جامعة بسكرة

معد علوم وتقنيات النشطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة للنيل شهادة ماستر في علوم والتقنيات
النشطات البدنية والرياضية

الشعبة : التدريب الرياضي **التخصص : تدريب رياضي نخبوي**

أثر طريقة التدريب التكراري في تحسين بعض الصفات البدنية في كرة اليد لدى الناشئين (16-14) سنة

" الدراسة الميدانية لفريق سيدي بوزيد أولاد جلال "

إعداد الطالب :
❖ زطيطو أسامة

تحت إشراف الدكتور :
❖ديخية عادل

السنة الجامعيـــــــــــة : 2023/2022

شكر وعرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

" ﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴾

إبراهيم: الآية 07.

يا رب شكرك واجب محتم ... ها أنذا بالشكر أتكلم.

عد الحصا بعرض السما مقدارها ... يرضيك أني بعد شكرك مسلم.

ما لي أري نعم الإله تحيطني ... من كل جنب ثم لا أتكلم.

دعني أحدث بالنعيم فإنني ... ممن يقر ولست ممن يتكلم.

أولا وقبل كل شيء نشكر ونحمد الله سبحانه وتعالى بتوفيقه وقدرته تم انجاز هذا العمل والذي نتمنى فيه أن نفيد ونستفيد

الأستاذ الفاضل " **سعد سعود فؤاد** على مساعدته الصادقة وملاحظاته العلمية القيمة ومناقشته الجادة وتشجيعه الكبير له دون أن ننسى الطاقم الفني والإداري للوداد الرياضي لبرج الغدير

أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات الدنية والرياضية بجامعة المسيلة

ولا يتم شكرنا هذا إلا بشكر الأقربين إلينا وهم: عائلاتنا، أحبابنا، وكل من ساعدنا في إنجاز هذه المذكرة.

" جندل علي "

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

كلمة شكر

قائمة الجداول

قائمة الاشكال

مقدمة

الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1– الخلفية النظرية.....04

1–1– التدريب الرياضي.....04

1–2 –طرق التدريب الرياضي.....06

1–2–1 طريقة التدريب المستمر.....06

1–2–2 طريقة التدريب الفتري.....06

1–2–2–1 التدريب الفتري منخفض الشدة.....06

1–2–2–2 التدريب الفتري مرتفع الشدة.....06

1–2–3 طريقة تدريب الفراتلك.....06

1–2–4 طريقة التدريب الدائري 07

1–2–5 طريقة المنافسة.....07

1–2–6 طريقة التدريب التكراري.....07

1–3 الصفات البدنية.....09

1–3–1 التحمل.....10

1-3-1-1 **الطرق التدريبية لتنمية التحمل.....11**

1–3–2 المرونة.....

11

1–2–4– الرشاقة.....12

1-3-1-3 **وسائل وطرق تطوير الرشاقة.....13**

1-3-1-4 **القوة العضلية.....13**

1–3–4–1 القوة القصوى 15

1-3-4-2 القوة المميزة بالسرعة 15

1-3-4-3 تحمل القوة..... 16

1-3-4-4 تنمية القوة العضلية..... 17

1-3-4-5 أنواع الانقباض العضلي..... 17

1-3-4-5-1 الانقباض العضلي الثابت(الايزومتري)..... 18

1-3-4-5-2 الانقباض العضلي المتحرك..... 18

1-3-4-6 العوامل الأساسية المؤثرة في مستوى تطوير القوة العضلية..... 18

1-3-5 السرعة..... 19

1-3-5-1 السرعة الانتقالية..... 21

1-3-5-2 السرعة الحركية..... 21

1-3-5-3 سرعة رد الفعل..... 21

1-3-5-4 طرق تنمية السرعة..... 22

1-3-5-5 الطرق الرئيسية لتدريب السرعة..... 22

1-3-5-6 العوامل المؤثرة في السرعة..... 23

2- الدراسات السابقة..... 23

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

1-الكلمات الدالة والمفتاحية 35

2- إشكالية الدراسة..... 37

3- أهداف الدراسة..... 39

4- أهمية الدراسة..... 39

5- فرضيات الدراسة..... 39

الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة

1–الدراسة الاستطلاعية.....41

1–1 المجال المكاني والزماني.....41

2– المنهج المتبع في الدراسة.....41

3– مجتمع وعينة البحث.....42

4–أدوات جمع البيانات والمعلومات.....44

4–1 الاختبارات المستعملة.....44

4–1 ثبات الاختبار.....46

4–2 صدق الاختبار.....46

4–3 موضوعية الاختبار.....47

5– اجراءات التطبيق الميداني للأداة.....47

6 . الاساليب الإحصائية.....47

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1–1– عرض وتحليل نتائج الاختبارات.....50

1–1–عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بدون كرة للمجموعة التجريبية.....50

1–2– عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بدون كرة للمجموعة للمجموعة الشاهدة.....51

1-3– عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بالكرة للمجموعة التجريبية 52

1–4– عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بالكرة للمجموعة الشاهدة.....53

1-5– عرض وتحليل نتائج اختبار القوة للمجموعة التجريبية.....54

1–6– عرض وتحليل نتائج اختبار القوة للمجموعة الشاهدة 55

1–7 – عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بدون كرة في الاختبار القبلي للمجموعتين.....56

1–8– عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بالكرة في الاختبار القبلي للمجموعتين.....57

1–9– عرض وتحليل نتائج اختبار القوة في الاختبار القبلي للمجموعتين.....58

1–10– عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بدون كرة في الاختبار البعدي للمجموعتين.....59

1-11- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بالكرة في الاختبار البعدي للمجموعتين.....60
1-12- عرض وتحليل نتائج اختبار القوة في الاختبار البعدي للمجموعتين.....61
2- مناقشة النتائج.....62

الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات

1- استنتاجات عامة.....67
2- اقتراحات 68
3- الافاق المستقبلية للدراسة.....69
4- قائمة المصادر والمراجع.....70
5- الملاحق.

قائمة الجداول والاشكال

فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
(01)	يبين أنواع القوة العضلية الخاصة والخصائص التي يتميز بها	17
(02)	يبين تشكيل الحمل لطرق تطوير السرعة..	22
(03)	يبين التجانس العينتين التجريبية والشاهدة	42
(04)	يبين تكافؤ العينتين التجريبية والشاهدة	43
(05)	يبين معامل ثبات وصدق الاختبارات	46
(06)	يبين نتائج الاختبار البعدي والقبلي اختبار السرعة بدون كرة للمجموعة التجريبية .	50
(07)	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة بدون كرة للمجموعة الشاهدة .	51
(08)	يبين الفروق الإحصائية و مستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثاني (السرعة بالكرة) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي .	52
(09)	يبين الفروق الإحصائية و مستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثاني (السرعة بالكرة) للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي و البعدي.	53
(10)	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج اختبار القوة للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي .	54
(11)	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج اختبار القوة للمجوعة الشاهدة بين الاختبار القبلي والبعدي..	55
(12)	يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار السرعة بدون كرة للمجموعتين.	56
(13)	يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار السرعة بالكرة للمجموعتين	57
(14)	يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار القوة للمجموعتين.	58
(15)	يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار السرعة بدون كرة للمجموعتين.	59
(16)	يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار السرعة بالكرة للمجموعتين.	60
(17)	يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار القوة للمجموعتين.	61

فهرس الأشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
(**01**)	يبين نتائج الاختبار البعدي والقبلي لاختبار السرعة بدون كرة للمجموعة التجريبية .	50
(**02**)	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة بدون كرة للمجموعة الشاهدة.	51
(**03**)	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة بالكرة للمجموعة التجريبية.	52
(**04**)	يبين النتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة بالكرة للمجموعة الشاهدة.	53
(**05**)	يبن نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القوة.	54
(**06**)	يبن نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القوة للمجموعة الشاهدة.	55
(**07**)	يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار السرعة بدون كرة للمجموعتين.	56
(**08**)	يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار السرعة بالكرة للمجموعتين.	57
(**09**)	يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار القوة للمجموعتين.	58
(**10**)	يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار السرعة بدون كرة للمجموعتين.	59
(**11**)	يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار السرعة بالكرة للمجموعتين.	60
(**12**)	يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار القوة للمجموعتين .	61

مقدمة

مقدمة:

تعد لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى إعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا وصولا إلى أفضل المستويات الرياضية العالية وإن الإعداد البدني يعد الركيزة الأساسية في لعبة كرة اليد تعد نشاطا رياضيا يعتمد على إتقان المهارات الأساسية إضافة إلى الصفات البدنية وان عملية ربط المهارات ببعض الصفات البدنية أمر لابد منه وصولا إلى أفضل المستويات الرياضية، وإن الإعداد البدني خطوة مهمة باتجاه إعداد الفريق من حيث أدائه للمباراة ويذكر « على بن صالح» بأن الإعداد البدني ما هو إلا تطوير للصفات البدنية والحركية التي تلعب دورا كبيرا في المباريات الرياضية وتتوقف على درجة تطويرها النتائج الرياضية في أغلب الأحيان (علي بن صالح ،1994، ص 255).

ولاشك ان هناك وسائل وطرائق مختلفة يستخدمها الباحثون والمدربون بغرض تطوير الجوانب البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد، ولقد أصبحت الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي يرتكز على إتباع أهم وسائل سبل تطوير اللعبة من حيث التكنيك والتاكتيك، وبالأخص بإستخدام طرائق التدريب الرياضي الذي يعد من أهم ركائز تحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارية لتطوير مستوى اللاعبين ، ومن الطرق المهمة في التدريب الرياضي هي طريقة التدريب التكراري الذي يعتبر من أهم الطرق لتحسين القوة والسرعة للاعبين، وان طريقة التدريب التكراري لا يمكن الاستغناء عنها في التدريب على أي لعبة عامة خاصة لعبة كرة اليد، حيث يتم التدريب فيها بشدة تحميل عالية قد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ الفرد بعد ذلك راحة بينية كاملة تسمح له باستعادة الشفاء، حيث يهدف هذا النوع إلى تطوير السرعة والقوة بصورة أساسية ،وما ينبثق عنها كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة التي قد تصل شدة التدريب فيه إلى 100% (لبشتاوي مهند وإبراهيم والخواجا،2005،ص276).

كما تهدف طريقة التدريب التكراري إلى تنمية القدرات البدنية والخصائص الحركية كالسرعة الانتقالية والقوة العظمى والسرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة، وهذه الطريقة تتميز بشدة حمل تتراوح ما بين 90-100% بالنسبة لفعاليات السرعة من القابلية القصوى للاعب، وإعطاء فترات راحة طويلة نسبيا تعمل على استعادة الشفاء بين التكرارات القليلة، وهذا يعد أساسا لتطوير مستوى الأداء والارتفاع بمستوى حمل التدريب لجميع مكوناته (أحمد البيطوييسي،1999،ص313) .

وتعتبر السرعة والقوة أحد أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة اليد والتي تلعب دورا هاما وبارزا في اللعبة، حيث يقوم اللاعب مثلا بتمرير الكرة ثم يقوم بالجري الحر واستلام الكرة والتهديف فهذا الجهد الذي يبذله اللاعب خلال ثواني القليلة فإنه يحتاج الى تطوير السرعة والقوة لكي يتمكن من القيام بذلك ، ويرجع السبب في ذلك أن الأداء البدني والمهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جدا فالانطلاقات السريعة والوثبات والتمريرات كلها تتطلب استخدام القوة بمعدل سرعة عالية ، إذا تتطلب القوة والسرعة مستوى عالي من اللياقة البدنية والتي تعني كفاية البدن في اداء متطلبات اللعبة وممارستها سواءا أكانت بدنية أم مهارية أم خططية .(كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين،2001،ص55).

كما اتفق الجميع على أن الفريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على التحكم الجيد في الحركات الأساسية في بناء اللعب نظرا لأهمية هاتين الصفتين (السرعة والقوة) وبناءا على ما سبق ولضرورة تحسين الصفات البدنية المذكورة سابقا والمرتبطة بلعبة كرة اليد، ارتأى الباحث إجراء هذه الدراسة للوصول إلى نتائج من شأنها أن تدخل هذه الطريقة من التدريب في الوحدة التدريبية لكرة اليد للعمل على رفع مستوى اللعبة ومن هذا المنطق جاءت دراسة تحت عنوان اثر طريقة التدريب التكراري في تحسين بعض الصفات البدنية في كرة اليد لدى الناشئين(14-16)سنة.

واشتملت هذه الدراسة على خمسة فصول وهي:

الفصل الأول وتضمن الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

الفصل الثاني والذي يضمن الإطار العام للدراسة.

الفصل الثالث و الذي احتوى على الإجراءات الميدانية للدراسة.

الفصل الرابع وتضمن عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل الخامس احتوى على الاستنتاجات والاقتراحات.

الفصل الاول

الخلفية النظرية

والدراسات السابقة

1- الخلفية النظرية:

1-1- التدريب الرياضي:

يعرف التدريب بأنه " العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية تهدف لتحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنه في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنه.(مفتي إبراهيم حماد ،2001،ص 26-27).

ويعرف أيضاً هو" أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس.(مهند حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا،2005، ص3).

تختلف آراء العلماء بتعريف التدريب الرياضي باختلاف الأنظمة والفلسفات التي ينتمي إليها المجتمع وهناك عدة تعار يف للتدريب الرياضي. فمن هذه التعاريف من وجهة النظرة الفسيولوجية فيعرف " بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى أحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي في الإنجاز الرياضي.(أمر الله أحمد البساطي ، 1998،ص03).

ويشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفقا لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهز يته للأداء.(وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد، 2002،ص13). ويرى **ماتفيف** 1976م إن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا، تكتيكيا عقليا ونفسيا ، وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب".

إذ أنّ التدريب في الألعاب الجماعية عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية ، وتهدف إلى إعداد اللاعب / اللاعبين للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية العالية في لعبة معينيه من الألعاب الجماعية ، وهذا يعني أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ، والعلوم الإنسانية ، فهو يعتبر الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات بهدف تطوير مختلف الصفات الضرورية للاعب أو اللاعبين لتحقيق أفضل المستويات الرياضية . وبالنظر إلى عملية التدريب في الألعاب الجماعية نجد أنها تعتمد على مجموعة من المحاور الهامة والرئيسية تتمثل في ((اللاعب ، المدرب ، التخطيط ، الإمكانات ، الرعاية))، (عماد الدين عباس أبو زيد 2005،ص155).

يهدف التدريب الرياضي إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة والتحمل وغيرها حسب نوع الرياضة ومتطلباتها يهدف التدريب الرياضي إلى تعلم المهارات الحركية الأساسية وتنمية القدرات

الخططية الدفاعية والهجومية التي يستخدمها اللاعب أو الفريق في المنافسات والعمل على إتقانها وتثبيتها وتنمية النواحي المهارية والخططية كوحدة في عمل التدريب.

اكتساب اللاعب مختلف المعارف والمعلومات الخاصة باللعبة التي يمارسها إعداد الرياضي من النواحي النفسية والإرادية التي تساهم في استمرار قدراته والتحلي بالخلق الرياضي الفوز أو الهزيمة.(بهاء الدين سلامة،1994،ص359).

فهناك مبادئ أساسية يجب أخذها بعين الاعتبار وهي:

أ_ الشِّدَّة:

فلِتطوير أي جهاز من أجهزة الجسم فإنّ المبدأ هو أن يجعل الجهاز يعمل بشكل أقوى من عمله الطّبيعي، وهذا المبدأ يدعى ما فوق الحمل.

ب_ الوقت:

وهذا يشير إلى كمية الوقت الضرورية في كل فترة تدريب واحدة لأجل توفير الوقت لجهاز معين لتطوير التكيفات الفسيولوجية الناسبة.

ت_ التّكرار:

بعد تحميل أيِّ جهاز فهو بحاجة إلى الرّاحة لكي يسمح للجسم بالتّطبع و إعادة بناء الجهاز لمستوى فسيولوجي أعلى من السّابق، ثم القيام بعدد من التّكرارات في اليوم، الأسبوع، الشّهر والسّنة.

ث_ التّقدُّم:

يجب تخطيط البرامج التّدريبية بحيث تحدث زيادة في الأحمال لأجل الحصول على تقدُّم بطيء ومستقر الذّي يمكّن من حدوث التّطبع المناسب والمرغوب بأحسن طريقة.

ح_ الخصوصيّة:

يجب تنظيم برامج التّدريب طبقا للمتطلّبات الخاصّة باللّعبة أو النَّشاط أو الفعّالية.

ج_ التّنـوُّع:

على اللّاعب احترام نظام التّدريب:لكن من الضّروري تنويع التّمرينات.(موفق مجيد المولى2000، ص296-297).

1-2 -طرق التدريب الرياضي:

إن الاختبار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسب يعمل يشكل إيجابي على تحسين ورفع مستوى الإنجاز الرياضي ،فعلى المدرب معرفة الطرق و المتغيرات التي تشتمل عليها كل طريقة ،وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب ، يمكن بذلك تقسيم طرق التدريب إلى :

1-2-1 طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف إلى الارتفاع بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية أعضاء الجسم وزيادة فاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة. (محمد عوض البسويني ، 1992،ص24).

- تدريب مستمر منخفض الشدة
- تدريب مستوى عالي
- تدريب تناوب الخط.

1-2-2 طريقة التدريب الفتري:

تتمثل في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والآخر بفواصل زمنية للراحة وتحدد الفواصل الزمنية طبقا لاتجاهات التنمية وتكمن أهمية زمن فترات الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي – الجري الخفيف (محمد عوض البسويني ، 1992،ص24).

وتنقسم طريقة التدريب الفتري إلى نوعين :

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

1-2-2-2 التدريب الفتري مرتفع الشدة : يتميز التدريب الفتري مرتفع الشدة بزيادة شدة حمل التدريب وقلة حجمه نسبيا، ويهدف المدرب من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص عند اللاعب ، ممثلا في تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل القوة المميزة بالسرعة.(كمال جميل الربضي،2004، ص216).

1-2-3 طريقة تدريب الفارتلك :

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها أحد طرق أو وسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة والغير ممهدة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري خلال تلك الأماكن انخفاض وارتفاع مستوى الشدة طبقا لطبيعة مكان الجري وقدرة للاعب الخاصة على اجتياز وتخطي العوائق الموجودة (مكان غير مستوي، وثب لتخطي عائق، منحدر، مرتفع

منحنى....) ولذلك أطلق عليها مصطلح الفار تلاك وهي تعني اللعب بالسرعة وهو الأساس الذي تقوم عليه هذه الطريقة والتي تتميز بتنوع شدة التمرين أو الجري لمسافات كبيرة طبقا لإمكانيات اللاعب. (أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي،1998،ص103).

1-2-4 طريقة التدريب الدائري :

يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل الفتري أو التكراري ويرجع الفضل في استخدام هذا الأسلوب للأستاذ Adanson mogam لجامعة ليدز بانجلترا

في أوائل الخمسينات ومنذ ذلك تعدد النماذج التدريبية له على تحديد كمية الحركة في فترة زمنية محددة أو إطلاق الوقت وأداء اكبر كمية من العمل(أمر الله أحمد البساطي ،1998،ص103).

1-2-5 طريقة المنافسة:

وهو نوع خاص من التدريب يستعمل للمراقبة أو تقييم المستوى باعتمادها على أسلوب المنافسة بمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبون من النواحي المختلفة (البدنية، التكتيكية، المهارية) وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب، ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ علي إيقاع عال للاعب دون النزول في المستوى أثناء التجديد للحركات.(شرورة عادل واخرون، رسالة ليسانس، جامعة المسيلة،2011،ص24)

1-2-6 طريقة التدريب التكراري:

جاء في حلبة الفرسان لإبن هذيل في تعلم السيف والذي يتكلم عن تكرار التمرين حيث قال "من أراد التعلم به والتمرين في الضرب ،فليعمد إلى قصبة رطبة أو قضيب رطب ،ويثبت أصله في الأرض ،ويتوثق منه ،ثم يتباعد عنه ويجعله على يمينه ،ويجري فرسه ملء فروجه فإذا دنا منه سل سيفه بسرعة وحذر وخفة ،ونفخ به ما يحاذي رأسه من ذلك القضيب أو القصبة ،أو يضرب ذلك شذرا بلباقة وخفة وبفعل ذلك مرارا فيقص في كل طلق ماأمكنه إلى أن يبقى قدر ذراع ،ويدمن العمل حتى يصير له عادة ويخف عليه العمل إن شاء الله".

ولأن المحاولات الأولى في تعلم المهارة الحركية تتسم بالفجاجة ،وكثرة الأخطاء ،الأمر الذي يدعوا إلى أن يكرر المتعلم محاولاته ويتعهد التمرين باستمرار .(أمين أنور الخولي :1990،ص153).

تعد هذه الطريقة والتي تسمى (طريقة الإعادات) من الطرائق المهمة والأساسية في التدريب الرياضي ولاسيما في المسابقات التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية وتهدف هذه الطريقة إلى تطوير بعض الصفات البدنية مثل(القوة القصوى، والسرعة القصوى ، والقوة المميزة بالسرعة)(عثمان محمد عبد الغني ، 1995،ص 61) فضلاً عن استخدام هذه الطريقة في تطوير المستوى المهاري (التكنيك)، وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة للحمل المستخدم والتي تصل الى الحد الأقصى، لذلك فهي تؤثر بصورة مباشرة على أجهزة الجسم المختلفة وبخاصة الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي إلى حدوث التعب المركزي.

ويشير(بسطويسي) إلى أن " طريقة التدريب التكراري تتميز بأن الشدة فيها من (90-100 %) من الشدة القصوى وفي تدريبات القوة تقترب الشدة من (80-90%) من الشدة القصوى، ومن الممكن الوصول إلى (100%) كإحدى تدريبات القوة الخاصة بقياس المستوى (أحمد بسطويسي، 1999، ص 314) .

وفيما يخص التكرارات المستخدمة لهذا النوع من التدريب، يشير(البساطي) " أن عدد التكرارات المستخدمة وكنتيجة لزيادة الشدة المستخدمة تصل إلى(3-6) تكرارات " (أمر الله أحمد البساطي، 1998 ص95). ويؤكد ذلك(عثمان محمد) عن(لتستر) " أنه في حالة استخدام شدة تصل الى الحد الأقصى،فأنه يجب أن لا يزيد عدد التكرارات المستخدمة عن(5-6) تكرارات مصحوبة براحه كاملة " (عثمان محمد عبد الغني 1990،ص 62).

أما عدد المجاميع المستخدمة في التدريب التكراري فقد ذكر(البساطي) أنها تقرب من(3 -6) مجاميع (أمر الله احمد البساطي، 1998، ص95) في حين أشار(إبراهيم حماد) الى أنها تقترب من(1- 3) مجاميع (مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص173). ونظراً لاستخدام الشدة العالية في التدريب الذي نحن بصدده والتي تصل الى الشدة القصوى وطول فترات الراحة،وتحدد هذه الفترة التي تكون أم إيجابية أو سلبية من خلال المسافة أو الزمن والتي تقل عن(3 -4) دقائق، طبقاً لشدة التمرين.

ولابد أن يراعى في طريقة التدريب التكراري فترة الراحة بحيث تسمح بوصول أجهزة الجسم المختلفة الى حاله تؤهلها لتكرار الحمل نفسه والقوة نفسها والسرعة والنشاط التي تم به في المرة الأولى،وتتوقف مدة الراحة أيضاً على شدة الحمل وزمن الأداء . أما دوام المثير في التدريب التكراري يشير (بسطويسي) " أن زمن دوام المثير عند استخدام الشدة القصوى يختلف من تمرين الى أخر" (احمد بسطويسي، 1999، ص 312) و يمكن القول أن الزمن المستخدم في التدريب يزيد أو يقل بعض الشيء عن الزمن المستخدم في المسابقة التخصصية، فلابد من استخدام شدة تعادل الشدة المستخدمة في ظروف المسابقة على الأقل، أما في حالة زيادة زمن المثير عن الزمن المستخدم في المسابقة فيتم استخدام شدة أقل.(عثمان محمد عبد الغني، 1990، ص62).

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

- طول فترة أداء التمرين وشدته وعدد مرات التكرار.
- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة،مع إعطاء فترات راحه طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيقٍ الأداء بدرجة شدة عالية(أمر الله أحمد البساطي، 1998 ص 94).

