لاختبار قياسات الدقة	11
83	النتائج المتحصل عليها في برنامج spss	12

قائمة الاشكال و الرسومات:

الصفحة	العنوان	الرقم
58	يوضح اختبار القفز دون تأهب بضم القدمين	01
59	يوضح اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين	02
59	يوضح اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة	03
60	يوضح اختبار قياسات الدقة	04
66	مخطط يبين نتائج متوسط القياس القبلي و القياس البعدي لاختبار القفز بدون تأهب بضم القدمين	05
68	مخطط يبين نتائج متوسط القياس القبلي و القياس البعدي لاختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين	06
69	مخطط يبين نتائج متوسط القياس القبلي و القياس البعدي لاختبار القفز ثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة	07
71	مخطط يبين نتائج متوسط القياس القبلي و القياس البعدي لاختبار قياسات الدقة	08

الجانبة التمهيدية

مقدمة:

كرة اليد هي لعبة تمارس على الميدان و أصبحت بسرعة كبيرة من بين الألعاب الرياضية الأكثر انتشارا و ممارسة في الأوساط الجماهيرية فقد استطاعت في ظرف لا يتعدى 20 سنة أن تفرض نفسها سواء على ميدان صغير أو في القاعة لما لها من تأثير جد ايجابي في ميدان الرياضة، و قد ساعد على ذلك طبيعتها فهي تتميز بنواحي عدة، منها قانونها المبسط، تمارس من طرف كلا الجنسين و مختلف الأعمار، و هي مشوقة لكل من اللاعب و المتفرج، بالإضافة إلى فائدتها الشاملة لجميع أجزاء الجسم نتيجة لما تحمله منافستها من سرعة و كفاح مستمر بين (المهاجمين و مدافعين يتماشى خاصة مع طبيعة الشباب) و تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة استخدمت فيها الكرة و خاصة إذا قورنت بألعاب أخرى سبقتها بعشرات بل مئات السنين ككرة القدم .

فكرة اليد تتطلب تحضيرا جيدا على المستويات الثلاثة بدير، تقنية ، تكتيكية لذلك فان الحركات التقنية تحتل الصدارة لممارسة هذه الرياضة و هي كذلك القاعدة التي تركز عليها .

فالتحكم الجيد في الحركات التقنية يسمح للاعب كرة اليد التصرف الجيد على الميدان أثناء المباراة سواء في التحكم في الكرة أو في مراقبة الخصم في الدفاع .

فقد اتفق الجميع على أن نجاح الفريق و تقدمه يتوقف إلى حد كبير على مدى إتقان الأفراد المبادئ الأكثر أهمية في كرة اليد (التصويب) الذي يعتبر خاتمة كل الحركات الهجومية إذ أن الغرض من المباراة هو إدخال الكرة في مرمى الفريق المضاد و هذا يتطلب ايجادة التصويب.

و للتصويب عدة أنواع كل منها حسب وضع اللاعب عند منطقة التصويب و من بينها التصويب بالارتقاء و

التركيز عند التسديد نحو المرمى .

1-مشكلة البحث :

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة، فكرة اليد تتطلب تحضيراً جيداً على المستويات الثلاثة بدني تقني، تكتيكي، لذلك فإن الحركات التقنية تحتل الصدارة لممارسة هذه الرياضة و هي كذلك القاعدة التي تركز عليها .

فالتحكم الجيد في الحركات التقنية يسمح للاعب كرة اليد التصرف الجيد على الميدان أثناء المباراة .

و إن نجاح الفريق يتوقف على حد بعيد على مدى إتقان الأفراد للمبادئ الأساسية العامة و من بين هذه المبادئ (التصويب) الذي يعتبر خاتمة كل الحركات .

فيقول "ماتفايف" أن التحضير البدني، المهاريا الخططي الفكري و النفسي الرياضي بمساعدة تمارين رياضية.

و يعرفه "علي النصيف" و "قاسم حسن حسين" على أنه جميع العمليات التي تساهم في تطوير الصفات

البدنية و تعلم التكتيكات و تطور القابلية العقلية ضمن برنامج علمي تربوي هادف للغاية للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة (عبد علي النصيف قاسم حسن حسين، 1988، ص88).

و للتصويب في كرة اليد عدة أنواع و كل منها يؤدي حسب وضع اللاعب عند منطقة التصويب كالتصويب

بالارتقاء ، إذ يعتبر من أقوى القذافات في كرة اليد و هو يتميز عن غيره بالقوة

و الدقة و التركيز عند التسديد على المرمى .

وما يؤكد صحة أقوالنا **وديع التكويني** أن التصويب بالارتقاء من أحسن التصويبات و أتقنها

و عند مشاهدتنا لمقابلات في كرة اليد ، لاحظنا ضعف في تأدية التصويب بالارتقاء لمعظم اللاعبين في

المنافسات الرسمية .(وديع التكويني، 1986، ص63).

و بالتالي نتساءل عن أسباب هذا الضعف ؟

هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي لتطوير مهارة التصويب بالارتقاء للاعبين كرة اليد ؟

التساؤلات الفرعية :

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في قفز ثلاثي بدون تأهب بضم القدمين؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي فيقفز بدون تأهب بضم القدمين؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي فيقفز ثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في دقة التصويب؟

2-فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في قفز ثلاثي بدون تأهب بضم القدمين

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي فيقفز بدون تأهب بضم القدمين

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي فيقفز ثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في دقة التصويب

3-أهداف البحث :

- 1- الكشف عن الأسباب الدقيقة لضعف التصويب بالارتقاء للناشئين
- 2- إعداد وحدات تدريبية مدروسة بأسلوب علمي مقترحة لتطوير التصويب بالارتقاء .
- 3-التعرف علي مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير التصويب بالارتقاء في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية .

4- أهمية البحث :

تتمثل أهمية البحث في:

- التعرف على انجح الطرق والأساليب لتطوير مهارات التصويب من الارتقاء في كرة اليد.
- إعطاء القواعد والأسس العلمية التي ينبغي الاقتداء بها في عملية التدريب.
- إعطاء الاهتمام بالفئة المقصودة (فئة الأصاغر) في كرة اليد.

-أسباب اختيار الموضوع :

- قلة الدراسات والبحوث العلمية التي تتناول جانب الانتباه وعلاقته بدقة التصويب في كرة اليد..
- التعرف على مدى استيعابنا لما تلقيناه طيلة السنوات الماضية من المسيرة العلمية من معلومات ومنهجية.
- إثراء مكتبتنا الجامعية بوضع هذا البحث إلى جانب ماسبق من البحوث ليكون نقطة انطلاق لبحوث قادم

5- مفاهيم و مصطلحات البحث :

كرة اليد:

لغة: جمع الأيدي واليد. الكف أو من أطراف الأصابع إلى الكتف.

اصطلاحا: " أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد ناشئ كرة اليد: هم ناشئ كرة اليد اللذين تتراوح أعمارهم ما بين اربعة عشر إلى ستة عشرة سنة ويشتركون في المسابقات الرياضية الرسمية التي ينظمها الاتحاد الجزائري لكرة اليد.

التصويب بالارتقاء :

يتم هذا النوع من التصويب بعد جري سليم، و ارتقاء جيد على الرجل الهجومية و قذف الكرة أثناء المرحلة للارتقاء، و يجب التركيز الجيد .

الإيقاع الجيد للجري، و الذي يتم على ثلاث أوقات، و الذي يكون فردي العدد، يعني (يسار يمين

يسار) بالنسبة للقاذف باليد اليمنى و العكس بالنسبة للقاذف باليد اليسر .

يكون مركز ثقل الجسم كله على الرجل الهجومية (رجل الارتكاز) أثناء الارتقاء و عند بداية إيقاع الجري ذو

ثلاث أوقات تبد أي تحريك ذراع القذف نحو الخلف و أثناء مرحلة الارتقاء الديناميكي، يبدأ الذراع في الحركة

النهائية قبل القذف و لا يتم ذلك إلا في قمة الارتقاء مع التركيز على ثني خفيف للرجل الثانية .

التدريب الرياضي:

يستخدم مصطلح التدريب بصفة عامة في كثير من أوجه النشاط للإنسان المختلفة، ويعني المفهوم العام لمصطلح التدريب «عمليات التنية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما» .

ويعرف بلاتونف 1980 التدريب الرياضي بأنه «عملية بدنية تربوية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج العالية» .

وبناء على ذلك، فإن التدريب الرياضي يعتبر الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية؛ بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي، لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية. (د. أبو العلا أحمد عبد الفتاح. 2012. ص57)

التعريف الاجرائي :

التدريب الرياضي هو الجزء الاساسي من عملية اعداد رياضي فهو العملية البدنية والتربوية .تهدف لتطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي الى اعلى مستوى ممكن وذلك حسب طبيعة النشاط .

المهارات الأساسية في كرة اليد:

المهارات الأساسية لكرة القدم هي تلك المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدون الكرة – كما تعتبر إجادة لاعبي الفريق لكافة أشكال المهارات الأساسية هي بمثابة الأساس الذي يتشكل عليه نجاح وتفوق الفريق في المل المهارى (التكتيكية). (ناجح محمد ذيابات .نايف مفضي الجبور .2013. 87)

التعريف الاجرائي :

هي مجموعة من الحركات والامكانات التي يتميز بها اللاعب ويشترط عليه ادراكها وتطبيقها يستطيع من خلالها الرياضي الوصول الى نتائج ايجابية واقتصاد في الجهد المبذول .

البرنامج التدريبي:

هي مجموعة من الحصص التدريبية المنظمة المرتبة لكل وحدة منها غرض معين لكي تخدم الهدف المرجو و هي ذات محتوى تقني و فني ،فهي مجموعة من التمارين و تتميز بالدقة و تركز على مجموعة من الخطط الموضوعية من طرف المدرب ،و تكمن نجاعة الوحدة التدريبية في كيفية تلقينها و مدى فهم و استيعاب اللاعبين لها .

6-الدراسات السابقة والمشابهة :

تهدف الدراسات إلى معرفة الإبعاد المختلفة المحيطة بمشكل البحث .و إعطاء صيغة علمية للبحث سواء من الناحية التوجيهية أو التخطيطية أو المحتوى لذلك قام الباحث بالتطرق إليها .

6-1 دراسة مقران جمال :

تنمية بعض الصفات البدنية و المهارية الأساسية لبراعم كرة اليد 10 إلى 12 سنة رسالة ماج ستار 2002

6-1-1هدفت هذه الرسالة إلى :

- الكشف على مستوى أو أسباب ضعف هذا المستوى لبراعم كرة اليد .
- إعطاء بطارية اختبارات و معايير لتحديد مستوى بعض الصفات البدنية و المهارية لبراعم كرة اليد .
- إمداد وحدات تدريبية مقترحة لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارية لبراعم كرة اليد .
- التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارية لعينة البحث .

6-1-2يوصي الباحث بما يلي :

- الاهتمام و تهيئة الظروف و الإمكانيات لتطوير التقنيات لعبة كرة اليد أثناء عملية التدريب
- الاهتمام بالناشئين بالتركيز على التعلم الجيد عن طريق تقديم وحدات تدريبية تخص الجوانب المهارية و تنفيذها في خطة اللعب .

- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال الرياضة الحديث لتحسين قدراتهم و مؤهلاتهم من الناحية العلمية و العملية في تدريب الفرق الجزائرية .

- اعتماد الوحدات التدريبية المستخدمة من قبل الباحث كوحدة أساسية للتعلم للمهارات الأساسية .

- اعتماد بطارية الاختبارات المعدة من قبل الباحث لتحقيق أغراض اختبار و القياس .

2-6 دراسة حمداش رشيد :

"تعليم التصويب من الارتقاء عاليا في كرة اليد" مذكرة تخرج جامعة الجزائر 1986 .

1-2-6 هدفت هذه الدراسة إلى :

- أثر استخدام برنامج تدريبي لتعليم التصويب بالارتقاء لأطفال سن 10-10 سنة أصغر .

- إمكانية التعرف على مدى التوصل متدربين بعد تقديم البرنامج المحدد للتدريب .

- إعداد لاعبين قادرين على تحقيق نتائج ايجابية .

- يجب تنظيم وحدات تدريبية لرفع مستوى أداء اللاعبين في التصويب بالارتقاء .

2-2-6 و يوصي الباحث بما يلي :

- يجب الاهتمام و العمل الجاد و تهيئة كل الظروف و الإمكانيات في سبيل تعليم تقنية التصويب بالارتقاء أثناء

هذه اللعبة .

- الاهتمام بالناشئين عن طريق تجسيد وحدات تدريبية خاصة بالارتقاء .

- العمل بالاختبارات و القياسات التي تعتبر طرق علمية ناجحة في معرفة و تحديد قدرات المتدربين و مؤشرات الحالة الراهنة للممارسة بل يتعدى ذلك الأمر إلى استخدام هذه القيم في توجيه نظريات التدريب و طرقها و استغلالها كنقاط تركز عليها، من أجل رسم منحنيات التقدم الفردي و الجماعي و الفريق بصفة عامة .

6-3 دراسة : " مسك على ، يسعد خدير " :

أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير بعض المهارات الأساسية لدى لعي كرة القدم صنف الأشبال "

6-3-1 هدفت هذه الدراسة الى :

- أثر استخدام وحدات تدريبية لتطوير بعض المهارات الأساسية .
- تنظيم ووضع وحدات تدريبية للرفع من مستوى أداء اللاعبين من الناحية الفنية في اللعب .
- تكوين أجيال صاعدة انطلاقا من الشباب الناشئين ومنه نصل الى منتخب وطني قوي نشارك به في المنافسات القرية والدولية .

6-3-2 ويصي الباحثون الى ما يلي :

يجب الاهتمام والعمل الجاد وتهيئة كل الظروف والامكانيات في سبيل تطوير تقنيات هذه اللعبة أثناء عملية التدريب .

الاهتمام بالناشئين عن طريق تجسيد وحدات تدريبية تخص الجانب المهاري وتنفيذها في خطة اللعب .

6-4-1 كل من الباحثان بن صيد أنور وحمودي عامري

اثر برنامج تدريبي مبني على التكرار بأسلوب البليومتري لتحسين القدرات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية) بمهارة التصويب من الأرتقاء لدى لاعبي كرة اليد

6-4-2 هدفت هذه الدراسة الى :

- التعرف على أثر التدريبات البليومترية على تطوير القوة الانفجارية للرجلين .
- التعرف على دور التدريب البليومتري في تنمية القوة الانفجارية للذراعين .
- معرفة أثر التدريب البليومتري على فعالية التصويب من الارتقاء .

التعليق على الدراسات السابقة :

- من خلال استعراض الباحثان للدراسات السابقة لاحظا أن معظم الدراسات السابقة استخدمت المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة مشكلة الدراسة، مثل: فؤاد دراسة حمداش رشيد، دراسة مقران جمال ، ومعمر لباد (2010) ، والعديد من الباحثين الآخرين
- كما لاحظ الباحث أنه هناك تشابه ما بين هذه الدراسة والدراسات السابقة من حيث عدد الأفراد مثل: مثل دراسة مداني حسام الدين (2016) ، فؤاد لمباركية (2013) ، وغيرها من الدراسات العديدة الاخرى .
- كما لاحظ الباحثان أن اغلب الدراسات الدراسات التي تناولت الجانب البدني .

وعليه فقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة مما يلي:

- كيفية تناول المشكلة موضوع البحث والخطوات الواجب اتباعها في البحث.
- كيفية اختيار العينة وتحديدتها.
- الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث.
- تحديد المنهج العلمي المناسب.
- طرق عرض الجداول الإحصائية وتفسيرها .
- الأسلوب الإحصائي المستخدم في هذه الدراسات وتحديد ما يناسب الدراسة.
- تحديد الأدوات والوسائل المستخدمة في اختبارات الدراسة الحالية.
- المهارات الأساسية والاختبارات وأدوات القياس وطرق القياس.
- تعدد البرامج التدريبية في كرة القدم.
- الاستفادة من الدراسات السابقة في تصميم البرنامج المقترح لتدريب القدرات البدنية والخطوية من حيث المدة وزمن الوحدة التدريبية والتعليمات الخاصة لتنفيذ البرنامج.

خاتمة :

رغم نقص البحوث المشابهة إلا أن الباحثين تمكنوا من تحليلها و دراستها و محاولة إيجاد عناصر التشابه و الاختلاف بينهما ، و قد أنفقت جميع هذه البحوث على أن البرامج التدريبية المتعبة لا تبني على الأسس العلمية الصحيحة .

الفصل الأول

التدريب الرياضي والمراهقة

- مفهوم التدريب

- اسس التدريب

- خطط التدريبية

- المراهقة والرياضة

تمهيد:

إن التدريب في مجال لعبة كرة اليد عملية تربوية أفل ما يقال عنه بالغ الأهمية يهدف إلى تطوير مستوى لعبة كرة اليد المعاصرة و يتجلى ذلك من خلال وضع برامج تخطيطية مبنية على أسس و قواعد علمية دقيقة، و من هنا تم تصميم هذا الفصل و الذي تضمن: التدريب، الواجبات، الأهداف، الخصائص و القواعد

1-التدريب الرياضي :

يستخدم مصطلح التدريب بصفة عامة في كثير من أوجه النشاط الإنساني المختلفة، ويعني المفهوم العام لمصطلح التدريب «عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما» .

