

رقم:.....



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

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص التدريب الرياضي
النخبوي

العنوان

اثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في
تحسين التصويب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة.

دراسة ميدانية على نادي هواة كرة اليد أولاد دراج صنف أواسط (17سنة)

تحت إشراف:
-أ.د. شتوي عبد المالك

من إعداد الطالب:
- بدار موسى اسماعيل

شكر و تقدير

قال تعالى في محكم تنزيله "وسيجزي الله الشاكرين" سورة آل عمران، من الآية 144
الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم و المعرفة و أعاننا على أداء هذا الواجب و وفقنا
إلى انجاز هذا العمل.

و نتوجه بجزيل الشكر و الامتنان إلى الأستاذ الفاضل "شتوي عبد المالك" على كل
المجهودات المبذولة لإنجاز هذا البحث،

وعلى كل ما قدمه من حسن إشراف،

فهذا العمل ما هو إلا حصيلة لجهد علمي أكاديمي لحسن تأطير وإرشاد أستاذنا
القدير حفظه الله.

كما نتوجه بالشكر الجزيل أيضا إلى كل من ساهم في مساعدتنا من أساتذتنا من
قسم التدريب الرياضي وأساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

وكذا عمال مكتبة المعهد.

دون أن ننسى كل من ساعدنا وشجعنا من قريب أو من بعيد في السر وفي العلن
راجين من الله أن يكون مكسبا علميا

اهداء

الحمد لله الذي أعاننا بالعلم وزيننا بالحلم وأكرمنا بالتقوى وأجملنا
بالعافية.

علمتني الحياة بأن النجاح ما هو إلا خطوة أخرى نحو تحدٍ آخر وربما
أكثر؛

ها هي خطوة أخرى أخطوها نحو تحقيق المراد والتي أتقدم بإهداءها:
إلى تاج رأسي وقُدوتي في العمل، إلى الذي رباني على الفضيلة والشهادة
والأخلاق "أبي العزيز.

إلى من منحني نور الحياة، إلى من سارت معي في دربي الطويل إلى ينبوع
الحنان والعطاء "أمي" رعاها الله دوما

إلى من امتزجت روعي بأرواحهم وتصافح قلبي مع قلوبهم أخي
واخواتي أنار الله درهم

إلى صديقاتي وأصدقائي... كل باسمه حفظكم الله

إلى كل من تذكرهم قلبي ونسبهم قلبي

قائمة المحتويات :

الشكر والتقدير

الإهداء

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

المقدمة أ

الجانب التمهيدي

- 1- الإشكالية 1
- 2- التساؤلات الجزئية 2
- 3- فرضيات الدراسة 2
- 4- أهمية الدراسة 2
- 5- أهداف الدراسة 3
- 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات 3
- 7- الدراسات السابقة والمماثلة 5

دراسة نظرية (الخلفية النظرية)

المبحث الأول : الوحدات التدريبية

- 1- وحدة تدريب 8
- 1-1 مفهوم وحدة التدريب 8
- 2-1 أجزاء وحدة التدريب 9
- 3-1 أنواع الجرعات (الوحدات التدريبية) 9
- 3-1-1 أنواع الجرعات التدريبية طبقا للهدف 9
- 3-1-2 أنواع الجرعات التدريبية تبعا لإتجاه تأثير حمل التدريب 11
- 3-1-3 أنواع الجرعات التدريبية تبعا لطريقة التنفيذ 14

المبحث الثاني : القوة المميزة في السرعة

- 1- السرعة 15
- 1-1 مفهوم السرعة 15
- 2-1 تعريف السرعة 15
- 3-1 أنواع السرعة 15
- 4-1 العوامل المؤثرة في السرعة 16
- 5-1 القوة العضلية 18
- 6-1 أنواع القوة العضلية 18
- 7-1 القوة المميزة بالسرعة 18
- 8-1 خصائص طرق وأساليب تنمية القوة المميزة بالسرعة 20
- 9-1 الأساليب الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة 20
- 10-1 طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة 21
- 11-1 علاقة القوة المميزة بالسرعة بالأحمال المستخدمة 21
- 12-1 تقنين الحمل التدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة 22
- 2- المصدر الطاقوي لصفة القوة المميزة بالسرعة 23

المبحث الثالث: التصويب في كرة اليد

- 1- التصويب 28
- 1-1 مفهوم التصويب 28
- 2-1 أنواع التصويب 29
- 3-1 مناطق التصويب 31
- 4-1 المسار الحركي لمهارة التصويب 33
- 5-1 العوامل المؤثرة في التصويب 36
- 6-1 الظواهر الحركية المرتبطة بالتصويب 37

المبحث الرابع : كرة اليد

- 1-1 مدخل للعبة كرة اليد 39
- 2-1 انتشار رياضة كرة اليد 39
- 3-1 مميزات كرة اليد الحديثة 39
- 4-1 خصائص و مميزات لعبة كرة اليد الحديثة 40
- 5-1 خصائص لاعب كرة اليد 41
- 6-1 الخصائص النفسية 44
- 7-1 اللياقة البدنية العامة و الخاصة في كرة اليد 45

المبحث الخامس: المراهقة

- 1 المراهقة 50
- 1-1 تعريف المراهقة 50
- 2-1 تحديد مراحل المراهقة 50
- 3-1 علاقة المراهق بالرياضة 51
- 4-1 أهمية الرياضة في التطوير الحركي للمراهقين 52
- 5-1 نصائح عامة لكل مربّي لكيفية التعامل مع المراهقين 53
- 6-1 أهمية التربية البدنية للمراهق 53
- 7-1 مميزات لاعب كرة اليد 54

الجانب التطبيقي (الدراسة الميدانية)

الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- 1-الدراسة الإستطلاعية 60
- 2-المنهج المتبع 61
- 3-مجتمع وعينة الدراسة 61
- 4-أدوات جمع البيانات والمعلومات 63
- 5- إجراءات التطبيق الميداني للأداء 66
- 6-الأساليب الإحصائية 66
- قائمة المراجع
- قائمة الملاحق
- ملخص الدراسة بالعربية
- ملخص الدراسة بالإنجليزية

قائمة الجداول

27	الجدول رقم (1): العلاقة بين فترة الراحة إلى نسبة عودة تخزين مصدر الطاقة الفوسفاتية (ATP-CP)
62	الجدول رقم (2): يمثل تجانس مجموعات العينة

قائمة الإشكالات

64	الشكل رقم (01): يوضح القيام بعملية الضغط
64	الشكل رقم (02): يوضح القيام بعملية ثني ومد الركبتين
65	الشكل رقم (03): يوضح تقسيم المرمى لاختبار قياس التصويب من الارتكاز

مفردة

تعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملا هاما في الحياة اليومية، حيث أصبحت قطب تجلب إليها عددا كبيرا من الممارسين، يختلف هدف كل واحد منهم، فمنهم من يضعها نصب عينيه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات المسابقات كرياضة كرة اليد التي تعد من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في وقتنا الراهن، وهذا نظرا لما تضمنه من فرجة و متعة دائمة لمتتبعي هذه الرياضة التي تشهد تطورا دائما ومستمرًا. (موسوعة الألعاب الرياضية 1999, ص 137)