1-3 الصفات البدنية:

تتطلب طبيعة الأداء في الألعاب الجماعية إعداد اللاعبين من الناحية البدنية مع الاندماج بالمهارات الأساسية للعبة.فالصفات البدنية الخاصة مطلب أساسي لكل لعبة من الألعاب الجماعية ولكنها تختلف من لعبة إلى أخرى كما أن تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية سواء الدفاعية أو الهجومية، وفي حالة افتقار للصفات البدنية الضرورية المرتبطة بطبيعة الأداء في اللعبة. فعلى سبيل المثال لا يستطيع اللاعب إتقان مهارة التصويب في كرة اليد في حالة افتقاره القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية والقوة وهكذا نرى أن تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب تهدف أساسا إلى المساعدة على الارتقاء بالمستوى المهاري. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص249).

وبذكر محمد عبد الغني :بأن هناك مفهومان أساسيان للصفات البدنية أحدهما هو المفهوم الضيق والبسيط والذي يحتوي على ثلاث عناصر فقط هي (القوة والسرعة والتحمل) أما المفهوم الثاني هو المفهوم المتكامل فيؤكد على احتواء اللياقة البدنية على خمسة عناصر هي (القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة .).(محمد عبد الغني عثمان، 1987،ص133).

وتلعب هذه العناصر الدور الكبير في الإعداد البدني وبالتالي رفع اللياقة البدنية حيث يهدف الإعداد البدني أساسا (إلى إعداد الفرد أو الرياضي بدنيا بحيث يتمكن من أداء الواجبات البدنية المطلوبة بطريقة جيدة).(عبد الله حسين اللامي،2004،ص53).

فكتب القاضي عياض في كتابه "الشفاء" يصف الصفات البدنية لرسول الله ﷺ ،بأنه كان عظيم الصدر ،عظيم النكبين ،ضخم العظام، عبر العضدين والذراعين والأسافل، رحب الكفين والقدمين، ربعة القد، ليس بطويل البائن، ولا بقصير المتردد.(أمين أنور الخولي، 1990، ص93).

ووصفه علي ابن أبي طالب رضي الله عنه فقال: لم يكن بالطويل الممغط (بائن الطول)،ولا بالقصير المتردد،وكان ربعة من القوام (معتدلا القامة)، ولم يكن بالجق القطط، ولابالسبط،كان جعدا رجلا ولم يكن بالمظهر (الفاحش السمنة)، ولا بالمكلثم (كثير اللحم)،كان أسفل الخد شتن الكف والقدمين (غليظ)،خليل النشاش والكتف إذ التفت ، إذا مشى بنكفي تكفيا كأنما يحط من صبب (يميل في المشي إلى الأمام).(أمين أنور الخولي 1990ص93).

وكرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية ،فقد أصبحت الصفات البدنية ضرورية للاعب كرة اليد وأحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية ، والأسبوعية، والسنوية. فكرة اليد بالسرعة في الملعب، والمهارة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية .(كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون :2002 ،ص73-74).

كما تعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتميز بالسرعة والقوة إذ تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية التي تعني كفاية البدن في أداء متطلبات اللعبة وممارستها سواء أكانت بدنية أم مهارية أم خططية أم نفسية وفي المفهوم التطبيقي والسرعة ...الخ:(كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين:2001،ص55).

ويتم تقسيم الصفات البدنية الى:

1-3-1 التحمل:

يعتبر التحمل احد مكونات الأداء البدني الذي له أهميته لجميع الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب الاستمرار في بدل الجهد(عصام عبد الخالق،2005،ص 148) ويعرف انه قدرة اللاعب في المحافظة على تنفيذ أو أداء العمل لأطول فترة ممكنة دون ظهور التعب(حسن مندلاوي قاسم،1979،ص15).

كما يعني أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية وكدالك قدراته الفنية والخططية بايجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب الذي يعرقله عن الدقة والتكامل في الأداء بالقدرة المطلوبة طوال المباراة.(حنفي محمود مختار،1980،ص62).

وينقسم التحمل إلى نوعين هما:

- **التحمل العام**:هو قدرة اللاعب في المحافظة على الاداء بمجهود بسيط او متوسط لأطول فترة ممكنة(محمد رضا الوقاد،2003،ص120).

التحمل الخاص: يعرفه داكتشوف بأنه مقدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط محدد.

ويعرف ايضا بأنه قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفاءته البدنية طيلة فترة أداء النشاط المعين(مهند حسن البشتاوي، 2005، ص349).

1-3-1-1 الطرق التدريبية لتنمية التحمل:

- **طريقة التدريب المستمر:** وهي استمرار التحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن تتخللها فترات راحة بينية.

كما تهدف إلى:

-الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية (التحمل بشكل عام).

-الارتقاء بالتحمل الخاص (تحمل السرعة .تحمل القوة.تحمل الأداء بالألعاب) ويظهر دالك في أنشطة (الجري لمسافات متوسطة وطويلة.كرة اليد.كرة القدم .كرة السلة) .

-الارتقاء بمستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية أجهزة وأعضاء الجسم ألوظيفية(نوال مهدي العبيدي،2011،ص148_149).

- **طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:**

تهدف إلى تنمية التحمل العام _ التحمل الخاص_تحمل القوة .

تؤدي إلى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي والعمل على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأوكسجين. (ياسر دبور، 1996، ص245).

1-3-2 المرونة:

المرونة من الصفات البدنية الهامة. حيث تعتبر عامل أساسيا لإتقان الأداء المهادي والخططي للاعب .بالإضافة الى كونها عامل امان لوقاية المفاصل والأربطة من الاصابة (عماد الدين عباس ابو زيد،1999 ص154)

وهي قدرة الفرد على تحريك جسمه أو أجزاء جسمه ضمن مدى واسع من الحركة دون شد مجهد. أوحدوث إصابة في العضلة أو المفصل(نوال مهدي العبيدي،2011،ص163).

اما خارابوجي فيرى أنها القدرة على أداء الحركات على مدى واسع(محمد عوض البسيوني، 1992 ص220). ويعرفها (محمد رضا) بأنها سهولة الحركة في المفاصل مما يساعد على أداء كافة الحركات بأوسع مدى ضد المفاصل(محمد رضا الوقاد، 2003، ص123).

وهي أيضا القدرة على ثني المفصل المعين أو أنها مدى الحركة في مفصل أو مفاصل معينة من الجسم (أبو علاء أحمد).

وتنقسم المرونة إلى قسمين:

– **المرونة الايجابية:** وهي القدرة على الأداء لمدى حركي واسع دون مساعدات خارجية أو باستخدام الأجهزة.

– **المرونة السلبية:** وهي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة. (مهند حسن البشتاوي ،2005،ص337).

وهناك ثلاث طرق لتنمية المرونة وهي:

1_ إطالة العضلات للحد اقل من الأقصى والبقاء عدة ثواني حتى تنتظم إليه التوتر والطول. ثم بعد ذلك تزداد قوة الشد. ثم الانتظار مدة أخرى وزيادة قوة الشد لفترة (30ثا).

2_ تؤدي الإطالة إلى أقصى مدى ممكن .ثم البقاء في هدا الوضع لمدة (2-5ثا) ثم الاسترخاء .ثم تعاد مرة أخرى إلى مدى أطول حتى الوصول إلى أقصى مدى ممكن والبقاء على أخر إطالة أكثر من (30ثا). وبعد دقيقة من الراحة يكرر التمرين .

3_ تؤدي الإطالة لأطول مدة ممكنة .والبقاء في هدا الوضع .ثم إنقاص الشدة تدريجيا .ثم زيادته مرة أخرى.(نوال مهدي العبيدي ،2011، ص168).

1-4-2- الرشاقة:

تتمتع الرشاقة بمكانة خاصة بين القدرات الحركية والبدنية .إذ أنها ترتبط مع سائر القدرات البدنية والحركية الأخرى بالإضافة إلى العلاقة المتينة أللتي تربطها بالأداء الحركي الخاص للنشاط الممارس. حيث تكسب الفرد القدرة على انسياب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم لأداء الاتجاهات والمسافات وكلها عوامل ضرورية للأداء الرياضي(عصام عبد الخالق،2005،ص179).

وتعني ايضا القدرة على تغييرا وضاع الجسم او سرعته او اتجاهاته على الارض او في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح .(نوال مهدي العبيدي ،2011ص176).

وتنقسم الرشاقة من حيث انواعها الى نوعين رئيسيين هما:

_ **الرشاقة العامة:** وهي المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

_ **الرشاقة الخاصة:** وهي مقدرة الرياض على اداء المهارات الحركية المطلوبة بنوع النشاط الرياضي التخصصي بتوافق و توازن ودقة (نوال مهدي العبيدي،2011،ص178).

1-3-3-1 وسائل وطرق تطوير الرشاقة:

لإمكانية تطوير الرشاقة ينبغي الاعتماد على وسائل خاصة تهدف الى تطوير القدرات التوافقية باستخدام أشكال متنوعة لدا ينبغي العمل على .(إبراهيم سلامة،1980،ص19).

- اكتساب اللاعب عددا كبيرا من المهارات الحركية المختلفة.
- استعمال الألعاب الرياضية المختلفة.
- التغيير في السرعة وتوقيت الحركات.
- التغيير في أسلوب أداء التمارين.
- تمارين وألعاب ترفيهية.
- تمارين جمبازية.

ولتحقيق هذه الوسائل يجب الاعتماد على الطرق التالية:

- طريقة اللعب والألعاب.
- طريقة التكرار.
- طريقة المنافسة.

1-3-4 القوة العضلية:

كانت هناك في العصر الإسلامي الكثير من الألعاب التي تطور اللياقة البدنية والتي كانت تمارس للغرض الترويحي ولكن هدفها الحقيقي هو تطوير قابلية الجسم على القوة والتحمل،وبل الجهد إلى زيادة درجة اللياقة البدنية ،فهي تضفي على ممارستها صفة الحركة والنشاط وهناك الكثير من الألعاب التي تهدف إلى تحقيق هذا الأمر ،ومن بين الألعاب التي تطور صفة القوة لعبة الحوفزي: "أن تلقي الصبي على أطراف رجليك فترفعه، وقد حوفز" وإجمالها أن يستلقي المتمرن على ظهره ثم يرفع ساقيه إلى الأعلى ،وقد يعمد إلى وضع أحد الأطفال فوق قدميه فيكون بذلك قد وضع ثقلا يتمرن به كما يكون قد قدم للطفل تسلية ممتعة .(عبد الرزاق الطائي ،1999 ،ص225).

وقد اهتم رسول الله صلى الله عليه وسلم بحث المسلمين على ممارسة الرياضة لأن بفضلها يكتسب الجسم اللياقة البدنية والمهارة والصحة والترويح.

وفي صحيح مسلم عن عقبة قال:سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول:"وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة، ألا إن القوة الرمي، وكررها ثلاث مرات"(أمين أنور الخوالي ،1990،ص96).

وهكذا فسر لنا الرسول المقصود بالقوة سواء في حديثه (وأعدوا لهم ما استطعتم)أم الأحاديث التي لم تذكر.

فلهذا يعد عنصر القوة من أهم العناصر التي تعتمد عليها اللياقة البدنية لما لها من تأثير كبير في إمكانية الرياضة، ولا تخلوا أية فعالية من أحد أنواع القوة ،والتي تشكل عند الرياضي أحد العناصر الأساسية والمساعدة في تحقيق الإنجاز بكل أشكاله وفي تلك الفعالية ،وقد اتجه التدريب الرياضي لتطوير القوة لكونها أحد العوامل على التفوق الرياضي .(التكريتي وديع ياسين وياسين طه محمد علي ،1986،ص49).

ولقد كتب الكثير من العلماء والباحثين في مجال التربية الرياضية عن عنصر القوة العضلية كواحدة من مكونات اللياقة البدنية لجميع الرياضيين ولمختلف الألعاب والأنشطة الرياضية ومنها كرة اليد ،واتفقوا جميعا على أن القوة العضلية أهم عناصر اللياقة البدنية على الإطلاق .

وحول مفهوم القوة العضلية وهي قدرة وإمكانية العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.(علي البيك،1990،ص164).

والقوة من الناحية الرياضية لدفع أو تحريك أو زيادة سرعة الأجهزة المستعملة كالكرة مثلا وعند التصويب ،وكذلك فهي عامل أساسي حتى يستطيع اللاعب التغلب على وزن جسمه عندما يحاول الخداع وتغيير اتجاهه وسرعته للمرور من المنافس ،ولكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بالطريقة المثالية لابد أن يكون عضلاته قوية حتى يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب في المباريات تحت ضغط الخصم.(مختار حنفي محمود ،1980،ص66-67).

والقوة العضلية هي القوة الإرادية التي تبذل أثناء العمل العضلي، أي أنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو التسلط عليها.(قاسم حسن حسين، 1988،ص154).

ويشير كل من جنسن فيشر " Jensen and Fisher" إلى أن المستوى العالي من القوة العضلية يسهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد.إذ أن للقوة العضلية دورا أساسيا في تحسين الأداء المهاري (جنسن فيشر،1982،ص65).كما تؤدي القوة العضلية دورا كبيرا في مهارات كرة اليد إذ تعد من العناصر الحاسمة في كثير منها والتي تعتمد عليها في فعالية الإنجاز وكفاءة الأداء .(دبور ياسر،1997،ص256).

كما تعتبر القوة العضلية واحدة من العوامل الفعالة في ممارسة رياضة كرة اليد ،وقد يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول إلى المستويات العالية ،كما أنها تمثل المكون الأول في اللياقة البدنية .(كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين ،2001،ص61).

وتقسم القوة على ثلاثة أنواع وهي:

- القوة القصوى.
- القوة المميزة بالسرعة .
- تحمل القوة.(ريسان حربيط مجيد وعلي تركي مصلح ،2000،ص37)

1-3-4-1 القوة القصوى :

وهي أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي ويعتبر العامل الحاسم في فعاليات الرياضة التي على مقاومة عالية جدا .(عبد الله حسين اللامي ،2004،ص73).

وهي أكبر قوة يمكن أن يبذلها الرياضي جراء الانقباض الكامل للعضلات الإرادية نتيجة وجود مقاومة كبيرة ولمرة واحدة وتعرف كذلك بأنها "أكبر قوة يمكن للجهاز العضلي العصبي أن ينجزها عند أقصى انقباض إرادي" (صمدي أحمد وياسر عبد العظيم، 1999، ص163).

ومن بين أفضل الطرق التدريبية المستخدمة في تنمية القوة القصوى :

طريقة التدريب التكراري.(نوال مهدي العبيدي،2011،ص101).

1-3-4-2 القوة المميزة بالسرعة :

تعد هذه الصفة من الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في الكثير من المنافسات الرياضية مثل كرة اليد وهي من أكثر أنواع القوة المستخدمة في كرة اليد وتظهر مثل هذه القوة في حالات التهديف القوي السريع والقفز إلى الأعلى وفي سرعة أداء الرميات الجانبية والمباغتة السريعة في المراوغة والانطلاق السريع وكذلك القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة ،ونظرا لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة اليد فإنه نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في المناهج التدريبية نظرا لتميز أداء اللاعب بهذا النوع من النشاط .(الربيعي نجاح سلمان:تأثير مناهج تدريبية في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين على قوة الرمي ودقة التصويب بكرة اليد ،رسالة ماجيستر ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،2000،ص17).

وهي أيضا قابلية الجهاز العصبي العضلي في التغلب غلى المقاومة بسرعة انقباض عضلي عالية.(قاسم حسن حسين ،1998،ص154).

وتم تعريفها من ما تفيف بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وهي ضرورية في بعض الأنشطة الرياضية مثل حركات الارتفاع والتصويب والقوة المميزة بالسرعة تؤدي بحمل 40 إلى60% وبأقصى سرعة وتعطي قرب نهاية الفترة وتزداد سرعة هذه التمرينات حتى تتلاءم مع تحسين قوة اللاعب .(معمري باسم وآخرون :مذكرة ليسانس ،جامعة المسيلة ،2012،ص17).

ومن بين أفضل الطرق التدريبية المستخدمة في تنمية القوة القصوى هي:

طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة .

وطريقة التدريب التكراري.(نوال مهدي العبيدي،2011،ص103).

1-3-4-3 تحمل القوة:

تحمل القوة يطلق عليها قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عند استخدام مستوى القوة لفترة طويلة، أي أنها قابلية مستوى القوة العالية نسبيا بعد ربطها بقابلية المطاولة.كما تعني أساس المستوى في الفعاليات التي تتطلب التغلب على مقاومة عالية لفترة طويلة.(قاسم حسن حسين ،1998،ص173).

وهي أيضا مقدرة اللاعب على الأداء خلال وجود مقاومات عالية ولفترة طويلة كالجري والوثب والقفز وأداء مهارات والخطط تحت ظروف مختلفة.(مصطفى رضا الوقاد ،2008،ص119).

وهي عبارة أيضا:"عن قدرة الرياضي على القيام بمجهود متواصل لمدة طويلة نسبيا من دون أن ينخفض مستوى القوة بصورة ملحوظة.(ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح ،2000،ص38).

وعند تنمية تحمل القوة يجب مراعاة الأتي:

- أن تكون التمارين تشبه ما يحدث في المنافسة خلال التنمية وخاصة في مراحل التنمية الأخيرة.

- استخدام مقاومات تتمثل في الملابس أو أدوات مثل قميص معبأ بالرمل، أي المقاومة المزودة بالرمل أو أثقال قياسية وغيرها

- أن يكون زمن الأداء يعادل أو يزيد قليلا عن زمن الأداء أن خلال المنافسة.(نوال مهدي العبيدي،2011،ص104).

وهذا الجدول يبين أنواع القوة العضلية الخاصة والخصائص التي تتميز بها:

الخصائص المميزة للقوة / نوع القوة العضلية	عدد الألياف العضلية المشاركة	سرعة الانقباض العضلي	زمن استمرار الانقباض العضلي
القوة القصوى	أكبر عدد ممكن	ببطء -ثبات	1- 15ثانية
القوة المميزة بالسرعة	أكبر عدد ممكن	أسرع ما يمكن	جزء من الثانية إلى ثانية واحدة
تحمل القوة	عدد قليل	انقباضات ذات سرعة متوسطة	45 ثانية إلى عدد كبير من الدقائق

الجدول رقم (1):يبين أنواع القوة العضلية الخاصة والخصائص التي تتميز بها.(نوال مهدي العبيدي،2011،ص84).

1-3-4-4 تنمية القوة العضلية:

تتم تنمية القوة العضلية من خلال الانقباضات العضلية لإنتاج القوة المناسبة للتغلب على أي نوع من أنواع المقاومات، ويتحدد أسلوب العمل العضلي بناء على نوع الانقباض المستخدم في التمرين. (أمر الله البساطي 2001،ص97).

وهناك عدة أهداف لتنمية القوة العضلية بشكل عام وهي:

- زيادة قوة العضلات من خلال زيادة الكتلة وتحسين كفاءة الأداء.
- زيادة قوة الأربطة العضلية.
- زيادة قوة الأوتار العضلية .
- زيادة قوة العظام .
- تحسين كفاءة البناء الجسمي وتركيبه.
- التأثير الايجابي على عناصر اللياقة البدنية الأخرى.(نوال مهدي العبيدي،2011،ص99-100).

1-3-4-5 أنواع الانقباض العضلي:

كي تتمكن العضلة من إنتاج القوة العضلية لابد لها أن تنقبض،وتتميز الانقباضات العضلية بخصائص ثلاث وهي كما يلي:

- الاختلاف في سرعة الانقباض العضلي.
- الاختلاف في درجة القوة المنتجة من الانقباض العضلي .
- الاختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي.

1-3-4-5-1 الانقباض العضلي الثابت(الايزومتري):

يقصد بالانقباض العضلي الثابت أن العضلة تنقبض دون التغير في طولها.

1-3-4-5-2 الانقباض العضلي المتحرك:

يقصد بالانقباض العضلي المتحرك أن العضلة تنقبض ويحدث تغير في طولها فقد تقتصر أو تطول أو الحالتين معا ، وللانقباض العضلي المتحرك أنواع وهي:

أ- **الانقباض العضلي بالتطويل (الايزوتوني –اللامركزي)**:هنا تنقبض العضلة وهي تطول بعيدا عن مركزها.

ويحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة.(نوال مهدي العبيدي،2011،ص89-99).

ب- **الانقباض العضلي بالتقصير(الايزوتوني المركزي)**:تنقبض العضلة وهي تقصر في اتجاه مركزها. ويحدث هذا النوع من الانقباض اذا ما كانت القوة العضلية أكبر من المقاومة.

ج- **الانقباض العضلي المعكوس(البليومترك)**:يستخدم لتطوير القوة المميزة بالسرعة. ويكون هذا النوع مركبا من انقباض عضلي بالتطويل يزداد تدريجيا الى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير.

د- **الانقباض العضلي الايزوكينتك:** يتم من خلاله أداء الحركة بسرعة ثابتة حتى ولو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء.(نوال مهدي العبيدي،2011،ص91).

1-3-4-6 العوامل الأساسية المؤثرة في مستوى تطوير القوة العضلية:

- تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف العضلية المثارة في العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية.
- تزداد القوة العضلية كلما زاد مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الداء .
- الألياف العضلية البيضاء تؤدي انقباضات عضلية لأسرع من الألياف الحمراء .
- كلما قصرت فترة الانقباض العضلي زادت القوة العضلية المنتجة وكان معدل سرعة الانقباض أعلى وكلما زادت فترة الانقباض العضلي نقص معدل إنتاج القوة العضلية وقل معدل سرعة الانقباض.(مفتي إبراهيم حماد، 2001،ص177).

1-3-5 السرعة:

لقد حفلت سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم بالأقوال والأحاديث التي دعا فيها إلى ممارسة الرياضة، وفي أحيان كثيرة ثبت أنه كان يمارسها بنفسه، بل كان يحث المسلمين على ممارستها والتمسك بها.(أمين أنور الخولي، 1990،ص95).

فأما مسابقته بالأقدام :ففي مسند الإمام أحمد، وسنن أبي داوود من حديث عائشة قالت: سابقني النبي فسبقته حتى إذا أرهقني اللحم ،سابقني فسبقني فقال: "هذه بتلك"، وفي رواية أخرى أنهم كانوا في سفر فقال النبي ﷺ لصحابه :"تقدموا" فتقدموا ثم قال لعائشة :سابقيني فسبقته: ثم سابقني وسبقني ،فقال : "هذه بتلك".(عبد الرزاق الطائي،1999،ص22-23).

ولقد ثبت عن أبي بكر الصديق أنه سابق رسول الله صلى الله عليه وسلم ومعهم عمر بن الخطاب رضي الله عنه، وكان أن غار الرسول صلى الله عليه وسلم ثم تلاه أبو بكر الصديق ،ثم عمر بن الخطاب رضي الله عنهم أجمعين. (أمين أنور الخولي ،1990،ص110).

وتعتبر السرعة من الصفات البدنية الأساسية ومن القدرات المرتبطة بالبناء العصبي للفرد ،ويمكن للتدريب الحديث والمبرمج أن يؤدي دورا كبيرا وبارزا في تطوير هذه الصفة الأساسية إلى درجة عالية فضلا على أثر العوامل المرفولوجية والفسيولوجية التي تشكل نقطة جوهرية في تطويرها.(مروان عبد المجيد إبراهيم :2001،ص50).وقد عرف العلماء والباحثين السرعة بتعاريف متعددة ،إذ عرفت بأنها "قدرة الجهاز العضلي العصبي على أداء الحركات البدنية في اقل زمن ممكن .(محمد عثمان، 1987، ص114).

وعرفت السرعة أيضا بأنها " المقدرة على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر فترة زمنية في ظروف معينة.(قاسم حسن حسين وقيس ناجي،1984،ص13).

كذلك بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المتتابعة أوعمل معين في أقصر وقت ممكن.(محمد رضا الوقاد:2008،ص120).

وتعني السرعة القدرة على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن ،سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله.(كمال عبد الحميد إسماعيل وحمد صبحي حسانين ،2001،ص64).

ومن وجهة النظر الميكانيكية "معدل التغيير في المسافات بالنسبة لزمن.(قاسم حسن حسين 1998،ص30).

أما هاره harre فيعرف السرعة بأنها"أقصى سرعة لتناول الاستجابة ما بين عملية الانقباض و الانبساط. (120p , 1973, harre)

وفي المجال الرياضي تعرف السرعة بأنها "تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في اقل زمن.(أبو العلا أحمد عبد الفتاح،1997،ص187).