ويعرف بلاتو نف 1980 التدريب الرياضي بأنه «عملية بدنية تربوية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج العالية» . وبناء على ذلك، فإن التدريب الرياضي يعتبر الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية؛ بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي، لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية. (ابو العلا احمد عبد الفتاح، 2012، ص57)

2-واجبات التدريب الرياضي :

للتدريب الرياضي مهام وواجبات .. والتي يمكن اعتبارها واجباتالمدرّب الرياضي وكما يلي –

أ- الواجبات التربوية :

لاشك أن للتدريب الرياضي تأثيراً تربوياً واضحاً على السلوك الذاتي للرياضي ، وكذلك على أخلاقه وحسن تصرفه من خلال علاقاته مع الآخرين ولهذا يجب أن يربي الرياضي فكرياً وأخلاقياً وأن يكون مصلحة المجتمع أو الفريق فوق مصلحته الخاصة (أي أن يكون دافعه للتمرين حب الوطن والشعب والنادي الذي يلعب له دون الحصول على المادة) . (د. مروان عبد المجيد طو د .مُحَمَّد جاسم الياسري .. 2010.ص21)

ب - الواجبات التعليمية :

وتتضمن تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن ، وتعلم وإتقان المهارات الخطئية الضرورية للمنافسة ويسبق ذلك ويرافقة التنمية الشاملة والمتوازنة للصفات البدنية والقدرات الحركية الاسية أو الارتقاء بالحالة الصحية. (مُحَمَّد ابراهيم ابو حلوة ، 2016، ص52)

ج الواجبات الترموية :

التخطيط والتقييد لعمليات تطوير مستوى الرياضي والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح بها القدرات المختلفة بهدف الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.. (مُجد إبراهيم ابو حلوة، 2016، ص53)

3- أهداف التدريب الرياضي :

من أجل تحقيق الهدف الرئيس للتدريب الرياء الحسين والارتقاء بمستوى الاتجار الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن ، عب على المدرب وضع الحلول المناسبة لواجبات استخدام التمارين البدنية ونفس الوقت يجب على الرياضي إن يشبع مدربه من اجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسة للتدريب الرياضي يمكن تلخيصها ما يلي :

1. تحسين الأعداد البدني المتعدد الجوانب (الأعداد الشامل) .
2. ضمان تحسن الأعداد البدني الخاص باللعة أو الفعالية الرياضية المحددة
3. تحسين واتقان الأداء الخططي اللازم للمنافسة
4. الاتقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعة او الفعالية الرياضية المحددة .
5. تنمية وتطوير الصفات الارادية اللازمة لمواجهة أعباء التدريب والمنافسة
6. تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة
7. ضمان تحسنا لحالة الصحية للرياضي .
8. الوقاية من حدوث الاصابات الرياضية
9. اغناء الرياضي بالأمور المعرفية الخاصة بقواعد التدريب الفسيولوجي والنفسية الخططية والتغذية ووظائف استعادة الشفاء والعلاقات الاجتماعية مع أعضاء الفريق . (مُجد إبراهيم ابو حلوة، 2016، ص53)

4- قوانين التدريب الرياضي :

يتكون جسم الانسان من ملامينا الخلايا الدقيقة التركيب والبناء ولكل نوع من الخلايا وظيفه معينة وجميعا الخلايا لها القدرة على التكيف . فالتكيف العام يحدث بصورة مستمرة وهناك ايضا التكيف الخاص بنوع اللعة او الفعالية الرياضية والذي يكون نتيجة للمتطلبات البدنية الخاصة بتة

درية تلك اللعبة وطبيعة الانجاز فيها، وفي جميع الاحوال فانوسيلة التدريب الرياضية في تحقيق الاهداف الخاصة هي الحملات التدريبية التي تتواءم وبصورة منظمة ومتكررة مع الراحة المناسبة لبناء التكيفات الوظيفية المناسبة. (مُحَمَّد ابراهيم ابو حلوة، 2016، ص54)

اولاً - قانون المردود (العائد) : وينص هذا القانون على ما يلي : (إذا لم تستخدمه فسوف تفقده) وذلك يعني إذا لم يواجه الرياضي حملاً تدريبياً مؤثراً في اجهزة الجسم الحيوية وبصورة منظمة فلن يكون هناك حملاً وبالتالي لا يكون الجسم بحاجة إلى التكيف الوظيفي.

حيث تتحسن اللياقة البدنية نتيجة للعلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة ويجب ان تتضمن الزيادة في الحمل التدريبي بعض المتغيرات (كزيادة عدد التكرارات وتسريع التكرارات وتقليل فترات الراحة وزيادة الاثقال والمسافات المستخدمة في التمرين) ..

وعندما يستخدم المدرب نفس الاحمال التدريبية باستمرار فان مستوى تطور اللياقة البدنية سوف يرتفع الى حد معين ثم يتوقف عند هذا الحد وذلك لان الجسم قد تكيف على حمل التدريب المستخدم ونفس النتائج تتحقق إذا كان الحمل التدريبي متباعد وغير منظم ، ومن جانب آخر فان الزيادة في حمل التدريب سوف تحدث للرياضي مشكلات في الاستشفاء من تأثير الاحمال التدريبية وهذه المشكلات ممكن ان تتراكم محدثة حالة من (التكيف الغير كامل) وبالتالي هبوط مستوى التطور بسبب (الحمل الزائد) . (مُحَمَّد ابراهيم ابو حلوة، 2016، ص55)

ثانياً : - قانون التخصص : وينص هذا القانون على الاستجابة الخاصة بمتطلبات المثير . وذلك يعني ان نوعية حمل التدريب ينتج عنها نوع خاص من التكيف . لذا يجب ان يكون حمل التدريب خاصاً بكل لاعب وملائماً مع متطلبات الاداء الرياضي التخصصي . وهذا ما يمكن ملاحظته عند المقارنة بين متطلبات تدريب فعاليات القوة والسرعة والتحمل وغيرها . ولكن في جميع الظروف يجب مراعات ان التدريب العام يجب ان يأتي قبل التدريب الخاص ، ويعد حجم التدريب العام مؤشراً مهماً لتحديد امكانيات الرياضي في استكمال متطلبات التدريب الخاص. (مُحَمَّد ابراهيم ابو حلوة، 2016، ص56)

ثالثاً: قانون التعويض الزائد :

ان جميع الافراد يمتلكون مستوى خاص من الوظائف الحياتية (البيولوجية) لأداء الفعاليات اليومية المعتادة ، ولكن عندما يشترك الفرد في التدريب الرياضي فإنه يتعرض إلى سلسلة من المثيرات التي تخلخل الحالة الحياتية (البيولوجية) اليومية وذلك من خلال استهلاك طاقة اضافية . فالمثير الذي يسهل عملية التكيف هو بالضبط عملية استهلاك

للطاقة ، وينتج عن ذلك تعب اجهزة الجسم العضوية والجهاز العصبي المركزي وزيادة تركيز النواتج الأيضية ومن أهمها حامض اللبنيك في الدم والخلايا العضلية ، لذلك تنخفض القدرة الوظيفية فيعمل أجهزة الجسم وبصورة مؤقتة ، فيعد كل مثير تدريبي هناك راحة وخلالها لا تعوض مصادر الطاقة الكيميائية فحسب بل يمكن إن تتجاوز المستوى الذي كانت عليه أولاً (قبل الجهد) من خلال احتياطي الطاقة الموجود في الجسم مما يؤدي إلى رجوع اجهزة الجسم إلى الحالة الاعتيادية ومن ثم يكون الرياضي في حالة تعويض زائد وتعتبر حالة التعويض الزائد اساس وظيفي لزيادة كفاءة الرياضي نتيجة لتكيف اعضاء وأجهزة الجسم للمثير التدريبي (بشرط إن يكون المثير التدريبي مؤثراً) .

ففي المرحلة الأولى عند تأثير مثير تدريبي فان اجهزة الطاقة فقط بل انها تتعدى المستوى الاعتيادي . واعضاء الجسم ستواجه حالة (التعب) .

وفي المرحلة الثانية (الراحة) فإن مخازن الطاقة الكيميائي لن تسد النقص في الطاقة فقط بل تتعدى المستوى الاعتيادي .

وفي المرحلة الثالثة (يتم التعويض الزائد عن المستوى الاعتيادي واذا لم يتم تطبيق مثير تدريبي آخر في الوقت المناسب اثناء فترة التعويض الزائد يحدث انخفاض في مستوى الأداء والانجاز وهي (المرحلة الرابعة) هبوط المستوى وفقدان التعويض الزائد .

إن عملية التكيف تتم فقط بالتوافق المناسب بين المثير والراحة وعليه كلما تكيف جسم الرياضي الى مثير جديد يصبح من الضروري الزيادة في الحمل التدريبي كتحسن مستوى الإنجاز والأداء . إن قانون التعويض الزائد ممكن إن يطبق ايضا في الدوائر التدريبية المتوسطة (2-6) اسابيع او حتى السنوية .

فخلال أول ثلاثة دوائر تدريبية صغيرة (اول ثلاث اسابيع تدريبية بواجه الرياضي حالة التعب نتيجة رفع الحمل التدريبي من اسبوع الى آخر ، وعندما ينخفض الحمل التدريبي بصورة قليلة في الدائرة التدريبية الصغيرة الرابعة تبدأ اجهزة الجسم بالتعويض حيث ذاك ترجع إلى حالة التعويض الزائد . إن معدل التحسن يكون أعلى عندما يتعرض الرياضي إلى مثيرات تدريبية متكررة أكثر بشرط إن لا يكون هذا التكرار كبير جداً بحيث يمنع حدوث حالة التعويض الزائد كلها يعني إن الفترة الزمنية بين توالي المثيرات غير كبيرة جداً ولا قصيرة جداً . (التخطيط في التدريب الرياضي - محمد ابراهيم بو حلوة، ص 57)

5- مبادئ حمل التدريب :

- التدرج والاستمرارية من أهم المبادئ.
- من السهل إلى الصعب .
- من البسيط إلى المركب.
- من المعلوم إلى المجهول.
- من المهم إلى الأكثر أهمية.
- استمرارية التدريب .

(مُحَمَّد ابراهيم بو حلوة، 2016. ص92)

6-اهمية تخطيط العمل التدريبي:

تخطيط التدريب هو عملية وطريقة علمية تهدف إلى مساعدة الرياضيين لتحقيق مستويات عليا للأداء الرياضي في التدريب والمنافسة ، وهو يعتبر أهم وسائل المدرب لتصميم برنامجه التدريبي ، ويعني إضافة تطبيق العلم لتصميم البرنامج التدريبي الذي لا يعتمد على العمل العشوائي أو المحاولة والخطأ والمصادفة ، وفي الحقيقة أن جوهر تخطيط التدريب هو تخطيط لتحقيق ردود أفعال فسيولوجية للجسم تجاه أي حمل بدني يقع عليه ومن خلال استجابة الجسم يتحقق التكيف الفسيولوجي ويرتفع مستوى الأداء الرياضي ، ففي أثناء تنفيذ الأحمال التدريبية يصل الرياضي إلى حالة التعب وهي أقصى حالة للتحدي الذي يواجهه الرياضي بما لديه من إمكانيات فسيولوجية في شكل مصادر للطاقة التي يستنفدها الرياضي أثناء الأداء ويقوم الجسم بتعويضها ليصل إلى حالة التعويض الزائد الذي يمثل حالة مثلى للاستجابة لأداء الحمل البدني تؤهل الرياضي للاستجابة بنجاح لأداء الحمل التالي أو جرعة التدريب التالية ، من أجل هذا يجب أن يتميز المدرب بدرجة عالية من المعرفة والتجربة والفن الذي يمكنه من التخطيط الفعال الذي يعكس تداخل المعلومات المختلفة ، كما يجب أن تقوم الخطة على أسس موضوعية تقوم على نتائج المنافسات والاختبارات والتطوير الذي يحدث في كل عناصر إعداد الرياضي المختلفة ، ويجب أن يتميز التخطيط بالبساطة والمرونة التي تمكنه من التجاوب مع تغير الظروف والتعديل بما يتناسب مع ظروف حالة الرياضي . (ا.د ابو العلا عبد الفتاح.ا.د ريسان خريط-ص 515)

6-1- ربط التخطيط بخطط التدريب طويلة المدى Long term plans:

يجب على المدرب أو مخطط الأحمال التدريبية أن يربط ما بين خطته والخطة طويلة المدى ، حيث أن إعداد الرياضي هي عملية طويلة ومتواصلة وتخضع لقوانين وأسس ترتبط بعمليات النمو البيولوجي وتتبع تحقيق أهداف مرحلية تكمل ما سبقها وتمهد لما بعدها ، ولذلك يراعى في وضع أي خطة تدريبية الفترات الحساسة لتنمية الصفات البدنية فهناك فترة عمرية معينة تتحقق خلالها أفضل الظروف لتنمية بعض الصفات البدنية مثل القوة والسرعة والمرونة وغيرها .

(التدريب الرياضي ا.د ابو العلا عبد الفتاح.ا.د ريسان خريط-ص515-)

6-2- التركيز على العامل الأساسي للتدريب:

يجب أن يرصد المدرب احتياجات الرياضي ونقاط ضعفه التي تظهرها المنافسات والاختبارات حتى تتم عمليات المقارنة والتقييم والتعديل بما يحقق الأهداف المحددة لكل مرحلة بما يمكن من تحديد ما أمكن تحقيقه من أهداف وما هو مازال يمثل نقاط ضعف للرياضي وكذلك ما افتقده الرياضي مما كان قد اكتسبه سابقا ، وقد يتطلب أداء بعض المهارات الفنية درجة عالية من اكتساب صفة بدنية كالقوة أو المرونة أو السرعة وهنا يجب أن يعمل المدرب على إعداد الرياضي وإكسابه الدرجة المطلوبة من هذه الصفة البدنية التي تمكنه في النهاية من أداء المهارة الفنية المطلوبة بدرجة عالية من الإتقان .

6-3- التوزيع الزمني لتحقيق أهداف الخطة:

يجب مراجعة مدى ما تحقق من أهداف الأداء من خلال تحليل نتائج المنافسات والاختبارات ، ثم تحدد الأهداف الجديدة للمرحلة التدريبية مع تحديد التوقيتات الزمنية التي يتحقق فيها الوصول لكل هدف حتى لا يكون العمل يعتمد على العشوائية .

(التدريب الرياضي ا.د ابو العلا عبد الفتاح.ا.د ريسان خريط-ص516)

7- أنماط خطط التدريب :

تختلف خطط التدريب وفقا لعدة عوامل مثل فترة دوامها وأهدافها ومحتوياتها ويستخدم المدرب الأنماط التالية :

جرعة التدريب Training Lesson .

الدورة الصغرى Microcycle ،

الدورة المتوسطة Mesocycle .

الدورة الكبرى Macrocycle .

الخطة السنوية AnnawalPlan .

خطط الاربع سنوات QUADRENNI

(التدريب الرياضي ا.د ابو العلا عبد الفتاح.ا.د ريسان خريط-ص516)

7-1 جرعة التدريب :

تعتبر جرعة التدريب هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي ، وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة ، أي أن الرياضي يحضر إلى مكان التدريب ليقوم بتنفيذ الجرعة التدريبية خلال فترة زمنية معينة ينتهي بعدها التدريب ليعود ويكرر هذه الجرعة مرة أخرى في نفس اليوم وتتكرر هذه الجرعات على مدى الأسبوع لتشكيل دورة الحمل الصغرى ، ثم يتشكل من خلال عدة دورات صغرى الدورة المتوسطة ، ثم يتشكل من خلال عدة دورات متوسطة الدورة الكبرى التي تنتهي بالمشاركة في البطولة وتحقيق أعلى مستوى رياضي أمكن التوصل إليه من خلال دورات الحمل الصغرى والمتوسطة على مدى الدورة الكبرى .

وبناء على ذلك تعتبر جرعة التدريب هي حجر الأساس للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم الرياضي التدريبي ، ولذلك فإن النجاح في إعداد وتشكيل حمل التدريب خلال جرعة التدريب الواحد يعتبر الأساس الأول لنجاح التخطيط الرياضي للموسم الكامل ، ويتطلب ذلك مراعاة عدة متطلبات عن كيفية تشكيل الجرعات التدريبية وأهدافها الرئيسية وتقنين الأحمال المختلفة خلالها وأنواع الجرعات التدريبية وتأثيراتها الفسيولوجية المختلفة ، وكيفية التنسيق بين ترتيب هذه الجرعات المختلفة خلال اليوم التدريبي الواحد ، كذلك خلال دورة الحمل الصغرى أو الأسبوع التدريبي إلى مستوى الموسم التدريبي الكامل -

(التدريب الرياضي-ا.د ابو العلا عبد الفتاح.ا.د ريسان خريط -ص517)

7-2-1. المكونات الأساسية لتشكيل جرعة التدريب :

يتوقف تشكيل المكونات الأساسية لجرعة التدريب على عدة عوامل تشمل ما يلي :

- ❖ الأهداف والواجبات .
- ❖ نوعية التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثير تشكيل محتويات جرعة التدريب .
- ❖ الحجم الأحمال التدريبية المشكلة للجرعة .
- ❖ تحديد التمرينات المستخدمة في الجرعة .
- ❖ نظام العمل والراحة خلال الجرعة التدريبية

وفي ضوء العوامل السابقة يمكن تقسيم الجرعة التدريبية إلى ثلاثة أجزاء أساسية تشمل الجزء التمهيدي والأساسي والختامي.(التدريب الرياضي. (ا.د ابو العلا عبد الفتاح.ا.د ريسان خريطص-ص517)

7-2-2.أنواع الجرعات التدريبية:

تنقسم أنواع الجرعات التدريبية إلى ما يلي :

أنواع الجرعات التدريبية تبعاً لأهدافها

أنواع الجرعات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب .

أنواع الجرعات التدريبية تبعاً لطريقة التنفيذ .