و عليه أصبحت الرياضة بصفة عامة، ورياضة كرة اليد بصفة خاصة تحاط بعناية فائقة يوليها جميع الاختصاصيين رعاية كبيرة بحثا عن تطوير اللعبة والأخذ بممارستها إلى مستوى أرقى، وذلك بإيجاد أنسب الطرق للوصول إلى الإنجاز الرياضي العالي اعتمادا على أسس ونظريات علمية ومناهج تدريبية حديثة وصحيحة، وتعد البحوث والدراسات من العوامل المهمة للوصول إلى الهدف المنشود . وقد نالت رياضة كرة اليد حصتها من هذه التجارب التي ساعدت كثيرا على إيجاد أهم العوامل التي يجب الاهتمام بها والتركيز عليها للوصول إلى المستوى الأفضل دائما. والعامل الأساسي الذي جعلنا نتناول هذا الموضوع هو تسليط الضوء على أهم ما يحتاج إليه لاعب كرة اليد، ولقد ركزنا على أهمية القوة المميزة بالسرعة و هي عبارة عن قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من الانقباض يعد مهما في تطوير القوة العضلية (محمد عبد الرحيم اسماعيل 2010 , ص 693) .

كما تعد القوة المميزة بالسرعة هي أقصى مقاومة يجب التسلط عليها في أقصر فترة زمنية، وتتطلب القوة المميزة بالسرعة | درجة عالية من القوة العضلية وسرعة ودرجة عالية من الأداء الحركي حيث يتم تكامل القوة والسرعة معا . كما يعتبر الارتقاء من الصفات المهمة الواجب توفرها لدى لاعب كرة اليد و هو من المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد بتطبيقاتها التدريبية بمثابة العمود الفقري للعبة ويلتحم بها الجانب البدني والخططي بجانب الناحية النفسية والإعداد العقلي

(Firamh et Massano N, 1995 ,P05)

ومن خلال بحثنا هذا وبعد تحديد مفاهيم الدراسة والتطرق الى الاطار النظري للبحث معى العمل على تطبيق الاجراءات المنهجية المناسبة لدراسة .

الجانب التمهيدي

الدراسة النظري (الخلفية النظرية)

❖ أما الجانب التطبيقي فقد احتوى على فصل واحد هو:

منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

الفصل الثالث: ويشمل الإجراءات الميدانية للدراسة .

الجانب
الشمهیری

1- اشكالية:

إن علم التدريب الرياضي عبارة عن صياغة فريدة لمجموعة من المعارف والعلوم بغرض رفع قدرات الممارسين لتحقيق الأداء الممتاز وهذا لا يكون إلا من خلال حالة صحية وعقلية وبدنية ونفسية واجتماعية جيدة من أجل هذا اخذ علم التدريب الرياضي مكانته اللائقة فهو الوسيلة المضمونة لتحقيق هذا الأداء وتلك النتائج، من اجل هذا اهتم العلماء بهذا العلم الحيوي وأولوه اهتمامهم حتى أصبح علما له قوانينه وأصوله ونظرياته وأسس ومبادئه .

وكرة اليد من الألعاب التي لها مبادئها ومهاراتها الأساسية والتي تعد الركن الأساس والفعال في تحقيق الفوز للفريق، ولهذا فان "عامل المهارات الحركية الأساسية للعبة يعد من أهم تلك العوامل وأكثرها حساسية لان الإعداد البدني والخططي والنفسي، لا قيمة له دون مهارات حركية، فاللاعب المعد بدنيا ولم يعد مهاريا لا يمكن استغلال إمكاناته البدنية دون السيطرة على الكرة خلال المنافسة إن التطور السريع في مستوى التنافس أعطى مهارة التصويب حيزا كبيرا و دور فعال لترجمة جهود أعضاء الفريق في المباراة، حيث إن ضبط التكنيك والتكتيك في اللعب ما هو إلا لخدمة التصويب ونجاحها ووصول أحد لاعبي الفريق المهاجم إلى المركز الذي يسهل منه التصويب لتحقيق الإصابة كما إن إمكانية التصويب واتقانه للاعب الفريق تعطي إمكانية ارتفاع معنويات اللاعبين والثقة بالنفس و تتح ربح المباراة .

وان لكل مهارة رياضية متطلبات خاصة تميزها عن غيرها من المهارات الأخرى، وعند توافر هذه المتطلبات لدى ممارسيها تتح لهم فرصة أكبر لاستيعاب وإتقان المهارة الحركية وأدائها بكفاءة عالية، والقوة المميزة بالسرعة هي أحد أنواع القوة العضلية التي تتميز بالارتباط المتبادل المستويات متباينة لكل من خصائص القوة والسرعة وتماشى مع طبيعة الأداء المهارى للاعب كرة اليد. (وجيه شمدي، 2002، ص 130).

كما يشري أحمد خاطر وعلي البيك على أن القوة المميزة بالسرعة لها أهمية واضحة في تحقيق نتائج كثيرة من نواحي النشاط البدني خاصة ذلك النوع ذو الطبيعة المتغيرة من الأداء الحركي كما أن الدور الكبير للجهاز العصبي في خلق التوافق المطلوب بين الاعصاب و العضلات حيث تحدث انقباضات في اللحظة المطلوبة و السرعة اللازمة (أحمد خاطر، علي ألبك، 1996، ص 176)

كما يؤكد جني هووك Hooks Gene على أن القوة المميزة بالسرعة ضرورية إذا ما أردنا الوصول إلى أعلى درجات التفوق والنجاح الرياضي، حيث يتطلب هذا النوع من المهارة إنتاج القوة وكذلك السرعة في حركات الوثب والقفز و التردد وغيري ذلك مما تتطلب المهارة الحركية . (Hooks Gene , 1996 , p213)

هذا ما دفعنا نحو البحث في أسباب قلة التهديد عند مجموعة من خيرة اللاعبين لفريق النادي الرياضي لهواة كرة اليد اولاد دراج ، ولان مجال الدراسة كان فرصة لإيجاد حلول لهذه المشكلة و التي تتمثل في افتقار اللاعبين للقوة المميزة بالسرعة في التصويب من خلال ملاحظة بعض المباريات كما لحظ أن المستوى المتوسط للاعبين في التصويب جعلهم لا يستغلون كل تلك التصويبات وتحويلها إلى أهداف محققة تزيد في ثقة اللاعبين وتزيدهم إسرار و عزيمته على الفوز وتحسين أداءهم المهاري والفني ما يزيد المباراة متعة ، فجاءت فكرة تصميم برنامج لمساعدة هذه الفئة المهمة التي تعد الخزان الرئيسي للفريق نحو بلوغ الفئات المتقدمة في السنوات المقبلة ومن هنا نطرح التساؤل التالي:

هل للوحدات التدريبية المقترحة اثر في تنمية القوة المميزة بالسرعة في تحسين التصويب لدى لاعبي كرة اليد لاقول

من 17 سنة ؟

2- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي للمجموعة الشاهدة والتجريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى عند العينة الشاهدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى عند العينة التجريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والشاهدة في الاختبار البعدى لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد؟

3- فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة:
للوحدات التدريبية المقترحة اثر في تنمية القوة المميزة بالسرعة في تحسين التصويب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة .
- الفرضيات الجزئية:
 - لا توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي للمجموعة الشاهدة والتجريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد.
 - توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى عند المجموعة الشاهدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد.
 - توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى للعينة التجريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد لصالح الاختبار البعدى.
 - توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والشاهدة في الاختبار البعدى القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد لصالح العينة التجريبية.