لذا فإن تطوير عنصر السرعة يتم من خلال استعمال طريقة التدريب الملائمة وأكثر الطرق ملائمة في تطوير عنصر السرعة هي الطريقة التكرارية ومن هنا يلعب التدريب "في تنمية وزيادة قدرة اللاعب في تطوير هذه الصفة إلى جانب التكنيك الجيد الذي يمكن اللاعب من الركض والانتشار في كافة أرجاء الملعب والبدء والتوقف وتغيير الاتجاه.(كاظم عبد وعبد الله، 1991، ص100).

أما في كرة اليد فإن سرعة اللاعب تظهر في مقدرته على البدء السريع وإمكانية اكتساب السرعة القصوى خلال الأمتار الخمسة الأولى ومن مزايا اللاعب السريع مقدرته إلى الركض السريع لمسافات قصيرة ومتوسطة تتراوح بين 15-40 متر بالكرة أو بدونها مع القدرة الفائقة على تغيير سرعة ركضة بطريقة انسيابية .وأن أهمية عنصر السرعة في لعبة كرة اليد وأن لها التفوق في سرعة الأداء سواء بالهجوم السريع أو الهجوم المنظم لأن عامل الزمن مهم فكلما قصر الزمن كان نجاح اللاعب داخل الساحة مضمونا يتجلى بالهجوم السريع أو النقص العددي للفريق المقابل حيث يكون هنالك إمكانية التنقل في الفراغات المناسبة وتهيئة فرصة لتسجيل إصابة في مرمى الفريق المنافس .

إن ظهور تطور السرعة يحصل بشكل كبير لدى المرحلة العمرية من 13-16 سنة من العمر ،وذلك بسبب تطور مرونة العمليات العصبية التي تنتهي في نهاية مرحلة المراهقة ،فالفرق يكون واضحا في تنمية مستوى ركض المسافات القصيرة لمسافة 50-100م لكلا الجنسين في عمر 12-14 سنة. أما بعد هذه الفترة العمرية فنلاحظ انخفاض مستوى السرعة لدى الفتيات ،ويستمر تطور السرعة لدى الفتيان .

وتنقسم السرعة إلى:

- السرعة الانتقالية.
- السرعة الحركية.
- سرعة رد الفعل.

1-3-5-1 السرعة الانتقالية:

هي إمكانية الانتقال من مكان لآخر بسرعة اعتيادية(المفهوم العام) وتعرف أيضا "أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن.(ريسان خريبط مجيد،1991،ص319).

وتعرف السرعة الانتقالية من وجهة النظر الفيزيائية "حركة الجسم وانتقال جميع أجزائه في مدة زمنية معينة على المسافة نفسها.(قاسم حسن حسين ،1998،ص30).

1-3-5-2 السرعة الحركية:

تعرف على أنها سرعة الأداء، أي سرعة انقباض المجموعة العضلية المشتركة في الحركة وتتمثل بسرعة الحركة بصورة واضحة في الحركات التي يقوم بها حارس المرمى بهدف صد الكرة.(محمد عثمان، 1987، ص31).

كذلك تعرف على "أنها سرعة التغيرات الداخلية التي يحصل عليها الرياضي من الطبيعة وتنتج من تفاعل واجبات الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي.(قاسم حسن حسين، 1998،ص31).

ويعرفها لتستر بأنها "المدة الزمنية الواقعة ما بين ظهور المثير و أول استجابة حركية.(محمد عثمان، 1995 ص122).

1-3-5-3 سرعة رد الفعل:

تعرف "أنها المدة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الاستجابة الحركية لهذا المثير". (محمد صبحي حسانين،1987،ص459).

وتعرف فسيولوجيا "بأنها القدرة على الاستجابة الحركية البسيطة لمثير معين في أقصر زمن ممكن.وبعبارة أخرى هي سرعة الفرد في الاستجابة لمنبه (مثير) برد فعل إرادي".(محمد حسن علاوي ،1994،ص178).

وأن رد الفعل يتحدد بالمدة الزمنية اللازمة للأداء عند لحظة وصول الحافز بأنواعه وحتى لحظة الاستجابة الحركية للعضلة.(محمد عثمان،1987، ص369).

وقد عرف "جونزن" سرعة الاستجابة الحركية "أنها المدة الزمنية بين الإيعاز والحركة" (januzez p212،1983).

كما تلعب سرعة رد الفعل دورا أساسيا في تطوير مستوى الرياضي وتفوقه في الألعاب الرياضية حيث أن لكل لعبة رد فعل حركي خاص يختلف من حيث كون الحافز سمعيا أو حسيا أو بصريا فسرعة رد الفعل تشتمل على الزمن المستخدم للحافز وإلى الإحساس الأول للانقباض العضلي.أي انه عبارة الاستجابة السريعة من قبل الأجهزة الوظيفية والعضلية والعصبية.(sage،g،h، 1984، p32).

1-3-5-4 طرق تنمية السرعة:

- طريقة العدو: الانطلاقة باستخدام مقاومات اضافية.
- طريقة العدو في اتجاه منخفض لتقليل المقاومات.
- طريقة الانماط الحركية للمنافسة.(نوال مهدي العبيدي،2011،ص123).
- الركض السريع بسحب أداة مربوطة بحبل مثبت في الحزام.
- الركض نزول على المنحدر.(مهند حسن البشتاوي،2005،ص342).

1-3-5-5 الطرق الرئيسية لتدريب السرعة:

- التدريب الفتري بنوعية مرتفعة ومنخفضة الشدة.
- التدريب التكراري بالشدّة القصوى.

وهذا الجدول يمثل تشكيل الحمل لهذه الطرق التدريبية لتطوير السرعة:

الطرق / مكونات الحمل	التدريب الفتري منخفض الشدة	التدريب الفتري مرتفع الشدة	التدريب التكراري
الشدة	60-80 من الشدة القصوى	الشدة 80-90 من الشدة القصوى	90-100 من الشدة القصوى
الراحة	45-90/ ثا للمتقدمين 60-120 / ثا للمتقدمات	90-180 ثا للمتقدمين 120-240 ثا للمتقدمات	راحة 1-5 دقيقة
التكرار	5-10 تكرارات	5-8 تكرارات	3-6 تكرارت يقل التكرار بزيادة الشدة

الجدول رقم (02): يبين تشكيل الحمل لطرق تطوير السرعة. (نوال مهدي العبيدي، 2011، ص125).

1-3-5-6 العوامل المؤثرة في السرعة:

- تحتاج السرعة إلى أحماء قبل الأداء أن يعمل على تحسين مطاطية العضلات ،وتنبيه الجهاز العصبي.
- ترتبط السرعة بالتردد (عدد الخطوات)أي المسافة،طول الخطوة(طول الرجل وقوتها).
- تتأثر السرعة بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة.
- تتميز السرعة بخصوصيتها ،معنى أن لكل نشاط تخصصي نوعية للسرعة ترتبط بطبيعة الأداء كذلك لا توجد علاقة بين أنواع السرعة المختلفة ببعضها البعض كما لا يمكن أداء حركة بسرعة عالية وفي نفس الوقت الذي يؤدي فيه حركة أخرى بسرعة بطيئة.(ساري أحمد حمدان ، نورما عبد الرزاق،2001، ص47).

2- الدراسات السابقة:

2-1- الدراسة الأولى:

- **صاحب الدراسة:** أحمد صاوحار سالار، رسالة ماجيستر، العراق،2009.

- **عنوان الدراسة:** أثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات.

- **الهدف من الدراسة:**

- إعداد منهج تدريبي لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

- التعرف على أثر المنهج التدريبي بطريقة التدريب التكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات

- التعرف على دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

- **تساؤلات الدراسة:**

1- هل هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية؟.

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث؟.

- **المنهج المتبع:**

- المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث.

- **عينة الدراسة:**

عينة البحث تمثلت في نادي نوروز الرياضي بكرة القدم صالات في المحافظة السليمانية. حيث تم اختبار عينة البحث بصورة عمدية.

- **الأدوات المستخدمة في الدراسة:**

الاستبيان، القياسات والاختبارات، الملاحظة العلمية التجريبية.

- **النتائج:**

✓ توصل الباحث إلى أن استخدام طريقة التدريب التكراري له تأثير على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم صالات.

✓ لم تظهر هناك فروق معنوية في نتائج الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة من جراء تنفيذ الأسلوب المتبع من قبل المجموعة الضابطة.

✓ وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

- **الاقتراحات:**

✓ التأكد على أهمية استخدام المنهج التدريبي المقترح في تدريب لاعبي كرة القدم الصالات ،والاهتمام بصفة القوة المميزة بالسرعة وتطويرها لكونها أحد الصفات البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم الصالات.

✓ التأكد على استخدام طريقة التدريب التكراري للاعبي كرة القدم الصالات مع مراعاة للأحمال التدريبية.

✓ إجراء دراسة مشابهة باستخدام طرائق تدريبية أخرى لتحسين وتطوير الصفات البدنية الأخرى.

2-2 الدراسة الثانية:

- **صاحب الدراسة:** حيدر غازي إسماعيل،جامعة الموصل-رسالة ماجستير-2005

عنوان الدراسة: أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين.

- **هدف الدراسة:**

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

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

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

- **تساؤلات الدراسة:**

1-هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة؟.

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

- **المنهج المتبع:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- **عينة الدراسة:**

تم اختيار عينة البحث من لاعبي منتخب محافظة نينوى بالجماستك لفئة الناشئين وتم اختيار العينة بطريقة عمدية.

- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- ❖ الاختبارات والمقاييس.
- ❖ الاختبارات المهارية.
- ❖ الاستبيان.

– النتائج:

❖ تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى الداء المهاري لمجموعتي البحث.

❖ لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي فاعلية في كل من العناصر (القوة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والسرعة الانتقالية، والتوازن المتحرك).

- **الاقتراحات:**

❖ إجراء دراسات وأبحاث أخرى متشابهة على الفئات العمرية المختلفة وعلى أجهزة الجماستيك الأخرى.

❖ إجراء البرنامج التدريبي المقترح بطريقتي الفتري المعتمد على جدول الأزمان والتكراري).

2–3– الدراسة الثالثة:

- **صاحب الدراسة:** ليث إبراهيم جاسم العزيزي، سوريا2007 .
- **عنوان الدراسة:** القوة الخاصة وعلاقتها بقوة ودقة التصويب خلال مستويات مختلفة من الجهد البدني للاعبي كرة اليد الشباب بأعمار (18–20) سنة.
- **هدف الدراسة:**

❖ التعرف على علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية وقوة التصويب خلال مستويات الجهد لدى عينة البحث.

❖ هل توجد علاقة ارتباطية غير دالة إحصائيا بين القوة الخاصة وقوة ودقة التصويب خلال الجهدين المنخفض والمتوسط لدى العينة البحثية.

❖ هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القوة الخاصة وقوة التصويب خلال الجهد المرتفع لدى عينة البحث؟.

- **منهج الدراسة:**

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة المشكلة البحثية.

- **عينة الدراسة:**

اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية لفريق نادي الكرامة السوري لشباب.

- **الأدوات المستخدمة:**

❖ الاختبارات البدنية الخاصة بقياس القوة الخاصة.

❖ الاختبارات الخاصة بقوة التصويب.

- **النتائج:**

❖ القوة الانفجارية للذراعين لها علاقة إيجابية مع قوة التصويب لدى العينة التجريبية.

❖ ليس هناك ارتباط بين القوة الخاصة (باستثناء القوة الانفجارية للذراعين) وقوة ودقة التصويب خلال الجهدين المنخفض والمتوسط.

- **الاقتراحات:**

❖ التأكد على الإهتمام بتطوير القوة الخاصة وبالذات القوة الانفجارية للذراعين لتطوير قوة التصويب في كرة اليد.

❖ التأكد على استخدام الاختبارات التي تقترب من ظروف اللعب والمنافسة عند قياس الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد.

2-4- الدراسة الرابعة:

❖ **صاحب الدراسة:**أحمد رمضان سبع، قسم التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2010)

❖ **عنوان الدراسة:** أثر تمارين سرعة الاستجابة الحركية على بعض الصفات البدنية لحراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات.

- **الهدف العام للدراسة:**

❖ أثر تمارين سرعة الاستجابة الحركية التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

- **تساؤلات الدراسة:**

❖ هل هناك فروق ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي؟

❖ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعض الصفات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية؟

- **منهج الدراسة:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.

- **عينة الدراسة:**

تم اختيار العينة بصورة عمدية على حراس مرمى نادي الفتوة الرياضي (التجريبية) ونادي العمال الرياضي (الضابطة) ونادي الصمود الرياضي (الدراسة الاستطلاعية) للموسم الرياضي(2009-2010).

- **الأدوات المستخدمة:**

❖ تحليل المحتوى، الاستبيان، القياسات، الاختبارات.

- **النتائج:**

❖ أحدثت تمارين سرعة الاستجابة الحركية تطورا في الصفات البدنية (سرعة الاستجابة الحركية، القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل) في حين حدث تطور في الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة الرشاقة،) لكن لم يصل إلى مستوى المعنوية.

- **الاقتراحات:**

❖ ضرورة الاهتمام بتمارين سرعة الاستجابة الحركية وبطريقة التدريب التكراري عند وضع المناهج التدريبية لحراس المرمى الشباب لما أظهرته نتائج البحث من تحسين في الصفات البدنية.

❖ ضرورة استخدام تمارين سرعة الاستجابة في الوحدات التدريبية كافية لحراس المرمى الشباب لكرة القدم للصالات نظرا لأهمية هذه الصفة لحراس المرمى.

❖ إمكانية تطبيق المنهاج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة على فئات عمرية أخرى كفئة الناشئين.

2-5 الدراسة الخامسة:

صاحب الدراسة: عبد الغني مجاهد صالح مظهر، دكتوراه في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية،2010.

عنوان الدراسة: أثر نمطي التدريب التكراري والتدريب الفتري مرتفع الشدّة على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والإنجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.

هدف الدراسة:

❖ أثر التدريب التكراري على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والانجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.

❖ أثر التدريب الفتري مرتفع الشدة على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والإنجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.

❖ الفروق بين طريقتي التدريب التكراري والتدريب مرتفع الشدة في تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والانجاز لدى اللاعبين.

تساؤلات الدراسة:

- ❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \geq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على تحسين العتبة الفارغة اللاهوائية والانجاز لدى أفراد مجموعة التدريب الفتري مرتفع الشدة.
- ❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \geq 0.05$) بين المجموعتين التجريبية في القياس البعدي على تحسين العتبة الفارغة اللاهوائية والانجاز.

- **عينة الدراسة:**

تم اختيار العينة بطريقة عمدية من المجتمع الكلي للدراسة والبالغ عددهم 13 لاعبا حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين في متغيرات الدراسة قوم كل مجموعة (5) لاعبين، إحداهما تدربت بطريقة التدريب التكراري والأخرى بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة، وذلك على لاعبي جري المسافات الطويلة لمنتخب الجامعة الاردنية لألعاب القوى والذين تتراوح أعمارهم ما بين (18-21 سنة) وعددهم (10).

- **المنهج المتبع:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.

- **الأدوات المستخدمة:**

الاختبارات والمقاييس

- **الاستنتاجات:**

1- أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري لتطوير العتبة الفارقة اللاهوائية في هذه الدراسة قد أدى إلى تطوير هذه الصفة لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.

2- إن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري في هذه الدراسة قد أدى إلى تطوير الانجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.

- **التوصيات:**

1- العمل على استخدام طريقة التدريب التكراري من قبل المدربين في البرامج التدريبية الهادفة إلى تطوير العتبة الفارقة اللاهوائية والانجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.

2- العمل على استخدام طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة من قبل المدربين في البرنامج التدريبي الهادفة إلى تطوير العتبة الفارقة لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.

3– إجراء دراسات مشابهة لاستخدام البرنامجين التدريبيين المقترحين على عينات أخرى من أبطال جري المسافات الطويلة.

الدراسة السادسة:

– صاحب الدراسة : محمد كاضم ، جامعة بغداد **2004**

– عنوان الدراسة: تأثير استخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين مختلفين في تطوير القدرة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة .

التعرف على نسبة التطوير في كل من الأسلوبين التدريبيين في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين.

تساؤلات الدراسة:

- ❖ هل يوجد فروق ذات دلالة معنوية في تأثير كل من الأسلوبين التدريبين بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- ❖ هل يوجد فروق ذات دلالة معنوية في تأثير كل من الأسلوبين التدريبين بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

– منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

– عينة الدراسة:

اختار الباحث عينة الدراسة بطريقة عمدية على طلبة المرحلة الثانية للعام الدراسي 2004/2003 بقاعة كلية التدريب الرياضي «جامعة بغداد».

– الأدوات المستخدمة:

الاستبيان، الاختبارات.

– النتائج:

- ❖ تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين بشكل مباشر على تطوير الأداء المهاري.
- ❖ استخدام التمرينات تعمل على تطوير المسار الحركي للعضلات العامة والاقتصادية في الجهد.

- **الاقتراحات:**

❖ التأكد على الاهتمام بتطوير القدرة الانفجارية للعضلات الرجلين والذراعين.

- **الدراسة السابعة:**
- **صاحب الدراسة:** أحمد عبد الزهرة عبد الله ، جامعة بابل2004

- **عنوان الدراسة:** علاقة بعض الصفات البدنية بالأداء المهاري من القفز أماما وبعض المتغيرات الوظيفة بكرة اليد.
- **هدف الدراسة:**

علاقة بعض الصفات البدنية على الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز أماما لدى لاعبي كلية التربية الرياضية في كرة اليد.

- **تساؤلات الدراسة:**

❖ هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصفات البدنية والأداء المهاري للتصويب من القفز أماما للاعب منتخب كلية التربية الرياضية في كرة اليد

❖ هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصفات البدنية وبعض المتغيرات الوظيفية للاعب منتخب كلية التربية الرياضية في كرة اليد.

- **منهج الدراسة:**

استخدم الباحث المنهج الوظيفي لملائمة طبيعة المشكلة.

- **عينة الدراسة:**

إختار الباحث العينة بطريقة عمدية وهم لاعبوا من منتخب كلية التربية الرياضية بكرة اليد–جامعة القادسية للعام الدراسي 2004.

- **الأدوات المستخدمة:**

الاختبارات البدنية، الاختبارات الوظيفية ، الاختبارات المهاري للتصويب.

- **النتائج:**

❖ هناك علاقة ارتباطية معنوية بين الصفات البدنية والأداء المهاري ببتصويب

❖ هناك علاقة ارتباط عالية بين بعض المتغيرات الوظيفية بالسرعة

- **الاقتراحات:**

❖ الاهتمام بتدريب الصفات البدنية التي لها علاقة بالأداء المهاري أو الفعالية الرياضية .

❖ إجراء اختبارات ميدانية للمتغيرات الوظيفية في مرحلة التدريب.

- **الدراسة الثامنة:**
- **صاحب الدراسة** : مشرف عزيز اللامي، جامعة القادسية 2007
- **عنوان الدراسة:** أثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الاعداء الخططي في بعض الصفات البدنية المهارات الأساسية في كرة اليد.
- **هدف الدراسة:**

❖ التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص في المعرفة الخططية للمهارات الحركية.

- **تساؤلات الدراسة:**

❖ هل يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص في بعض الصفات البدنية.

❖ هل يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص في المهارات الأساسية.

- **منهج الدراسة :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- **عينة الدراسة:**

اختار الباحث العينة بطريقة عمدية للشباب لمنطقة الفرات.

- **الأدوات المستخدمة:**

الاختبارات المهارية، الاختبارات البدنية ، القياسات

- **النتائج:**

❖ حدوث تطور واضح للمجاميع الثلاث في الصفات البدنية والمهارية.

❖ حدوث تطور واضح للمجموعة التجريبية الأولى الى استخدت80% أعداد خططي.

الاقتراحات:

❖ التركيز على الإعداد الخططي بشكل كبير لما له من أهمية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية.

❖ اجراء اختبارات دورية لغرض تقويم المنهاج التدريبية المعدة من قبل المدربين.

- **التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة**

بعد إطلاع الباحث على الدراسات السابقة تمكن من الوصول وتحديد النقاط المهمة في الدراسات السابقة والدراسة الحالية وكانت على النحو التالي:

- ❖ استفاد الباحث من الدراسات السابقة لإجرائها في بيئة وطبيعة تختلف عن البيئة التي اجري فيها الباحث هذه الدراسة.
- ❖ اتفقت بعض الدراسات السابقة على استخدام المنهج التدريبي لملائمته لمثل النوع من الدراسة والذي يتطلب إدخال المتغير التجريبي ومعرفة تأشيرة في المتغيرات الأخرى وقد استخدم الباحث الوحدات التدريبية وهنا جرى اختلاف في حين استخدام الباحث المنهج التجريبي في دراسته الذي يقوم على تطبيق الوحدات التدريبية بطريقة التدريب التكراري من قبل المجموعة التجريبية بينما نستخدم الضابطة حصص عادية (تقليدية) ومن ثم إجراء المقارنة بين المجموعتين وتوجد دراستين إعتمدنا على المنهج الوصفي وهنا أيضا كان اختلاف بينهما وبين الدراسة الحالية ولكن اتفقنا في متغير الصفات البدنية .
- ❖ إستفاد الباحث من الدراسات السابقة في صياغة أهداف الدراسة وفروضها وتحديد الإطار العام للدراسة فضلا عن عرض ومناقشة النتائج.

ونتيجة لهذه النقاط والمؤشرات المعبرة عن أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية اذا استعان الباحث بها لإجراءات بحثه من حيث وضع الوحدات والعينة والأدوات، وبذلك اتفقت هذه الدراسة مع الدراسات المتشابهة من حيث الشكل واختلفت معهم في المضمون

الفصل الثاني

الاطار العام للدراسة

1-الكلمات الدالة والمفتاحية :

1-1- طريقة التدريب التكراري :

أ-لغة:

-الطريقة: جمع طرائق وطرق، الكيفية والشكل، الحالة، الاسلوب و المنهج، طريقة الاستعمال، كيفيته (مجاني الطلاب، 2001، ص590).

-التدريب: تَدَرَبَ، تَعودَ وتَمَرَنَ على الشيء والتدريب هو التَعَوُدْ والتَمَرُنْ على الشيء (مؤنس رشاد الدين، 2000، ص23).

- التكرار:

التكرار في اللغة: «الكَرُّ: الرجوع وكرّر الشيء وكركرهُ: أعادهُ مرة بعد أخرى... ويقال: كرَّرْتُ عليه الحديث وكركرتُه إذا ردَّدْتَه عليه.. والكَرُّ: الرجوع على الشيء ومنه التكرار والكرّة: البعث وتجديد الخلق بعد الفناء.. والكَرُّ: الحبل الغليظ.. والكَرْكَرَةُ: صوت يُرَدِّدُهُ الإنسان في جوفه.. والكَرُّ: ما ضَمَّ ظَلِفَتَي الرحل وجَمَعَ بينَهُما... . ».

(ابن منظور، 1997، ص 803-804).

ب-اصطلاحا : وهي طريقة تزداد شدة أداء التمرين فيها على طريقة التدريب مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى فبالتالي يقل خلالها الحجم ، كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة وتهدف إلى تطوير كل من القوة العضلية القصوى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة وتسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لان الأداء يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب (أمر الله البساطي ، 1988،ص13).

ج-إجرائيا : تعد طريقة التدريب التكراري من الطرق التي تعمل على تنمية القدرات البدنية وتطوير مستوي اللاعب كما تتميز بالشدة القصوى أثناء الأداء والتي تصل إلي حوالي 80 % إلى 100 %من أقصى شدة اللاعب مع وجود فترات راحة تكون طويلة نسبيا .

1-2-القوة :

أ-لغة: جمع قوات وقَوي و قِوى : ضد الضعف وجمع قوي : الطاقة من الطاقات الحبل كون الشيء مستعدا لان يوجد ولم يوجد (المنجد في اللغة والإعلام،2008،ص163).

ب-اصطلاحا: المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها (مفتي إبراهيم حماد ،2001،ص167).

ج–إجرائيا : هي مقدرة عضلات الجسم التي تستخدم أثناء اللعب على التغلب على المقاومات الخارجية المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه او الكرة و الاحتكاك مع لاعب اخر .

1–3–السرعة :

أ–لغة : سرَع وسرُع –سُرعة : نقيض بطؤ ، سارع اليه : بادر وفي الامر : جد فيه (المنجد في اللغة والاعلام،2008، ص183).