(التدريب الرياضي ا.د ابو العلا عبد الفتاح.ا.د ريسان خريطصص520)

7-2-2الدورات التدريبية :

7-2-1-الدورة الصغرى TuhemiaroGyale:

تتكون دورة الحمل الصغرى من عدة جرعات تدريبية تختلف في تشكيلها وترتيب الجرعات داخلها وفقاً لبعض الأسس الفسيولوجية وفي مقدمتها إيقاع التعب والاستشفاء ، كما يختلف طول الفترة الزمنية للدورة الصغرى تبعاً لعدة عوامل منها أهداف الدورة وموقعها داخل الموسم التدريبي ، والوقت النسبي المخصص لها ، غير أن أكثرها استخداماً هي فترة الأسبوع ، نظراً لطبيعة توافق ذلك مع الإيقاع الحيوي الطبيعي الأسبوعي للإنسان ، وإن كان

يمكن أن تتراوح هذه المدة أحياناً لفترات مختلفة تستمر من 4 - 5 إلى 10 - 14 يوماً، وفي بعض الأحوال النادرة تستخدم دورة صغرى من يومين فقط في بعض الظروف الخاصة تتطلب التأكيد على تثبيت واجبات تدريبية خلال فترات زمنية قصيرة نسبياً، غير أن أكثرها استخداماً دورة الحمل الأسبوعية .

أنواع الدورات الصغرى :

وتنقسم الدورات الصغرى إلى عدة أنواع مختلف تبعاً لأهداف كل منها ومحتوياتها ووفقاً لموقع كل منها في إطار الدورة المتوسطة ، كما يؤثر ذلك أيضاً على طريقة تشكيل الدورة وترتيب جرعتها التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير الحمل ودرجته . (التدريب الرياضي د.أبو العلا عبد الفتاح.د.أ. ريسان خريبطص 529)

7-2-2-الدورة المتوسطة Themisesydle:

تعتبر الدورة المتوسطة كتلة مميزة لبناء الدورة الكبرى أو الموسم التدريبي ، وهي عادة ما تتكون من عدة دورات صغرى (أسبوعية) يتراوح عددها ما بين 3 - 6 دورات ، ويختلف هذا العدد تبعاً لطول الدورة ذاتها المرتبط بطول الموسم التدريبي، وغالبا ما يقترب طول الدورة المتوسطة من الشهر ، وهذه الفترة تعتبر مناسبة لتماشيها مع الإيقاع الشهري الطبيعي للإنسان بناء على الاعتقاد بأن حيوية الإنسان ونشاطه اليميني يأخذ شكلا تموجيا ما بين الارتفاع والانخفاض ، وتستمر الموجة الشهرية للإيقاع الحيوي لمدة 32 يوما تقريبا ، وينطبق ذلك بشكل أوضح في الإيقاع الطبيعي للدورة الشهرية لدى الرياضيات ، ويقوم تشكيل الدورة المتوسطة على بعض الأسس الفسيولوجية التي لا تختلف كثيرا عنها بالنسبة للدورة الصغرى . (د.أبو العلا عبد الفتاح.د.أ. ريسان خريبطص 539)

7-2-3-الدورة الكبرى The Macrocycle:

دورة الحمل الكبرى ، ويقصد بها أيضا الموسم التدريبي تتكون من مجموعة دورات أحمل المتوسطة ، وهي في نفس الوقت إحدى حلقات الإعداد طول العام ، والذي يعتبر جزءا ضمن خطة الإعداد طويل المدى والتي تمتد إلى عدة سنوات ، ولذلك فهي بالرغم مما تعمل على تحقيقه من أهداف خاصة إلا أنها في نفس الوقت تسعى لتحقيق أهداف مرحلتها من الإعداد طويل المدى

يتحدد تشكيل وطول دورة الحمل الكبرى تبعاً لعدة عوامل تشمل المنافسات الرئيسية التي يتم الإعداد لها والاحتياجات الفردية الخاصة بكل رياضي التحقيق التكيف ومستوى الرياضي وحالته التدريبية وعادة ما يتراوح طول الفترة الزمنية للدورة من عدة شهور إلى أربع سنوات حينما يكون الهدف الإعداد للمشاركة في دورة أولمبية ونظراً لزيادة حجم المنافسات والبطولات المهمة التي يشارك فيها الرياضي خلال العام الواحد فقد يتطلب الأمر تنفيذ عدة دورات كبرى خلال السنة الواحدة ولذلك أصبح هناك ما يسمى الدورة الواحدة (الموسم الواحد) حينما يكون الإعداد لبطولة واحدة خلال العام ، وهناك السنة ذات الدورتين أو الموسمين - الثلاثة مواسم حتى وصل الأمر إلى احتواء السنة الواحدة على 5 مواسم تدريبية في بعض الأنشطة الرياضية . (التدريب الرياضي ا.د ابو العلا عبد الفتاح.ا.د ريسان خريبط-ص548)

8- حمل التدريب:

8-1- مفهوم حمل التدريب في المجال الرياضي :

يعد حمل التدريب الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي من خلال مكوناته من حيث (الشدة ، الحجم ، الراحة ، الكثافة) ، والتي تشكل كل ما يقع على كاهل الرياضي وما تحدثه من تغيرات تنعكس على الاجهزة الداخلية اثناء الجرعة التدريبية.

8-2- مفهوم شامل لحمل التدريب:

- حمل التدريب:

كمية ونوعية العبء البدني الخارجي الواقعة على أجهزة الرياضي باستخدام التمرينات البدنية التي تؤدي الى ردود أفعال واستجابة وتكيف أجهزته الوظيفية خلال الجرعة التدريبية أو المنهج التدريبي.

- حمل التدريب:

العب أو الجهد البدني والعصبي المسلط على أجهزة الرياضي المختلفة مثل الجهاز العصبي والدوري والتنفسي والعضلي لأداء الفعالية أو اللعبة المقصودة. (مُحَمَّد ابراهيم ابو حلوة ،2016،ص74)

8-3- أنواع الحمل التدريبي :

هناك نوعان رئيسيان فيالحمل التدريبي كما يلي :

- حمل تدريب خارجي Outer Load

-حمل تدريبيداخلي Inner Load

8-3-1. الحمل الخارجي :

هي قصد بالحمل الخارجي "« كل التمرينات المقدمة والتي ينفذها الفرد الرياضي (اللاعب / اللاعبة) أيا كان الهدف منها " .

- قد يكون الهدف من الحمل الخارجي هو تطوير الصفات البدنية كالقوة العضلية أو التحمل الهوائي أو اللاهوائي أو غيرها، أو الصمات الحركية كالسرعة والرشاقة، أو المهارات الحركية كأداء الإرسال في الشر أو التصويبات في كرة السلة أو القدرات الخططية أو السمات الإرادية .
- لاحظ أن الحمل الخارجي المتمثل في التمرينات المؤداة يتعلق بالبيئة التدريبية .

8-3-2. الحمل الداخلي:

- يقصد بالحمل الداخلي «التأثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي (اللاعب / اللاعبة)، أو ما ينتج من استجابة داخل جسم اللاعب / اللاعبة نتيجة أداء الحمل الخارجي».
- الحمل الخارجي (تمرينات) يؤدي إلى ردود أفعال لأجهزة الجسم (زيادة معدل نبض، زيادة معدل التنفس... إلخ).

- يمكن قياس الحمل الداخلي من خلال قياس التغيرات الحادثة في الأجهزة الوظيفية المختلفة للاعب / اللاعبة، وبالتالي يمكن التعرف على درجة تأثيره، فعلى سبيل المثال يمكن قياس الفارق بين عدد ضربات القلب قبل القيام بأداء تمرين أو واجب بدني وبين عدد ضربات القلب بعد أدائه مباشرة، ومنه يمكن الاستدلال على مقدار الحمل الخارجي الواقع على أجهزة اللاعب / اللاعبة، وتعتبر هذه الطريقة هي واحدة من أسهل طرق تقييم حمل التدريب الداخلي. (مفتي ابراهيم حماد، 2008، ص64)

يتوقف اختبار مكونات حمل التدريب على

1. الهدف من التدريب .
2. حالة التدريب (لاعب ناشئ – لاعب مستوى عالي).
3. الفروق الفردية،
4. فترة الموسم الرياضي .
5. نوعية النشاط الذي يمارس اللاعب. (مُحَمَّد ابراهيم بو حلوة، 2016 ، ص94)

اولاً: الحمل التدريبي الخارجي:

تلعب مكونات الحمل التدريبي الخارجي دوراً أساسياً في تنمية وتطوير القدرات البدنية والوظيفية وقد أخذت مكونات الحمل الخارجي عدة تسميات ومفاهيم تمثل في: -
-قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد.
-أو الحجم – الشدة – الراحة .

والتقسيم الثاني هو أكثر دقة في التسمية من الناحية الواقعية للعملية التدريبية.

- الحجم التدريبي : يفهم هذا المصطلح بأنه.

1- مجموع جميع التكرارات مثل :

أ- مجموع الامتار المقطوعة كما في العدو والركض والمشى .

ب- مجموع الكيلوغرامات المرفوعة كما في تدريب الاثقال .

ت- عدد مرات الوثبات والرميات كما في الوثب والرمي .

2 – الحجم الاجمالي للعمل مثل:

(1) الساعات للعمل المنجز .

(2) عدد الايام التدريبية خلال الأسبوع .

(3) مجموع الدروس أو الوحدات التدريبية خلال اليوم .

ويشمل الحجم التدريبي الاجزاء الانية –

- عدد مرات التكرار لأداء التمرين أو اداء جزء من مهارة في زمن معين مثل (سلة ، طائرة).

- المسافة المقطوعة أو الاطنان المرفوعة بوحدة زمنية مثل (ركض ، اثقال).
- زمن أو فترة دوام التدريب مثل (مصارعة ، ملاكمة).

وعليه يعد الحجم التدريبي العنصر الكمي والاساسي لتحقيق الأداء وتحسين القدرات البدنية ، فاذا رغب الرياضي الاستمرار في تحقيق الانجاز عليه استعمال حجم تدريبي كبير ، اذا ان هذا الحجم يؤدي الى تغيرات فسيولوجية واضحة والى درجة ان التكيف الفسيولوجي للأجهزة الوظيفية لا يمكن تحقيقه بدونه. ان مصطلح الحجم يشمل الكمية الكلية للنشاط المنجز اثناء التدريب سواء كان خلال الجرعة التدريبية أو الايام التدريبية والمرحلة التدريبية اذ ان تقدير الحجم

9- الشدة التدريبية:

تعد الشدة التدريبية إحدى مكونات الحمل التدريبي الخارجي ذات الاهمية الكبيرة الى جانب الحجم والراحة ، والتي شدة درجتها يتحدد عدد التكرارات وفترة الراحة بينها وبين المجاميع فشدة التدريب تعني:

- درجة الاجهاد الناتجة عن العمل التدريبي ودرجة تركيزه في الوحدة التدريبية.
- أو سرعة الجري أو الركض م/ ثا.
- أو مقدار الوزن أو سرعة العمل العضلي.
- أو مستوى الضغوط التي تستخدم أثناء فترة التمرين الرياضي.

مستويات شدة الحمل التدريبي :

تأخذ شدة الحمل التدريبي أشكالاً ومستويات متعددة والتي يمكن تحديدها عن طريق (النسبة المئوية ، الزمن ، النيض ومعدل أو نظم انتاج الطاقة) وتختلف عملية التحديد طبقاً لنوع الفعالية الرياضية .

(مُجد ابراهيم ابو حلوة ، 2016 ، ص79)

9-1- مفهوم الراحة:

الراحة: يقصد بها فترات الراحة البيئية التي تتخلل مرات الأداء.

الراحة: تخلص الرياضي من جميع مظاهر التعب الناتجة عن التدريب أو المنافسة بما يسمح بوصول الأجهزة الوظيفية للرياضي الى مرحلة ما فوق الراحة (فوق الحالة الطبيعية اثناء الراحة قبل المنافسة أو التدريب).

الراحة: هي الفترة الزمنية بين حلين تدريبيين (خلال التكرارات أو المجميع أو الوحدات).

الراحة: فترة استعادة الشفاء للأجهزة الوظيفية والبيو كيميائية للرياضي والرجوع الى الحالة الطبيعية بعد التغيرات التي حصل في الجسم.

- أنواع الراحة؛

1- من حيث الاداء وتشمل: "

أ- الراحة الايجابية:

وهي الفترة الزمنية (الراحة البنينة) التي تتمثل فيالاداء الخفيف لبعض الأنشطة البدنية المقصودة وتهدف إلى استعادة الاجهزة الوظيفية لشفائها ولتقليل من آثار الاعراض التي تؤدي إلى ظهور التعب مثل (المشي ، الهرولة ، الاسترخاء ، بعض تمرينات المرونة).

ب الراحة السلبية:

ويقصد بها الفترة الزمنية (الراحة البنينة) بين الأداء المتكرر وتتمثل بعدم اداء الرياضي لأية نوع من أنواع الانشطة الحركية المقصودة بعد الانتهاء من تمرين سابق مثل (الوقوف ، الرقود ، والاسترخاء).

2 - أنواع الراحة تبعاً للهدف المراد تحقيقية : وتشمل:

1) **الراحة الكاملة:** وهي الفترة الزمنية التي تستمر لضمان استعادة الشفاء الكاملة قبل تكرار التمرين التالي أو المجموعة.

2) **الراحة غير الكاملة:** وهي الفترة الزمنية التي يتم تكرار التمرين التالي قبل استعادة الشفاء الكامل والتي تكون بحدود (70-90)٪ من الزمن الكلي اللازم لاستعادة الشفاء وتستخدم في تدريب مطاولة السرعة وتخطيط اللعب والنواحي النفسية.

3) **الراحة القصيرة:** وهي الفترة الزمنية لدرجة تكرار التمرين بالرغم من انخفاض كفاءة الجسم تحت تأثير التمرين السابق وتستخدم في تدريبات المنافسة والتحمل.

4) **الراحة الطويلة:** وهي الفترة الزمنية التي تزيد اضعاف الفترة الزمنية لاستعادة الشفاء الكامل من (1.5-2)

مرة أو أكثر من فترة الاداء من (2-6) مرات وتستخدم في تدريبات الشدة العالية والمتوسطة.

9-2- العلاقة ما بين الحجم والشدة:

عند اداء الرياضي للتمرينات البدنية اثناء الوحدات التدريبية هناك مكونان أساسيان هما الحجم والشدة الى جانب فترة الراحة ، ان العلاقة ما بين هذين المكونين تكون في الغالب عكسية ، اذ تكون زيادة الحجم على حساب الشدة وبالعكس ، وان زيادة الحجم مع زيادة الشدة تعد من أهم ولأصعب علاقة ما بين هذين المكونين والتي تتطلب مستوى تدريبي معين لان الجهد البدني الواقع على الاجهزة الوظيفية كبيراً وعليه فإن زيادة الحجم والشدة تكون كالآتي:

زيادة الحجم:

- اطالة زمن الدورة التدريبية اليومية أو الاسبوعية.
- زيادة عدد الوحدات التدريبية أو الاسبوعية
- زيادة عدد التكرارات في الوحدات التدريبية.
- زيادة المسافة المقطوعة أو الاثقال المرفوعة.

زيادة الشدة:

- زيادة السرعة الحركية للأداء المهاري.
 - زيادة السرعة الانتقالية للمسافة المعينة.
 - تقليل فترة الراحة ق بين التكرارات أو المجموع .
 - زيادة الكثافة التدريبية
 - زيادة عدد السباقات.
 - زيادة النسبة المئوية بين الحجم والشدة وتكون على حساب الشدة المطلقة
 - زيادة صعوبة الاداء أو تصغير مكان الاداء (كما في كرة السلة أو القدم)
 - في الالعب الجماعية.
 - زيادة صعوبة الاداء من حيث العدد (2 ضد 4) في الالعب الجماعية. كما يمكن زيادة درجة حمل التدريب والتي تتم من خلال التحكم في مكونات (الحجم ، الشدة ، والراحة) ، كما يأتي:
- أ- طرق التحكم في شدة الحمل: ان التحكم في شدة الحمل التدريبي يجب ان تتناسب وخصوصية الفعالية الرياضية ونوع التدريب المعد لتحقيق الهدف وكما يأتي:

- التغير في سرعة الاداء.
- التغير في الثقل المستخدم في التدريب ،
- التغير في درجة التوقيت.
- التغير في طبيعة الادوات والمواقع المستخدمة.
- زيادة السهولة والصعوبة في الاداء.
- التغير في متغيرات المسافة ، الزمن ، الأوزان .

ب- التغير في حجم التدريب:

اذ يمكن التحكم في درجة الحمل وتقنيته بحيث يتناسب مع الهدف من الموضوع للتدريب ، اذ يمكن التغير في حجم الحمل المستخدم صعوداً أو نزولاً عن طريق:

- التغير في فترة دوام المثيرة
- التغير في عدد مرات التكرار في الاداء الواحد.
- التغير في عدد مرات الاعداد في الوحدة التدريبية.

ت- التغير في فترات الراحة وتكون في:

- التغير في نوع ومواصفات الراحة المستخدمة (ايجابية - سلبية)
- اطالة أو تخفيض زمن الراحة بين الاداء.
- اطالة أو تخفيض زمن الراحة بين المجموعات التدريبية .
- اطالة أو تخفيض زمن الراحة الاسبوعية.

(التخطيط في التدريب الرياضي - محمد ابراهيم ابو حلوة-ص87)

ثانيا/ الحمل الداخلي:

يقصد به درجة التأثير الحادث في أعضاء وأجهزة الجسم (الجهاز العصبي - العضلي - الدوري والتنفسي)

- المتمثل في العبء الواقع على أجهزة الجسم الحيوية وقدرتها على تحميل مشيرات الحمل الخارجي وسرعة العودة الى الحاجة الطبيعية بعد الاداء .
- ردود الفعل ودرجة الاستجابات والتغيرات الوظيفية لأجهزة الجسم التي يسببها الحمل الخارجي.