4-أهمية الدراسة:

يعد موضوع الدراسة الحالية بمثابة فرصة لتسليط الضوء، على مدى ضرورة تخطيط البرامج والتقويم من خلال الاختبار لمعرفة الجوانب الأساسية في وضع الوحدات التدريبية ومنه الجانب المهاري و تكمن أهمية الدراسة في تصميم وحدات تدريبية لتنمية وتطوير الجانب البدني في المهارة ، لوضعه تحت تصرف المدربين للعمل على تحسين مستوى أداء التصويب ولان النادي يطمح في الوصول إلى أقسام عليا من البطولة الوطنية ولان لديه كل المقومات في النجاح خاصة ومن اجل هذا قمنا بإعداد هذا الوحدات من اجل تحسين مستوى القوة المميزة بالسرعة في التصويب أثناء المنافسة و التي تعد العامل الأساسي نحو التفوق و تحقيق الفوز في المباريات من خلال استغلال أكبر عدد ممكن من التصويبات وتحويلها إلى أهداف داخل المرمى . كما أن المدربين بحاجة ماسة إلى برامج تكون في متناولهم للعمل أثناء الحاجة إلى تطوير أداء التصويب.

5- أهداف الدراسة:

- إيجاد حلول من أجل تطوير الجانب المهاري منه التصويب. والجانب البدني لها ويتمثل في القوة المميزة بالسرعة
- اكتشاف دورالوحدات في تطوير القوة المميزة بالسرعة في التصويب.
- دور الوحدات التدريبية في إعطاء اللاعبين الفرصة في تحسين أدائهم في ما يخص التصويب.
- البحث في ما وصل إليه التدريب الرياضي الحديث في تخطيط عملية التدريب لتطوير الأداء البدني للمهارات الخاصة باللعبة

6- تحديد المفاهيم و المصطلحات

6-1-الوحدات التدريبية:

• اصطلاحا:

1 وحدة التدريب في الخلية الاولى او هي الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية ، أي أنها تعتبر الخلية الاساسية لعملية التخطيط ، فهي الجزء الأهم ، فيها يعمل المدرب على أن يحقق هدف او أكثر من اهداف خطة التدريب العامة من خلال عدد من التمرينات وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة ، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة و اتقان لتحقيق هدف الوحدة . (عماد الدين عباس ابو زيد ، 2005 ، ص 58) •

2: تعد وحدة التديب أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب بصفة عامة و تحتوي الوحدة التدريبية على مجموعة من التمارينات و تكون موجهة نحو تحقيق واجبات فردية وتكون متشابهة في محتوياتها المتكررة أو المتنوعة في محتوياتها (البساطي، 1998 ، ص. 127)

اجرائيا: تمثل الحصص التدريبية اليومية و تنقسم إلى ثلاثة أجزاء ، الجزء الرئيسي ، الجزء الاعدادي ، الجزء الختامي .
تهدف الى تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين مهارة التصويب للاعب كرة اليد .

6-2-القوة المميزة بالسرعة

• اصطلاحا:

1- القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة، وهنا تكون مقدار القوة أقل من القسوى وأيضا مقدار السرعة يكون أقل من القسوى ولو أنه مرتفع جدا. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 53) •

2- هي قدرة الجهاز العضلي العصبي للتغلب على المقاومات بأكثر سرعة ممكنة (أمين الخولي وآخرون ، بدون سنة ، ص 73).

كما يشير أمر الله البساطي إلى القوة المميزة بالسرعة بأنها "قدرة اللاعب على اخراج القوة بأقصى انقباض عضلي وبمعدل عال من السرعة (أمر الله البساطي ، 2001، ص 50).

• اجرائيا: هي اقصى قوة يستطيع لاعب كرة اليد اخراجها عند الاداء لمرة واحدة او عدة مرات.

6-3 التصويب:

• اصطلاحا:

1- يعتبر التصويب كالمقطة النهائية لكل اللقطات الفردية والجماعية في الهجوم، ولها قواعد يجب أن تتبعها ونعمل عليها مهما كانت القيمة الفردية أو الجماعية للفريق. (ياسر محمد حسن دبور : 1996، ص 9)

• اجرائيا : التصويب هو احد المهارات الاساسية في كرة اليد و هو نهاية كل هاجمة ، الهدف من هو محاولة احراز الهدف.

6-4 كرة اليد

• اصطلاحا :

كرة اليد تعد من الالعاب الرياضية القديمة ، تحرى ما بين فريقين يتألف كل فريق من سبعة لاعبين و خمسة احتياطيين . تتميز بسرعة الاداء و التنفيذ و يشارك فيها عدد كبير من الرياضيين فيها قواعد و قوانين ثابتة . (خلود مانع البريدي ، 2008، ص 20)

أن طبيعة الأداء في كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارة الاساسية سواء الدفاعية او الهجومية بالكرة او بدونها و تنفيذ تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي ، حيث تخضع كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة و المتغيرة بحيث لا يوجد ظروف ثابتة للأداء و المواقف المرتبطة بحركات المنافس و مواقفه . (كمال درويش و اخرون ن 1998 ، ص 18)

التعريف الاجرائي :

كرة اليد رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل فريق سبعة لاعبين (حارس مرمى و ستة لاعبي)، بحيث يتم تمرير الكرة بينهم بهدف رميها داخل الحرمي و احراز نقطة ، و تتألف المباراة من شوطين مدة كل شوط 30

6-5 المراهقة:

اصطلاحا:

1- هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرها، اجتماعية في نهايتها (جي فؤاد السيد، 1997 ، ص 272).

• إجرائيا: هي الفترة التي تكون من مرحلة البلوغ حتى مرحلة الرشد والتي لا يمكننا اعتبار الشخص خلالها طفلا أو راشدا.

7- الدراسات السابقة والمشاهدة: /

- **الدراسة الأولى:** بن حمد وليد ، 2017، ماستر ، جامعة بسكرة، عنوانها " اثر برنامج تربي مقترح لتطوير دقة

التصويب في كرة اليد

- **هدف الدراسة :** اكتشاف دور البرنامج في تطوير مستوى أداء مهارة دقة التصويب .

- **المنهج المستخدم :** المنهج التجريبي

- **العينة :** بلاغ عدد افراد العينة 17 لاعبا أي ما يمثل 10 % تم اختيارهم بالطريقة القصدية .

- **ادوات الدراسة :** الاختبارات (اختبارات خاصة بالتصويب) والقياسات

- **نتائج الدراسة :**

أن للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير دقة التصويب لدى لاعبي أصاغر كرة اليد اثر ايجابي في تحسين مستوى أداء دقة التصويب من الارتكاز والجري والارتقاء .