ب–إصطلاحا:

القابلية علي الاستجابات العضلية التي تنتج عن التبادل السريع بين الانقباض والانبساط العضلي (اسماعيل درقالة ،1987،ص118)وتعرف كذلك بانها : هي القدرة على أداء حركات اللعب المطلوبة بسرعة مناسبة لكل منها(سامي الصغار وآخرون ، 1987،ص199).

ج–إجرائيا :هي القدرة على أداء حركة أو عدة حركات في أقل زمن ممكن.

1–4–المراهقة:

أ– لغة : إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق ، فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم والنضج ، فيقال راهق الغلام إذا قارب الحلم وبلغ مبلغ الرجال أي الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.(درويش جلون عدنان، 1992،ص257).

ب– إصطلاحا :

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. (عبد الرحمان العيساوي ،1999،ص100).

كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج ، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد من العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين. (حامد عبد السلام:1977،ص289).

ج– إجرائيا:

المراهقة مرحلة من المراحل الاساسية في حياة الانسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغييرات عقلية وجسمية اذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم.

2- إشكالية الدراسة:

تعتبر كرة اليد واحدة من الانشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية والمهارية الخططية و النفسية لذا اتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق المنتخبات العالية بالسرعة والقوة والاداء الفني الدقيق وهذا راجع الى اهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين خلال مرحلة الناشئين على مستوي مختلف الجوانب لتطوير التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفقا مناهج علمية مدروسة .

وما من شك في ان اهداف تدريب النا شئين يكمل في الاعداد المنظم للوصول الى المستويات الرياضية العالية في مراحل العمر المناسبة و بناء قاعدة عريضة و يجب ان نضع في الاعتبار ان الوصول الى اعلى المستويات الرياضية العالية لا يسمح الا لناشئين الذين تتفق مواهبهم و قدراتهم و استعداداتهم مـع الخصائص الفردية المطلوبة لنوع الفعالية او اللعب الرياضية التي تخصص المبتدئ فيها لابد من تنمية الصفات البدنية و تطويرها وبصورة شاملة عن طريق استخدام تمارين بدنية مختلفة ونشاطات حر كية اخرى (قاسم حسن لحسين: 1998.ص 30)

فكرة اليد تتميز بطابعها التنافسي الذي يتطلب ضرورة تمتع اللاعب بصفات بدنية عالية تساهم في اداء المهارات بصورة صحيحة فلاعب كرة اليد الغير معد بدنيا علي مستوي المنافسة لا يستطيع اداء الجوانب الموكلة اليه بالإضافة الى عدم القدرة على التركيز والتفكير عكس اللاعب المعد بدنيا الذي ينهي المباراة دون عناء فاذا الاعداد البدني يعمل على اكتساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية الشاملة التي تمكنه من اداء النشاط الرياضي بصورة متكاملة (منير براهيمي 2004.ص57).

كما يعرفه مفتي ابراهيم بانه رفع مستوى الاداء البدني للفرد الرياضي للأقصى مدى تسمح به قدرته (مفتي ابراهيم حماد ،2001،ص143).

ان الاعداد البدني احد اركان التدريب التي تعتمد عليها في تنمية اللاعب وهيا من الاسس الهامة عند لاعب كرة اليد التي تجعله يؤدي مهارات و الحركات المنوعة باقتدار و تجعله قادرا على القيام بها باقل جهد.

و يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة و موجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم اعداد متعدد الجوانب بدنيا و فنيا و خططيا و نفسيا للوصول الى اعلى مستوي ممكن.

و يعرفه احمد البسطوسي : انها عملية ذو تخطيط علمي للإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم البدنية والمهارية للوصول الى اعلى مستوي ممكن (احمد البسطوسي: 1999.ص24).

فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية و تطوير الصفات البدنية و الحالات التدريبية للفرد (احمد البسطوسي، 1999،ص 188).

و ان الاختبار الامثل لطرق التدريب الرياضي المناسبة تعمل بشكل ايجابي على تحسين و رفع مستوي الانجاز الرياضي فعلى المدرب معرفة الطرق التدريبية و العوامل التي تشتمل عليها كل طريقة و امكانية استخدامها بشكل جيد و يناسب اتجاهات تدريب و من بين اهم طرق التدريب التي يهتم بها المدرب و أكثرها اثارا ة هي طريقة التدريب التكراري .

اذا يكون المنهج المستخدم مدموجا من حيث الشدة و الحجم و إعطاء فترات راحة بينية (احمد إبراهيم الخوجة و آخرون : 2002ص55).

ومن خلال مشاهدتنا للعديد من المقابلات والحصص التدريبية بالنسبة لفئة الناشئين لمسنا نقص في المستوي البدني عند اللاعبين وهذا النقص يقلص في فعاليتهم في أداء مختلف المهارات والخطط الرياضية مما يؤثر سلبا على مردود الفريق.

وانطلاقا مما سبق يمكن طرح التساؤل التالي :

-هل طريقة التدريب التكراري لها أثر في تحسين بعض الصفات البدنية في كرة اليد لدى الناشئين من (14- 16)سنة؟

2-1- التساؤلات الجزئية :

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الشاهدة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تحسين صفة السرعة؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الشاهدة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تحسين صفة القوة؟

3-أهداف الدراسة:

-إثراء المعرفة العلمية.

-التعريف بصفتي القوة والسرعة ومدى أهميتها في كرة اليد .

-تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مدى تأثير طريقة التدريب التكراري في تحسين صفتي القوة والسرعة لدى الناشئين.

- تحسيس المدربين بأهمية صفتي القوة والسرعة في التحضير البدني أثناء التدريب .

-محاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية للاعبي كرة اليد.

4-أهمية الدراسة:

-إبراز أهمية طريقة التدريب التكراري في تحسين صفتي القوة والسرعة في كرة اليد لدى الناشئين من (14-16)سنة.

-التعرف على طريقة التدريب التكراري وكيفية تطبيقها في الحصص التدريبية

-مناقشة النتائج والخروج بالاستنتاجات ووضع وإعطاء مختلف الاقتراحات والتوصيات.

-كشف مدى فعالية طريقة التدريب التكراري في تحسين صفتي القوة والسرعة في كرة اليد بصفة عامة ولدى الناشئين بصفة خاصة.

5-فرضيات الدراسة:

5-1-الفرضية العامة:

لطريقة التدريب التكراري اثر في تحسين بعض الصفات البدنية في كرة اليد لدى الناشئين من (14-16) سنة.

5-2-الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الشاهدة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تحسين صفة السرعة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الشاهدة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تحسين صفة القوة.

الفصل الثالث

الاجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية هي عبارة عن دراسة مسحية أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث و أدواته (عقيل حسين ,عقيل 1995 ص 55).

حيث قمنا بالدراسة الاستطلاعية واشتملت على عدة خطوان نلخصها فيما يلي :

أ-تحديد الاختبارات المناسبة لقياس بعض الصفات البدنية(القوة ’السرعة).

ب- الاتصال بادارة النادي ودالك من أجل مساعدتنا على تنفيد الاختبارات والهدف من هذه الدراسة هو :

أ- معرفة العراقيل التي يمكن أن تواجهنا خلال الدراسة الاساسية .

ب-التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات و مدى ملائمتها لمستوى العينة .

ج - مدى استجابة الاعبين وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملائمتها لهم .

د- تحديد الوقت الازم لتنفيذ الاختبارات .

ه-التعرف على دقة وصحة الاختبارات .

1-1المجال المكاني و الزماني :

المجال المكاني :

لقد قمنا باجراء الاختبار لفريق سيدي بوزيد أولاد جلال وهو ينشط في الرابط الولائية أولاد جلال بحيث اخترنا سبعة لاعبين من الفريق عشوائي من أصل 27لاعبا في المجموع ,ودلك بالقاعة المتعددة الرياضيات "فلاح خالد "أولاد جلال وهذه العينة الاستطلاعية تمثيل 25.96% من المجمع الأصلي للدارسة .

ب_ **المجال الزماني**

بعد الموافقة على موضوع الدراسة من طرف الادارة بدأ العمل في هذه الدراسة في بداية شهر 13فيفري 2023 وبالتحديد يوم الثلاثاء 01 جانفي و أعيد الاختبار يوم 21فيفري 2023.

2- المنهج المتبع في الدراسة :

اعتمادنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي وهذه الملائمة موضوع بحثنا ومشكلته وهو المنهج الدي يرتكز على العلى التجربة و الاختبار الميداني مسترشدا ومستنير بوسيلة الملاحظة ومستندا على استعمال الأدوات و الأجهزة و المعدات العلمية .وهو أسلوب بحثي علمي حاسم فهو أقرب مناهج البحث لحل المشاكل بطريقة علمية (بداود عبد اليمين 2010ص327).

وهو ايضا المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختيار الحقيقي لفرض العلاقة الخاصة بالسبب أو الأثر (محمد حسن علاوي و أسامة كمال راتب ,1999 ,ص217).

3- مجتمع وعينة البحث :

لقد قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية على فريق سيدي وزيد الرياضي للهواة ببرج الغدير بقاعة متعددة الرياضات "فلاح خالد" أولاد جلال لأنها الطريق التي تسمح لنا بأجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة حيث تتكون هذه العينة من مجموعتين هما :

أ- العينة التجريبية وتضم 10 لاعبين

ب-العينة الشاهدة وتضم 10 لاعبين

3_1_ التجانس و التكافؤ بين المجموعتين:

ثم اجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والشاهدة علو وفق الصفات التي ثم اعتمادها في البحث ,والتي اشتملت بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد .

ولأجل تحقيق دلك قام الباحث بإجراء التجانس و التكافؤ بين المجموعتين لضبط القدرات التالية :

-التجانس :

-الوزن مقياس بالكيلوغرام

- الطول مقياس بالمتر

- العمر الزمني بالنسبة

والجدول رقم (03)يوضح النتائج الخاصة بدلك :

المعالم والإحصائيات للمتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الوزن(كلغ)	45.10	3.20	46.02	2.89	0.91	غير معنوية
الطول (م)	10.553	0.39	1.547	0.33	0.63	غير معنوية
العمر(سنة)	15.20	0.75	15.11	0.69	0.39	غير معنوية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)=1.73

من الجدول رقم (03)يتضح أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات والطول و العمر اذا كانت قيمة (ت) المحسوبة أصغر امن قيمة (ت) الجدولية وهذا مايدل على تجانس المجموعتين التجريبية و الضابطة:

- **التكافؤ :**
- السرعة بدون كرة

- السرعة بالكرة
- القوة

والجدول رقم (04)يوضح النتائج الخاصة بالتكافؤ العينتين التجريبية و الشاهدة :

المعالم الإحصائية للصفات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السرعة بدون كرة	3.72	0.36	3.79	0.32	0.63	**غير معنوية**
السرعة بالكرة	2.09	0.20	2.01	0.12	1.09	**غير معنوية**
القوة	9.80	0.74	0.74	0.54	0.20	**غير معنوية**

قيمة(ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)= 1.73

من الجدول رقم (04) يتضح أن الفرق كانت غير معنوية بين أفراد العينتين التجريبية و الشاهدة في الصفات البدنية التالية السرعة بدون كرة, السرعة بالكرة ,القوة اذا كانت قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية وهذا ما يدل على التكافؤ العينين .

3-2-ضبط المتغيرات لأفراد العينة :

أ-ضبط الزمن :وهو تحديد نفس الوقت لأداء الاختيارات و الحصص التدريبية في القاعة المتعددة الرياضات "فلاح خالد"أولاد جلال.

وثم اجراء الاختبار في 13فيفري2023 واعيذ اجرائه في 08مارس 2023على العينة الشاهدة والتجريبية على التوالي .

ب_ ضبط السن :ويتراوح ما بين 14_16 سنة .

ج_ ضبط الجنس : لقد تم اجراء الاختبار على الذكور فقط .

ه_ ضبط الوسائل البيداغوجية :لقد قيست جميع الاختبارات بنفس الوسائل والأجهزة لكلا المجموعتين ,المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة ,حيث قمنا باستعمال الكرات ,صفارة, ميقاتي بطاقة تسجيل ,كرات طبية بوزن 3 كلغ شريط قياس .

3-3- ضبط متغيرات الدراسة :

تم ضبط متغيرات الدراسة كما يلي :

_ **المتغير المستقل** : ويتمثل في الطريقة التكرارية .

_ **المتغير التابـع** : ويتمثل في تحسين بعض الصفات البدنية .

4- أدوات جمع البيانات و المعلومات :

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينهما طريقة الأختبارات التي تمثلت في اختباري القوة والسرعة والتي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية و

الشاهدة على شكل اختبار قبلي واختبار بعدي كما تم استعمال حصص تدريبية تساهم في تطوير القوة والسرعة وتخضع لها المجموعة التجريبية من عينة البحث .

1_4الاختبارات المستعملة :

:أ-الاختبار الأول :اختبار السرعة لمسافة 30 متر .

ب-الهدف: قياسة السرعة بدون كرة ثم بالكرة لمسافة 30 متر .

ج- **الوسائل المستعملة:** ملعب كرة اليد ,صفارة , ميقاتي (كرو نومتر)بطاقة تسجيل , كرات .

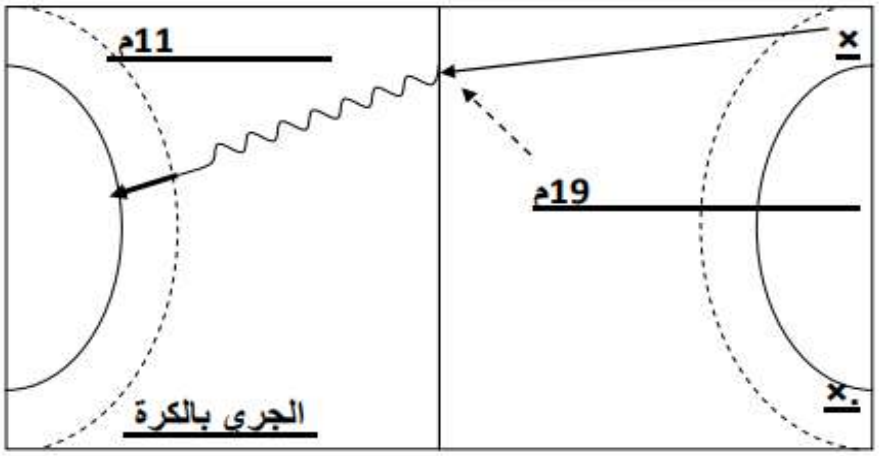
ه-**وصف الاختيار:** يقف اللاعب عند خط البداية الدي يبتعد عن خط المرمى لملعب كرة اليد ب 1متر ’وعند سماع اشارة الانطلاق ينطلق الاعب بسرعة قصوى الى خط المنتصف ,أين يستقبل الكرة من أحد الزملاء ويستمر الجري مع تنطيط الكرة بسرعة حتى خط9متر .

يقومالباحث بتسجيل زمن المسافة المقطوعة بدون كرة ,والمسافة المقطوعة بالكرة .

د-التسجيل :تسجيل أحسن محاولة لكل مسافة من مجموع محاولتين للاختبار ككل.

(موقع الاتحاد الفرنسي لكرة اليد اختبارات بدنية 2000)

شكل (ه) الاختبار الأول :اختبار السرعة بدون كرة وبالكرة لمسافة 30م .



ب_الاختبار الثاني :

اختبار القوة .

_الهدف :

قياس القوة .

الوسائل المستعمل :

_كرات طبية بوزن 3 كلغ .

_صفارة .

_شريط قياس .

_ أرضية مسطحة .

_ بطاقة تسجيل .

وصف الاختبار :

استخدام الأرضية المسطحة يتم تخطيط رواق طوله 20متر وعرضه 3 متر .

يقوم اللاعب يقدف الكرة الطبية من بداية خط الرواق ’محاولا تسجيل أقصى مسافة ممكنة داخل الرواق .

التسجيل :

_تسحب أكبر مافة التي قطعتها الكرة الطبية داخل الممر .

_تسجيل أفضل محاولة من مجموع محاولتين .

الشروط :

_ يعتبر لمس الخط عند قدف الكرة مخالفة .

_ الرميات التي تكون خارج الرواق لا تحتسب .

(القوانين الرسمية لرياضيات الألمبياد ,2000_2003,ص592.)

شكل (و)اختبار القوة

ولكن هده الاختبارات عليها أن تتوفر على شروط معينة تتمثل في :

4-1تباث الاختبار :

يتصف الاختبار الجيد بالثبات و الاختبار الثابت هو الذي يعطي نفس النتائج باستمرار اذا ما تكرر تطبيقه أكثر من مرة في ظروف متماثلة . (عبد اليمين بوداود ,2010,ص71).

وهو أيضا مدى دقة و استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت الأختبارات على عيبنة من الافراد في مناسبتين مختلفتين(عبد الحفيظ مقدم ,1993,ص53).

وهذا ماقمنا به في البحث طبقا الأختبارات على 25.96% من العينة الكلية لفريق سيدي بوزيد الرياضي بأ ولاد جلال للناشئين وعددهم 7 لاعبين حيث تم اختيارهم بصفة عشوائية ’ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات, وفي نفس الظروف و استخدام معامل الارتباط البسيط لبرسون وتحصيلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم (05) وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 09.وهذا ما أكد بأن للاختبارات درجة ثبات عالية .

4-2 صدق الأختيار :

ان الاختيار الصادق هو الاختيار الدي يقيس ما وضع الاختيار من أجل قياسه أما ادا أعد لشيء مقاس غيره لا تنطبق عليه صفة الصدق . (عبد اليمين بوداود’2010ص70).

وهو كدلك قدرته على على قياس ما أعدت من أجل قياسه فعلا .(وجيه محجوب,2001,ص203).

وللحصول على صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بواسطة الجذع التربيعي لمعامل الثبات وهو كالأتي :

صدق الاختبار=معامل تباث الاختبار

وهذا الجدول يبين معامل ثبات وصدق الاختبارات :

الاختبارات	عدد العينة	درجة الحرية	ثبات الاختبار	صدق الاختبار
اختبار السرعة بدون كرة	10	09	0.93	0.91
اختبار السرعة بالكرة			0.81	0.90
اختبار القوة			0.91	0.97

جدول رقم (05)يبين معاملة ثبات و صدق الاختبارات

4_3 موضوعية الاختبار :

وهي أحد الشروط المهمة للاختبار الجيد الذي يعني "عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل الباحث أو أنتتوافر الموضوعية دون التميز و التدخل الذاتي من قبل المجرب و كلما لم تتأثر بالأحكام الذاتية زادت قيمة الموضوعية (وجيه محجوب ,1993ص225). ويقول بوداود أن الاختبار الموضوعي هو الاختبار المجرد وغير متحيز حيث أنه يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون أي أن النتائج لا تتأثر بذاتية المصحح أوأو شخصيته (عبد اليمين بوداود,2010ص71).

5_اجراءات التطبيق الميداني للأداة :

بعد قيامنا بتحديد عينة البحث المتمثل في فريق سيدي بوزيد الرياضي للهواة بأولاد جلال قمنا بإجراء الاختبارات القبلية يوم الأحد 13 فيفري 2023 على العينة الشاهدة ويوم الثلاثاء 15 فيفري 2023 على العينة التجريبية على الساعة 17:00 في القاعة المتعددة الرياضات "فلاح خالد " اذ تم تسجيل نتائج الاختبارات القبلية بعد تثبيت الظروف المحيطة بالاختبار من حيث (الزمن, المكان, الأدوات المستعملة , بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية) .ثم بدأنا في تطبيق الحصص التدريبية يوم الأحد 2023/02/20على الساعة العينة التجريبية وتمثل زمن اجراء الحصص التدريبية أيام الأحد والثلاثاء من كل أسبوع بمعدل 75د لكل حصة حيث بلغ عدد الحصص التدريبية المطبقة على المجموعة التجريبية (10حصص تدريبية)وكان العمل متواصلالىغاية 2023/03/13.

وبعد انتهاء الحصص التدريبية الخاصة بتحسين القوة والسرعة والتي استغرقت 5أسابيع أجريت الاختبارات البعدية يوم الأحد 2023/03/14.على المجموعتين الشاهدة ويوم الثلاثاء 2023/03/16على العينة التجريبية مراعين بدلك الالتزام بنفس الظروف و أسلوب اجراءات البحث التي اتبعت أثناء اجراء الاختبارات القبلية .

6_الاساليب الاحصائية :

علم الاحصاء هو دالك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها و تحليلها و اتخاد القرارات بناء عليها (قيس ناجي عبد الجبار ,شامل كامل محمد ,1988ص53) وبـــــــــين التقنيـــــــــــــــــــــــــــــات الاحصـــــــــــــــــــــــــائية المستعملة في بحثنا هـــــــــــــــــي :

_المتوسط الحسابي :

س : المتوسط الحسابي **.مج س**

مج س : مجموعة القيم . **بحيث : س=**

ن :عدد العينة . **ن**

الانحراف المعياري : نستعمل القانون التالي

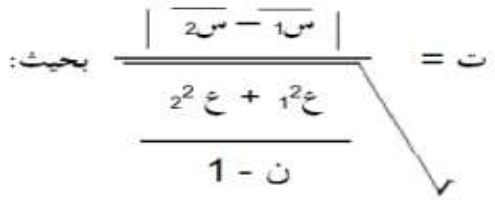
بحيث: $ع = \sqrt{\frac{مج (س - \bar{س})^2}{ن-1}}$

ع : الانحارف المعايري
س : قيمة العينة
س : المتوسط الحسابي
ن : عددالعينة

_ معامل الارتباط بيرسون :

بحيث: $ر = \frac{\frac{(س \times ص)}{ن} - \bar{س} \times \bar{ص}}{ع_س \times ع_ص}$

ر :معامل الارتباط بيرسون
س: قيم الاختبار الأول
س:المتوسط الحسابي للأختبار الاول
ص:قيم الاختبار الثاني
ص:المتوسط الحسابي للأختبار الثاني (قيس ناجي عبد الجبار ,شامل كامل محمد 1988ص95)
عس ,عص :الانحراف المعياري لكل اختبار
ن :عدد افراد العينة (رابح بلعبس ,محاضرة في الاحصاء الوصفي 2012)
_ت ستودنت :تستعمل لدلالة الفروق بين المتوسطات ونكتب على الشكل التالي :



س1 : ,س2 :المتوسط الحسابي .
ع1,ع2 :الأنحراف المعياري لكل عينة
ن : عدد أفراد العينة .(عبد القادر حليمي 1998ص45)

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات:

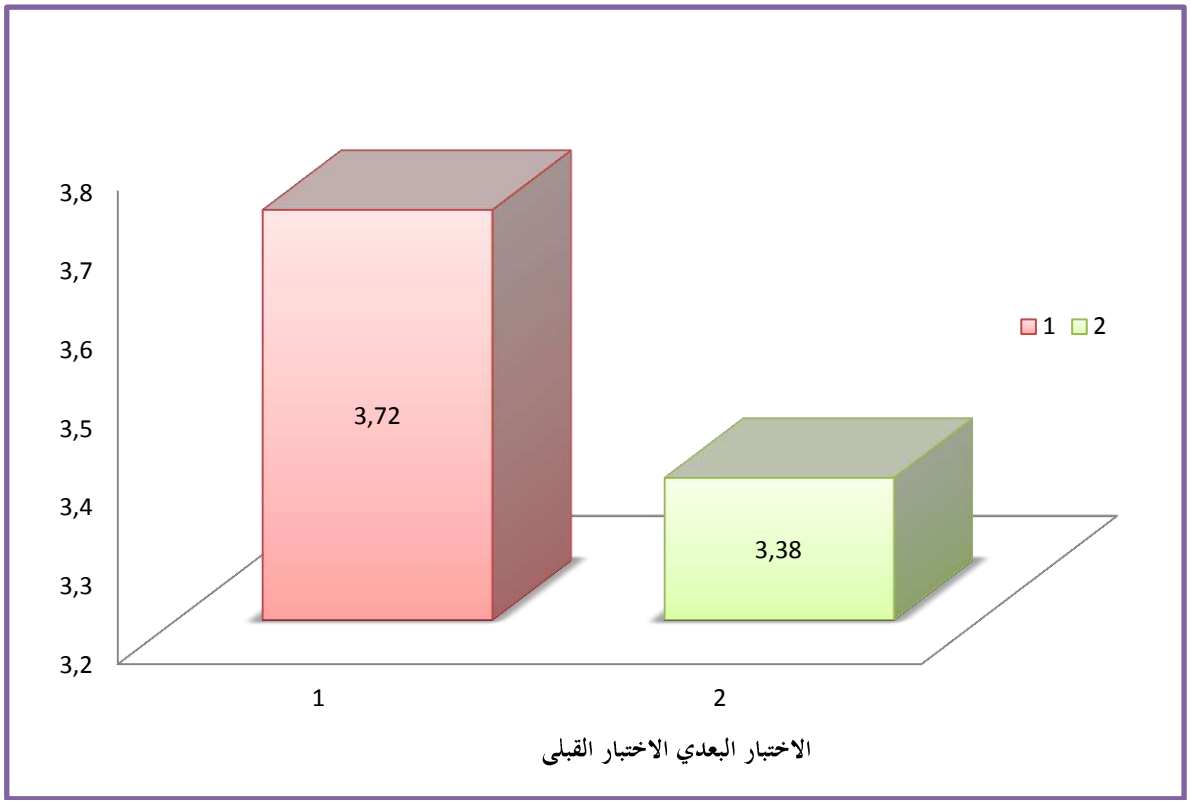
1-1-عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بدون كرة للمجموعة التجريبية:

الجدول رقم (06): يبين نتائج الاختبار البعدي والقبلي اختبار السرعة بدون كرة للمجموعة التجريبية .