وهذا يعني ان التدريب الرياضي باستخدام الحمل الخارجي للتمرينات البدنية المقننة تؤدي الى حدوث تغيرات في اعضاء وأجهزة الجسم فضلاً عن الدم ، وعليه سنتطرق الى التغيرات الوظيفية التي تحدث أثناء التدريب فيالأجهزة الداخلية للجسم وهذه التغيرات تعتمد على حجم وشدة التمرين والطريقة التدريبية ونوع التدريب والتي تزيد من سرعة جريان الدم في حالة الراحة عنها في حالة الجهد وترجع هذه الزيادة الى الاسباب الآتية

- زيادة الدفع القلبي في الدقيقة نتيجة زيادة الجهاز السمبثاوي .
- زيادة سرعة الانقباض العضلي.
- اتساع الأوعية الدموية الناتجة عن بعض العمليات الكيميائية
- زيادة نشاط الجهاز الهرموني.

(التخطيط في التدريب الرياضي -مُجد ابراهيم ابو حلوة -ص88/89)

ثانيا :المراهقة و الرياضة

1.تعريف المراهقة:

إن مرحلة المراهقة من أخطر مراحل الحياة التي يمر بها الشاب أو الفتاة، و من تمر عليه هذه الفترة بسلام و أمان و ينجو من مخاطرها و مشكلاتها، فإن فترات عمره القادمة ستكون أكثرأمانا و سلاما، و من يقع في شرك هذه المرحلة و ينجرف في تياراتها المنحرفة، فإنه بلا شكسيطر لنفسه مستقبلا مجهولا أو ضائعا، و على الآباء و الأمهات تقع المسؤولية الكبرى فيإرشاد و توجيه المراهقين، و إنها لمسؤولية ضخمة و ليست هينة فهي مسؤولية أمام الله—تعالى—

أولا، يقول الله تعالى " : يا أيها الذين قوا أنفسكم و أهليكم نارا وقودها الناس و الحجارة]"سورة

التحريم—الآية 6،]و في الحديث:"إن الله سائل كل راع عما استرعاه حفظ ذلك أم ضيع حتيسأل الرجل عن أهل بيته] . "رواه النسائي وغيره، وصححه الألباني في صحيح الجامع الصغير

.[1745

و هي مسؤولية أمام المجتمع و الناس، فالشاب المنحرف لبنة فاسدة في بناء المجتمع يوشك

أن يتسبب في انهياره .

و حتى يحسن الآباء و المجتمع التعامل مع المراهقين و المراهقات، بما فيهم المدرسة التي

تقع على عاتقها مسؤولية جسيمة لهذه الشريحة لا بد عليه التعرف على طبيعة وخصائص هذه المرحلة العمرية. (عادل فتحي عبد الله، 2001، ص43).

1-1. المفهوم اللغوي و الاصطلاحي للمراهقة:

إن ظاهرة المراهقة من الظواهر التي كانت و ما تزال تجذب الكثير من العلماء والباحثين في مجال الدراسات النفسية و بالرغم من الوقائع الكثيرة التي تبحث عن هذه الدراسات و الأبحاث، إلا أننا لا نجد في ذلك كله ما نستريح إليه و نقنع به، و لعلنا إذا تساءلنا عن السبب لتبين لنا أنالسبب الرئيسي يكمن في أن الوقائع لا تخرج عن كونها أوصاف صادقة أو شاملة بكل مظاهر النمو في هذه المرحلة من تغيرات بدنية و عقلية ووجدانية و اجتماعية، و قد يتخطى الأمر ذلك بأن تعرض الدراسات و البحوث أهم الصراعات التي يعيشها الكائن مراهقة في طريقه إلى الرشد. (سهير كامل أحمد، ص131).

فيرى "دوروتي روجرز" بأن للمراهقة تعاريف متعددة فهي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية، و مرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (ميخائيل إبراهيم أسعد ، 1991، ص225)

أ_ مفهوم المراهقة لغة:

إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescent بمعنى عشى أو لحق أو دنى، فهي تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج. (أبي الفيصل جمال الدين محمد بن منظور، 1995، ص131).

ب_ مفهوم المراهقة اصطلاحاً:

أما المراهقة من الناحية الاصطلاحية فإنما لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل، و هو الفرد غير الناضج انفعاليا و جسميا و عقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة. و هكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد و اكتمال النضج، فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها. (رابح تركي، مرجع سبق ذكره، ص206-207).

2-انواع المراهقة :

1-2-مرحلة المراهقة المبكرة:

تمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفسيولوجية الجديدة بعام تقريبا، و هي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي و الانفعالي، و بالقلق و التوتر و بحدة الانفعالات و المشاعر المتضاربة، و ينضج المراهق إلى الأباء و المدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع، مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم و يدفعه إلى الاتجاه إلى رفاقه و صحابته الذين يتقبل آراءهم ووجهات نظرهم و يقلدهمفي أنماط سلوكهم، فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة و حادة مصحوبة بتغيرات في مظاهرالجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن و مما يزيد الأمر صعوبة ظهورالاضطرابات الانفعالية المصاحبة للتغيرات الفيزيولوجية، ووضوح صفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها.(رمضان محمد القذافي، 1997

ص353)

2-2-مرحلة المراهقة الوسطى(طور الشباب15-18):

هي مرحلة المدرسة الثانوية و هي أكثر استقرارا و أقل اضطرابا من المرحلة السابقة ويتميز التلاميذ فيها بالخصائص التالية:

- النمو البطيء.
- زيادة القوة و التحمل.
- التوافق العضلي العصبي.
- المقدرة على الضبط و التحكم بالحركات.(أكرم زكي خطايبه،1997ص72-73).

2-3-مرحلة المراهقة المتأخرة (18-21):

و هي فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته و نضمه المبعثرة، و يسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة من مجموع أجزائه و مكونات شخصيته، و يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة و الشعور بالاستقلال، و بوضوح الهوية، و بالالتزام بعد أن يكون قد استقرعلى مجموعة من الاختيارات المحددة.(رمضان محمد القذافي، نفس المرجع السابق، ص 357).

3-أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق:

إن ممارسة التربية البدنية تؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية و نفسية بحيث توفر نوع من التداوي

الفكري و البدني، كما تزيدهم المهارات و الخبرات الحركية نشاطا ملموسا و أكثر رغبة في الحياة، كما أن التربية البدنية تعمل على صقل المواهب و تحسين القدرات الفكرية، و ممارستها بصفة دائمة و منظمة تؤدي إلى ابتعاد التلاميذ عن الكسل و تقضي على الإحساس بالملل، تملئوقت الفراغ بدلا من تضييعه فيما لا يعود بالنفع.(ميخائيل إبراهيم أسعد، مرجع سبق ذكره، ص197)

خاتمة :

ان التدريب المنظم والمنسجم مع امكانية وقدرات الرياضي واحترام الخصائص العمرية والمورفولوجيا لكل طور نمو وذلك من حيث مكونات الحمل الخارجي فالمستلزمات التي تحصل عند ظهور التكيف البيولوجي نتيجة الاستمرارية في التدريب سوف تتجاوز رفع الحاجز التدريبي.

الفصل الثاني

المهارات الاحترافية للاعب كرة اليد

- مفهوم المهارة

- خطوات اكتساب المهارة

- مهارات الاساسية في كرة اليد

تمهيد:

إن الهدف الأساسي من تعليم المهارات هو أن يعيد الفرد الرياضي أداء هذه المهارات بإتقان وتكامل بحيث يصل إلى أن يؤديها كما يجتهدت أي ظرف من ظروف المنافسة .

يتطلب إتقان اللاعب للمهارة وجوب استيعاب المدرب جيداً لدقائق الطرق الصحيحة في أداء المهارة ولا يعتمد فقط على قدرته الشخصية على أداء المهارة والاكتفاء بعمل نموذج أمام اللاعبين لإصلاح الأخطاء في الأداء المهاري هام جداً ويجب أن يتدرج المدرب في تعليم الطريقة الصحيحة للمهارة مع توجيه اللاعب باستمرار وإصلاح أخطائه في كل مرحلة تعليمية .

والأداء المهاري يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة يتعدد اختيار الأداء الفني الملائم بالقوانين البيو ميكانيك والتنافسية وغيرها من الشروط الطبيعية .

فعلى سبيل المثال ينص قانون ألعاب القوى على التخلص من الرمح من البحري الاقتراب باتجاه مقطع الرمي فقط .

وبالتالي يحاول الرياضي من خلال الأداء المهاري تحسين حركته إلى أن تشبه إلى حد كبير الصورة المثالية للمهارة الفنية .

● المهارة: Skill

*تعرف المهارة بأنها : ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة والاقتصاد بالجهد والسهولة وفق القانون.

*وهي أيضاً مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين.

*والمهارة أيضاً توضيح نوعي أو مؤشر نوعي للأداء.

*هي إمكانية الفرد في أداء حركة معينة بأقصى درجة من الإتقان وتحقيق نتيجة جيدة فيها مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة وفي أقل زمن.

* هي قابلية التواجد في المكان الصحيح والزمن الصحيح واختيار الفن الجيد في الوقت المناسب فالأساس المهاري يرتبط باتخاذ القرارات والاختيارات. كما تعرف المهارة بأنها إحدى صفات الجهاز العصبي والتي بواسطتها يستطيع الفرد أن يتقن حركات جديدة بسرعة وبسهولة. (أ.د. موفق أسعد محمود، 2009، ص20)

● المهارة الحركية :

* و هي مجموعة من الحركات التي تؤدي وفق سلوك معين بتناسق دقيق في ظروف متباينة.

* والمهارة الحركية في نظر Stallings هي : الفعالية العضلية الموجهة باتجاه غرض محدد.

* أو هي أو هو نمط سلوكي حركي يتكرر في ظروف مختلفة وهذا النمط يشمل مجموعة من الحركات التي تؤدي في تسلسل متناسق دقيق وتوقيت وحركة ملائمة ومناسبة. من الحركات

أداء حركي محدد لتحقيق هدف مرسوم في نوع الفعالية المحددة.

هو نشاط حركي محدود ويشمل على حركة واحدة أو مجموعة المحدودة والمنجزة بدرجة عالية من الثقة. (أ.د. موفق أسعد محمود، 2009، ص20).

1. مفهوم الإعداد المهاري:

يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة (د. جمالمحمد احمد مُجَد، 2015، ص11).

2. مفهوم الأداء المهاري:

يستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية .
فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج الموجودة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصص الذي يمارسه .
(د. جمالمحمد احمد مُجَد، 2015، ص12)

3. انواع المهارات الحركية :

لقد تم تقسيم المهارات الحركية إلى عدة أنواع وذلك حسب حجمها وصعوبتها والمواقف التي تؤدي بها، وهي كما يأتي :

1. مهارات حركية صغيرة، مثل رمي الكرة على الهدف بكرة السلة.
2. مهارات حركية كبيرة، مثل التصويب السلمي بكرة السلة.
3. مهارات حركية بسيطة، مثل التصويب بالبندقية.
4. مهارات حركية معقدة، مثل الدحرجة بالكرة والمراوغة.
5. مهارات مستمرة، مثل السباحة والركض والتجديف.
6. مهارات تتم حسب الموقف في الألعاب الجماعية (كرة القدم) والألعاب الفردية (ألعاب المضرب). (أ.د. موفق أسعد محمود، 2009، ص21)

4. أسس الحركة الرياضية وعلاقتها بالمهارات الأساسية في الأنشطة المختلفة :

تهدف الحركة الرياضية عند أدائها كمهارة أساسية في نشاط ما إلى :

1- أن تكون الحركة هادفة .

2- أن تكون الحركة الرياضية اقتصادية

(1) أن تكون الحركة هادفة :

ذات هدف خططي معين، كما يمكن أن يكون الهدف من المهارة هو أدائها بدقة عالية وإتقان جيد كالتصويب في كرة اليد .

(2) أن تكون الحركة الرياضية اقتصادية :

يعني ذلك أن تؤدي المهارة مع بذل المجهود الأمثل المطلوب لأداء المهارة بالشكل المطلوب . لتحقيق ذلك فإن القوة العضلية المبذولة يجب مطلقاً عن القوة المطلوبة لأداء المهارة بدقة . الا تزيد العين المدربة للمدرب الذكي تستطيع أن تلاحظ الفروق الفردية بين اللاعبين في أداء المهارات المختلفة ويتوقف شكل أداء اللاعب (ستيل) على النمط والتركييب البدني للاعب وطوله وقوته وسرعة وطباعه .

المدرب الذكي هو الذي ينمي من شكل الأداء الفردي للاعب ويحسنه ولا يحاول أن يجعل جميع اللاعبين يؤدون بشكل واحد . (د صبحي احمد قبلان ، 2012، ص27)

5. المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد:

تنقسم المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد إلى :

1- مهارات هجومية .

2- مهارات دفاعية ،

3- مهارات حارس المرمى .

(1) المهارات الهجومية تشتمل على :

1-1 (أ) مهارات هجومية بدون كرة .

2-2 (ب) مهارات هجومية بالكرة . (د صبحي احمد قبلان ، 2012، ص28)

(أ) مهارات هجومية بدون كرة :

1-1 البدء والتوقف .

- 2- الجري مع تغيير الاتجاهات .
- 3- العدو والجري .
- 4- المراوغة بالجسم .
- 5- الحجز .
- 6- تغير توقيت الجري. (د صبحي احمد قبلان ،2012،ص28)

(ب) المهارات الهجومية بالكرة تشتمل على :

- 1- التمير .
- 2- الاستلام .
- 3- تنطيطالكرة .
- 4- التصويب
- 5- الخداع. (د صبحي احمد قبلان ،2012،ص28)

(2) المهارات الدفاعية تشتمل على :

- 1- وقفة الدفاع .
- 2- المقابلة
- 3- حائط الصد .
- 4- جمع الكرات المرتدة .
- 5- تثبيت وقطع الكرات .
- 6- التحركات الدفاعية .
- 7- التسليم والتسلم .
- 8- التغطية
- 9- التخلص من الخصم .
- 10-الدفاع ضد تنطيطالكرة. (د صبحي احمد قبلان ،2012،ص29)

(3) مهارات حارس المرمى تشتمل على:

أ (مهارات دفاعية :

1. وقفة الاستعداد الدفاعية .
2. لتمرر داخل منطقة المرمى .
3. الدفاع ضد التصويبات العالية والسفلي
4. الدفاع ضد التصويبات الجناحية .
5. الدفاع ضد التصويبات المسقطة
6. قطع المرات وإفساد الهجوم الخاطف
7. جمع الكرات المرتدة . (د صبحي احمد قبلان ، 2012، ص29)

ب) مهارات هجومية :

- 1- الاستحواذ على الكرة
- 2- الرمية الجانبية .
- 3- أداء رميات الجزاء أحياناً .
- 4- توجيه زملاء . (د صبحي احمد قبلان ، 2012، ص29)

❖ ملحوظة :

يراعي أثناء تعليم المهارات الحركية السابقة إعطاء فكرة عن المهارات والتعليمات الخاصة بالعمل العضلي الخاص بالمهارات واستخدام التدريبات التطبيقية التي تعمل على إتقان المهارة وتثبيتها

إعطاء فكرة IDEA

تعليم المهارة خطوة خطوة أو من السهل للصعب SIMBLE

إعادة المهارة Retan

الأدوات والأجهزة. (د صبحي احمد قبلان ، 2012، ص30)

6. الخطوات التي يجب اتباعها عند تعليم المهارة:

1. تعلم المهارة بدون كرة .
2. تعلم المهارة باستخدام الكرة وبدون منافس ثم باستخدام الكرة والمنافس .
3. تدريب اللاعب على العديد من المهارات والأماكن المختلفة في الملعب .
4. تعلم المهارة باستخدام منافس إيجابي ثم تزداد إيجابيته فاعلية .
5. تدريب اللاعب على الظروف التي يقابلها في المباريات. (د صبحي احمد قبلان ، 2012، ص30)

7. المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد :

المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها ، وتعني جميع التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب، وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد يهدف في الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، يمكن تنمية هذه المتطلبات من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظروف من ظروف المباراة (د صبحي احمد قبلان ، 2012، ص30)

❖ يمكن تحديد أهم المتطلبات المهارية الضرورية للاعب كرة اليد :

1- المتطلبات المهارية الهجومية باستخدام الكرة أو بدون استخدام الكرة وتتضمن :

1- التحركات الهجومية

2- التمير .

3- التنظيط

4- التصويب .

5- الخداع

6- الجري والمتابعة .

7- الرميات الحرة .

8- التحرك للهجوم الخاطف

2- المتطلبات المهارية الدفاعية وتتضمن :

1. التحركات الدفاعية
2. المهاجمة الدفاعية
3. التغطية والمتابعة
4. المراقبة والعد .
5. التسليم والتسلم
6. التزاحم في اتجاه الكرة .
7. التخلص من الحجز .(د صبحي احمد قبلان ،2012،ص31)

❖ ملحوظة

يمكن تحديد المتطلبات المهارية الهجومية والدفاعية الضرورية للاعب كرة اليد فيما يلي :

1. التمرير والاستقبال : هو أساس العمل الهجومي في كرة اليد لبناء الهجمات أو التحضير لها .
2. تنظيط الكرة : هي مهارة ضرورية في بعض الحالات والمواقف الخاصة في كرة اليد .
3. التصويب : بما يحتويه من أنواع وأساليب مختلفة سواء من الثبات أو الحركة
4. التحركات الهجومية : أمامية - مائلة - عرضية - طولية .
5. الخداع : بالكرة أو بدون كرة، بسيط أو مركب .
6. الحجز والمتابعة : سواء حجز المهاجم أو حجز المواقع والتدرج في المتابعة
7. دفاع فردي : هو الأساس الذي يبنى عليه أي شكل من أشكال الدفاع، على خط واحد أو أكثر من خط

8. التحركات الدفاعية هي أساس التناسق والتناغم في العمل الجماعي أو عمل الفريق ككل.
9. الحالات الخاصة : تشمل رميات الجزاء، الرميات الحرة هي مهارات لا بد من التدريب عليها وإتقانها
10. الهجوم الخاطف : الهدف من الهجوم الخاطف هو محاولة جادة لإظهار المهارة الفردية لاستلام الكرة والتصويب على المرمى بعد التمرير من حارس أو اللاعب المستحوذ على الكرة، وكذلك اختلاف كل مركز من مراكز اللعب في أسلوب بدء وتنفيذ الهجوم الخاطف.(د صبحي احمد قبلان ،2012،ص32)

8. مراحل الإعداد المهاري:

الإعداد المهاري لا يعني فقط تعلم الممارات 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 .