- **الدراسة الثانية:** بن القمر هشام ، 2016، ماستر ، جامعة المسيلة ، عنوانه " اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير القوة

المميزة بالسرعة للارتقاء لحائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة صنف اشبال "

- **هدف الدراسة :**

كشف فاعلية البرنامج التدريبي المقترح على تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال .

- **المنهج المتبع :** المنهج التجريبي

- **العينة :** 10 لاعبين عينة شاهدة 10 لاعبين عينة شاهدة .

- **أدوات الدراسة:** اختبارات بدنية (اختبارات القوة المميزة بالسرعة واختبارات مهارية (اختبارات مهارة الصد)

نتائج الدراسة

للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية للارتقاء لحائط الصد لدى العيب الكرة الطائرة صنف أشبال.

- **الدراسة الثالثة :** علي بن بقر 2015، ماستر ، جامعة المسيلة، عنوانها : " أثر وحدات تدريبية مقترحة

باستخدام التدريب البليومتري لتطوير القدرة العضلية للرجلين أثناء التسديد بالارتقاء في كرة السلة ."

- **هدف الدراسة:** تحديد أثر البرنامج التدريبي المقترح على تطوير القدرة العضلية للرجلين لدى لاعبي كرة السلة .

- **المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التناهي "ضابطة - تجريبية .

العينة: 12 متدربا من نادي شباب المسيلة لكرة السلة SKM.j.

نتائج الدراسة

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقدرة العضلية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينات الشاهدة . - توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقدرة العضلية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينات التجريبية لصالح الاختبار البعدي .

التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة:

أو من خلال الدراسات التي عرضناها والمتمحوورة مواضيعها إثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية القوة المميزة بالسرعة لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة، نلاحظ أن العينة المختارة كانت تقريبا في كل الدراسات التي عرضناها عن اللاعبين كان سنهم اقل من 17 سنة، كم اظهرت الدراسات أن للبرامج التدريبية والوحدات التدريبية المقترحة القوة المميزة بالسرعة والتصويب، بالإضافة نجد أن الباحثين تطرقوا إلى الأسلوب التجريبي والذي يعتبر من بين البحوث ذلت المصادقية العالية.

واستفاد الباحث من الدراسات السابقة الآتي:

من أهم الجوانب التي استفدنا خلال مراجعة الدراسات السابقة نذكر منها صياغة الفرضيات المتعلقة بموضوع الدراسة الاطلاع على محتوى الفصول، خاصة أن جميع الدراسات مرتبطة بجانب التدريب الرياضي، التعرف على طريقة بناء البرنامج التدريبي وهو الاختلاف الواضح بين الدراسات الاطلاع على كيفية انجاز الوحدات التدريبية والخطوات المنهجية لإنجاز مثل هذه المواضيع والمتعلقة بتصميم واقتراح برامج تدريبية .

كذا التعرف على أهم النقاط أو الأجزاء التي ركز عليها الباحثين في اختيار النشاطات والخطوات الرئيسة في انجاز الوحدات التدريبية، التعرف على الاختلاف بين الدراسات في أهم المتغيرات الرئيسية بالنسبة لعينة البحث العمل بتوصيات والاقتراحات الموضوعية من الباحثين لدراسات خاصة في ما يخص تنظيم العمل خلال فترة تطبيق البرنامج التعرف على مختلف الإرشادات والتوجيهات المتبعة من طرف الباحث.

دراسة النظرية

(المخلفية النظرية)

المبحث الاول: الوحدات التدريبية

1- وحدة التدريب:

1 - 1 - مفهوم وحدة التدريب :

وحدة التدريب هي الخلية الاولى او هي الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية ، أي أنها تعتبر الخلية الاساسية العملية التخطيط ، فهي الجزء الاهم ، فيها يعمل المدرب على أن يحقق هدف او أكثر من اهداف خطة التدريب العامة من خلال عدد من التمرينات و هي التي تكون محتوى هذه الوحدة ، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة و اتقان لتحقيق هدف الوحدة ، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة و اتقان لتحقيق هدف الوحدة ، فمن المؤكد أن أي تدريب يرفع من مستوى الأداء ، و لكن الفرق بين التدريب السليم (في اتجاه الهدف الموضوع) و التدريب الارتحالي هو مدى تحقيق الأهداف بالدرجة المطلوبة ، و عدم تحقيق كل وحدة تدريب لهدفها يعني فشل خطة التدريب ، أي فشل المدرب و الفريق في تحقيق الأهداف الموضوعة للخطة. (عماد الدين عباس ابو زيد ، 2005، ص 308)

و يمكن تفريق بين الوحدات التدريبية طبقا للسمة المميزة لها و التي تتبع اصلا من الهدف الرئيسي لها ، و بالتالي تختلف محتوياتها و مدتها و شدة الحمل داخلها ، فهناك وحدة تدريبية تغلب عليها الجانب البدني ، و الاخرى الجانب المهاري ،... الخ . و قد تكون هنالك وحدة او وحدتان او ثلاثة وحدات تدريبيه في اليوم ، و في مثل هذه الحالة يطلق على كل منها وحدة تدريب أو ايام الاسبوع ومدتها جزء من الوحدة التدريبية الاسبوعية المرتبطة بالوحدة الشهرية ثم السنوية ، حيث تمثل هذه الوحدة حجر الزاوية التي تتركز عليها باقي الوحدات الاخرى ، لذلك يجب أن يوليها المدرب بقدر خاص نظرا لما تحققه من الارتفاع بالعديد من العناصر التدريبية سواء بدنية او مهارية أو خطية او نفسية ... الخ ، و ذلك حسب الفترة أو المرحلة من الموسم الرياضي التي تمر بها الخطة السنوية ، و هنالك بعض الاعتبارات الهامة و الضرورية التي يجب أن يراعيها المدرب عند تنفيذه لهذه الوحدة حتى يطمئن و يضمن نتائجها و منها :

- أن يكون هنالك هدف واضح للوحدة التدريبية تسعى لتحقيقه خلال الزمن الفعلي للوحدة ،
- ان تسهم كافة محتويات الوحدة في تحقيق أهدافها بما في ذلك الاحماء و التهيئة .
- أن يكون ترتيب المحتويات في الوحدة يساعد على تحقيق افضل نتائج ممكنة لتحقيق اهدافها .

- تحديد ازمنا كل جزء و كل تمرين في الوحدة و فترة دوامه و فترة الراحة بالدقة .
- ان تكون الاحمال التدريبية التي تحتويها محددة بدقة و موضوعة على اسس علمية .
- أن تنظم و نسق الاحمال التدريبية و شدتها مراعية مواعيد المباريات .
- تحديد اسلوب و اخراج و تنفيذ الوحدة من حيث تنظيمات وتشكيلات اللاعبين خلال كل تمرين من تمارينات الوحدة .
- تحديد الادوات و الاجهزة المستخدمة في كل جزء من أجزاء الوحدة. (عماد الدين عباس ابو زيد ، 2005، ص 309)

1-2- اجزاء وحدة التدريب :

يمكن تقسيم وحدة التدريب إلى اجزاء التالية :

- الجزء المعرفي .
- الاحماء (المقدمة او الجزء الاعدادي).
- الجزء الرئيسي .
- التهدة (الجزء الختامي). (عماد الدين عباس ابو زيد ، 2005، ص 310)

1-3- انواع الجرعات (الوحدات التدريبية) :

يمكن تقسيمها إلى الأنواع التالية :

- انواع الجرعات التدريبية طبقا للهدف منها .
- انواع الجرعات التدريبية لاتجاه تأثير حمل التدريب .
- انواع الجرعات التدريبية طبقا لتنفيذ .