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة0.05
الاختبار القبلي	10	3.72	0.36	1.83	2.12	ذات دلالة إحصائية
الاختبار ألبعدي	10	3.38	0.33			

من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية للاختبار القبلي كان يساوي3.72والانحراف المعياري لها يساوي 0.36بينما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 3.38أما الانحراف المعياري كان يساوي 0.33 بحساب T المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 والتي تساوي 2.12وبالمقارنة مع T الجدولية نجد أن المحسوبة اكبر من T الجدولية (2.12> 1.83).

وهذا مايدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ويعني أن هناك تطور ملحوظ في السرعة بدون كرة للعبة التجريبية التي عملت وفق الوحدات التدريبية.



الشكل رقم(06): يبين نتائج الاختبار البعدي والقبلي لاختبار السرعة بدون كرة للمجموعة التجريبية .

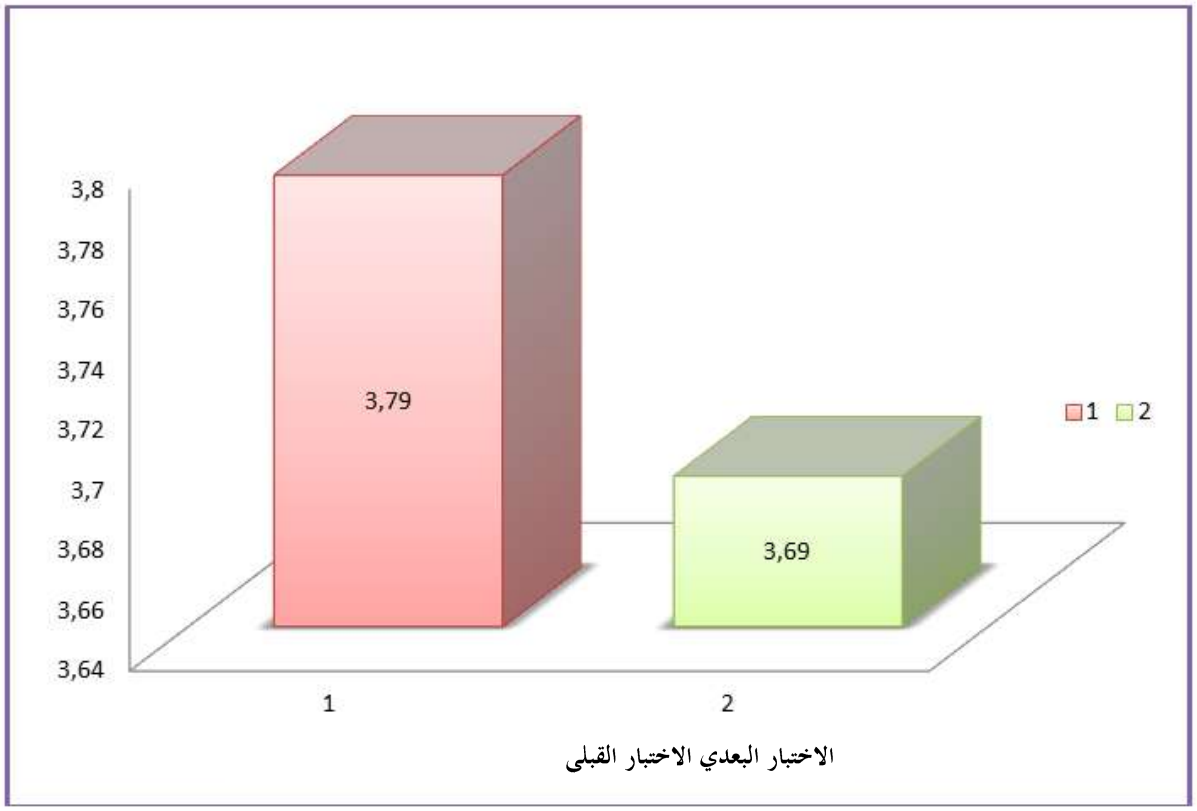
1-2-عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بدون كرة للمجموعة الشاهدة.

الجدول رقم(07):يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة بدون كرة للمجموعة الشاهدة .

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة0.05
الاختبار القبلي	10	3.79	0.32	1.83	0.71	غير دالة
الاختبار البعدي	10	3.69	0.31			

من خلال الجدول رقم(07) يتضح لنا من مقارنة نتائج المتوسط الحسابي للعينة الشاهدة للاختبار القبلي تساوي 3.79أما الانحراف المعياري يساوي 0.32 بينما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس العينة هو 3.69أما الانحراف المعياري يساوي0.31 و بحساب T المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 و التي تساوي 0.71بالمقارنة مع T الجدولية و التي تساوي 1.83 نجد أن Tالمحسوبة اقل من T الجدولية (0.71<1.83) .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها عند دالة إحصائية ما يدل على عدم وجود فرق كبير بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار السرعة بدون كرة.



الشكل رقم (07): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة بدون كرة للمجموعة الشاهدة.

3-1- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بالكرة للمجموعةالتجريبية :

الجدول رقم(08) :يبين الفروق الإحصائية و مستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثاني (السرعةبالكرة) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي .

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة0.05
الاختبار القبلي	10	2.09	0.20	1.83	4.20	ذات دالة إحصائية
الاختبار البعدي	10	1.67	0.24			

ومن خلال الجدول رقم (08) يتضح لنا من مقارنة النتائج ان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي كان يساوي 2.09أما الانحراف المعياري لها فكان يساوي 0.20 ،و يتضح لنا من خلال نفس الجدول إن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس العينة كان يساوي 1.67أما الانحراف المعياري لها هو 0.24 وبحساب Tالمحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 و التي تساوي 4.20، وبالمقارنة مع T الجدولية و التي تساوي 1.83 نجد أنT المحسوبة اكبر من T الجدولية (4.20>1.83).

و التي تعني أن النتائج المحصل عليها دالة إحصائية معناه وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار السرعة بالكرة.

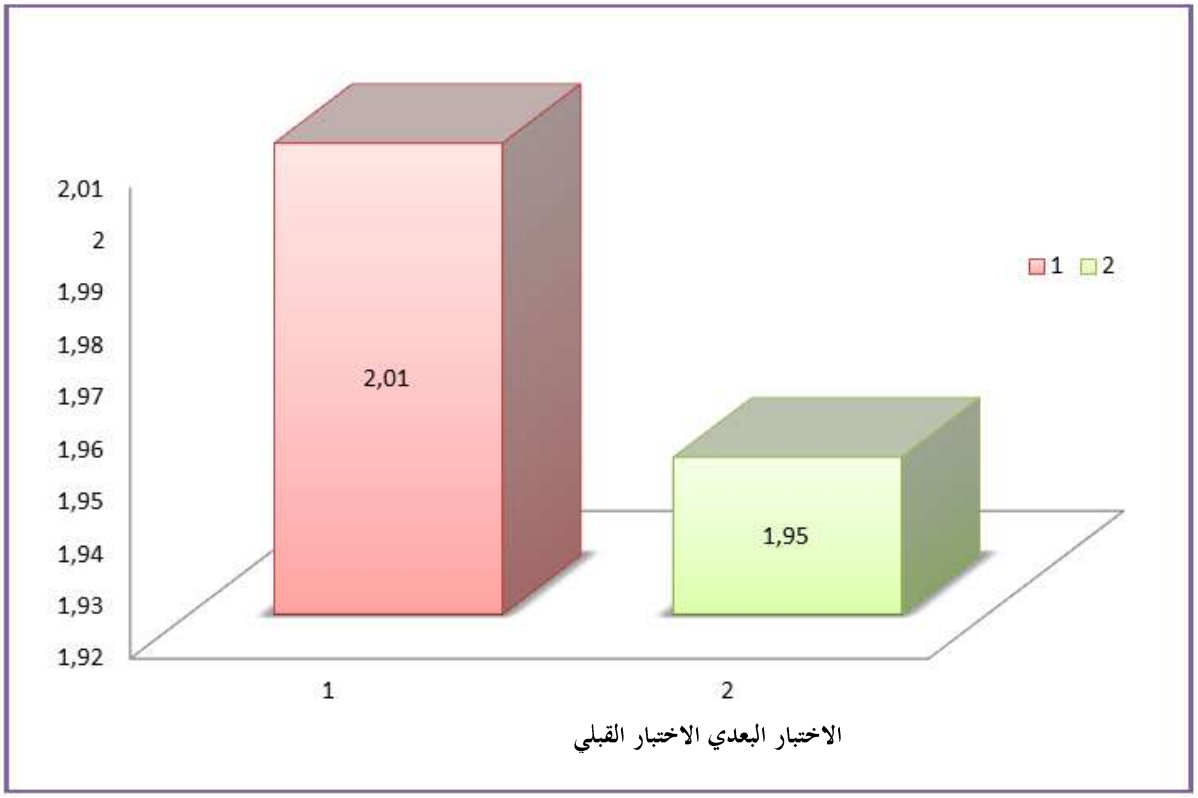
الشكل رقم(08):يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة بالكرة للمجموعة التجريبية.

1-4- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بالكرةللمجموعة الشاهدة:

الجدول رقم(09) :يبين الفروق الإحصائية و مستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثاني (السرعة بالكرة) للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي و البعدي .

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة0.05
الاختبار القبلي	10	2.01	0.12	1.83	1.11	غير دالة إحصائية
الاختبار البعدي	10	1.95	0.11			

من خلال هذا الجدول تبدو لنا قيمة المتوسط الحسابي المقدر ب2.01بالنسبة للاختبار القبلي و1.95للاختبار البعدي ، أما الانحراف المعياري فقدر ب 0.12 بالنسبة للاختبار القبلي ، و 0.11بالنسبة للاختبار البعدي ومن هذه الأرقام يظهر أن الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للنتائج القبلية والبعدية ضئيلة جدا وهو ما تترجمه T المحسوبة المقدرة بـــ 1.11وهي قيمة غير دالة احصائيا عند مقارنتها مع T الجدولية المقدرة بـــ:1.83 عند مستوى الدلالة 0.05وهذا ما يدل على انه توجد فروق كبيرة بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار السرعة بالكرة .



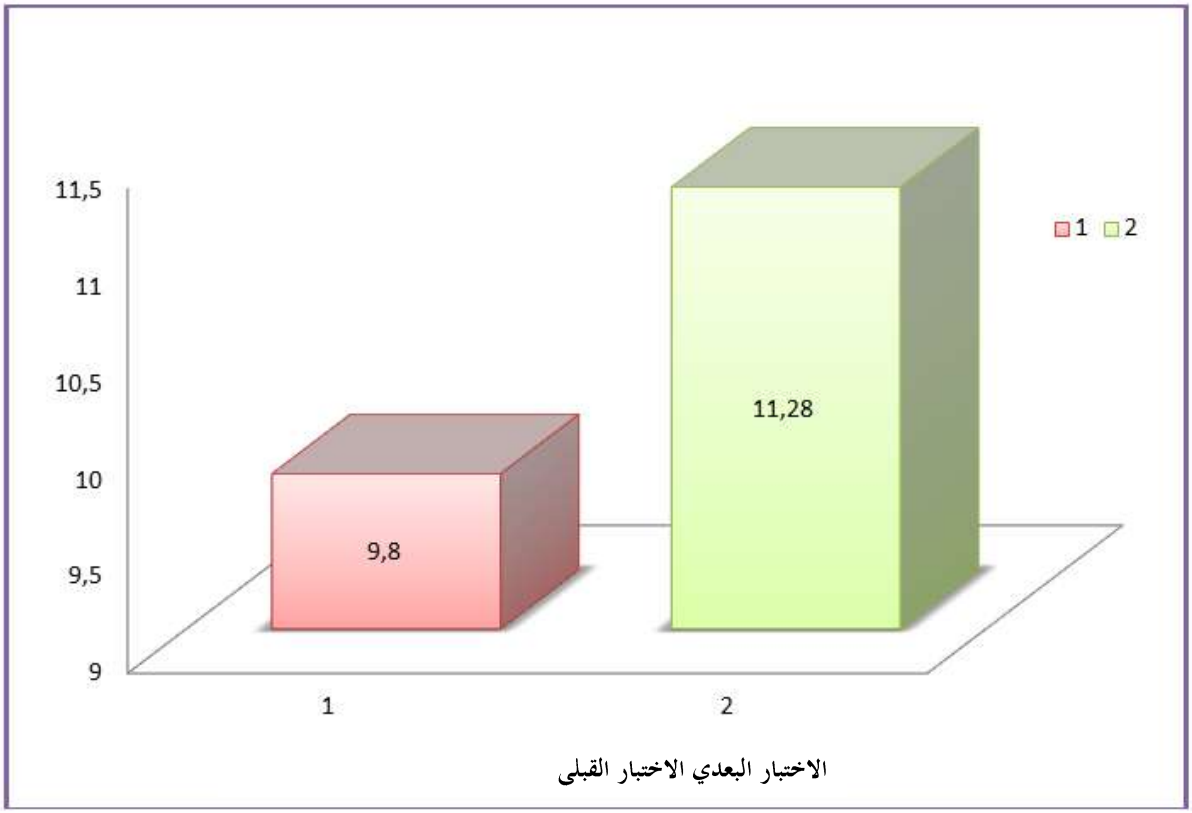
الشكل رقم (09): يبين النتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة بالكرة للمجموعة الشاهدة.

5-1-عرض وتحليل نتائج اختبار القوة للمجموعة التجريبية:

الجدول رقم (10) : الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج اختبار القوة للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي .

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة0.05
الاختبار القبلي	10	9.80	0.74	1.83	4.22	ذات دالة إحصائية
الاختبار البعدي	10	11.28	0.77			

من خلال الجدول رقم (10) يتضح أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 9.80 والانحراف المعياري 0.74أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان يساوي 11.28 والانحراف المعياري يساوي 0.77وبعد تحديد T المحسوبة التي وجدناها تساوي 4.22 وبمقارنتها مع Tالجدولية والتي تساوي 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن T المحسوبة اكبرمن T الجدولية ويعني ذلكأن النتائج المتحصل عليها ذات الدلالة الإحصائية مايدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار القوة.



الشكل رقم(10):بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القوة.

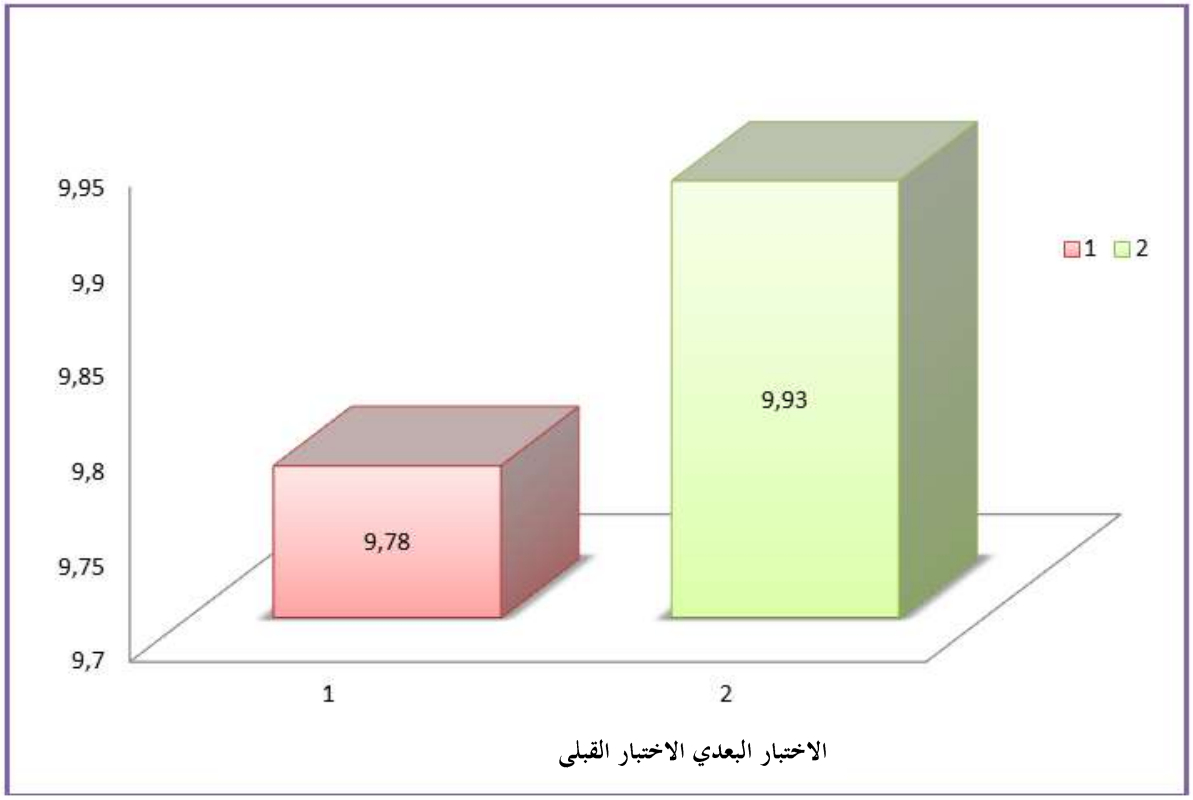
1-6-عرض وتحليل نتائج اختبار القوة للمجموعةالشاهدة :

الجدول رقم (11) :الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج اختبار القوة للمجوعة الشاهدة بين الاختبار القبلي والبعدي.

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة0.05
الاختبار القبلي	10	9.78	0.54	1.83	0.57	غير دالة إحصائية
الاختبار البعدي	10	9.93	0.57			

من خلال الجدول رقم (11) نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 9.78 أما بالنسبة للاختبار البعدي فيقدر المتوسط الحسابي بـــ 9.93فيما يقدر قيمة الانحراف المعياري بـــ 0.54 بالنسبة للاختبار القبلي ويقدر ب 0.57بالنسبة للاختبار البعدي.

ومن خلال هذه النتائج نلاحظ وجود فروق طفيفة جدا لا يكاد يمثل النسبة للاختبارات البعدية وقد أكدت ذلك قيمة T المحسوبة المقدرة بـــ 0.57 وهي قيمة غير دالة إحصائية لأنها أقل من T الجدولية عند مقارنتها بمستوى الدلالة 0.05 وهذا مايدل على انه لا توجد فروق كبيرة بين النتائج القبلية والبعدية في اختيار القوة.



الشكل رقم (11):بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القوة للمجموعة الشاهدة.

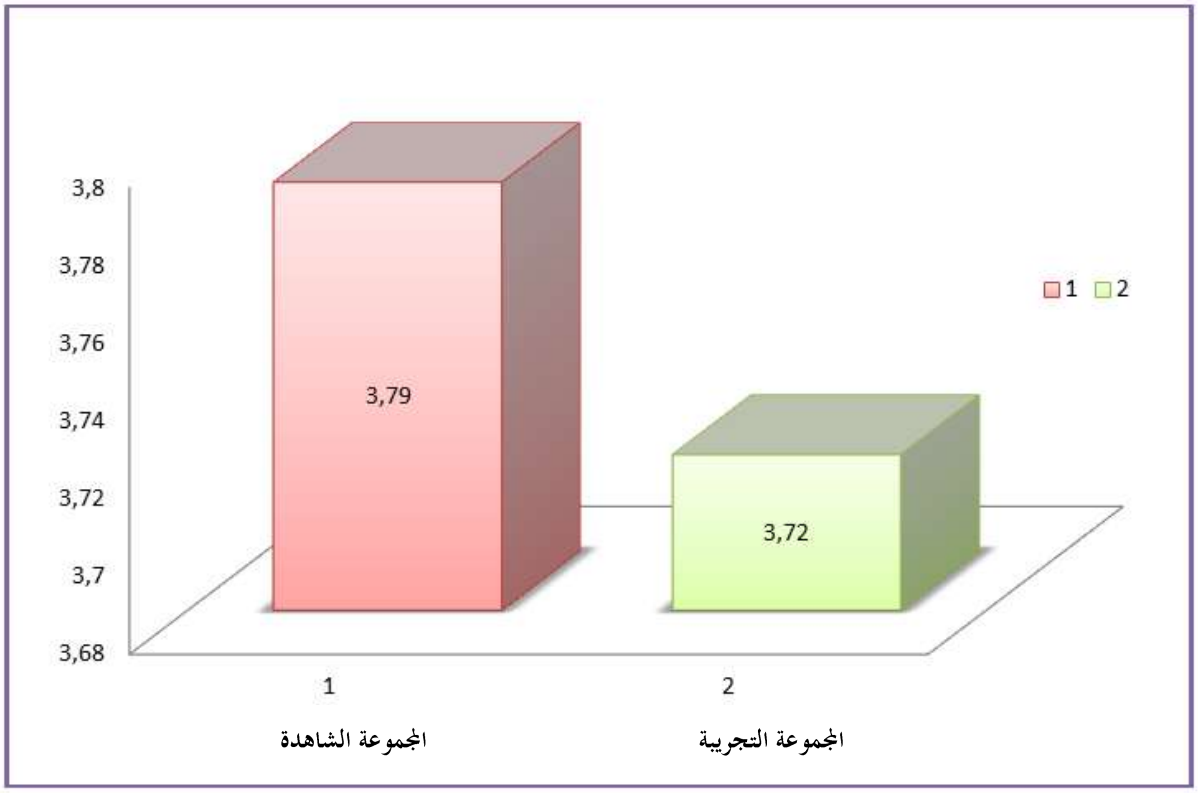
1-7- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بدون كرة في الاختبار القبلي للمجموعتين :

الجدول رقم (12) :يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار السرعة بدون كرة للمجموعتين.

نوعية الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة	مستوى الدلالة0.05
المجموعة الشاهدة	3.79	0.32	1.73	0.63	0.05	غير دالة إحصائية
المجموعة التجريبية	3.72	0.36				

من خلال الجدول رقم (12) يتضح لنا من خلال مقارنة النتائج أن المتوسط للمجموعة الشاهدة للاختبار القبلي كان يساوي3.79، أما الانحراف المعياري 0.32، ومن خلال نفس الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية كان يساوي 3.72، أما الانحراف المعياري كان يساوي 0.36.

وبحساب Tالمحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 التي تساوي 0.63 وبالمقارنة مع T الجدولية والتي تساوي 1.73نجد أن T المحسوبة أقل من T الجدولية (0.63<1.73) والتي تعني أن النتائج المحصل عليها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية في اختبار السرعة بدون كرة .