المرحلة الأولى : التعلم الحركي للمهارات :

الإعداد المهاري هي (التعلم الحركي للمهارات) يتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين .

المرحلة الثانية : تطوير كفاءة الأداء المهاري :

هي مرحلة (تطوير كفاءة الأداء المهاري) للوصول إلى أعلى درجات الألية 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 .

المرحلة الثالثة : (تستمر مع اللاعب /اللاعب حتى اعتزاله التنافس)

وتشغل كافة أزمنا الإعداد المهاري في خطط التدريب بعد أن يكون تعلم الأداء الحركي للمهارات .

(د صبحي احمد قبلان ، 2012، ص33)

9. التدريب المهاري المتقدم :

1. التدريب للوصول إلى آلية الأداء المهاري الدقيق :

- إن التدريب خلال ترمينات 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 الإتقان، 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 للفريق .

وعلى المدير الفني أن يهتم بمرحلة التوافق الجيد ومرحلة تثبيت الأداء المهاري، أما إذا كان لاعب من الكبار يفتقد الدقة في مهارة معينة كالصويب بالسقوط، مثلاً، فعلى المدير الفني أن يبدأ معه من البداية ومع ذلك فإنه سيجد هذا اللاعب يتقدم بسرعة نظراً لإمكانياته البدنية واللاعب نفسه سيولد لديه الإحساس بالرغبة 4 زيادة إتقان المهارة وكثرة استعمالها نظراً لثقتته 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 والتفكيري التحركات فإنه لا بد أن يكون قد وصل إلى مرحلة آلية الأداء المتقن بحيث لا يفكر إطلاقاً في الأداء المهاري . (د صبحي احمد قبلان

،2012،ص34)

❖ ملاحظات هامة عند التدريب على أداء المهارات :

1- أن اكتساب الدقة وتكامل الأداء لا يكفيان 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 .

2- 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 .

3- 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 .

4- تمكن تحسين الأداء المهاري وتثبيته عن طريق :

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

يجب أن يضع المدرب في اعتباره عندما يعطي تمرينات مهارات الا تكون مملة من حيث إخراجها وأن ينوع في أشكال وأوضاع التمرين الواحد روح المنافسة الشريفة المحبوبة المرحة بين اللاعبين كأفراد وكمجموعات .(د.جمال

مُجد احمد مُجد ،2015،ص21)

2. 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 الإتقان ، 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 للفريق .
- 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 . البداية ومع ذلك فإنه سيجد هذا اللاعب يتقدم بسرعة نظراً لإمكانياته البدنية واللاعب نفسه سيولد لديه الإحساس بالرغبة في زيادة إتقان المهارة وكثرة استعمالها نظراً لتقته 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 المهاري .

(فدوى خالد رشدي، 2016، ص128-29)

10-العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري:

- 1) العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب / اللاعب
- 2) عوامل الصفات البدنية .
- 3) العوامل النفسية
- 4) الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية .
- 5) مدى توفر خبرات حركية متنوعة .

(د. جمال محمد احمد محمد، 2015، ص23)

خاتمة:

إن الارتقاء بالمستوى المهاري يكون منسجما مع مستوى اللاعبين بدنيا لأن درجة صعوبة التمارين وأنواعها تعتمد على المستوى البدني للاعبين كما يجب التدريب على المهارات الأساسية وفق طرق ومراحل مختلفة. كما تتطلب لعبة كرة اليد القابلية على اللعب بشكل جيد، إذ تعتمد على أسس رئيسية هي الناحية المهارية والبدنية، إضافة إلى الإعداد الخططي والإعداد النفسي، وبذلك فهي عمل تربوي متكامل يهدف للوصول إلى المستويات العليا.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث :

إجراءات البحث الميدانية :

- منهج الدراسة
- منهج الدراسة
- عينة الدراسة
- ادوات الدراسة
- متغيرات الدراسة
- المعاملات العلمية للدراسة
- المعاملات الاحصائية

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع البحث والذي ضم فصلين بهذه الدراسة، سنحاول الانتقال للجانب الميداني قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية من أجل تحقيق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر، و عليه لا بد من عملية تنظيم و إعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية من أجل تحقيق الأهداف المنشودة من هذا البحث العلمي، وهذا ما سوف نتطرق له في هذا الفصل.

1منهج البحث:

اعتمدت الطالبان الباحثان المنهج التجريبي مستعيناً بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة و مستخدمة الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة.

مفهوم المنهج التجريبي:

البحث التجريبي هو ذلك المنهج الذي يركز على التجربة والاختبار الميداني مسترشداً ومستنيراً بوسيلة الملاحظة ومستنداً على استعمال الأدوات والأجهزة والمعدات العلمية الحديثة بهدف اكتشاف وإبراز أية علاقة سببية بين واحد أو أكثر من المتغيرات في إطار محكم الضبط والتنظيم للأدلة والبراهين، حيث يتم إخضاع الفروض للتحقق من صحتها أو عدم صحتها وهو أسلوب بحثي علمي حاسم فهو أقرب مناهج البحث لحل المشاكل بالطريقة العلمية.

وتتمثل الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها هذا المنهج في محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغير أو المتغيرات التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغيير معين في ذلك الموقف ويمكن تعريف المنهج التجريبي في مجال دراسة الظواهر المرتبطة بالتربية البدنية والرياضة بأنه: "الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيراً (عاملاً) أو أكثر متنوعاً بينما تثبت المتغيرات (العوامل) الأخرى". (أ.د.

أبوداود عبد اليمين، 2010، ص127)

1-2 مجتمع وعينة البحث:

"يقول عبد العزيز فهمي هيكل " أن عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من

المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيل لصفات هذا المجتمع وشملت عينات البحث التالي:

* عينة البحث التجريبي شملت (14) لاعب من أشبال الفريق حيث شملت عينة البحث نفس العينة طبق عليها

الاختبار القبلي والبعدي معا وكانت العينة فريق الامل الرياضي لبلدية سيدي عقبة.

1-3 أدوات البحث:

استخدام الباحثون في دراستهم الوسائل والدراسات التالية:

- المصادر والمراجع باللغتين العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية مع أساتذة ودكاترة في التربية البدنية والرياضية ومدربين في كرة اليد.
- الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالتصويب بالارتقاء والقفز.

1-3-1 الوسائل البيداغوجية :

أولاً: الاختبارات المستخدمة

- اختبار التصويب من الارتقاء.
- اختبار القفز بقدم واحدة دون تأهب.
- اختبار القفز بقدم واحدة دون تأهب.
- اختبار القفز ثلاثي بضم قدمين دون تأهب.

ثانيا أدواتالمستخدمة:

- ملعب كرة اليد.
- صافرة (Fox).
- ساعة توقيت (Diamond).
- كركر بطول (5) متر لقياس المسافات.
- كراتاليد.
- إشارات استدلالية (شواخص وأقماغ).
- أطواق دائرية.

5-1 مجال البحث:

*1-5-1 المجال البشري:

وشملت عينة البحث التجريبية شملت العينة البحث 14 لاعب كرة يد من نادي الرياضي امل سيدي عقبة لكرة اليد تتراوح أعمارهم من 13 إلى 15 سنة.

2-5-1 المجال الزمني:

أجريت الدراسة في الفترة الممتدة من 2022/01/08 الى 2022/03/08

3-5-1 المجال المكاني:

أجريت جميع الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالتصويب بالارتقاء بالإضافة إلى اختبارات أخرى لا تعني موضوعنا ، الخاصة بمستوى اللاعبين في الجوانب الأخرى.

وتطبيق الوحدات التدريبية في المركب الرياضي الجوازي سيدي عقبة .

6-1 لتجربة الاستطلاعية:

من أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيق للطرق العلمية المتبعة كان لابد للباحثين من إجراء تجربة استطلاعية، وبناء على ذلك تم اختبار بلدية سيدي عقبة. وذلك من أجل تطبيق الاختبارات التي أجريت من قبل الباحثين وكانت بدايتها من 2021/12/25 وأعيدت في 2021/12/28 حيث كان الغرض منها ما يلي:

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجهها لباحث.

- مدى تفهم عينة البحث للاختبارات.

- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

- مراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات.

- مدى تناسب اختبارات لعينة البحث.

7-1 الأسس العلمية للاختبارات :

1-7-1 ثبات الاختبار:

ويقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأطراف وفي نفس الوقت .

منه نستنتج عند إجراء الباحث الاختبار الأول على عينة ثم أعيد هذا الاختبار بعد أسبوع تحت الظروف استلزم

تحقيق نفس النتائج، وثبات الاختبار قام الباحثون باستخدام معامل الارتباط البسيط وبعد الكشف في جدول

الدلالة لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (13).

2-7-1 صدق الاختبارات:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الباحثون معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات

التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية الذي يقاس بحسب الجذر التربيعي لمعامل الثبات اختبار وقد ثبت بأن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية كما هو موضح في الجدولين.

*3-7-1 موضوعية الاختبارات: إن بطارية الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم

وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي إذ أن الاختبارات ذو الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل مختبرين عن تطبيقه.

معام الارتباط الصدق	معام الارتباط الاختبار	معام الارتباط بيرسون الحركية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
0,99	0,99	0,49	0,05	ن- 1 13	14	1 قفز بدون تأهب (بضم القدمين)
0,97	0,96					قفز ثلاثي بدون تأهب (بضم القدمين)
0,97	0,95					3 قفز ثلاثي على قدم واحدة
0,94	0,89					4 قياس الدقة

الجدول رقم (01): يبين معامل الثبات والصدق لبطارية الاختبارات

8-1 مواصفات مفردات الاختبارات الخاصة بالتصويب بالارتقاء:

الاختبار الأول: القفز بدون تأهب وبضم القدمين.

الغرض من الاختبار الأول: قياس القوة الانفجارية للقدمين أي قوة الدفع بالقدمين للجسم نحو الأمام.

الأدوات: مضمار جري أو مساحة من الملعب رسم بداية القفز بالطباشير زائد ديكامتر

الإجراءات: الوقوف عند نقطة البداية على أصابع القدمين والقفز بضمهما المراد قياسه هو مسافة القفز وحدة القياس المتر .

من البداية حتى النهاية (من آخر جزء من الجسم أو الحافر)

حساب الدرجات:

تعطى محاولتين ويسجل أحسن محاولة

الاختبار الثاني: القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين.

الغرض من الاختبار الثاني : قياس القوة الانفجارية للقدمين أي قوة الدفع بالقدمين للجسم نحو الأمام.

الأدوات: مضمار جري أو مساحة من الملعب رسم بداية القفز بالطباشير ديكا متر .

الإجراءات: الوقوف عند البداية على أصابع القدمين وبضمهم والقفز على 3 فترات. المراد قياسه هو المسافة من البداية حتى النهاية (آخر جزء من الجسم أو الحافر) وحدة القياس المتر.

حساب الدرجات :

تعطى للاعب محاولتين وتحسب له أحسن محاولة.

الاختبار الثالث: قفز ثلاثي (على قدم واحدة)

الغرض من الاختبار الثالث: قياس القوة الانفجارية للقدمين أي قوة الدفع بالقدمين للجسم نحو الأمام.

الأدوات: مضمار جري أو مساحة من الملعب رسم بداية القفز بالطباشير ديكا متر.

الإجراءات: أصابع القدمين التي تقوم بالقفز تكون في خط الانطلاق وحدة القياس المتر .

حساب الدرجات: محاولتين تحسب الأفضل

الانطلاق: شمال يمين شمال... وصول

يمين شمال يمين... وصول

الوصول أو السقوط يكون دائما بكليتي القدمين المسافة بين الانطلاق وخط الوصول هي التي تحسب تأخذ أحسن مسافة بعد 3 محاولات .

لكشف القدرات الخاصة الشرقية وأيضا القدرات الفنية والخطية هناك تمرينات يمكن اختبارها شرط أن تكون من عناصر لعبة كرة اليد.

الاختبار الرابع: قياسات الدقة.

الغرض من الاختبار الرابع: هو قياس مدى دقة التصويب.

الأدوات: الحبل المطاطي قائمين من الخشب.

الإجراءات: يقسم المرمى إلى 06 خانات ترقم خانات الزوايا الأربعة من 1 إلى 4 وضع

قائمين متوازيين مع تعليق حبل مطاطي في أعلى كل قائم.

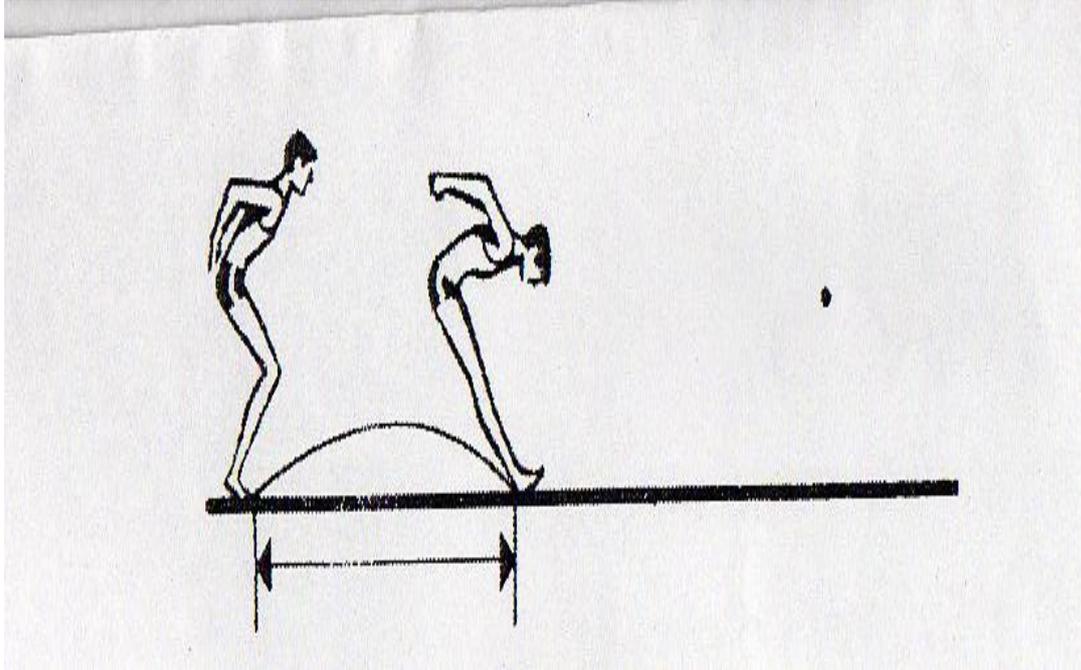
يكون الحبل على حسب الوسط الحسابي لطول اللاعبين.

والمطلوب منه تصويب الكرة فوق الحبل نحوى الخانات المرقمة.

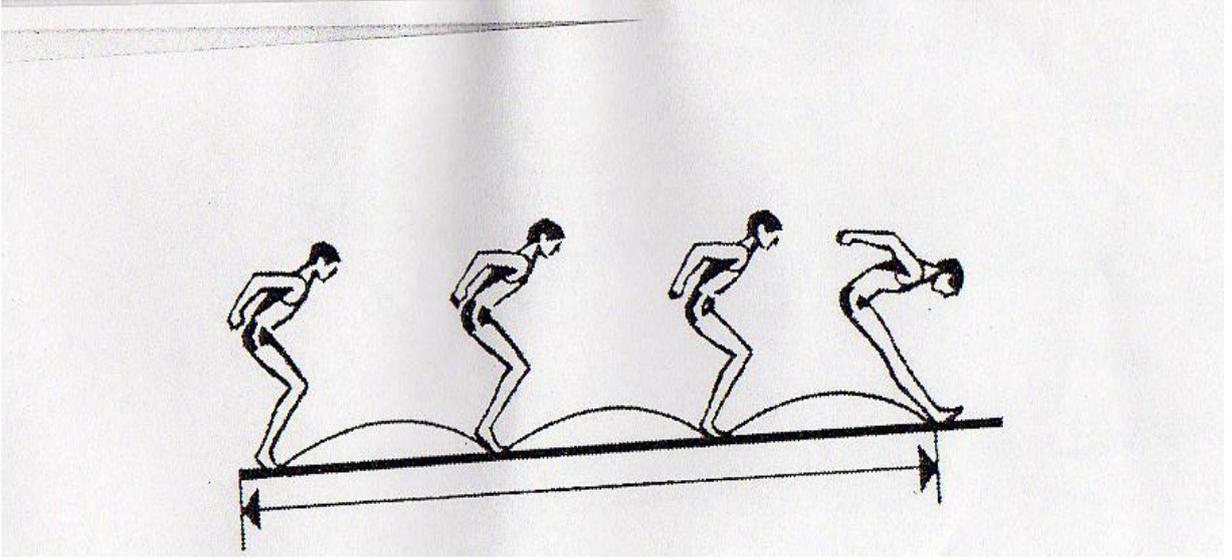
حساب الدرجات: إذا سجلت الكرة في الخانة رقم 04 يتحصل اللاعب على 04 نقاط وفي الخانة رقم 03- 3 نقاط... وهكذا.