1 - 3 - 1 - انواع الجرعات التدريبية طبقا للهدف منها :

تختلف الجرعات التدريبية باختلاف اهدافها وفقا لما يلي :

- الجرعة التعليمية :

تهدف الجرعة التعليمية إلى تعلم اللاعب خبر جديدة ، مثل المهارات الاساسية و خطط اللعب المختلفة او مكونات

المهارية المركبة او المعلومات النظرية في مجال التدريب او المنافسة .

- الجرعة التدريبية ::

وتهدف إلى تنمية مختلف جوانب الاعداد ، و يمكن أن تختلف هذه الجرعات تبعاً لاتجاه تأثير الاحمال البدنية المشكلة لها ، ما بين الجرعات الاتحاح الموحد او المتعدد ، كما تختلف ايضا تبعاً لاختلاف حجم الاحمال البدنية ، و تستخدم هذه الجرعات على مدى واسع بهدف الاعداد البدني عند تنمية القوة و السرعة و التحمل و المرونة ، و كذلك التطوير المهارات الفنية و الخططية ، و تزداد النسبية للجرعات التدريبية تبعاً لارتفاع المستوى الرياضي و تطويره من مرحلة إلى أخرى ، و على مستوى خطة التدريب الموسمية ، حيث يكثر استخدام الجرعات التدريبية في الفترة الثانية من مرحلة الاعداد و بداية مرحلة المنافسات

- الجرعة التعليمية - التدريبية :

و يتميز العمل في هذه الجرعات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد، كتعليم مهارة جديدة و التدريب عليها و تثبيتها ، و يكثر استخدام هذا النوع من الجرعات التدريبية خلال مرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى ، و كذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي . عماد الدين عباس ابو زيد ، 2005، ص 315-323)

- الجرعة الاستشفائية :

تتميز الجرعة الاستشفائية بانخفاض حمل التدريبي و تنوعه ، و يعتبر الهدف الاساسي لهذه الجرعة هو استثمار عمليات الاستشفاء لتخل من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ احمال تدريبية كبيرة في جرعات سابقة ، و هذا بدوره يوفر خلفية جديدة النجاح عملية التكيف لأجهزة جسم اللاعب .

- الجرعة النموذجية :

تعتبر من اهم اشكال الاعداد المتكامل للاعب للمنافسة الاساسية ، و لذلك فأنها تأخذ شكلاً محددا بشأن الظروف التي تواجه اللاعب في المنافسة ، و هذا النوع من الجرعات يستخدم في الفترات التي تسبق المنافسات ، و عندما يصل اللاعب إلى مستوى عال من النواحي الفنية و الخططية و الوظيفية ، حيث تقوم الجرعات النموذجية في هذه الحالة بدور هام في التدريب على التكامل في الاداء .

- الجرعة التقويمية :

وتهدف هذه الجرعة إلى التحكم في فاعلية اعداد اللاعبين ، و تقويم فاعلية جوانب الاعداد البدني و المهاري و الخططي و النفسي ، و هي تحتل مكاناً هاماً في مراحل التدريب الرياضي طويل المدى ، وكذلك في مختلف مراحل الموسم التدريبي ، وتشمل

هذه الجرعات مجموعات الاختبارات و المقاييس المختلفة ، كما يكمن استخدام مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في الجرعات التي تؤدي خلال الموسم التدريبي . (عماد الدين عباس ابو زيد ، 2005، ص 315-323)

1-3-2- أنواع الجرعات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب :

يوجد نوعان منها ، احدهما الجرعة ذات اتجاه الموحد ، و الاخرى الجرعة ذات الاتجاه التعدد .

: جرعة التدريب ذات الاتجاه الموحد :

يقصد بالجرعة ذات الاتجاه الموحد ان يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة ، بحيث تكون جميع التمرينات

المستخدمة تحدف إلى تنمية هذه الصفات البدنية المستهدف تنميتها مثل :

- القوة المميزة بالسرعة .
- القدرات الهوائية .
- القدرات اللاهوائية .
- التحمل الخاص .
- التحمل العام .
- تنمية صفة الاقتصادية في الجهد .
- تحسين وظائف اجهزة الجسم خلال المنافسة .
- تنمية التحمل النفسي في مواجهة التعب .
- تطور المهارات الفنية .

(عماد الدين عباس ابو زيد ، 2005، ص 315-323)

● و عند استخدام الجرعة ذات الاتجاه الموحد يراعي الالتزام بالتوجيهات التطبيقية التالية :

- استخدام مبدأ التنوع و تطبيق ذلك على طرق التدريب و وسائل حيث أن هذا النوع من الجرعات التدريبية يؤدي إلى سرعة التعب .

- التركيز على استخدام حجم حمل التدريب أكثر و زيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج ما بين الارتفاع و الانخفاض في شدة الحمل و التغيير ما بين العضلات المستخدمة .

- ينصح بعدم استخدام هذه الجرعات في بداية الموسم التدريبي او مع اللاعب بعد الانقطاع لفترة عن التدريب ، و يفضل في هذه الحالة الاعتماد على الجرعات ذات الاتجاه المتعدد .

يتفوق تأثير الجرعات ذات الاتجاه الموحد على الجرعات ذات الاتجاه المتعدد في تحسين النتائج الرياضية و تحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة و الامكانيات الوظيفية لأجهزة الجسم .

● طرق تشكيل جرعات ذات الاتجاه الواحد :

هنالك ثلاثة طرق لتشكيل جرعة التدريب ذات الاتجاه الموحد .

- **التشكيل الثابت :**

و يستخدم في تشكيل جرعة التدريب التنمية صفة بدنية معينة و تكرار تنفيذها بصفة دائمة ضمن برنامج التدريب . فعلى سبيل المثال اذا وضعت جرعة لتنمية السرعة فان التمرينات و الاجهزة المستخدمة و طريقة التدريب تبقى كما هي دون تغير عند كل تكرار لتنفيذ هذه الجرعة .

- **التشكيل المتغير :**

و يقصد به تثبيت الصفة البدنية المستهدفة مع تغيير طرق التدريب أو وسائل المستخدمة في كل جرعة .

- **التشكيل المركب :**

ويقصد به استخدام انواع مختلفة من طرق التدريب مع وسائل مختلفة للتدريب في نفس الجرعة التدريبية الواحدة.

(عماد الدين عباس ابو زيد، 2005، ص 315-323)

❖ **جرعات التدريب ذات الاتجاه المتعدد :**

يقصد بجرعات التدريب ذات الاتجاه المتعدد أن تشمل الجرعة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت و في اطار نفس الجرعة ، و هنالك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعا لاختلاف اهدافها ، و منها طريقة الترتيب المتتالي ، و الطريقة الأخرى طريقة الترتيب المتوازي .