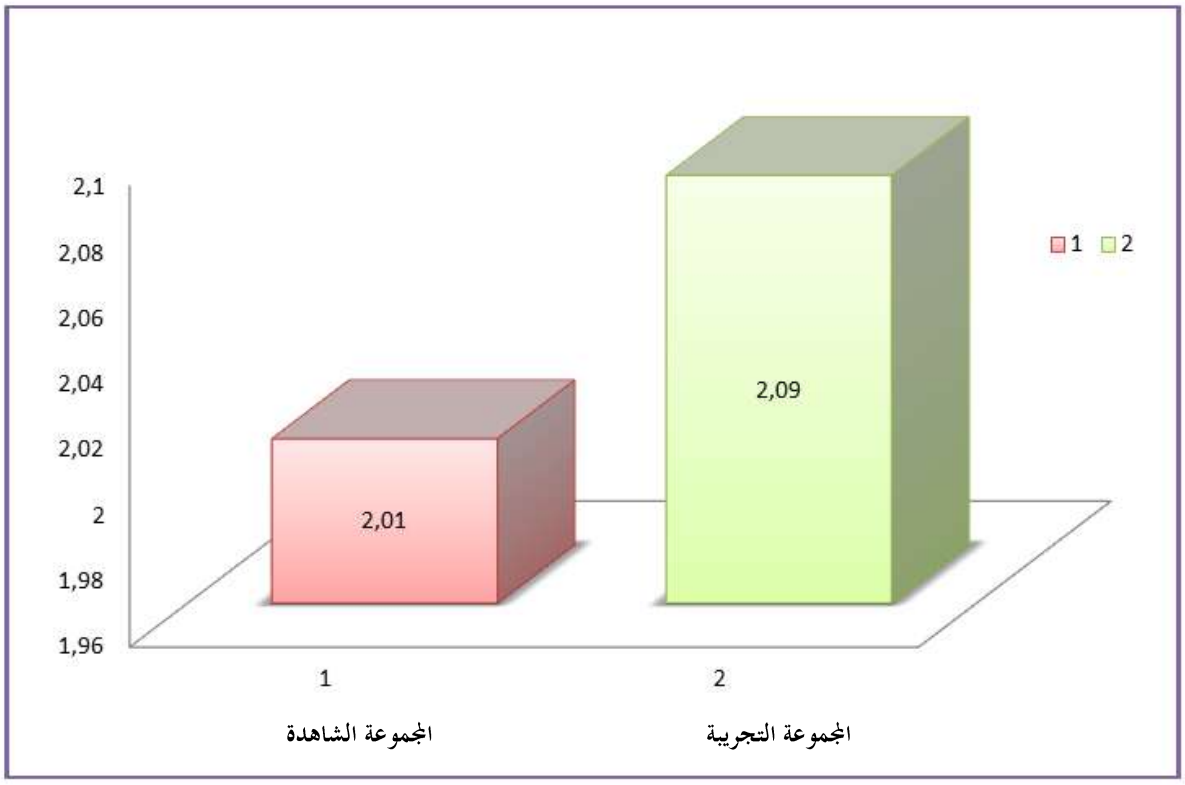
الشكل رقم(12): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار السرعة بدون كرة للمجموعتين.

1-8- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بالكرة في الاختبار القبلي للمجموعتين :

الجدول رقم (13) :يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار السرعة بالكرة للمجموعتين.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة	مستوى الدلالة0.05
المجموعة الشاهدة	2.01	0.12	1.73	1.48	0.05	غير دالة إحصائية
المجموعة التجريبية	2.09	0.20				

من خلال الجدول رقم (13) يتضح لنا من خلال مقارنة النتائج أن المتوسط للمجموعة الشاهدة للاختبار القبلي كان يساوي 2.01، أما الانحراف المعياري 0.12، ومن خلال نفس الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية كان يساوي 2.09، أما الانحراف المعياري كان يساوي 0.20. وبحساب Tالمحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 التي تساوي 1.48 وبالمقارنة مع T الجدولية والتي تساوي 1.73 نجد أن T المحسوبة أقل من T الجدولية (1.48<1.73) والتي تعني أن النتائج المحصل عليها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية في اختبار السرعة بالكرة.



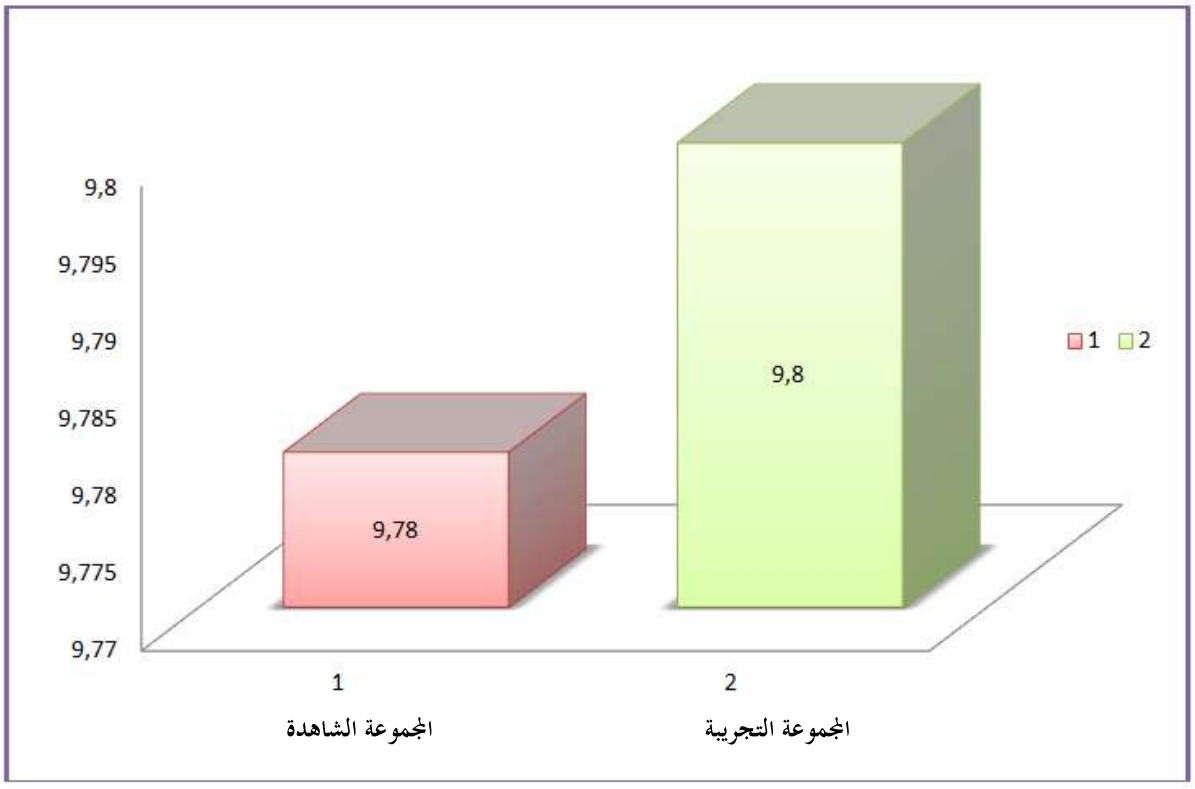
الشكل رقم (13): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار السرعة بالكرة للمجموعتين.

1-9-عرض وتحليل نتائج اختبار القوة في الاختبار القبلي للمجموعتين:

الجدول رقم (14) :يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار القوة للمجموعتين.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة	مستوى الدلالة0.05
المجموعة الشاهدة	9.78	0.54	1.73	0.20	0.05	غير دالة إحصائية
المجموعة التجريبية	9.80	0.74				

من خلال الجدول رقم (14) يتضح لنا من خلال مقارنة النتائج أن المتوسط للمجموعة الشاهدة للاختبار القبلي كان يساوي 9.78، أما الانحراف المعياري 0.54، ومن خلال نفس الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية كان يساوي 9.80، أما الانحراف المعياري كان يساوي 0.74.
و عند حساب T المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 التي تساوي 0.20 وبالمقارنة مع T الجدولية والتي تساوي 1.73 نجد أن T المحسوبة أقل من T الجدولية (1.730.20>) والتي تعني أن النتائج المحصل عليها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية في اختبار القوة.



الشكل رقم (14): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار القوة للمجموعتين.

1-10- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بدون كرة في الاختبار البعدي للمجموعتين:

الجدول رقم (15) :يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار السرعة بدون كرة للمجموعتين.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة	مستوى الدلالة 0.05
المجموعة الشاهدة	3.69	0.31	1.73	3.10	0.05	ذات دالة إحصائية
المجموعة التجريبية	3.38	0.33				

من خلال الجدول رقم (15) يتضح لنا من خلال مقارنة النتائج أن المتوسط للمجموعة الشاهدة للاختبار القبلي كان يساوي 3.69، أما الانحراف المعياري 0.31، ومن خلال نفس الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان يساوي 3.38، أما الانحراف المعياري كان يساوي 0.33. وبالمقارنة مع T المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 التي تساوي 3.10 وبالمقارنة مع T الجدولية والتي تساوي 1.73 نجد أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية (1.733.10<) والتي تعني أن النتائج المحصل عليها ذات دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية في اختبار السرعة بدون كرة.

الشكل رقم (15): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار السرعة بدون كرة للمجموعتين.

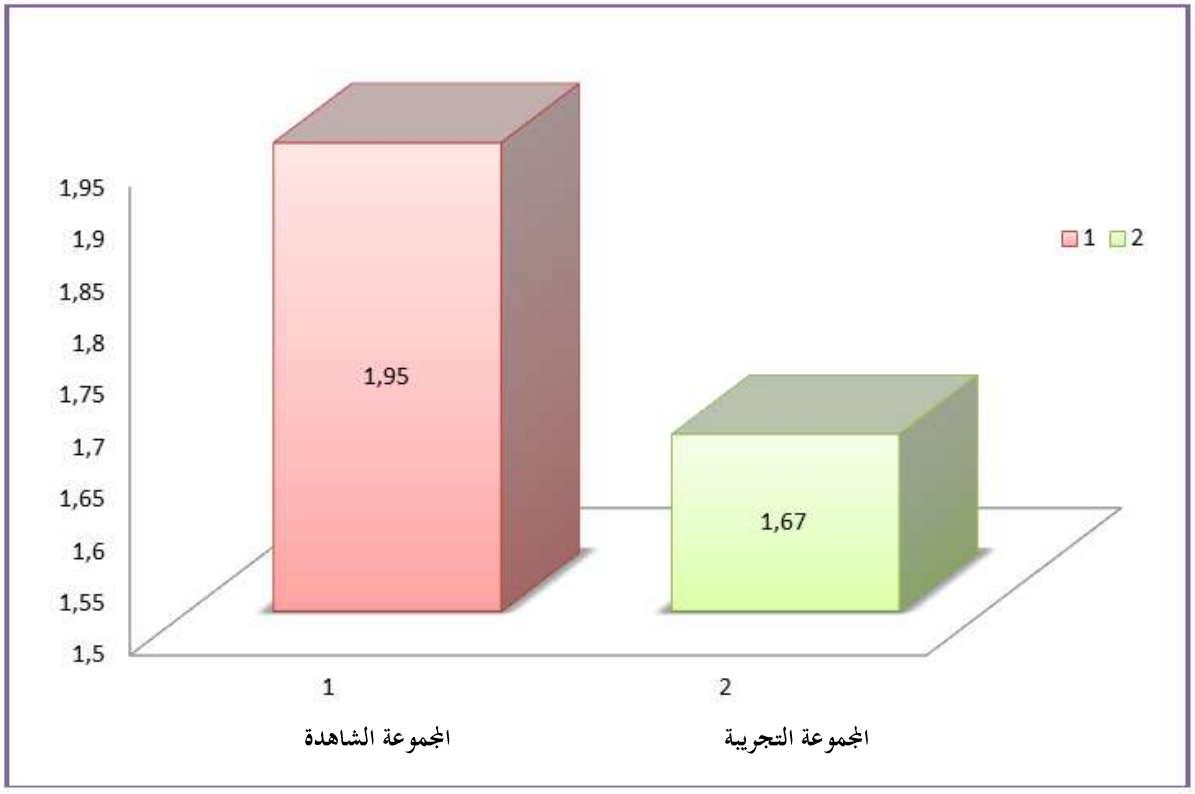
1-11- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بالكرة في الاختبار البعدي للمجموعتين:

الجدول رقم (16) :يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار السرعة بالكرة للمجموعتين.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة	مستوى الدلالة0.05
المجموعة الشاهدة	1.95	0.11	1.73	4.51	0.05	ذات دالة إحصائية
المجموعة التجريبية	1.67	0.24				

من خلال الجدول رقم (16) يتضح لنا من مقارنة النتائج أن المتوسط للمجموعة الشاهدة للاختبار البعدي كان يساوي 1.95، أما الانحراف المعياري 0.11، ومن خلال نفس الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان يساوي 1.67. أما الانحراف المعياريكان يساوي 0.24

وبحساب Tالمحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 التي تساوي 4.51وبالمقارنة مع T الجدولية والتي تساوي 1.73 نجد أن T المحسوبة اكبر من T الجدولية (1.73<4.51) والتي تعني أن النتائج المحصل عليها ذات دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية في اختبار السرعة بالكرة.



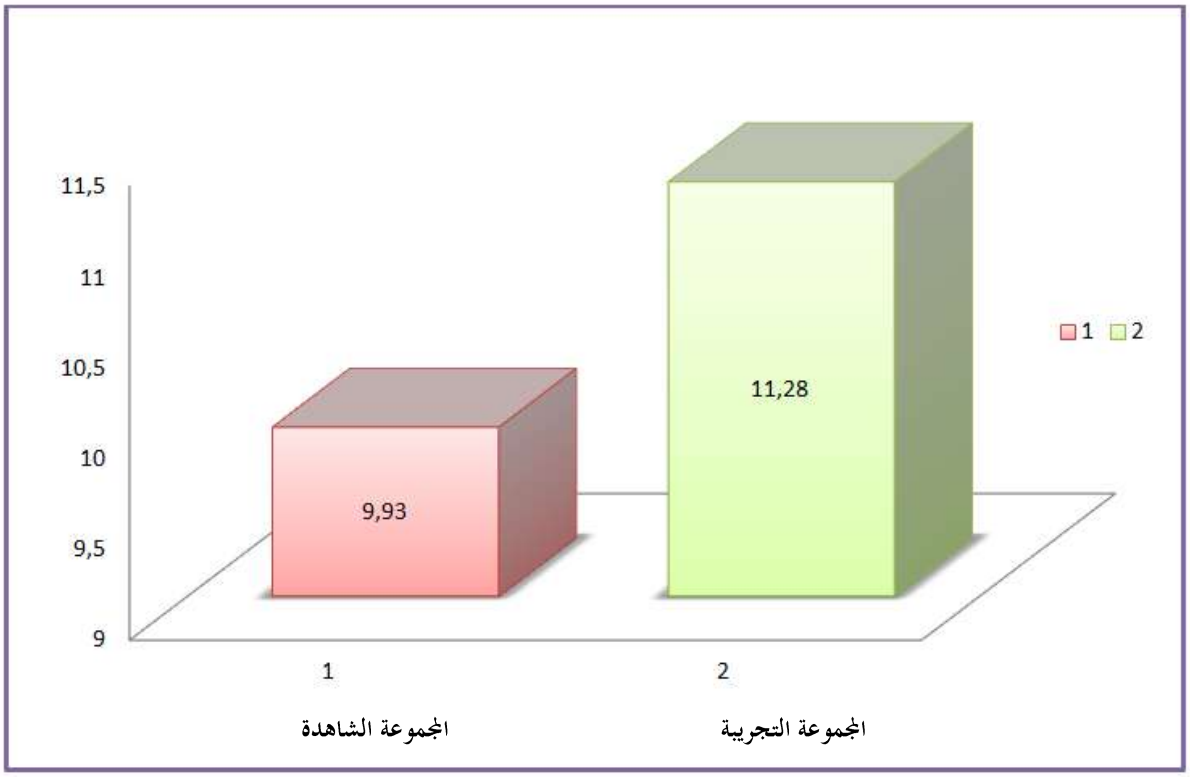
الشكل رقم (16): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار السرعة بالكرة للمجموعتين.

1-12- عرض وتحليل نتائج اختبار القوة في الاختبار البعدي للمجموعتين:

الجدول رقم (17) :يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار القوة للمجموعتين.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة	مستوى الدلالة 0.05
المجموعة الشاهدة	9.93	0.57	1.73	6.42	0.05	ذات دالة إحصائية
المجموعة التجريبية	11.28	0.77				

من خلال الجدول رقم (17) يتضح لنا من خلال مقارنة النتائج أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة للاختبار البعدي كان يساوي9.93، أما الانحراف المعياري.0.57ومن خلال نفس الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان يساوي 11.28، أما الانحراف المعياري كان يساوي 0.77نجد أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية (6.42> 1.73) والتي تعني أن النتائج المحصل عليها ذات دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية في اختبار القوة.



الشكل رقم (17): يبين نتائج الاختبار البعدي في اختبار القوة للمجموعتين .

2- مناقشةالنتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها جراء القيام بالاختبارات التي شملت اختبار السرعة بدون كرة واختبار السرعة بالكرة واختبار القوة المستعملة من طرف المجموعتين التجريبية والشاهدة و التي دونت في الجداول من (06) إلى (17).

سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء ما قد تطرق إليها العلماء والأخصائيون في هذا المجال والتحليل الإحصائي في محاولة لإبراز العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المتحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

بما أنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والشاهدة في الاختبار القبلي وهذا ما توضحه الجداول (12)،(13)،(14) وبعد تطبيق الوحدات التدريبية بطريقة التدريب التكراري على المجموعة التجريبية اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والشاهدة في الاختبار البعدي وهذا ما توضحه الجداول (15)،(16)،(17) وهذا يدل على أن الوحدات التدريبية وبطريقة التدريب التكراري لها تأثير إيجابي في تحسين صفتي السرعة والقوة إذ بين بهاء الدين سلامة :"أن التدريب الرياضي يهدف إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية مثل القوة والسرعة ."(بهاء الدين سلامة ،1994،ص359). كما أشار أمر الله أحمد البساطي : أنّ مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة تؤدي إلى أحداث تكييف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي في الانجاز الرياضي (أمر الله أحمد البساطي، 1998،ص03).وكما أشار عبد الغني مجاهد: "أن التدريب التكراري يعطي فرصة كبيرة للاعب في تنمية عنصر القوة والسرعة وما ينبثق عنهما من مشتقات كتحمل السرعة وتحمل القوة المميزة بالسرعة" (دارسة عبد الغني مجاهد، 2011،ص70).

فالنتائج التي تحصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار السرعة بدون كرة والموضحة في الجدول رقم (06) حيث حصلت في الاختبار القبلي على نتيجة 3.72 كمتوسط حسابي وفي الاختبار البعدي على نتيجة 3.83 كمتوسط حسابي، لتحدث فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح (T) المحسوبة على حساب (T) الجدولية (2.12 > 1.83). وهذا راجع إلى توزيع الحمل التدريبي واعطاء نوع من الراحة ومدتها مع استخدام الشدة الصحيحة وذلك حسب امكانيات اللاعبين .اذ تم مراعاة القدرة على ارتخاء العضلات المضادة وانقباض العضلات القابلة والمساعدة .مما ساعدة على تطوير السرعة .اذ تم اعتماد تدريبات القصوى وشبه القصوى خلال الحصص التدريبية فضلا عن استخدام فترات راحة كافية، اذ تشمل الحصص التدريبية على تحسين القوة كما تعتمد على تحسين السرعة بشكل أساسي على تطوير القوة العضلية .وهذا ما يؤكده أبو علاء أحمد عبد الفتاح :"على أن السرعة ترتبط بمستوى القوة العضلية وتساعد زيادة القوة على طول الخطوة

في الجري" (أبو علاء أحمد عبد الفتاح،1997،ص188). ويقول محمد حسن علاوي:" الاهتمام بتمرينات التقوية العضلية للأطراف العليا والسفلى حتى يمكن بذلك تنمية السرعة الانتقالية" (محمد حسن علاوي،1992،ص201).

على عكس المجموعة الشاهدة والتي كانت نتائجها مدونة في الجدول رقم (07) حيث تحصلت على نتيجة 3.79 كمتوسط حسابي بالنسبة للاختبار القبلي و 3.69 كمتوسط حسابي بالنسبة للاختبار البعدي وهذا ما يفسر عدم حدوث فروق دالة إحصائية لصالح(T) المحسوبة على (T) الجدولية (0.71 > 1.83). فكان هناك فرق معنوي قليل قياسا للفرق الذي حصل للمجموعة التجريبية وهذا راجع إلى التمارين البدنية المتعلقة بالسرعة التي استخدمتها هذه المجموعة مما أدى إلى حصول تطور بسيط لمستوى السرعة بسبب افتقار الوحدات التدريبية للمجموعة الشاهدة على تدريب السرعة واعتمادها على تمارين عامة التي غالبا ما تكون فائدتها محدودة لا تلبي حاجة لاعب كرة اليد للسرعة.

أما في اختبار السرعة بالكرة والتي أسفرت عنها إحداث فروق معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح هذا الأخير بالنسبة للمجموعة التجريبية، والتي هي مدونة في الجدول رقم(08) بحيث أنّ المجموعة التجريبية تحصلت على نتيجة 2.09 كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي، لتحدث فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح (T) المحسوبة على حساب(T) الجدولية(4.20 > 1.83). في حين تحصلت المجموعة الشاهدة على نتيجة 2.01 كمتوسط حسابي بالنسبة للاختبار القبلي، ونتيجة 1.95 للاختبار البعدي والمدونة في الجدول رقم،(09) دون إحداث فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح (T) المحسوبة على حساب (T) الجدولية (1.11 > 1.83).

فهذه النتائج تفسر لنا أثر طريقة التدريب التكراري في تحسين صفة السرعة والمطبقة على المجموعة التجريبية على عكس المجموعة الشاهدة التي لم تخضع للحصص التدريبية. وهذا ما يشير إليه كاضم عبدو عبدالله: (إذ يقول أن تطور عنصر السرعة يتم من خلال استعمال طريقة التدريب الملائمة وأكثر طرق ملائمة في تطوير عنصر السرعة هي الطريقة التكرارية ومن هنا يلعب التدريب في تنمية قدرة اللاعب في تطوير هذه الصفة. (كاظم عبدو عبدالله، 1991،ص100).

وأن هذا التطور في مستوى السرعة بالكرة يعود الى فاعلية الوحدات التدريبية بطريقة التدريب التكراري ونتيجة التبادل الصحيح بين العمل والراحة وعدد التكرارات المستخدمة وهذا ما أشير اليه حيدر غازي اسماعيل في دراسته حيث يقول: "إن التدريب التكراري لها خصائص ومميزات والتي تنص على إن عمليات التقدم في مستوى الصفات البدنية تتم نتيجة التبادل الصحيح بين العمل والراحة إذ إن الحمل الذي يقع على كاهل الفرد يؤدي إلى هبوط مؤقت من المقدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية للجسم، وخلال فترات الراحة ينتج الجسم كمية من الطاقة أكبر من تلك التي يستهلكها في أثناء المجهود أي أن الطاقة التي توجد في

الجسم بعد فترة استعادة الشفاء تكون اكبر من الطاقة التي كانت موجودة في الجسم قبل بدء المجهود لذلك يجب العناية بمكونات الحمل وخاصة بالعمل والراحة لأنهما يشكلان قاعدتين أساسيتين لوحدة متكاملة. (دراسة حيدر غازي إسماعيل،2005،ص53).

كما يقول أحمد صاوحار:" أن طريقة التدريب التكراري تساهم إلى حد كبير في تحسين صفة السرعة من خلال تثبيت متغير الحجم وزيادة فترات الراحة حسب العينة من أجل عودة اللاعب إلى الوضع الطبيعي".(دراسة أحمد صاوحار سالار، 2009،ص49).

وكل هذه النتائج المحصل عليها والمدونة في الجداول(06)، (07)، (08)، (09) الخاصة بالمجموعتين الشاهدة والتجريبية والتي أثبتت وجود فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية على حساب الاختبارات القبلية لنفس المجموعة. وهذا ما يثبت صحة الفرضية الأولى.

أما اختبار القوة حيث كانت المجموعة التجريبية قد تحصلت على نتيجة 9.80 كمتوسط حسابي بالنسبة للاختبار القبلي، ونتيجة 11.28 كمتوسط حسابي بالنسبة للاختبار البعدي، محدثة فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح (T) المحسوبة على حساب (T) الجدولية (4.22 > 1.83) والمدونة في الجدول رقم (10).

على عكس المجموعة الشاهدة التي تحصلت على متوسط حسابي يقدر ب 9.78 بالنسبة للاختبار القبلي، ونتيجة 9.93 كمتوسط حسابي بالنسبة للاختبار البعدي وهذا ما يفسر عدم حدوث فروق دالة لصالح (T) المحسوبةعلى (T) الجدولية (0.57 > 1.83).