الكرات المسجلة في وسط المرمى أو خارجه لا يحسب لها أي نقطة.

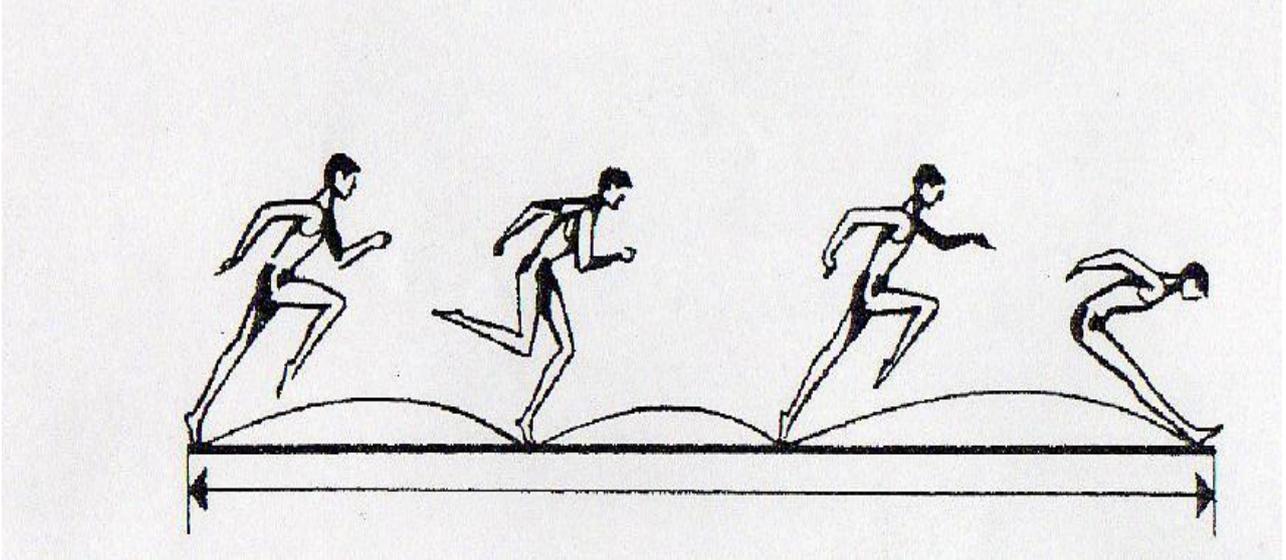
يجري الاختبار على 04 محاولات



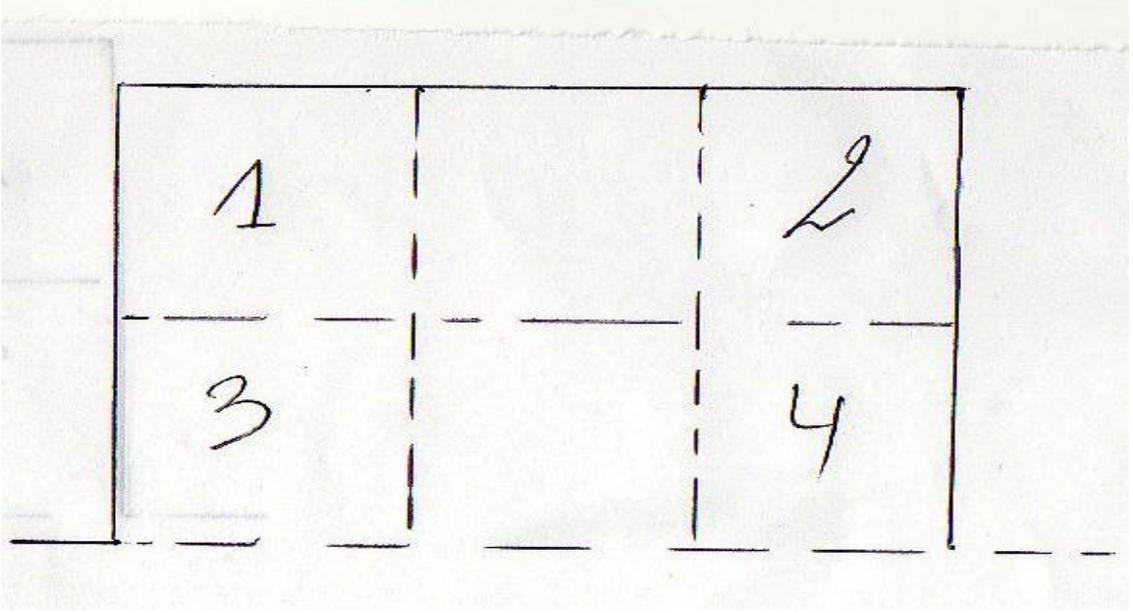
الشكل رقم(01): يوضح اختبار القفز بدون تأهب بضم القدمين .



الشكل رقم (02): يوضح اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين



الشكل رقم (03): يوضح اختبار القفز الثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة



الشكل رقم(04) :يوضح تقسيم مرمى لاختبار قياس الدقة

9-1 التجربة الرئيسية:

من أجل ضمان مصداقية البحث قام الباحثون بإعداد وحدات تدريبية لاكتساب الصفات البدنية وإتقان بعض المهارات الأساسية وخاصة التصويب بالارتقاء الذي هو موضوع بحثنا لكرة اليد متبعين في ذلك أسلوب علمي حديث في تعلم المهارات والتدريب عليها وخصصت وحدتين تدريبيتين لكل الاختبارات القبلية والبعدية حيث تم أولاً القيام بالاختبارات القبلية وتلاها تطبيق الوحدات التدريبية المعدة على المجموعة التجريبية وكانت العينة الضابطة تتدرب بالأسلوب التقليدي وبعد انتهاء الوحدات المبرمجة المتعلقة بالبحث ثم إجراء الاختبارات البعدية لكل من العينتين لتحديد نسبة التحصيل ومعرفة مدى فعالية وجود هذا الإعداد.

9-1-1 خطوات تطبيق الوحدات التدريبية:

التجريبية ثم تطبيق الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحثون بمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً بواقع وحدة تدريبية للأيام (السبت، الثلاثاء) لمدة ثلاثة أشهر. وقد شملت كل وحدة تدريبية ثلاث أقسام يتفق محتواها

ومضمونها وأهداف الوحدة وهي كالتالي:

أولاً: المرحلة التمهيديّة: يتم فيها تنظيم اللاعبين وتهيئتهم نفسياً وبدنياً لتلقي التدريب.

ثانياً: المرحلة الرئيسيّة: وفيها تطبيق الأهداف الإجرائية المسطرة ضمن الوحدات التدريبيّة المقترحة حيث تم التأكيد على تطوير الصفات البدنية والمهاريّة الأساسيّة إذ اعتمد الباحثون في ذلك على مختلف الطرق وأساليب التدريب.

ثالثاً: المرحلة الختاميّة: وتضمنت هذه المرحلة تمارين الاسترخاء بغرض العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعيّة.

1-9-2 الحجم الزمني للوحدات التدريبيّة المقترحة:

لقد تم إنجاز 22 وحدة تدريبيّة خلال طول مدة الدراسة الأساسيّة بمعدل ثلاث وحدات تدريبيّة .

النسبة المئوية		الزمن (الدقيقة)		المراحل	
16,66	5,55	15	5	الجزء	التحضيرية
	11,11		10	الإداري	
66,66		60		الرئيسية	
16,66		15		الختامية	

الجدول رقم 02 : يوضح الحجم الزمني والنسبة المئوية للوحدات التدريبيّة

النسبة المئوية		الزمن (الدقيقة)		المراحل	
16,66	5,55	330	110	الجزء	التحضيرية
	11,11		220	الإداري	
66,66		1320		الرئيسية	
16,66		330		الختامية	

الجدول رقم 03 : يوضح الحجم الزمني والنسبة المئوية للوحدات التدريبيّة.

- بعد ذلك تم إجراء الاختبارات البعدية على نفس الفرق أي العينة التجريبية والضابطة وقد استخدم الباحثون نفس بطارية الاختبارات المستعملة في الاختبار القبلي وذلك بالحفاظ على نفس الشروط ونفس المكان ونفس الأدوات ونفس الوقت ، ولقد تمت الاختبارات البعدية في يومين متتالين. اليوم الأول إجراء الاختبارات في الفترة المسائية وهي نفس ظروف الاختبارات القبلية.

10-1 الدراسة الإحصائية:

يقول أبو صالح وآخرون: علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتتضمنها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناء عليها .

ومنه نستنتج أن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصيل إلى مؤثرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير و التأويل والحكم. ومن بين التقنيات المستعملة اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية:
* المتوسط الحسابي:

والهدف منه الحصول على متوسط المختبرين في الاختبارات البدنية والمهارية وهو ضروري لحساب الانحراف المعياري.

حيث: س س : المتوسط الحسابي

مجموع: مجموع الدرجات.

ن : عدد الأفراد.

* الانحراف المعياري:

وهو أهم مقياس التشتت وأحسنها وأكثرها دقة، وهو الأكثر استعمالاً لدى المهتمين بالبحث العلمي.

✓ مج ح 2

✓ ع

✓ ن - 1

حيث: ع : الانحراف المعياري

مج ح 2 : مجموع مربعات الانحرافات عن المتوسط.

ن: عدد الأفراد.

معامل الارتباط بيرسون :

ن مج س ص - (مج س) (مج ص)

$$r = \frac{\text{ن مج س ص} - (\text{مج س})(\text{مج ص})}{\sqrt{[\text{ن مج ص} - 2(\text{مج ص})^2][\text{ن مج س} - 2(\text{مج س})^2]}}$$

حيث:

ر: معامل الارتباط.

مج س ص = مجموع درجات الاختبار س * درجات الاختبار ص.

مج س = مجموع درجات الاختبار س.

مج ص = مجموع درجات الاختبار ص.

مج س² = مجموع مربعات الاختبار س.

مج ص² = مجموع مربعات الاختبار ص.

ن = عدد الأفراد.

والهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين بالرجوع إلى جدول الدلالة الإحصائية بمعامل الارتباط بيرسون ، إذ كانت النتيجة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية فان الارتباط يكون قويا والعكس صحيح.

* اختبار الدلالة الصحيحة t:

$$T = \frac{\text{مج} - M}{\sqrt{\frac{\text{مجموع مربعات الفروق}}{n-1}}}$$

ح ف 2

مج: متوسط الفروق ن (ن-1)

مجموع مربعات الفروق ودرجة الحرية (ن-1)

ح ف 2 :

اخترنا هذا الاختبار للكشف عن مدى دلالة بين الاختبار القبلي و البعدي

صدق الاختبار :

صدق الاختبار = الثبات

مج

(ن-1) "ت" ستيدنت للاختبارات لمعرفة مدى

التجانس درجة الحرية: 2(ن-1)

$$T = \frac{\text{مج} - M}{\sqrt{\frac{\text{ع}_{21} + \text{ع}_{22}}{n-1}}}$$

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- عرض نتائج البحث ومناقشتها :

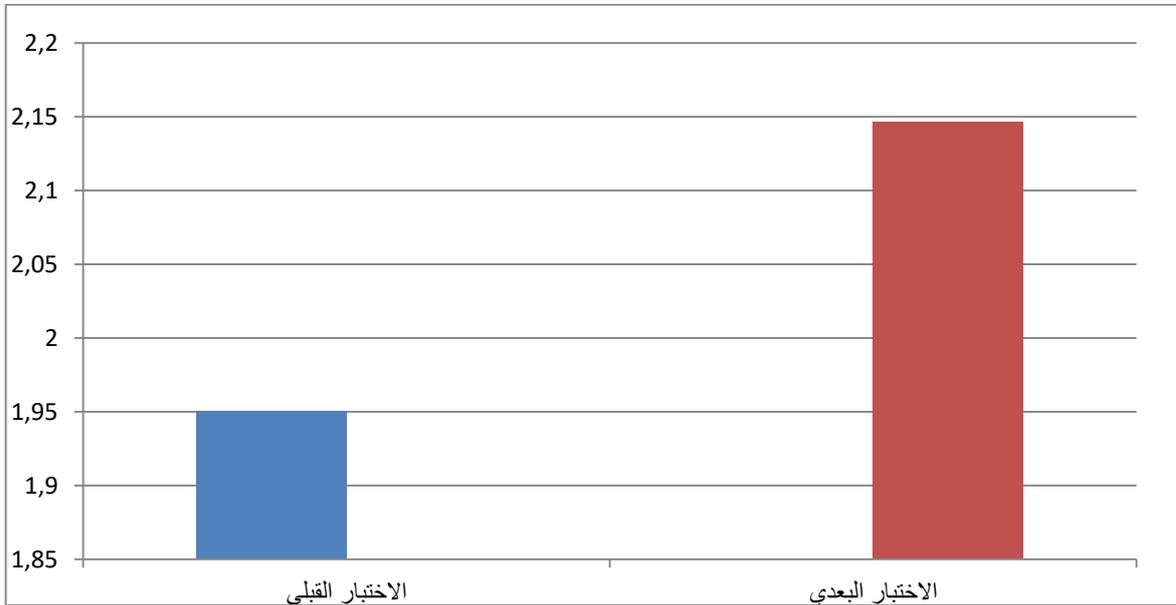
- عرض ومناقشة نتائج الاستثمار الاستيعابية :

عرض النتائج:

عرض نتائج الفرضية الاولى ونتائج الاختبار للدلالة على الفروق في القياس للاختبار الأول بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي

اختبارات	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قيمة t	نسبة sig	دلالة الفروق
الاختبار القبلي	14	0,26453	1,9507	8,044	0.0000	دال
الاختبار البعدي	14	0,29596	2,1464			

الجدول رقم(04) يبين المعالم الإحصائية للقياسين **قفز بدون تأهب بضم القدمين** للاختبار القبلي والاختبار البعدي



الشكل (05) مخطط يبين نتائج متوسط القياس القبلي والقياس البعدي لاختبار **قفز بدون تأهب بضم القدمين**

من خلال الجدول رقم (04) يتضح لنا من مقارنة النتائج أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي في قفز بدون تأهب بضم القدمين يساوي **1,9507** وكان الانحراف المعياري لها يساوي **0,26453** وكما يتضح لنا من الجدول أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي كان يساوي **2,1464** أما الانحراف المعياري فكان يساوي **0,29596** بما أن (**sig=0.000**) اقل من مستوى دلالة **0.05** هناك فروق ذات دلالة إحصائية وهذا يفسر وجود فرق في نتائج الاختبار البعدي قفز بدون تأهب بضم القدمين بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي .

استنتاجات :

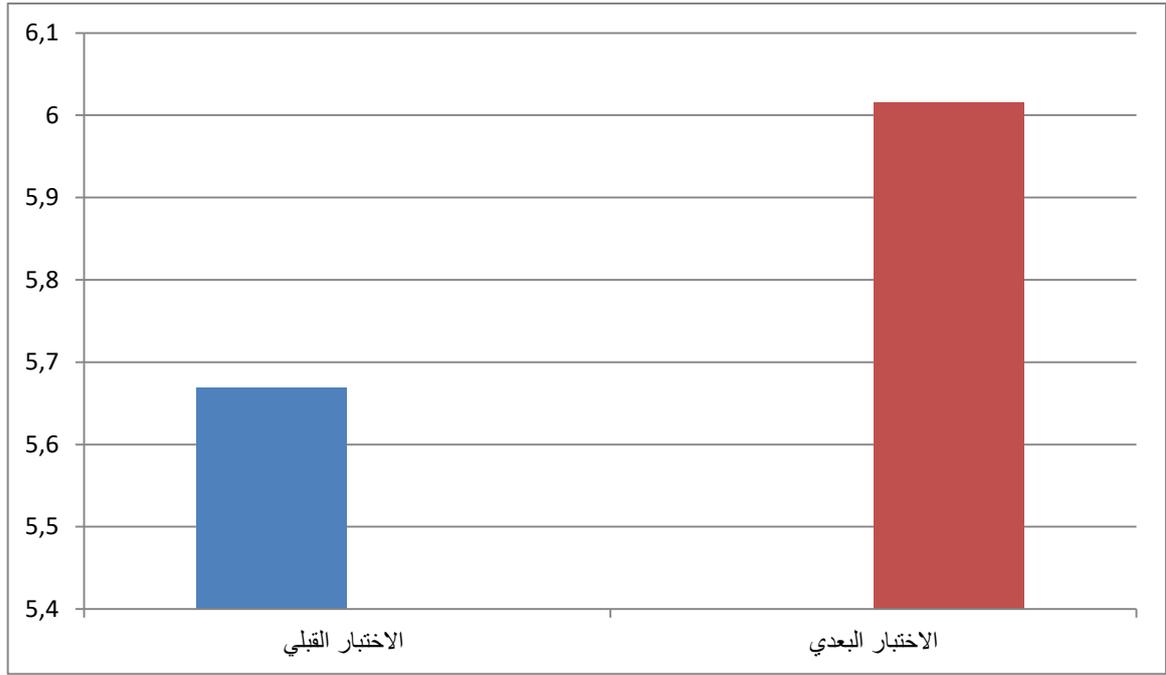
بما ان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي وكذلك (**sig=0.000**) فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي عند مستوى دلالة **0.05** ومنه البرنامج التدريبي تؤثر ايجابيا على لاعبي كرة اليد عمر 13-15 سنة في تحسين قفز بدون تأهب بضم القدمين.