• جرعة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتتالي :

تقسم همد الجرعة إلى جزئيين او ثلاثة أجزاء مستقلة مختلفة في اتجاهاتها نحو تنمية صفات بدينة معينة، و مثال على ذلك أن تشمل الجزء الأول تمرينات تنمية السرعة و الجزء الثاني تمرينات التحمل الهوائي و الجزء الثالث تمرينات التحمل اللاهوائي .

و يستخدم هذا النوع عدة تشكيلات كم يلي :

- تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات التحمل اللاهوائي .
- تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات التحمل الهوائي .
- تمرينات السرعة يليها تمرينات التحمل الهوائي .
- تمرينات السرعة يليها تمرينات القوة يليها تمرينات التحمل .
- تمرينات تطوير المهارات الفنية مع تحسين المهارات الخططية .
- تمرينات تحسين التوافق يليها تمرينات تنمية المرونة يليها تمرينات زيادة التحمل التنفسي يليها تمرينات التحمل
- تمرينات تنمية السرعة يليها تمرينات تنمية المهارات الخططية يليها تنمية متكاملة .

(عماد الدين عباس ابو زيد ،2005، ص 315-323)

• ترتيب مجموعات التمرينات في الجرعة ذات الاتجاه المتعدد المتتالي :

يتطلب ترتيب جزء جرعة التدريب المتعدد المتتالي مراعاة ضمان استعداد الاستشفاء ، و في نفس الوقت الاستفادة من فاعلية تأثير التمرينات المستخدمة و تحقيق اهدافها ، و لتحقيق ذلك يراعي على كلا اساسيان احدهما اختيار الترتيب المناسب لكل جزء من أجزاء الجرعة ، و تناسب هذا الحجم مع الاحجام الاخرى المكونة للجرعة و يتم ذلك كما يلي :

- وضع تمرينات السرعة في الجزء الاول من الجرعة التدريبية بعد ذلك تمرينات التحمل بأنواعه المختلفة .
- عند تشكيل جرعة بهدف تنمية انواع مختلفة من التحمل يفضل أن تتم البدا بتمرينات العمل اللاهوائي الفوسفاتي بنظام اللاكتيك ثم الحمل الهوائي .
- مراعاة وضع التمرينات التي تتطلب قدرا من التوافق بين الجهازين العصبي في بداية الجرعة التدريبية .

- وضع تمارين تركيز الانتباه دائما في بداية الجرعة التدريبية لتجنب حدوث التعب و تأثيرها على الانتباه عند وضعه في نهاية جرعة التدريب .
- يفضل أن تكون تمارين التحمل في الاجراء المتأخرة من الجرعة التدريبية بصرف النظر عن تأثير التعب ، باعتبار ان التحمل اساسا هو مقاومة التعب .

❖ و جرعة التدريبي ذات الاتجاه المتعدد المتوازي :

وتهدف طريقة تشكيل هذه الجرعة إلى تنمية أكثر من صفة بدنية في شكل متوازي ، و تستخدم عادة لتنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة بالسرعة ، التحمل اللاهوائي و التحمل الهوائي ، تنمية تحمل السرعة ، تنمية تحمل القوة ، تنمية التحمل الخاص .

و يستخدم الترتيب المتوازي عادة في الجرعات التدريبية الاساسية خلال مراحل الاعداد الاولى نظرا لما تتيحه هذه الطريقة من فرصة زيادة حجم حمل التدريب .

و بصفة عامة تستخدم جرعات التدريب ذات التأثير المتعدد في بداية الموسم التدريبي ، و مع اللاعبين ذوي الاعداد غير متكامل او بعد الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة ، كما تستخدم خلال فترة المنافسة الطويلة ، كما يمكن ايضا استخدامها كنوع من التغيير لاستعادة الاستشفاء بين الجرعات التدريبية ذات الاتجاه الموحد . (عماد الدين عباس ابو زيد ، 2005، ص 315-323)

1-3-3- انواع جرعات التدريب تبعا لطريقة التنفيذ :

و تنقسم إلى عدة أنواع منها الجرعات الفردية و الجماعية و الموحدة و الحرة .

- الجرعة الفردية :

في هذه الجرعة يقوم اللاعب بالتدريب بمفرده ، و يتم التدريب بطريقة فردية اعتمادا على نفسه ، و تتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة و زيادة اعتماد اللاعب على نفسه و زيادة الثقة .

كما يمكن أن تساعد هذه الطريقة في تنظيم وقت اللاعب نظرا لاختيار مواعيد التدريب التي تتناسب مع ظروفه الخاصة ، غير أن من سلبيات هذه الطريقة عدم توفر عامل المنافسة النتيجة عن مشاركة زملاء في التدريب .

- الجرعة الجماعية :

تؤدي هذه الجرعة في وجود عدة لاعبين معا ما يخلق فرصة طيبة لاستشارة عامل المنافسة ، إلا أن هذه الطريقة يصعب فيها تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية .

- الجرعة الموحدة :

و تتم بان يؤدي جميع اللاعبين التمرينات الموضوعية في شكل جماعي موحد مما يتيح فرصة للمدرب في التوجيه الجماعي ، غير أن سلبيات هذه الطريقة ضعف القدرة على التركيز الفردي .

- الجرعة الموحدة :

تستخدم هذه الطريقة مع اللاعبين ذوي المستويات العليا الذين يتميزون بخبرة و معرفة عالية ، و يمكن استخدام اسلوبين لهذه التدريب الدائري و طريقة التدريب الثابت .

(عماد الدين عباس ابو زيد ، 2005، ص 315-323)

المبحث الثاني : القوة المميزة بالسرعة

1- السرعة :

1-1 مفهوم السرعة : تعرف السرعة بأنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن . تتأثر بكفاءة الجهاز العصبي و العضلات ، يعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل و الانقباض العضلي الديناميكي و المرونة و طريقة الأداء و التحمل .

1-2 تعريف السرعة : يعرفها "فرانك ديك" 1920 بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن . (أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصرالدين سيد، 1997، ص 178)

وتعرف على أنها " القدرة على تنفيذ حركة ما في ظروف معينة في أقل فترة زمنية ممكنة " . (نفس المرجع السابق، 1997، ص178)

1-3 أنواع السرعة :

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أشكال رئيسية هي :

1/ سرعة الاستجابة (رد الفعل) :

تعتبر سرعة الاستجابة من أنواع السرعة التي لها أهمية خاصة في بداية السباقات وأيضاً لها أهمية في ألعاب الكرة مثلاً ، و الألعاب الأخرى فقد تكون سبباً في إحراز هدف اللاعب للفريق المهاجم أو التصدي لتحقيق هدف مؤكّد من قبل حارس المرمى أو أحد لاعبي الفريق الذي يكون في موقف الدفاع غير أنه ليس بالضرورة أن تربط سرعة الاستجابة بباقي أنواع السرعة الأخرى .
(أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصرالدين سيد، 1997، ص 190)

2/ السرعة الحركية :

يطلق عليها اسم الحركة الوحيدة ، وهي أحد أشكال السرعة وتعني السرعة التي تؤدي بها حركة وحيدة وهي التي تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء الحركات المركبة كالتمرير ، و الاستقبال وكسرعة الاقتراب و التوقف.