اذ تم استخدام شدة مختلفة ومتدرجة في الحصص التدريبية بطريقة التدريب التكراري التي تتناسب وتتلاءم مع مستوى عينة البحث فضلا عن استخدام التكرارات بشكل صحيح وفترات راحة مناسبة والأجهزة المستعملة والمساعدة. كما يشير البسطويسي "الى أن طريقة التدريب التكراري تتميز بالشدة فيها من (90-100%)وفي تدريبات القوة تقترب من (80-90%) من الشدة القصوى، ومن الممكن الوصول الى (100%)كإحدى التدريبات الخاصة بقياس المستوى"(أحمد البسطويسي،1999،ص314). ولهذا فان القوة من الناحية الرياضية لدفع أو تحريك أو زيادة سرعة الأجهزة المستعملة كالكرة مثلا، وكذلك فهي عامل أساسي حتى يستطيع اللاعب التغلب على وزن جسمه عندما يحاول الخداع وتغيير اتجاهه وسرعته للمرور من المنافس. وهذا ما يشير إليه مختار حنفي محمود: "لكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بطريقة مثالية لابد أن تكون عضلاته قوية حتى يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب في المباريات تحت ضغط الخصم"(مختار حنفي محمود،1980،ص66-67).كما يشير جنسن فيشر*إلى إن المستوى العالي من القوة العضلية يسهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد.(جنسن فيشر،1982،ص65).

كما يشير كمال عبدالحميد إسماعيل : "إلى أن القوة العضلية واحدة من العوامل الفعالة في ممارسة رياضة كرة اليد، وقد يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول إلى المستويات العالية.

كما يعود ذلك إلى الاستخدام الصحيح للكرات الطبية في الوحدات التدريبية وزيادة تكراراتها .إذ كانت تؤدى التمارين بطريقة الأداء الصحيح لرمي الكرة في كرة اليد، وهذا ما يؤكده حسن مندلاوي قاسم: "إذ يذكر أن تطور الأداء الحركي يعدمن المستلزمات البدنية في تعلم المسار الحركي"(حسن مندلاوي قاسم،1979،ص207).

ومن خلال النتائج المتحصل عليها، والتي أحدثت فروق معنوية دالة إحصائيا بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الشاهدة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تحسين صفة القوة، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية.

ومن خلال الدراسة سجلنا فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية لجميع الاختبارات بعد العمل بالوحدات التدريبية ، ما يفسر أن التطور الحاصل لدى هذه الأخيرة كان أكبر من المجموعة الشاهدة ، ويرجع ذلك أساسا إلى نجاعة الوحدات التدريبية وبطريقة التدريب التكراري التي استفادت منها المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الشاهدة و هذا ما يثبت صحة الفرضية العامة .

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

1- الاستنتاجات العامة:

في ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض ومناقشة النتائج تم استخلاص الاستنتاجات التالية:

- أن طريقة التدريب التكراري لها أثر ايجابي في تحسين الصفات البدنية لدى الناشئين.

- أغلبية اللاعبين يحبون ممارسة كرة اليد ولهم رغبة كبيرة في الوصول الى مستويات عالية وهذا عامل مهم في إكتسابهم صفتي السرعة والقوة.

- التطبيق العلمي للإمكانات العمل الموجه والعقلاني يؤثر ايجابيا على تنمية الصفات البدنية المستهدفة.

- أن الوحدات التدريبية وبطريقة التدريب التكراري لها تأثير فعال في تحسين الصفات البدنية بشكل عام وصفتي السرعة والقوة بشكل خاص.

- أحدثت الحصص التدريبية تحسين بالنسبة للمجموعة التجريبية على عكس المجموعة الشاهدة التي لم تبد أي تحسن ملحوظ.

- أن تنمية الصفات البدنية أصبحت ضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية في كرة اليد سواءا الدفاعية والهجومية.

- تعد كرة اليد من الألعاب التي تتميز بالسرعة والقوة إذ تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية التي تعني كفاية البدن في أداء متطلبات اللعبة و ممارستها سواء أن كانت بدنية أو مهارية أو خططية أو نفسية .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في تحسين صفة السرعة، و هذا ما يثبت وجود تحسن في السرعة .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في تحسين صفة القوة و هذا ما يثبت وجود تحسن في القوة .

- استخدام الكم الكافي من التمرينات أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية ساعد في تحسين صفتي القوة و السرعة للمجموعة التجريبية حيث تعتبر التمرينات هي النشاط الأساسي المشكل لعملية التدريب و كل تمرين يحقق جزء من هدف أو أهداف عملية التدريب ، و مجموعة هذه التمرينات تحقق الهدف من التمرين عامة .

-يلعب عدد مرات التكرار و مدة الراحة بين كل تمرين و آخر خلال الوحدات التدريبية دورا مهما بالنسبة لتحديد مقدار حجم التدريب .

- إن المقاييس و الاختبارات هي الوسيلة الموضوعية في تقيم اللاعبين و بالتالي انتقاء الأحسن .

2- الاقتراحات:

في ضوء ما قام به الباحث من دراسة وما توصل اليه من نتائج واعتمادا على منهج البحث و الوحدات التدريبية بطريقة التدريب التكراري و العينة التي طبقة عليها أمكن التوصل الى الاقتراحات التالية:

-توفير الوسائل البيداغوجية الازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب، وبذلك خلق جو مساعد للاعب يجعله يساهم بكل طاقاته لغرض تحسين وتطوير قدراته البدنية والمهارية ،وبالتالي بروزه كرياضي يستحق أن يعتمد عليه لرفع مستوى الفرق الرياضية لكرة اليد ، لأن جل الفرق الرياضية لا تحتوي على أدنا الوسائل البيداغوجية التي تساهم في سيرورة عملية التدريب وذلك قصد ممارسة جيدة للعبة كرة اليد في أجواء أقل ما يقال عنها أن تكون مقبولة.

-ضرورة تسطير برامج استدراكية من قبل الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في الصفات البدنية لدى اللاعبين في هذه المرحلة العمرية

-اقتراح منافسات ودورات رياضية لهذه الفئة العمرية قصد تدعيم الحركة الرياضية لقلة المنافسات الرياضية الرسمية ،وبالتالي تدعيم احتكاك الاعبين ببعضهم في نوادي رياضية أخرى ،وعليه التعود على جو المنافسة التي تخلق لديهم روح المنافسة وتطور من قدراتهم التقنية والبدنية المختلفة .

-ضرورة التركيز على ادماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين الصفات البدنية بشكل عام وصفتي القوة والسرعة بشكل خاص .

-استعمال جميع الطرق الممكنة في تحسين صفتي القوة والسرعة وباقي الصفات البدنية.

-اعطاء أهمية بالغة لكل من صفتي السرعة والقوة لدى الناشئين .

-ادراك أهمية الممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق ودورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب.

-تخصيص حصص نظرية لتدريب وتوضيح المراحل التي يتم فيها تدريب أو تحسين صفتي السرعة والقوة.

-توفير لهؤلاء اللاعبين (الناشئين) مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها التي تناسب سنهم والتي تعمل على تنمية وتطوير قدراتهم البدنية.

-ادخال المدربين في تربصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي.

-الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية في تكوين جيل صاعد جديد .

-العمل على استخدام طريقة التدريب التكراري من قبل المدربين في الحصص التدريبية الهادفة الى تطوير الصفات البدنية الاخرى لدى لاعبي كرة اليد.

- الافاق المستقبلية للدراسة:

-اجراء دراسات مشابهة باستخدام طرائق تدريبية اخرى لتحسين وتطوير الصفات البدنية الاخرى.
-فتح المجال نحو دراسات اخرى مكملة و التي يمكن ان تأخذ من بحثنا هذا المنطق ببحث اشمل و أوسع بإخذ فيه بعين الاعتبارات طريقة التدريب التكراري في تحسين بعض الصفات البدنية في جميع الرياضات الجماعية.

4- قائمة المصادر والمراجع :

أ- المصادر:

القران الكريم

الحديث النبوي الشريف

ب- المراجع باللغة العربية:

1- إبراهيم سلامة أحمد: الاختبارات والقياس في التربية البدنية، مطبعة الجيزه، مصر،1980.

2- أبو علاء احمد عبد الفتاح واحمد نصرالدين سيد : فسيولوجياللياقةالبدنية،ط1،دارالفكرالعربيالقاهرة 1993.

3- أبو علاء أحمد عبدالفتاح : التدريبالرياضي،الأسسالفيزيولوجية،ط1،دارالفكرالعربي،القاهرة 1997.

4- إسماعيل درقالة : مبادئالتدريبالرياضي،ط1،دارالبعث،القاهرة، 1987.

5- أمر الله أحمد البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأ المعارف، الإسكندرية 1998 .

6- أمين أنور الخولي : الرياضةوالحضارةالإسلامية،دارالفكرالعربي،القاهرة،1990.

7- التكريتي وديع ياسين وياسين طه محمد علي: الإعداد البدني للنساء، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل، 1986.

8- بسطويسي أحمد :أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ،مدينة مصر، القاهرة، 1999.

9- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو،ط4،عالم الكتب،القاهرة،1977.

10- حسن منذلاوي قاسم : التدريب بين النظرية والتطبيق، دار التعليم العالي، بغداد، 1979.

11- حنفي محمود مختار :مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980.

12- درويش جلون عدنان :التربية البدنية المدرسية، ط3 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.

13- ريسان خريبط مجيد : التحليل البيوميكانيكي والفسيولوجي في التدريب الرياضي، جامعة البصرة، 1991.

14- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح : نظريات تدريب القوة،2000.

15- ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق : اللياقة البدنية والصحية ،ط1 ، دار وائل للنشر، 2001.

16- سامي الصغار وآخرون : كرةالقدم،ج1 ،مديرية دار الكتاب لطباعة والنشر، بغداد، 1987.

17- صمدي أحمد وياسر عبد العظيم : التدريب الرياضي أفكار ونظريات، جامعة الزقازيق، القاهرة، 1999.

18- عبد الله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مطبعة الطيف للطباعة، العراق، 2004.

19- عبد اليمين بوداود : مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان الطبوعات الجامعية، 2010.

20- عبدالرحمان العيساوي : دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار راتب الجامعية، بيروت، 1999.

21- عبدالرزاق الطائي : التربية البدنية والرياضية فيا لتراث العربي الإسلامي، ط1، دار الفكر، عمان، 1999.

22- عثمان محمد عبدالغني :التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت 1987 .

23- عثمان محمد عبدالغني :موسوعة ألعاب القوى، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت 1990.

24- عصام عبد الخالق :التدريب الرياضي، نظريات، تطبيقات، ط12 ، توزيع منشأة المعارف، 2005.

25- علي البيك : أسس إعداد كرة القدم والألعاب الجماعية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1990.

26- علي بن صالح الهرهوري : علم التدريب الرياضي، ط1، منشورات جامعة القريونس ، بلغازي ، 1994.

27- عماد الدين عباس أبوزيد :التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية {نظريات، تطبيقات}،ط1 ، 2005.

28- عماد الدين عباس أبوزيد وسامي محمد علي :الدفاع في كرةاليد، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1999.

29- قاسم حسن حسين :علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان 1998.

30- قاسم حسن حسين وآخرون : التدريب بألعاب الساحة والميدان، دار الحكمة، بغداد، 1990.

31- قاسم حسن حسين وقيس ناجي :مكونات الصفات الحركية، مطبعة جامعة بغداد، 1984.

32- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية العالمية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن 1998.

33- كاظم عبدو وعبد الله إبراهيم : كرة القدم للناشئين، مطبعة دار الحكمة : جامعة البصرة، 1991.

34- كمال جمال الريضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، وائل للنشر والتوزيع، ط2 ،عمان، الأردن، 2004.

35- كمال عبدالحميد إسماعيل ومحمد صبحي حساسين، رباعية كرة اليد الحديثة، ط1، مركز الكتاب للنشر،2001.

36- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، .1972.

37- محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب : البحث العلمي في التربية والرياضة وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
38- محمد رضا الرقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، 2003.
39- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية، ط2، ج1، دار الفكر العربي، القاهرة،1987.
40- محمد عثمان عبدالغني : موسوعةالعابالقوى،ط1،دارالقلمللنشروالتوزيع،الكويت، 1995.
41- محمد عوض بسيوني : نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
42- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة،2001 .
43- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة،1998 .
44- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر القاهرة، 1998.
45- مقدم عبد الحفيظ :الإحصاء والقياس النفسي التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
46- مهند حسن البشتاوي؛ أحمد إبراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005 .
47- نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكي : التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2001.
48- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد :الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى، ألمانيا، 2002 .
49- وجيه محجوب :أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001.
50- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1993.
51- وجيه محجوب: طرق البحث العلمي ومناهجه،ط1،دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993.
52- ياسر ديور : كرة اليد الحديثة، منشأ المعارف، الإسكندرية، 1996.

ج- المراجع باللغة الأجنبية :

1-JENSEN AND FISHER: SCENTIFIE BASIS OF ATHLETICS CONDITONG PHILODEPHIA SEA – FEBIGER, 1982, P65.
2-SAGE G H: MOTOR LEARNING CONTROL,VSM ,CPUBLISHERS, 1984.
3-JANUZEZ :GZEWINSKI, PIXKAR EGZNA, CDANSK, 1983.
4-HARRE D: TRAININSLEHE SPORT VERBLAG, BERLIN, 1973, P120.

5-WILLIAMS,M,HAN THAMPSON.J.(1973) :EJJECT OJVARIANT DOSGES OFAMETACIMINE UP ON ENDWANE,P,S.OURT.

ج- الأطروحات والرسائل العلمية :

1- أحمد رمضان سبع : أثر تمارين سرعة الاستجابة الحركية على بعض الفات البدنية لحراس المرمى الشباب لكرة القدم للصالات ، رسالة ماجيستير قسم التربية الرياضية ، جامعة الموصل 2010.

2 – احمد زهرة عبد الله : علاقة بعض الصفات البدنية للأداء المهاري من القفز اماما وبعض المتغيرات الوظيفية لكرة اليد، رسالة ماجيستر ،جامعة القادسية ، 2004.

3- أحمد صاوحار سالار:أثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدي لاعبي كرة القدم للصالات ، رسالة ماجيستير ، العراق، 2009.

4 – الربيعي نجاح سليمان : تأثير مناهج تدريبية في تنمية القوة الانفجارية للذراعين على قوة الرمي ودقة التصويب بكرة اليد ، رسالة ماجيستر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000.

5- حيد غازي إسماعيل الهاشمي : أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين، رسالة ماجيستر ، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل ، 2005 .

6 – عبد الغني مجاهد صالح مطهر : أثر نمطي التدريب التكراري والتدريب الفتري مرتفع الشدة على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والإنجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة ، رسالة دكتوراه في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ،2011.

7- ليث ابراهيم جاسم العزيزي:القوة الخاصة وعلاقتها بقوة ودقة التصويب خلال مستويات مختلفة من الجهد البدني للاعبي كرة اليد الشباب بأعمار (18-20) سنة، رسالة ماجيستير ،سوريا ، 2007.

8– محمد كاضم : تأثير استخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين مختلفين في تطوير القدرة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة ، رسالة ماجيستر ، جامعة بغداد ، 2004.

9– مشرف عزيز الامي : اثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الاعداد الخططي في بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية في كرة اليد ، رسالة ماجيستر ، جامعة القادسية،2007.

10 – معمري باسم وآخرون : أثر بعض الصفات البدنية مرونة ، رشاقة في تحسين مهارة التصويب من بعيد لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط {16-18 } سنة ، مذكرة ليسانس ، جامعة المسيلة ، 2012.

11-شرورة عادل واخرون : اهمية الطريقة التكرارية في تحسين تقنيتي التمرير والاستقبال في كرة اليد لدى الناشئين (13-16) سنة، رسالة ليسانس ، جامعة المسيلة ،2011.

قائمة القواميس:

1-المنجد في اللغة والإعلام، ط1، دار المشرق، بيروت، 2008.

2-بن منظور أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم: لسان العرب، ط 3 ، دار صادر، بيروت، 1994 م

3-مجاني الطلاب : درا المجاني ، ط1، ش.م.ل، بيروت ،2001.

4-مؤنس رشاد الدين: القاموس الكامل ، كلما في الكلام والمعاني دار الراشد الجامعية ، ط1، بي

الملاحق

- **الدراسة الاستطلاعية:**

- **جدول يبينن نتائج إختبار وإعادة الاختبار للعينة الاستطلاعية.**

الاسم واللقب	السرعة بدون كرة		السرعة بالكرة		القوة	
	الاختبار	إعادة الاختبار	الاختبار	إعادة الاختبار	الاختبار	إعادة الاختبار
بخوش عبد الرحمان	4.01	4.10	2.01	1.98	10.15	10.20
لزرق طارق	3.87	3.95	1.95	1.95	9.95	10.10
تواتي أمين	4.16	4.10	2.15	2.10	11.10	11.25
درارجة علي	4.09	4.14	2.10	2.09	8.90	9
تريرات حسني	3.92	3.96	2.06	2.05	9.70	9.50
بوسام محمد	4.06	4.06	1.99	1.98	11	11
بلحاج أيوب	3.65	3.75	2.20	2.21	9.20	9.10

اختبـار قبلي للعيـنة الشاهـدة

الرقم	السرعة بدون كرة (بالثانية)			السرعة بالكرة (بالثانية)			اختبار القوة (بالمتر)
	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أحسن محاولة	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أحسن محاولة	
01	3.72	3.75	3.72	2.07	2.04	2.04	10.00
02	3.46	3.45	3.45	2.11	2.15	2.11	9.65
03	3.36	3.32	3.32	2.01	2.10	2.01	10.15
04	4.05	4.12	4.05	2.22	2.20	2.20	9.60
05	3.91	3.99	3.91	2.09	2.05	2.05	9.15
06	4.31	4.20	4.20	2.11	2.13	2.11	8.60
07	4.25	4.10	4.10	1.78	1.79	1.78	10.15
08	3.85	3.96	3.85	1.90	1.88	1.88	10.25
09	4.01	4.00	4.00	2.02	2.06	2.02	10.05
10	3.33	3.39	3.33	1.95	1.96	1.95	10.20

اختبـار قبلـي للعينـة التجريبية

الرقم	السرعة بدون كرة (بالثانية)			السرعة بالكرة (بالثانية)			اختبار القوة (بالمتر)
	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أحسن محاولة	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أحسن محاولة	
01	3.79	3.76	3.76	2.00	2.02	2.00	10.15
02	4.09	4.12	4.09	2.44	2.60	2.44	9.20
03	4.34	4.25	4.25	2.57	2.53	2.53	8.20
04	3.22	3.19	3.19	1.84	1.85	1.84	10.60
05	3.50	3.60	3.50	2.01	1.99	1.99	10.25
06	3.39	3.37	3.37	1.98	2.00	1.98	10.30
07	3.94	3.92	3.92	2.05	2.11	2.05	9.80
08	3.99	4.01	3.99	2.12	2.11	2.11	9.15
09	3.30	3.28	3.28	1.97	1.95	1.95	10.50
10	3.89	3.86	3.86	2.05	2.02	2.02	9.90

اختبـار البعدي للعيـنة الشاهـدة

الرقم	السرعة بدون كرة (بالثانية)			السرعة بالكرة (بالثانية)			اختبار القوة (بالمتر)
	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أحسن محاولة	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أحسن محاولة	
01	3.71	3.68	3.68	2.02	1.99	1.99	10.10
02	3.38	3.37	3.37	1.90	1.88	1.88	9.90
03	3.20	3.24	3.20	1.91	1.95	1.91	10.20
04	4.01	3.98	3.98	2.15	2.17	2.15	10.00
05	3.86	3.90	3.86	1.99	1.97	1.97	10.40
06	4.02	4.03	4.02	2.07	2.03	2.03	8.60
07	3.99	4.03	3.99	1.77	1.73	1.73	9.30
08	3.75	3.70	3.70	1.92	1.85	1.85	10.10
09	3.90	3.91	3.90	2.00	2.06	2.00	10.60
10	3.30	3.25	3.25	2.12	2.05	2.05	10.10

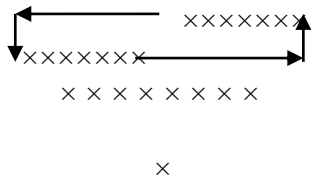
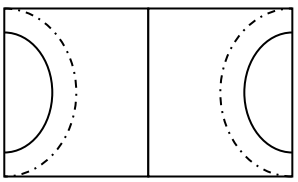
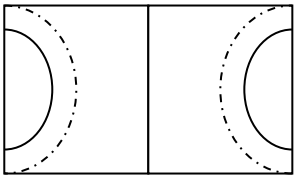
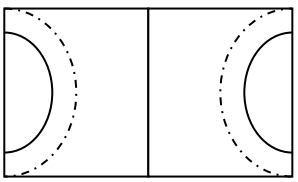
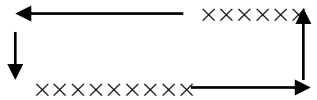
اختبـار البعدي للعينة التجريبية

الرقم	السرعة بدون كرة (بالثانية)			السرعة بالكرة (بالثانية)			اختبار القوة (بالمتر)
	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أحسن محاولة	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أحسن محاولة	
01	3.36	3.29	3.29	1.58	1.61	1.58	10.50
02	3.99	3.90	3.90	1.55	1.49	1.49	10.90
03	4.00	4.07	4.00	1.54	1.50	1.50	11.50
04	3.11	3.02	3.02	2.16	2.12	2.12	9.95
05	3.24	3.36	3.24	2.01	2.11	2.01	11.50
06	3.14	3.20	3.14	1.51	1.44	1.44	12.10
07	3.51	3.57	3.51	2.12	2.05	2.05	10.70
08	3.61	3.49	3.49	1.48	1.57	1.48	11.75
09	3.07	3.05	3.05	1.69	1.74	1.69	11.45
10	3.29	3.21	3.21	1.61	1.55	1.55	12.50

الحصة التدريبية رقم(1) **زمن الوحدة** :75د

الهدف:تحسين سرعة رد الفعل الشدة: 100%

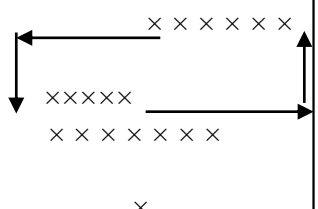
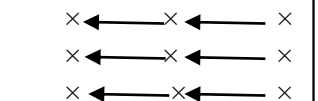
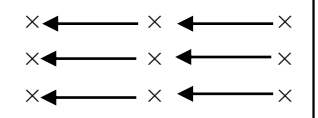
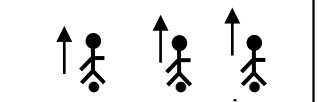
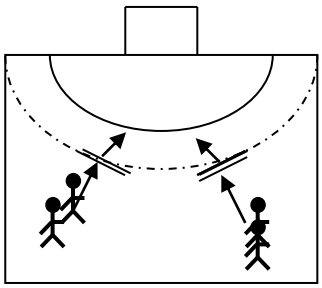
الأدوات : ميقاتي ، صفارة، أقماع

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارت
المرحلة التحضيرية	- التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - تسخين عام لأعضاء الجسم و التركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل		15د	
المرحـــــلة الرئيـــــسة	التمرين 1: أ جالس على الأرض و ب في وضعية الوقوف على بعد 3م خلف أ ، عند سماع الإشارة ينطلق الاثنان ويحاول ب لمس أ أو اللحاق به		16د	4د×2 راحة 2د
	التمرين2: الثنائي أ و ب في وضعية الجلوس والظهر مقابل للظهر على بعد 1متر ، عند سماع (أصفر) ينطلق ب ويلاحقه أ ،وعند سماع (أحمر) ب يلاحق أ		16د	4د×2 راحة 2د
	التمرين 3: أ و ب في وضعية رقود على البطن وعند سماع الإشارة ينطلق الاثنان بأقصى سرعة من أجل الوصول إلى خط النهاية و المقدر ب6 متر		16د	4د×2 راحة 2د
المرحـــــلة الختامية	جري خفيف حول الملعب لاسترجاع حالة الهدوء للاعبين		7د	

الحصة التدريبية رقم (2) **زمن الوحدة:** 75د

الهدف : تنمية قوة الرجلين **الشدة:**60-70%

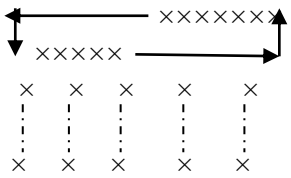
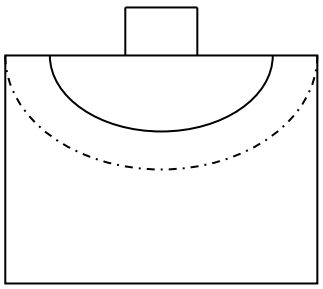
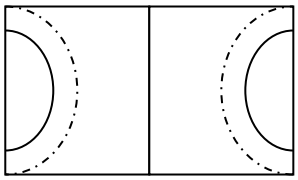
الأدوات: صفارة ،ميقاتي، كرات طبية ،كرات عادية