عرض النتائج:

عرض نتائج الفرضية الثانية ونتائج الاختبار للدلالة على الفروق في القياس للاختبار الأول بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

اختبارات	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قيمة t	نسبة sig	دلالة الفروق
الاختبار القبلي	14	0.40207	5,6686	9,768	0.000	دال
الاختبار البعدي	14	0.45703	6,0157			

الجدول رقم (05) يبين المعالم الإحصائية للقياسين قفز ثلاثي بدون تأهب بضم القدمين للاختبار القبلي والاختبار البعدي



الشكل (06) مخطط يبين نتائج متوسط القياس القبلي والقياس البعدي لاختبار قفز ثلاثي بدون تأهب بضم القدمين

من خلال الجدول رقم (05) يتضح لنا من مقارنة النتائج أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي في قفز ثلاثي بدون تأهب بضم القدمين يساوي **5,6686** وكان الانحراف المعياري لها يساوي **0.40207** وكما يتضح لنا من الجدول أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي كان يساوي **6,0157** أما الانحراف المعياري فكان يساوي **0.45703** بمان (**sig=0.000**) اقل من مستوى دلالة **0.05** هناك فروق ذات دلالة إحصائية وهذا يفسر وجود فرق في نتائج الاختبار البعدي قفز ثلاثي بدون تأهب بضم القدمين بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي

استنتاجات :

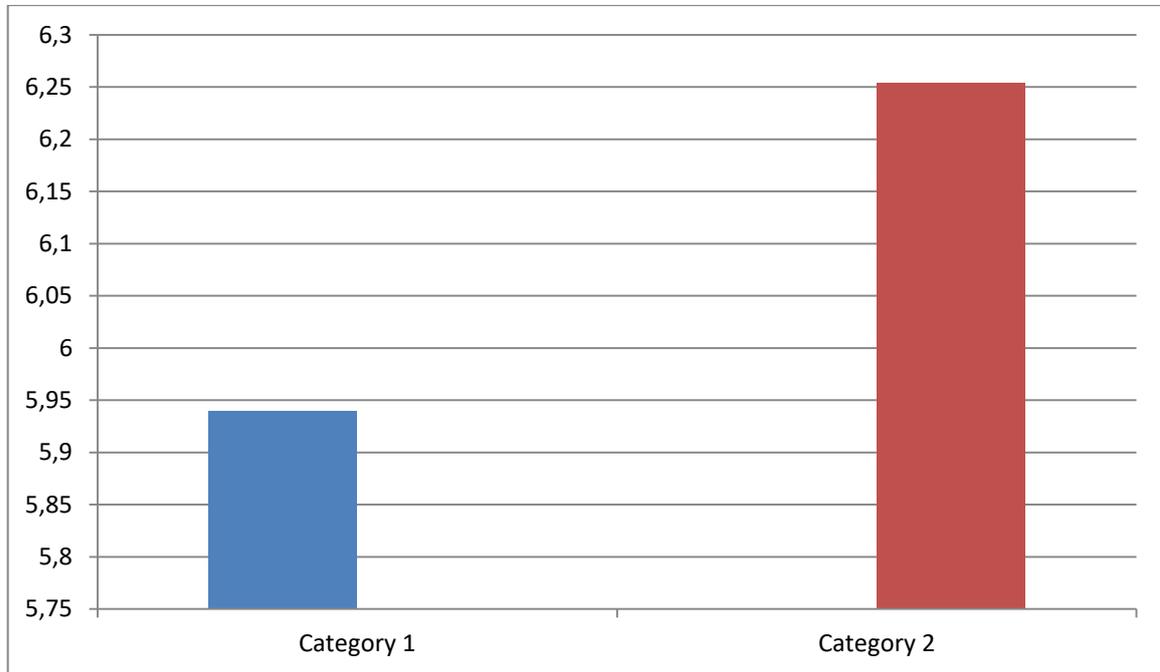
بما ان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي وكذلك (**sig=0.000**) فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي عند مستوى دلالة **0.05** ومنه البرنامج التدريبي تؤثر ايجابيا على لاعبي كرة اليد عمر **13-15** سنة في تحسين القفز ثلاثي بدون تأهب بضم القدمين.

عرض النتائج:

عرض نتائج الفرضية الاولى ونتائج الاختبار للدلالة على الفروق في القياس للاختبار الأول بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

اختبارات	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قيمة t	نسبة sig	دلالة الفروق
الاختبار القبلي	14	0,45561	5,9400	5,597	0.000	دالة
الاختبار البعدي	14	0,43221	6,2536			

الجدول رقم(06) يبين المعالم الإحصائية للقياسين قفز ثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة للاختبار القبلي والاختبار البعدي



الشكل (07) مخطط يبين نتائج متوسط القياس القبلي والقياس البعدي لاختبار قفز ثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة

من خلال الجدول رقم (06) يتضح لنا من مقارنة النتائج أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي في قفز ثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة يساوي 5,9400 وكان الانحراف المعياري لها يساوي 0,455610 وكما يتضح لنا من الجدول أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي كان يساوي 6,2536 أما الانحراف المعياري فكان يساوي 0,43221 بما أن (sig=0.000) اقل من مستوى دلالة 0.05 هناك فروق ذات دلالة إحصائية وهذا يفسر وجود فرق في نتائج الاختبار البعدي للقفز ثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي .

استنتاجات :

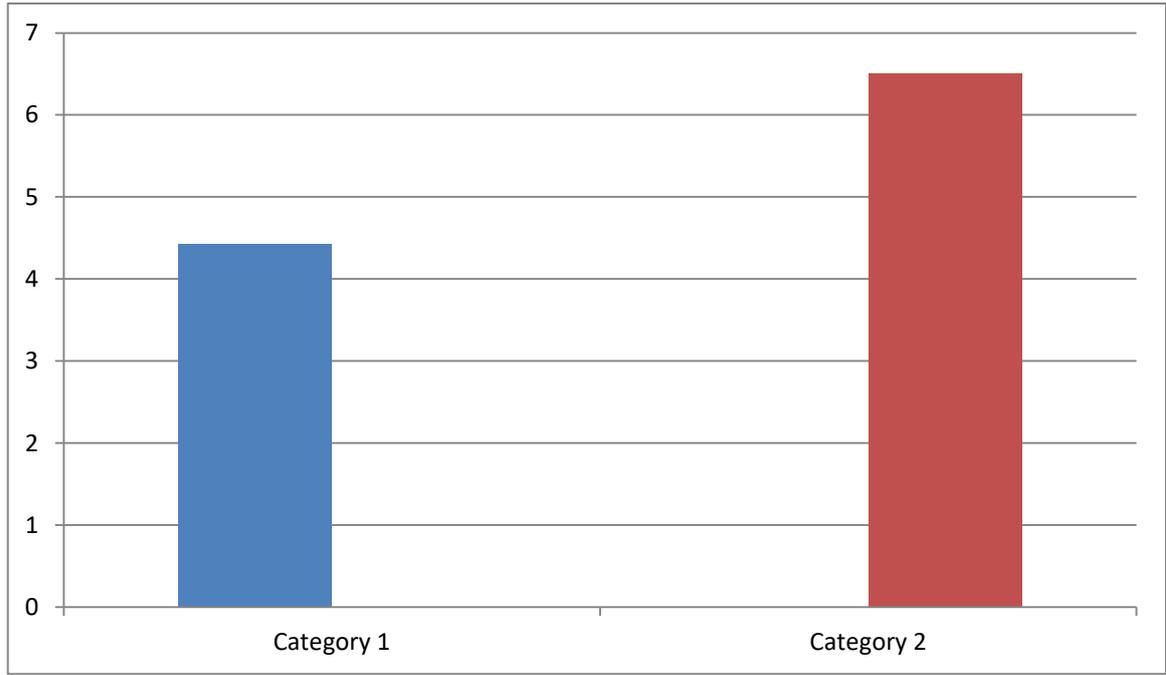
بما ان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي وكذلك (sig=0.000) فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي عند مستوى دلالة 0.05 ومنه البرنامج التدريبي تؤثر ايجابيا على لاعبي كرة اليد عمر 13-15 سنة في تحسين القفز ثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة

عرض النتائج:

عرض نتائج الفرضية الاولى ونتائج الاختبار للدلالة على الفروق في القياس بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

اختبارات	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قيمة t	نسبة sig	دلالة الفروق
الاختبار القبلي	14	1,651	4,43	5,673	0.000	دالة
الاختبار البعدي	14	1,286	6,50			

الجدول رقم(07) يبين المعالم الإحصائية للقياسين قياسات الدقة الاختبار القبلي والاختبار البعدي



الشكل (08) مخطط يبين نتائج متوسط القياس القبلي والقياس البعدي لاختبار قياسات الدقة

من خلال الجدول رقم (07) يتضح لنا من مقارنة النتائج أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي في قياسات الدقة يساوي **4,43** وكان الانحراف المعياري لها يساوي **1,651** وكما يتضح لنا من الجدول أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي كان يساوي **6,50**

أما الانحراف المعياري فكان يساوي **1,286** بمان ($\text{sig}=0.000$) اقل من مستوى دلالة **0.05** هناك فروق ذات دلالة إحصائية وهذا يفسر وجود فرق في نتائج الاختبار البعدي لقياسات الدقة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي .

استنتاجات :

بما ان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي وكذلك ($\text{sig}=0.000$) فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي عند مستوى دلالة **0.05** ومنه البرنامج التدريبي تؤثر ايجابيا على لاعبي كرة اليد عمر **13-15** سنة في تحسين قياسات الدقة

مناقشة فرضيات البحث :

بعد أن استخلص الباحثون الاستنتاجات من خلال التحليل ومناقشة النتائج تم مقارنتها بفرضيات البحث

كانت كالتالي :

الفرضية الأولى :

- والتي نفرض فيها وجود تفاوت في مستوى تطوير القفز الثلاثي بدون تأهب بضم القدمين لعينة البحث وهي لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي.
- وقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا فروقا معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وهو لصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات ، حيث لوحظ أن المجموعة التجريبية هي التي حققت أعلى متوسط حسابي لجميع الاختبارات.

يرجع الطلبة الباحثون التطور الذي حققته العينة التجريبية وهو أكبر من العينة الضابطة إلى أثر وفعالية الوحدات التدريبية المقترحة وعليه يمكن القول بان الفرضية الثانية قد حققت. كما ظهر في دراسة كل من الباحثان بن صيد أنور وحمودي عامري و التي هدفت الى التعرف على أثر التدريبات البليومتري على تطوير القوة الانفجارية للرجلين .

الفرضية الثانية :

- والتي نفرض فيها وجود تفاوت في مستوى تطوير القفز بدون تأهب بضم القدمين لعينة البحث وهي لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي.
- وقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا فروقا معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وهو لصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات ، حيث لوحظ أن المجموعة التجريبية هي التي حققت أعلى متوسط حسابي لجميع الاختبارات.

- يرجع الطلبة الباحثون التطور الذي حققته العينة التجريبية وهو أكبر من العينة الضابطة إلى أثر وفعالية الوحدات التدريبية المقترحة وعليه يمكن القول بان الفرضية الثانية قد حققت. كما ظهر في دراسة **مسك على ، يسعد خديرو التي تهدف الى تنظيم ووضع وحدات تدريبية للرفع من مستوى أداء اللاعبين من الناحية الفنية في اللعب .**

الفرضية الثالثة :

- والتي نفرض فيها وجود تفاوت في مستوى تطوير القفز الثلاثي بدون تأهب بقدوم واحدة لعينة البحث وهي لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي.
- وقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا فروقا معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وهو لصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات ، حيث لوحظ أن المجموعة التجريبية هي التي حققت أعلى متوسط حسابي لجميع الاختبارات.
- يرجع الطلبة الباحثون التطور الذي حققته العينة التجريبية وهو أكبر من العينة الضابطة إلى أثر وفعالية الوحدات التدريبية المقترحة وعليه يمكن القول بان الفرضية الثانية قد حققت. كما اجاء في دراسة **مقران جمال التي تهدف الى التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارة لعينة البحث.**

الفرضية الرابعة :

- والتي نفرض فيها وجود تفاوت في مستوى تطوير دقة التصويب التصويب لعينة البحث وهي لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي.
- وقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا فروقا معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وهو لصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات ، حيث لوحظ أن المجموعة التجريبية هي التي حققت أعلى متوسط حسابي لجميع الاختبارات.

- يرجع الطلبة الباحثون التطور الذي حققته العينة التجريبية وهو أكبر من العينة الضابطة إلى أثر وفعالية الوحدات التدريبية المقترحة وعليه يمكن القول بان الفرضية الثانية قد حققت. كما جاء في دراسة **حمداش رشيد والتي تهدف الى** أثر استخدام برنامج تدريبي لتعليم التصويب بالارتقاء لأطفال سن 10-10 سنة أصاغر

3-الخلاصة :

يجمع الكثير من العلماء في مجال التدريب الرياضي الحديث على الاعتماد على أسس علمية وهذا لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وهذا تحت إشراف إدارات مؤهلة علميا وعمليا وإعداد الرياضي تحت عمل مخطط ومنهجية علمية مرسومة إعداد هادف ومتزن وهذا يؤدي من خلال استخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية التدريب وهذا ما ظهر لنا من خلال النتائج المحصل عليها لأن تطبيق وحدات تدريبية تشمل خاصة بالتصويب بالارتقاء في كرة اليد لدى صنف أشبال يتطلب معلومات وأسس علمية صحيحة حتى تكون الأجيال الصاعدة تخدم كرة اليد الجزائرية ، ومن هذا جاء موضوع بحثنا هذا الذي يهدف إلى تحديد أسباب تدني وعدم أداء التصويب بالارتقاء بشكل جيد وهادف وإيجاد الحلول لهذا للخروج بصياغة وحدات تدريبية مقترحة تسمح بتطوير التصويب بالارتقاء.

ومن الناحية العلمية فقد شملت عينة البحث في الدراسة المسحية عشر مدربين وأثبتت النتائج هذه الدراسة أن هناك نسبة كبيرة من المدربين لا يملكون من المؤهلات العلمية ما يساعدهم في التدريب.

في حين أن عينة البحث تضمنت 14 لاعب وبعد إجراء الاختبارات الخاصة بالتصويب بالارتقاء المتمثلة في (قفز بدون تأهب بضم القدمين، قفز ثلاثي بدون تأهب بضم القدمين، قفز ثلاثي على قدم واحدة بدون تأهب ، قياسات الدقة)

تبين لنا وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة المتمثلة في قفز بدون تأهب بضم القدمين ، وقياسات الدقة (والاختبار البعدي وهي لصالحه أما اختبارات القفز بدون تأهب بضم القدمين الثلاثي ، والقفز الثلاثي على قدم واحدة بدون تأهب كانت فروق الدلالة عشوائية إذن من الاختبارات الأولى يتأكد فعالية الوحدات التدريبية والأثر الايجابي في تحسين التصويب بالارتقاء عاليا لدى العينة البحث .

4-3 التوصيات :

يوصي الطلبة بما يلي :

1. الاهتمام الجيد والجاد وتهيئة كل الظروف والإمكانيات لتطوير تقنية التصويب بالارتقاء عاليا نظرا لفعاليتها في المباريات .
2. الاهتمام بفئة الأشبال وذلك بتوفير وحدات تدريبية تتخللها تمارين خاصة بالتصويب بالارتقاء .
3. إتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج التدريبية بحيث يكون التصويب بالارتقاء عاليا محل اهتمام.
4. يستحسن عدم احتواء الوحدات التدريبية على الكثير من الواجبات والأهداف ومحاوله التركيز على الهدف أو هدفين على الأكثر لضمان ارتقاء لفئة الأشبال.

قائمة المراجع :

- (1) ابو العلا احمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي المعاصر ، دار الفكر العربي ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، 2012
- (2) أبي الفيصل جمال الدين مُجدد بن منظور، لسان العرب، مجلد 9 دار صادر، ط 1، بيروت، سنة 1995، ص.131
- (3) أكرم زكي خطايبية، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر للطبع و النشر، عمان، ط 1، 1997
- (4) أكرم زكي خطايبية، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر للطبع و النشر، عمان، ط 1، سنة 1997.
- (5) تركي رايح، أصول التربية و التعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، سنة 1982، ص115.
- (6) جمال مُجدد أحمد مُجدد، المهارات الاحترافية للاعبين كرة اليد ، دار الوفاء ، الطبعة الاولى ، الاسكندرية ، 2015
- (7) حمدي احمد ، التدريب الرياضي (أفضل مدرب - أسس - نظريات - مفاهيم - آراء - أفكار) ، المنهد للطباعة والنشر ، مصر، 2009
- (8) رمضان مُجدد القذافي، علم النفس الطفولة و المراهقة، المكتبة الجامعية الحديثة، الاسكندرية، سنة 1997.
- (9) سهير كامل أحمد، سيكولوجية نمو الطفل، مركز الإسكندرية للكتاب، دون تاريخ.
- (10) صبحي احمد قبلان ، كرة اليد(مهارات - تدريب - تدريبات - اصابات)، مكتبة المجتمع العربي ، طبعة الاولى، عمان 2012
- (11) صلاح احمد ، السلسلة الرياضية لكرة اليد ، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، 2015
- (12) عادل فتحي عبد الله، كيفية التعامل مع المراهقين، دار الذهبية، القاهرة، 2001.
- (13) عبد علي النصيف قاسم حسن حسين : مبادئ التدريب الرياضي . مطبعة التعليم العالي بغداد سنة 1988.
- (14) عماد الدين عباس ابو زيد ، مدحة محمود عبد العالي الشافعي ، تطبيقات الهجوم في كرة اليد (تعليم وتدريب) ، الطبعة الاولى 2007
- (15) فتحي أحمد هادي السقاف ، التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد ، مؤسسة حورس الدولية ، الاسكندرية 2010،
- (16) فدوى خالد رشدي ، التدريب المهاري في كرة اليد ، دار امجد للنشر والتوزيع ، الطبعة الاولى ، الاردن ، 2016
- (17) متفتى إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية، القاهرة ، 2008
- (18) مُجدد ابراهيم ابو حلوة، التخطيط في التدريب الرياضي ، دار امجد للنشر والتوزيع ، عمان الاردن ، الطبعة الاولى 2016
- (19) مشعل عدي النمري ، مهارات كرة القدم وقوانينها ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، الطبعة الاولى ، عمان الاردن ، 2013.
- (20) معن أحمد الشعلائي و آخرون، مهارات كرة اليد ، دار كنوز للمعرفة ، الطبعة الاولى ، عمان ، 2016
- (21) ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة و المراهقة، دار الأفاق الجديدة، بيروت، ط 1، 1991، ص.2.
- (22) وديعالتكويني: الأعداد التدني للنساء دار الكتاب للطباعة و النشر جامعة الموصل بغداد سنة 1986.