3/ السرعة الانتقالية :

والمقصود بسرعة الانتقال هو العدو sprint حيث يعرفها هاره "بكوها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن".
ويقول عنها علاوي " أنا 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 ، مثل العدو في ألعاب القوى و السباحة و الدراجات. (كمال عبد الحميد، 1997، ص 87)

1-4- العوامل المؤثرة في السرعة :

- الصفات التكوينية للعضلة :

وهذه الصفات مرتبطة بالتكوين التشريحي للعضلة فالعضلات تتنوع وتختلف فيما بينها داخل الجسم ، فالألياف الحمراء مثلاً تتميز بقابليتها القليلة للتعب ، كما تتميز بالقوة و البطيء في سرعة انقباضها عن الألياف العضلية البيضاء كما أن طول الألياف البيضاء العضلية وحالة الألياف نفسها تؤثر على سرعة الانقباض العضلي بالنسبة للألياف فإنها تكون أكثر طولاً ولها

المقدرة العالية في سرعة الانقباض العضلي وبالتالي فإن تميز كل نوع بخصائص معينة تجعله في داخل جسم الإنسان توازنا مطلوب وفقا لما يطلب منه من حركات .

- الاستجابة العصبية للفرد :

من المعروف إن الجهاز العصبي هو المهيمن و المسيطر على جميع عمليات أجهزة جسم الإنسان وبالتالي فإن التناسق بين عمليات الجهاز العصبي من جهة والجهاز العضلي له دوره الفعال في تحسين مقدرة الفرد على سرعة الأداء الحركي وبالتالي فإن سرعة استجابة الجهاز العضلي هو الأساس في مقدرة الفرد على التنفيذ الحركي بسرعة عالية .

- مطاطية العضلات وقدرتها على الانبساط :

إن قابلية العضلات للإمتطاط كنتيجة لإطالة الألياف وبيان مقدرتها على الانبساط يساهم بدرجة كبيرة على زيادة سرعة أداء الفرد للحركات المطلوبة لأنه من المعروف علميا أن لكل فعل رد فعل مساوي له في المقدار ومضاد له في الاتجاه وبالتالي فإن العضلة التي لها قابلية كبيرة للاسترخاء لها القدرة العالية على الانقباض بقوة وسرعة كبيرة .

- الجوانب النفسية و الإرادية :

من المعروف أن العوامل النفسية و الإرادية تلعب دورا هاما في إنجاز الكثير من المهام الصعبة عند ممارسة الأنشطة البدنية التي تحتاج إلى سرعة عالية يحتاج إلى استشارة الألياف العضلية المشتركة في الأداء لذا فإن التصميم و الإرادة القوية لدى اللاعب يسهلان من مهمته خلال ممارسة النشاط ويساعدانه على إنجازها بسرعة عالية.

- العمر الزمني ونوعية الجنس البشري:

يعتبر العمر الزمني للإنسان (السن من العوامل المؤثرة في مقدرة على أداء ما هو مطلوب بالسرعة العالية ذلك لأن السن له علاقة بالقوة العضلية و العمليات العصبية المؤثرة أساسا على قدرة الفرد على أداء الواجبات الحركية في أقل زمن ممكن بالإضافة إلى السن فإن نوعية الجنس تلعب دورا هاما أيضا حيث إن السرعة تصل ذروتها عند 20 سنة بينما تصل لدى النساء في السن

16 سنة ومن المعلوم أن السرعة تبدأ في الانخفاض كلما تقدم الإنسان في العمر . (محمد حسن علاوي، 1973، ص 152)

5-1- القوة العضلية :

وقد عرفها (مفتي ابراهيم حماد) على أنها "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة " (مفتي ابراهيم حماد 1996 , ص 152).

وعرفها (فاضل سلطان شريدة) بأنها : " أقصى مقدار من القوة ممكن أن تنتجه عضلة واحدة أو مجموعة عضلية ضد مقاومة معينة (فاضل سلطان شريدة 1990 , ص 134)

1-6 أنواع القوة العضلية :

أ- القوة العظمى :

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي والعصبي انتاجها في حالة أقصى انقباض ارادي . أو أقصى كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة .

ب القوة المميزة بالسرعة :

هي القدرة على اظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن وعليه فان التوافق العضلي العصبي له دور كبير في انتاج القوة المميزة بالسرعة .

ج-تحمل القوة :

هي مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة دون حلول التعب . أو هي كفاءة الفرد في التغلب على التعب أثناء المجهود المتواصل .

1-7- القوة المميزة بالسرعة :

وهي مقدرة الجهاز العصبي والعضلي على التغلب على المقاومات بأكبر سرعة .

وتعرف كذلك بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات

العضلي أن نسبة القوة المشاركة في قوة السرعة تتوقف على ثلاث عوامل هي :

- عدد الوحدات الحركية المشاركة في الحركة .

- العضلة المسؤولة عن الحركة .

- قوة انقباض الألياف العضلية المشاركة أي حجم العضلة (jurgen wenck .1997 p75)

ويشير مفتي ابراهيم (2001) إلى القوة المميزة بالسرعة بأنها " المظهر السريع للقوة العضلية يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة واحدة (مفتي ابراهيم 2001 , ص 70).

كما يشير عادل عبد البصير علي (1999) نقلا عن شرودر schroder الى القوة المميزة بالسرعة بأنها " مقدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومات بسرعة انقباض عالية (عادل عبد البصير علي 1999 , ص 108).

ويضيف ابراهيم , مُجّد عفيفي (2001) نقلا عن سافرت , safrit وفردبوس verduci للقوة المميزة بالسرعة بأنها " استطاعة الفرد توليد الحد الأقصى للقوة في أقل زمن ممكن " وأيضا يشير نقلا عن ويلمور وكوستل للقوة المميزة بالسرعة بأنها " التطبيق الوظيفي لكل من القوة والسرعة والمكون الرئيسي والهام للأداء الرياضي في معظم ألوان النشاط الرياضي (ابراهيم شعلان , مُجّد عفيفي 2001 , ص 62) .

ويشير أمر الله البساطي (2001) إلى القوة المميزة بالسرعة بأنها " قدرة اللاعب على اخراج القوة بأقصى انقباض عضلي وبمعدل عال من السرعة " (أمر الله البساطي 2001 , ص 50) .

ومن الناحية الفسيولوجية القوة العضلية المميزة بالسرعة تعتمد على نظام اللاأوكسجيني كمصدر رئيسي للطاقة , ويتحكم فيها الجهاز العصبي المركزي وفقا لبرامج حسية , حركية مبرمجة ومثبتة في الذاكرة في شكل دائرة انعكاسية عصبية قصيرة , الشيء الذي يسهل بالتالي انتقال السيالة العصبية بشكل سريع إلى العضلات المنفذة . ALDERMAN . RB . P55 . (1999) .