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارت
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي والبدني و السيكولوجي. إعداد الدورة الدموية و الجهاز التنفسي		15د	
المرحلة الرئيسية	التموين1: جري لمسافة 2م ثم القفز بكلى الرجلين		15د	2د×5 راحة 40ثا
	التمرين2: جري لمسافة 5م ثم القفز برجل واحد إلى الأعلى ،ثم تبديل الرجل.		15د	2د×5 راحة 40ثا
	التمرين3: على شكل مجموعات كل لاعب يضع بين رجليه كرة طبية ويحاول الارتقاء إلى الأعلى		10د	1د×10 راحة40ثا
	التمرين 4: على شكل مجموعات كل لاعب يأخذ كرة ثم يقوم بالجري و الصعود فوق كرسي الاحتياط والقفز إلى الأعلى		15د	
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		5د	

الحصة التدريبية رقم (3) زمن الوحدة: 75د

الهدف: تحسين سرعة رد الفعل الشدة: 100%

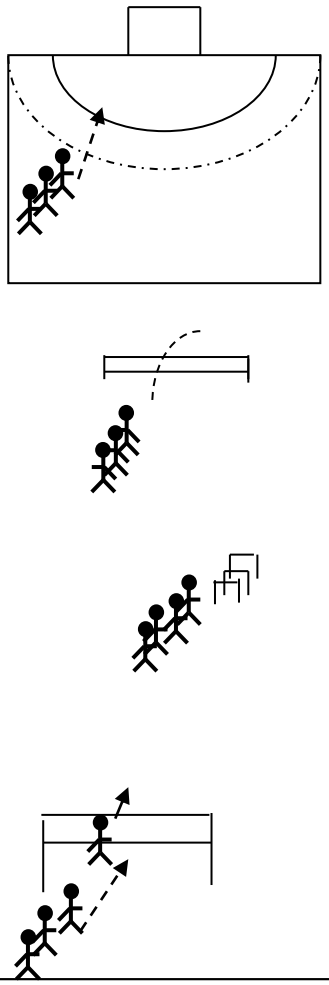
الأدوات : كرات ،أقماع ،ميقاتي ، صفارة

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارت
المرحلة التحضيرية	-الجري حول الملعب - تمرينات إحماء المفاصل - تمرير واستقبال الكرة بالجري والثبات		20د	
المرحـــــلة الرئيـــــسة	التمرين 1: يقف اللاعبين في خط واحد ، حيث كل لاعب يقوم بأخذ الكرة و القيام بتسديد بالارتقاء ، بحيث يتبع إشارة المدرب في أي اتجاه تكون التسديدة		21د	3د×7 راحة1د
	التمرين2: توزيع الفريق إلى 4 مجموعات كل مجموعة في منطقة الجناح حيث يقوم اللاعب الأول بالجري بالسرعة واستلام الكرة ثم تمريرها إلى اللاعب(2) ثم إلى(3) ثم إلى(4) حيث تلعب بأكبر عدد من الكرات.		21د	3د×7 راحة 1د
المرحـــــلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	× × × × × × × × ×	10د	

الحصة التدريبية رقم(4) **زمن الوحدة:** 75د

الهدف: تنمية قوة الارتكاز و الارتقاء **الشدة:** 60-70%

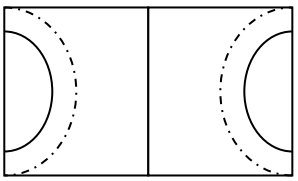
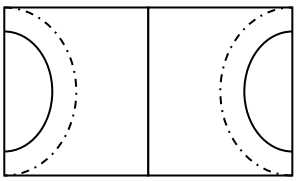
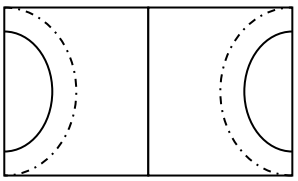
الأدوات : صفارة ،ميقاتي ،كرات طبية،كرات عادية

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	التحية الرياضة شرح هدف الحصة تسخين وإعداد الدورة الدموية و الجهاز النفسي	××××× ×××××× × × × × × × ×	20د	
المرحـــــلة الرئيـــــسية	التمرين1: تقسيم اللاعبين إلى مجموعات كل مجموعة تشكل صف ،خلف خط 9م ،يضع كل لاعب كرة طبية بين رجليه ويحمل كرة يد بيده ثم يقوم بالقفز حتى خط 9م ثم يصوب نحو المرمى التمرين2: على شكل مجموعات كل لاعب يأخذ كرة طبية ثم يقوم بالقفز واجتياز كرسي الاحطياط التمرين3: على شكل مجموعات يقوم اللاعبين باجتياز مجموعة من الحواجز عن طريق الارتكاز والارتقاء بحيث تكون المسافة بين الحاجز و الأخر 1متر التمرين4: على شكل مجموعات يقوم اللاعب بالارتكاز والارتقاء ورمي الكرة فوق شبكة كرة الطائرة		15د 10د 10د 10د	2د×5 راحة 1د 1.5د×4 راحة1د 1.5د×4 راحة1د 1.5د×4 راحة1د
المرحـــــلة الختامية	تمديد العضلات مع الجري الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للوضع الطبيعي	× × × × × × × × × × × ×	10د	

الحصة التدريبية رقم (5) زمن الوحدة: 75د

الهدف: تحسين السرعة الانتقالية و الحركية الشدة :100%

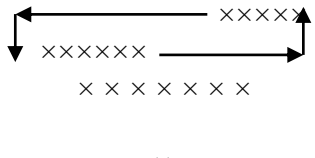
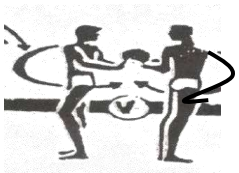
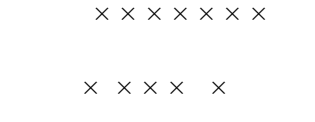
الأدوات: صفارة ، أقماع ، ميقاتي كرات

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارت
المرحلة التحضيرية	-الجري حول الملعب - تمرينات إحماء المفاصل و التركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل	××××× ×××××××× × × × × × × × ×	20د	
المرحـــــلة الرئيـــــسة	التمرين 1: يقف اللاعبون في شكل مجموعات عند خط المرمى وعند سماع الإشارة ينطلق الأوائل من كل مجموعة بأقصى سرعة ممكنة إلى خط 6م ثم العودة إلى خط المرمى ومن إلى خط 9م ثم العودة إلى المرمى ومنه إلى خط منتصف الملعب التمرين2: ينطلق اللاعب بسرعة من خط المرمى حتى منتصف الملعب أين يستقبل كرة من زميله الحارس ثم يقوم بتنطيط الكرة حتى خط 9م ثم يصوب التمرين3: تقف مجموعتان على جانبي المرمى ،ينطلق اللاعبان الأوائل بسرعة اتجاه المرمى المقابل نع تمرير واستقبال الكرة	  	16د 16د 16د	4×د2 راحة 2د 2×د4 راحة 2د 2×د4 راحة2د
المرحـــــلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	× × × × × ×× × ×	7د	

الحصة التدريبية رقم(6) **زمن الوحدة:** 75د

الهدف: تنمية قوة التحمل **الشدة :**60-70%

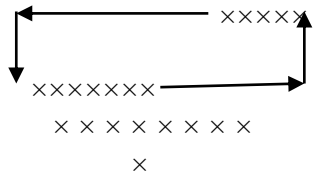
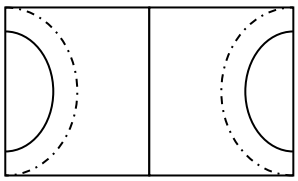
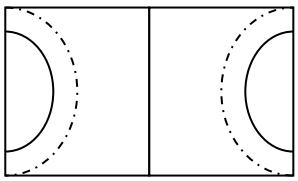
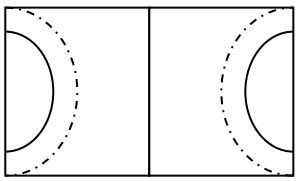
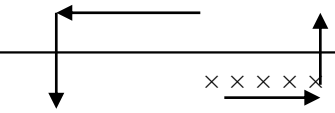
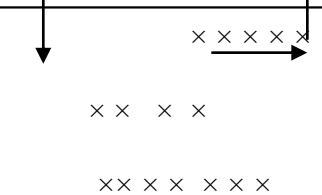
الأدوات: صفارة ، ميقاتي ، كرات

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارت
المرحلة التحضيرية	- التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل		20د	
المرحـــــلة الرئيـــــسية	التمرين 1: يقف لاعبان متقابلان بالظهر مع الإمساك على مستوى الذراعين ، ثم يقوم اللاعبان بعملية ثني الركبتين و الوقوف (الهبوط و طلوع). التمرين2: يقف اللاعبان متقابلان متواجهان ،مع إمساك اليدين لكل لاعب مع اللاعب المقابل يقوم اللاعبان بدفع ذراع وثني ذراع الآخر والعكس التمرين 3 جلوس طويل مواجه و اليدان خلفا و القدمان متقاطعتان مع الزميل ،تبادل دوران الرجلين من الداخل وخارج رجلي الزميل لرسم دائرة بالقدمين عكس اتجاه الزميل. التمرين4: يقف اللاعبان في اتجاه معاكس ثم يقوم اللاعب الحامل للكرة بتسليم الكرة لزميله راسما نصف دائرة ،وكذلك بالنسبة لزميل	 	10د 15د 10د 10د	2د×4 راحة 30ثا 2د×5 راحة 40ثا 2د×4 راحة30ثا 2د×4 30ثا راحة
المرحـــــلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10د	

الحصة التدريبية رقم (7) زمن الوحدة : 75د

الهدف : تحسين السرعة الانتقالية و الحركية الشدة: 100%

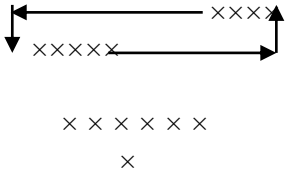
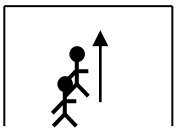
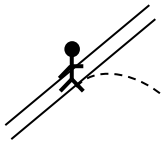
الأدوات : كرات أقماع ،صفارة .

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارت
المرحلة التحضيرية	-الجري حول الملعب - تمرينات إحماء المفاصل و التركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل		20د	
المرحـــــلة الرئيـــــسة	التمرين 1: ينطلق اللاعب من مجموعة أ مع تنطيط الكرة إلى غاية منتصف الملعب في نفس الوقت نفسه ينطلق لاعب من المجموعة ب حتى يتوافقا في منتصف الملعب ،ثم يمرر أ الكرة إلى ب وهذا ينطلق بسرعة نحو المرمى مع التنطيط التمرين2: يقوم اللاعب بتنطيط الكرة ويتجاوز محموعة من الاقماع على شكل مستقيم ثم مجموعة من الاقماع على شكل مثلث وبعد ذلك ينطلق بسرعة نحو المرمى . التمرين3: ينطلق اللاعبان نحو الكرة مع تجاوز مجموعة من الاقماع واللاعب الذي يصل أولا يأخذ الكرة ويمررها إلى اللاعب الذي يكون في منتصف الملعب ، والذي بدوره يقوم بإعادة تمريرها إلى أحد اللاعبين سواء من اليمين أو اليسار ثم يقوم بتصويب نحو المرمى	   	16د 16د 16د	2د×4 راحة 2د 4د×2 راحة 2د 4د×2 راحة2د
المرحـــــلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		7د	

الحصة التدريبية رقم (8) **زمن الوحدة:** 75د

الهدف: تحسين القوة المميزة بالسرعة **الشدة:** 60-70%

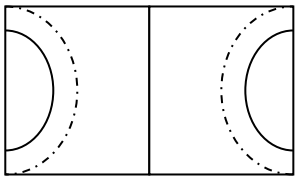
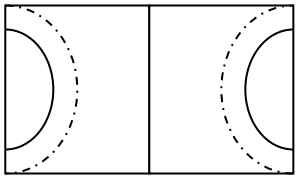
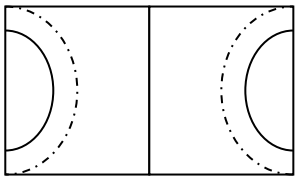
الأدوات : صفارة ،ميقاتي ، حلقات، خشبة

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارت
المرحلة التحضيرية	- التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل		20د	
المرحـــــلة الرئيـــــسية	التمرين 1: يقف اللاعب بموازيات الحائط ، وبعدها يقوم بثني الركبتين ثم يحاول أن يقفز إلى أعلى نقطة ممكنة في الحائط		10د	2د×3 راحة 1.5د
	التمرين2: يقف اللاعب فوق لوحة خشبية مع ثني الركبتين ثم يحاول الوثب إلى أبعد نقطة.		10.5د	2د×3 راحة 1.5د
	التمرين 3: يقف اللاعب مع ظم الرجلين مع وضع اليدين على الخصر ثم يحاول الوثب إلى الأمام عدة مرات		12د	2د×3 راحة2د
	التمرين4: يقف اللاعب داخل حلقة مع ثني الركبتين ثم يحاول الوثب إلى الحلقة الموالية		12د	2د×3 2د راحة
المرحـــــلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	× ××××× ××× ×××× ×	10د	

الحصة التدريبية رقم (9) زمن الوحدة : 75د

الهدف: تنمية السرعة الانتقالية و الحركية الشدة: 100%

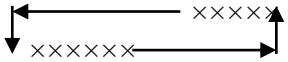
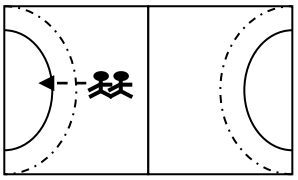
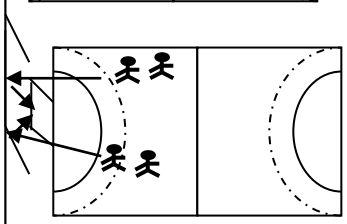
الأدوات : كرات ،صفارة ، ميقاتي ،كرات

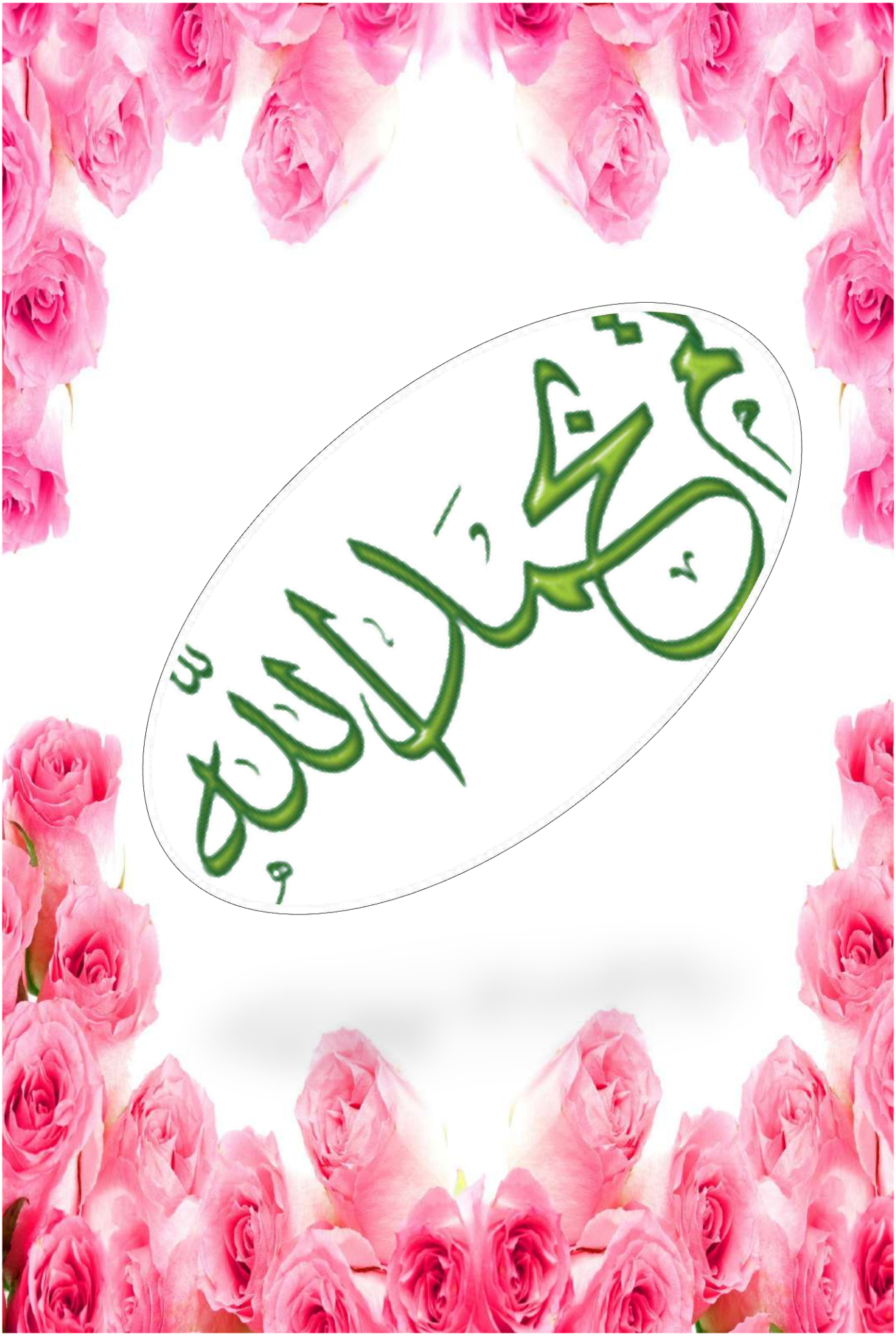
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارت
المرحلة التحضيرية	-الجري حول الملعب - تمرينات إحماء المفاصل و التركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل	×××××××× ×××××× × × × × × ×× ×	20د	
المرحـــــلة الرئيـــــسة	التمرين 1: يقف اللاعب أ بقرب من منتصف الملعب ،واللاعب ب على خط 9م مع وجود كرة في منتصف الملعب وعند سماع الإشارة ينطلق أ ثم يلتقط الكرة من الأرض ويقوم بتنطيط بسرعة حتى المرمى المعاكس وفي الوقت نفسه يحاول اللاعب ب اللحاق أ التمرين2: ينطلق اللاعب أ من خط المرمى إلى المرمى الأخر مع تنطيط الكرة ويقوم اللاعب ب بملازمة أ ومحاولة إرغامه عل التنطيط السريع و الصحيح التمرين3: على شكل مجموعتين مجموعة في الجهة اليسرى ومجموعة في الجهة اليمنى ، يقوم اللاعب أ بتمرير الكرة إلى اللاعب الموجود في منتصف خط 9م الذي يصوب الكرة نحو المرمى ، يقوم اللاعب أ بتراجع إلى خط 6م ثم الانطلاق إلى منتصف الملعب ، ب من المجموعة الأخرى يكون قد أنطلق بسرعة حتى 9م ثم يصوب	  	16د 16د 16د	4×2د راحة 2د 4×2د راحة 2د 4×2د راحة2د
المرحـــــلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	× × × × × ×× × ×	7د	

الحصبة التدريبية رقم (10) **زمن الوحدة:**75د

الهدف :تنمية قوة الرمي **الشدة:**60-70%

الأدوات: صفارة ميقاتي ،كرات طبية كرات عادية

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل		20د	
المرحـــــلة الرئيـــــسة	التمرين 1: على شكل مجموعات متقابلة ويتم من خلالها تمرير واستقبال الكرات الطبية		10د	2د×4 راحة 40ثا
	التمرين2: يقوم اللاعب برمي الكرة الطبية إلى أبعد مسافة ممكنة		10د	2د×4 راحة 40ثا
	التمرين 3: يقوم اللاعب بالتصويب بقوة نحو المرمى من منطقة 9متر		10د	2د×4 راحة40ثا
	التمرين4: مجموعتان كل مجموعة مكونة من لاعبين يقفون على خط 9متر يرمي كل لاعب الكرة باتجاه الحائط ويحاول التسجيل في المرمى المعاكس وهذا بعد اصطدام الكرة بالحائط		15د	2د×5 40ثا راحة
المرحـــــلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	× × × × × × × × ×	10د	


تم بحمد الله

Résumé :

Titre d'étude :

L'impact de la méthode d'entrainement récurrent dans l'amélioration des qualités physiques de handballeurs (14 – 16 ans).

L'objectif de L'étude :

- L'identification de qualités de vitesse et de puissance et leurs l'importance dans le handball.
- Essayer de faire des examens lesquels permettre d'évaluer L'impact de la méthode d'entrainement dans l'amélioration de qualité de vitesse et de puissance.
- Faire sentir les entraineurs de l'importance de les qualités de puissance et de vitesse on ce qui concerne la préparation physique pendant l'entrainement.
- Essayer de trouver les solutions des problèmes de manque de la puissance physique.

Problématique :

Y a-t-il une méthode d'entrainement récurrent constitue un impact d'amélioration quelques qualités physiques de handballeur (14 – 16 ans) ?

Hypothèses :

- Il y a des différences soit même une indication statistique entre les deux examens appliqués par les deux groupes de contrôle et expérimentale, un avantage de l'amélioration de puissance de cette dernière.
- Il y a des différences soit même une indication statistique entre les deux examens appliqués par les deux groupes de contrôle et expérimentale, un avantage de l'amélioration de vitesse de cette dernière.

L'échantillon :

On a choisis l'échantillon avec une méthode aléatoire pour que devenir convenable avec notre étude.

Méthodologie :

On a compté sur la méthodologie expérimentale pour que devenir convenable avec notre étude.

Les outils de l'étude :

Se représente dans les examens utilisés

Les résultats :

La méthode de l'entrainement aléatoire a un impact sur l'amélioration de qualité de vitesse et de puissance des handballeurs

- Les entrainements a faits une amélioration concernant le groupe expérimentale au contraire de le groupe de contrôle.
- N'y a aucune déférence entre les résultats statistiques concernant le groupe de l'amélioration de qualité de vitesse et de puissance.

Proposition :

- L'utilisation d'une méthode d'entrainement récurrente par les entraineurs dans les entrainements pour que développer les qualités physique de les joueurs de handball.
- Il faut faire des autres études sur les méthodes d'entrainement récurrent avec des autres manières pour améliorer les qualités de puissance et de vitesse et autres qualités physiques.

ملخص الدراسة:

❖ **عنوان الدراسة:** أثر طريقة التدريب التكراري في تحسين بعض الصفات البدنية في كرة اليد لدى الناشئين من (14-16) سنة.

❖ **هدف الدراسة:**

– التعريف بصفتي القوة والسرعة ومدى أهميتها في كرة اليد .

– تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مدى تأثير طريقة التدريب التكراري في تحسين صفتي القوة والسرعة لدي الناشئين.

– تحسيس المدربين بأهمية صفتي القوة والسرعة في التحضير البدني أثناء التدريب .

– محاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية للاعبي كرة اليد.

❖ **مشكلة الدراسة :**

– هل طريقة التدريب التكراري لها أثر في تحسين بعض الصفات البدنية في كرة اليد لدي الناشئين من (14– 16) سنة؟

❖ **فرضيات الدراسة :**

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الشاهدة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تحسين صفة السرعة.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الشاهدة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تحسين صفة القوة.

❖ **عينة الدراسة** : لقد قمنا باختيار العينة بطريقة عشوائية وذلك لملائمة موضوع الدراسة.

❖ **المنهج** : اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي وهذه لملائمة موضوع بحثنا ومشكلته.

❖ **أدوات الدراسة** : تتمثل في الاختبارات المستعملة.

❖ **النتائج المتوصل إليها :**

– ان طريقة التدريب التكراري لها اثر في تحسين صفتي القوة و السرعة في كرة اليد لدى الناشئين.

– أحدثت الحصص التدريبية تحسين بالنسبة للمجموعة التجريبية على عكس المجموعة الشاهدة التي لم تبد اي تحسن ملحوظ.

– عدم وجود فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لصالح المجموعة الشاهدة في تحسين صفتي السرعة والقوة .

❖ **الاقتراحات:**

– العمل على استخدام طريقة التدريب التكراري من قبل المدربين في الحصص التدريبية الهادفة الى تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد.

– ضرورة إجراء دراسات أخرى تعتمد على طرق تدريب أخرى غير طريقة التدريب التكراري وبأساليب مختلفة لتحسين صفتي السرعة والقوة وغيرها من الصفات البدنية وصولا الى تحقيق النتائج.