المراحل	الأهداف الإجرائية	وصف التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	الحمل : الحجم – الشدة – الراحة "ثا"	التوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي	- الاصطفاف، شرح هدف الحصة ، أداء التحية الرياضية - جري قوي حول الملعب ثم القيام بتمارين التمطيط أولاً ثم الجري لمدة 12 د + حركات الإحماء - لعبة التمريرات العشر	25	- الهدوء و الصمت - حساب النبض - عرض صور توضيحية
الرئيسية	- تمارين تقوية العضلات و خاصة عضلات الخفض و عضلات الكتف - تنمية تحمل القوة	- القفز على رجل واحدة لمسافة 15 متر ثم العودة على الرجل الأخرى - القفز فوق الأرض بإيقاع ثلاثة خطوات (شمال،يمين شمال) لمستعملي اليد اليمنى و العكس لمستعملي اليد اليسر 1 - القفز فوق مقاعد سويدية أو حواجز منخفضة بإيقاع ثلاثة خطوات . - قفز فوق الأرض بإيقاع ثلاثة خطوات – في الخطوة الأخيرة قفز بإمداد الذراعين إلى الأعلى ثم الأيمن فقط ثم الأيسر فقط . - تمارين الانبطاح المائل + جري خفيف . - تمارين عضلات البطن تقويتهم.	40 د- 2م×3ت- متوسطة 5- - 2م×3ت- ت قصوي 10- - 2م×3ت- ت قصوي 10- 20د- 3م×3ت- ت قصوي 10- - 6م×5ت- متوسطة 15-	- ضرورة تطبيق التمارين بشكل نظامي . - يجب ان يكون الجسم يتحمل القوة - بذل جهد لأنها الحصص الأولى .
الختامية	- الرجوع للحالة الطبيعية	- جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمارين استرخاء و تمديد للعضلات نقد الحصة ، التحية ثم الانصراف	5 د	- أخذ تنفس بعمق و استرخاء الجسم كله

المدة: 90د

الهدف الرئيسي: التمرينات الإعدادية (تحمل+ قوة)

الوحدة التدريبية رقم: 01

المراحل	الأهداف الإجرائية	وصف التمرينات البدنية و المهارية و الألعاب	الحمل: الحجم-الشدة-الراحة"ثا"	التوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي	- الاصطفاف، شرح هدف الحصة أداء التحية الرياضية . - الجري الخفيف حول الملعب ثم القيام بتمارين الإحماء و التمطية للمفاصل العلوية و السفلية . - لعبة التمريرات العشر	د5 د7 د4	- الهدوء و الصمت - حساب النبض - عرض صور توضيحية
الرئيسية	- تعلم تمرير الكرة و استقبالها - التمرير من فوق الكتف - التمريرة المرتدة - التمريرة من الوثب - تنمية السرعة - تنمية التحمل	- بالتقابل بين لاعبين اثنين في المكان التمرير على أشكال مختلفة: من الثبات التحرك من الوثب، من وضعية الجلوس باليد المخالفة . - الوقوف بالتقابل مع الزميل و القيام بالتمرير و الاستقبال من مسافة قصيرة ثم الابتعاد بينهما على عرض الملعب حتى يصل إلى خط التماس و القيام بتمريرات طويلة . - لعبة الأبيض و الأسود (سرعة رد الفعل) كل اثنين يصعدان بالتكرير من التماس إلى غاية منتصف الميدان طولا ثم العودة إلى الخلف دائما مع - - تغيير اليد. تمرير الصعود بالكرة مثنى بسرعة حول الملعب - نفس التشكيلة و نفس العمل حيث الذهاب بسرعة ثم الصعود و الرجوع بسرعة - وضع حواجز الجري بينهما مع التمرير و الاستلام إلى المساعدون في الجانب من اليمين ثم اليسار و الإنهاء بالتصويب .	14د: 3م×ن ت-متوسطة-20 4م×ن ت-متوسطة-20 2م×5ت-متوسطة-60 2م×5ت-متوسطة-60 2م×5ت-متوسطة-60	- ضرورة تطبيق التمارين بشكل نظامي - يجب أن يكون الجسم مرنا عند التمرير و - - الوقوف الصحيح لحركة الزميل المتسلم. - تجنب التمريرات الخاطئة - التأكد على الدقة في التمرير - عند التمرير يكون رسغ اليد و الأصابع خلف الكرة تماما.
الختامية	- الرجوع إلى الحالة	- جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمارين استرخائية	د 5	- أخذ النفس العمي

الوحدة التدريبية رقم: 02

الهدف الإجرائي الرئيسي: تعلم تمرير الكرة للزميل و استقبالها

زمن الوحدة: 90 د

المرحلة	الأهداف الإجرائية	وصف التمرينات البدنية والمهارية والألعاب	الحمل: الحجم-الشدة-الراحة"ثا"	التوصيات
التحضيرية	- لتحضير النفسي للاعبين - تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي	- الاصطفاف شرح هدف الحصة التحية الرياضية - الجري الخفيف حول الملعب بوتيرة منتظمة ثم البدا بتمارين الإحماء للمفاصل - الجري عادي وعند الإشارة بسرعة 20م - لعبة التمريرات العشر	د3 د8 د4	- الصمت والانتباه - الحث على التسخين الجيد
الرئيسية	- تعلم أخذ الوضعية الأساسية للمدافع - تعلم الدفاع في إطار قانوني - الدفاع بالطريقة السليمة وخاصة في القذف بالارتقاء - تنمية المرونة والرشاقة	- شرح وعرض الوضعية الأساسية للمدافع . ثم محاولة أخرى من الأولى بالقفز إلى الأعلى (قفز بالارتقاء). - تشكيل خط واحد من اللاعبين -القتام بحركات يمين يسار مع رفع الذراعان - محاولة توقيف المهاجم بالطريقة السليمة باستعمال الذراعان واحد للأسفل لتقاوم الذراع المقابلة للمهاجم وكذلك مع الآخر. - وقف المدافعون في خط واحد على منطقة 6م والقتام لكل لاعب بمهاجمة اللاعب المستحوذ على الكرة والتراجع بطريقة مائلة . - محاولة توقيف المهاجم من وضعية (القذف بالارتكاز) - تمرين الدفاع عن المنطقة -محاولة أخذ الكرة دون ارتكاب الأخطاء - مقابلة موجهة - التدريب على الرمية الحرة.	د2 10د:ن.ت -متوسطة -120 10د:1.ت -متوسطة -120 10د:ن.ت -متوسطة -120 10د:ن.ت -متوسطة -120 10د:ن.ت -متوسطة -120 10د:ن.ت -متوسطة -120 5د :ن.ت-متوسطة -120	- التأكيد على التنسيق في الجري بين اللاعبين المشكلين للدفاع - التأكيد على رفع الذراعين والقفز بالارتقاء ورد هجومه - الحث على سرعة الانتباه وملاحظة الكرة والعمل على الاستحواذ عليها
الختامية	- الرجوع إلى الحالة	- جري خفيف حول الملعب مع التمطيط والاسترخاء .	د5	- النفس العميق

زمن الوحدة : 90

الهدف الإجرائي الرئيسي : تدريب التصويب بالارتقاء وتعلم توقيف المهاجم

الوحدة التدريبية رقم:03

المرحلة	الأهداف الإجرائية	وصف التمرينات البدنية والمهارية والألعاب	الحمل: الحجم-الشدة-الراحة"ثا"	التوصيات
التحضيرية	- التحضير النفسي للاعبين - تهيئة اللاعبين للجزء الرئيسي	- الاصطفاف شرح هدف الحصة التحية الرياضية - الجري .. الخفيف حول الملعب ثم تمرينات الإحماء ثم تمرينات التمطيط العضلي - لعبة التمرينات العشر بالوثب تلعب أيضا	3 د 6 د 7 د	- الانتباه للمدرب أثناء الشرح - الحث على ضرورة التسخين الجيد للأطراف العلوية والسفلية
الرئيسية	- مراجعة كل التقنيات السابقة	- لعبة الكرة المطاردة + تلعب أيضا بالوثب - لعبة التمريرة البعيدة مع احتساب النقط - لعبة الكرة الصغيرة ، لعبة الحجل - لعبة كرة الطائرة المحروقة - لعبة الري غبي	40 د: حمل متنوع	- اللعب بالانتظام و بروح جماعية مثالية - أداء اللعب في جو ممتع قصد تقادي الملل
الختامية	- الرجوع إلى الحالة الطبيعية	- الجري الخفيف حول الملعب ثم المشي العميق - القيام بتمرينات استرخاء -تمطية العضلات - نقد الحصة التحية والانصراف	5 د	- أخذ نفس عميق واسترخاء كلي للجسم

زمن الوحدة : 90 د

الهدف الإجرائي الرئيسي : العاب موجهة

الوحدة التدريبية رقم: 04

الاختبارات الخاصة بالتصويب بالارتقاء .								تسلسل اللاعبين
قياسات الدقة		قفز ثلاثي بدون تأهب بقدم واحدة		قفز بدون تأهب ثلاثي بضم القدمين		قفز بدون تأهب بضم القدمين		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	6,50	بعدي	قبلي	
8	4	6,99	6,79	6,92	5,75	2,12	1,89	01
5	3	6,30	6,14	5,93	5,97	2,16	1,93	02
5	4	6,03	5,87	6,33	5,10	2,08	1,83	03
7	4	5,86	5,59	5,37	5,54	2,60	2,36	04
7	5	5,87	5,79	5,83	5,50	2,70	2,43	05
7	6	6,40	6,05	5,95	5,63	2,31	2,09	06
8	8	5,89	5,33	5,91	5,89	2,26	2,10	07
4	2	6,90	6,53	6,32	5,78	2,31	2,01	08
5	5	6,91	6,60	6,30	5,49	2,27	2,16	09
7	2	5,92	5,81	5,80	5,80	1,86	1,65	10
6	3	6,63	5,96	6,21	5,81	2,03	1,97	11
8	6	5,94	5,90	6,39	5,82	1,80	1,69	12
7	5	5,95	5,31	5,90	4,78	1,93	1,60	13
7	5	5,96	5,49	5,06	6,50	1,62	1,60	14

الجدول رقم: (08) يمثل نتائج الاختبارات القبلي و البعدي الخاصة بالتصويب بالارتقاء

النتائج المتحصل عليها في برنامج spss:

PairedSamplesStatistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. ErrorMean
Pair 1	قفز بدون تاهب بضم القدمين قبل	1,9507	14	,26453	,07070
	قفز بدون تاهب بضم القدمين بعد	2,1464	14	,29596	,07910
Pair 2	قفز ثلاثي بدون تاهب بضم القدمين قبل	5,6686	14	,40207	,10746
	قفز ثلاثي بدون تاهب بضم القدمين بعد	6,0157	14	,45703	,12215
Pair 3	قفز ثلاثي بدون تاهب بقدم واحدة قبل	5,9400	14	,45561	,12177
	قفز ثلاثي بدون تاهب بقدم واحدة بعد	6,2536	14	,43221	,11551
Pair 4	قياسات الدقة قبل	4,43	14	1,651	,441
	قياسات الدقة بعد	6,50	14	1,286	,344

PairedSamplesCorrelations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	قفز بدون تاهب بضم القدمين قبل & قفز بدون تاهب بضم القدمين بعد	14	,953	,000
Pair 2	قفز ثلاثي بدون تاهب بضم القدمين قبل & قفز ثلاثي بدون تاهب بضم القدمين بعد	14	,960	,000
Pair 3	قفز ثلاثي بدون تاهب بقدم واحدة قبل & قفز ثلاثي بدون تاهب بقدم واحدة بعد	14	,893	,000
Pair 4	قياسات الدقة قبل & قياسات الدقة بعد	14	,580	,030

PairedSamples Test					
		PairedDifferences		t	df
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Lower	Upper		
Pair 1	قفز بدون تاهب بضم القدمين قبل - قفز بدون تاهب بضم القدمين بعد	-,24828	-,14315	-8,044	13
Pair 2	قفز ثلاثي بدون تاهب بضم القدمين قبل - قفز ثلاثي بدون تاهب بضم القدمين بعد	-,42392	-,27036	-9,768	13
Pair 3	قفز ثلاثي بدون تاهب بضم واحدة قبل - قفز ثلاثي بدون تاهب بضم واحدة بعد	-,43299	-,19415	-5,673	13
Pair 4	قياسات الدقة قبل - قياسات الدقة بعد	-2,871	-1,272	-5,597	13

PairedSamples Test				
		PairedDifferences		
		Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
Pair 1	قفز بدون تاهب بضم القدمين قبل - قفز بدون تاهب بضم القدمين بعد	-,19571	,09104	,02433
Pair 2	قفز ثلاثي بدون تاهب بضم القدمين قبل - قفز ثلاثي بدون تاهب بضم القدمين بعد	-,34714	,13298	,03554
Pair 3	قفز ثلاثي بدون تاهب بضم واحدة قبل - قفز ثلاثي بدون تاهب بضم واحدة بعد	-,31357	,20683	,05528
Pair 4	قياسات الدقة قبل - قياسات الدقة بعد	-2,071	1,385	,370

PairedSamples Test		
		Sig. (2-tailed)
Pair 1	قفز بدون تاهب بضم القدمين قبل - قفز بدون تاهب بضم القدمين بعد	,000
Pair 2	قفز ثلاثي بدون تاهب بضم القدمين قبل - قفز ثلاثي بدون تاهب بضم القدمين بعد	,000
Pair 3	قفز ثلاثي بدون تاهب بضم واحدة قبل - قفز ثلاثي بدون تاهب بضم واحدة بعد	,000
Pair 4	قياسات الدقة قبل - قياسات الدقة بعد	,000

الملاحق

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: اقتراح برنامج تدريبي لتطوير مهارة التصويب بالارتقاء في كرة اليد دراسة ميدانية في فريق امل سيدي عقبة صنف اشبال (13-15 سنة)-

هدف الدراسة :

الكشف عن الأسباب الدقيقة لضعف التصويب بالارتقاء للناشئين .

مشكلة الدراسة: ؟

هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي لتطوير مهارة التصويب بالارتقاء للاعبين كرة اليد ؟

الفرضية العامة:

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في مهارة التصويب بالارتقاء.

إجراء الدراسة الميدانية: أجريت الدراسة على عينة شملت 14 لاعب لنادي امل سيدي عقبة.

المجال المكاني: أجريت الدراسة الميدانية على الاختبارات الوحدات التدريبية في المركب الرياضي الجواربي سدي عقبة.

المجال الزمني: أجريت الدراسة في الفترة الممتدة من 2022/01/08 الى 2022/03/08

الأدوات المستعملة في الدراسة : الاختبارات القبلية و البعدية و البرنامج التدريبي.

النتائج المتوصل إليها: تبين لنا وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية المتمثلة في قفز بدون تأهب بضم القدمين ، وقياسات الدقة) والاختبار البعدي وهي لصالحه أما اختبارات القفز بدون تأهب بضم القدمين الثلاثي ، والقفز الثلاثي على قدم واحدة بدون تأهب كانت فروق الدلالة عشوائية إذن من الاختبارات الأولى يتأكد فعالية الوحدات التدريبية والأثر الايجابي في تحسين التصويب بالارتقاء عاليا لدى العينة التجريبية .

استخلاصات واقتراحات:

✓ الاهتمام الجيد والجاد وتهيئة كل الظروف والإمكانيات لتطوير تقنية التصويب بالارتقاء عاليا نظرا لفعاليتها في المباريات .

✓ الاهتمام بفئة الأشبال وذلك بتوفير وحدات تدريبية تتخللها تمارين خاصة بالتصويب بالارتقاء .

✓ إتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج التدريبية بحيث يكون التصويب بالارتقاء عاليًا محل اهتمام.

Study Summand:

Study Title: Proposal of a training program to develop the skills of a correction by upgrading the handball Field Study in Amal Sidi okbaCategory (13 - 15 years old)

The purpose of the study:

Uncovering the exact causes of poor shooting by upgrading for young people.

Study problem: ?

Does the proposed training have a positive effect on developing the skills of a correction by elevating handball players?

Generic hypothesis:

There are statistically significant differences between pre-test and post-test in the skill of upward correction.

Field Study: The study was conducted on a sample of 14 players for Amal Sidi Okba.

Field study: The field study conducted the training modules of the SportingComplex Sidi Okba.

The study was conducted from 08/01/2022 to 08/03/2022

Tools used in the study: Pre and Post Tests and Training Program.

The results obtained: We found that there are moral differences between the tribal tests represented in jumping without preparation by joining the feet and the measurements of accuracy) and the dimensional test which is in favor of him, as for the tests of jumping without preparation by joining the trio. The three-foot jump without alert was random, so from the first tests the effectiveness of the training modules and the positive effect in improving the correction by raising the level of the experimental sample.

Conclusions and suggestions:

- ✓ This is a good and serious concern and the preparation of all conditions and capabilities to develop the high-level technique due to its effectiveness in the matches.
- ✓ Taking care of the cubs category by providing training modules, including special training exercises for the promotion of the points of interest.
- ✓ To follow scientific methods and methods in developing training programs, so that the high-level correction will be of interest.