ونجد صفة القوة المميزة بالسرعة ولما لها من دور بارز ومحدد عند انتاج القوة في اللحضة والسرعة المناسبتين حيث يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها في الفترات الفعالة السريعة للحركة . وهذا يوضح العلاقة بين القوة والسرعة التي تظهر مزوجة في الأداء الحركي الذي يتطلبهما معا .

أن الأداء البدني , المهاري والخططي خلال المبارات يتطلب سرعة أداء عالية جدا فالانطلاقات السريعة والوثبات والتمريرات كلها تتطلب استخدام القوة بمعدل سرعة عالية وعليه تكمن أهمية قوة السرعة .

وتعتبر القوة المميزة بالسرعة أحد المكونات الرئيسية في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية كالوثب والجري والقفز والرمي والموانع (في ألعاب القوى) , والتصويب والتمرير (في الألعاب الجماعية) , وكذلك ذات أهمية كبيرة في التمرينات والجمباز والمنازلات .

ويتضح أن القوة المميزة بالسرعة إحدى الصفات الحركية المركبة من مكوبي (القوة العضلية والسرعة) فزيادة مقدار القوة أو زيادة سرعة الانقباض أو كلاهما يؤثران بشكل مباشر في زيادة القوة المميزة بالسرعة (القدرة) , لذا فاننا ننظر للقدرة من جانبيين أحدهما يرتبط بالزيادة في مقدار القوة ويظهر في رفع الأثقال بوضوح , والآخر يرتبط بالزيادة في سرعة الانقباض وهو ما نجده في مهارات كثيرة كالوثب والرمي والعدو والسباحة والتصويب في كرة اليد .

1-8- خصائص طرق وأساليب تنمية القوة المميزة بالسرعة :

- يجب استخدام أقصى الوسائل المساعدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة مثل الأدوات والأجهزة .
- العمل على تحقيق السرعة القصوى في الأداء من انتقال العضلة من حالة التوتر الى الانقباض والعكس .
- يجب استخدام مستوى من الشدة الذي يتناسب مع مستوى الرياضي .
- يشترط تحديد فترة دوام الأداء للتمرين الواحد بحيث لا تطول الفترة بما يؤدي إلى ظهور التعب والاجهاد وانخفاض سرعة الأداء .
- تحديد عدد تكرار التمرين .
- تحديد عدد المجموعات .
- تحديد فترات الراحة البينية اتبعا لحجم العضلات المشاركة في الأداء ونوع فترة الراحة (سلبية , ايجابية) .

(جمال علاء الدين وآخرون 1980)

1-9- الأساليب الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة :

1-9-1- تطوير إنتاج أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية نسبيا :

ويتم ذلك من خلال تطوير القوة العضلية بمقاومات تقترب من الحد العلوي المتوسط مقدار القوة المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة , اذ يعني ذلك زيادة معدلات المقاومات المستخدمة مع التخفيض لسرعة الأداء .

1-9-2- تطوير انتاج أسرع انقباض عضلي بمقاومات مناسبة :

ويتم ذلك من خلال تطوير سرعة الانقباض العضلي بواسطة مقاومات تقترب من الحد العلوي المتوسط سرعة الأداء المناسب الانتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة , اذ يعني ذلك زيادة معدلات السرعات المستخدمة مع التخفيف الطفيف للمقاومات .

1-9-3- الربط بين أقوى وأسرع انقباض (دمج الاسلوبين السابقين):

ويتم ذلك من خلال العمل على ربط الأسلوبين السابقين , ويراعى تبادل العمل بالطرق الثلاثة في برنامج يتناسب مع طبيعة الأداء في الرياضة التخصصية وسمات وخصائص الفرد الرياضي (جمال علاء الدين وآخرون 1980)

1-10- طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة :

- طريقة التدريب الأيزومتري .
- طريقة التدريب التكراري .
- طريقة التدريب بالمقاومة المتغيرة .
- طريقة التدريب الفترتي .
- طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة .

1-11- علاقة القوة المميزة بالسرعة بالأحمال المستخدمة :

بناء على العلاقة بين (القوة والسرعة) فانه من البديهي أن هناك علاقة عكسية بين القوة والسرعة في الانقباض بالتقصير حيث لايمكن الوصول لكلي المتغيرين إلى الحد الأقصى في نفس الوقت وهو ما تتطلبه القوة المميزة بالسرعة , لذا فانه يمكن زيادة القوة المميزة بالسرعة كمتغير يعتمد على القوة والسرعة من خلال الاعتماد على واحد من الأساليب الثلاثة التالية :

- قوة كبيرة بسرعة منخفضة .
- سرعة عالية بقوة منخفضة .
- قيم متوسطة لكل من القوة والسرعة .

والأسلوب الثالث أنسب الأساليب للوصول بالقوة المميزة بالسرعة اللى الحد الأقصى , وأكدت ذلك عدة دراسات حيث يرى كانيكو (1983) , وموريتاني (1997) أن أقصى قدرة تحدث عند حمل يصل ما بين 30 % - 45 % من الحد الأقصى (علي البيك فهمي 1995, ص 55).

12-1- تقنين الحمل التدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة :

- شدة الحمل :

يتفق كل من مُجد حسن علاوي (1992) وطه اسماعيل وآخرون (1989) ومفتي ابراهيم (1998) أن تكون شدة الحمل عند تنمية القوة المميزة بالسرعة بين 40 % - 60 % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله . ويرى عصام عبد الخالق أن شدة الحمل من 50 % - 75 % من أقصى مقدرة لقوة الفرد (علي البيك , فهمي 1999 , ص 55).

ويرى أبو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان (1994) أنه يجب أن تتناسب شدة الحمل مع متطلبات النشاط التخصصي ما بين 30 % , 40 % إلى 80 % , 90 % من القوة العظمى (أبو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان 1994 , ص 80)

- حجم الحمل :

يشير طه اسماعيل وآخرون (1989) أن حجم الحمل لا يزيد التكرار عن (20) تكرار مع الأداء الصحيح بصورة سريعة ومن (4-6) مجموعات (طه اسماعيل وآخرون 1989 , ص 55).

ويشير أبو العلا عبد الفتاح بأن عدد التكرارات من (1 - 6) تكرارات , ومن (3 - 4) مجموعات (أبو العلا عبد الفتاح 1997) .

أما فيشر يرى أن حجم التدريب في برنامج القوة المتحركة عند تنمية القدرة تؤدي (3 مجموعات) كل مجموعة من (6 - 8) تكرارات .

- فترات الراحة البيئية :

يتفق كل من المتخصصين في مجال التدريب الرياضي على اعطاء فترات راحة عند تنمية القوة المميزة بالسرعة لاستعادة الشفاء او العودة للحالة الطبيعية جزئيا عندما يصل النبض (120 : 110) نبضة كل دقيقة .
ويشير طارق عبد الرؤوف نقلا عن :

يوهانس أن فترات الراحة يجب أن تكون كافية في استعادة الحالة الوظيفية وتكون من (30 - 90 ثا) والراحة بين المجموعات (3-5) دقيقة .

جونسون وفيشر أن فترات الراحة من (2 - 5) دقيقة (طارق عبد الرؤوف 1998 , ص 50) .

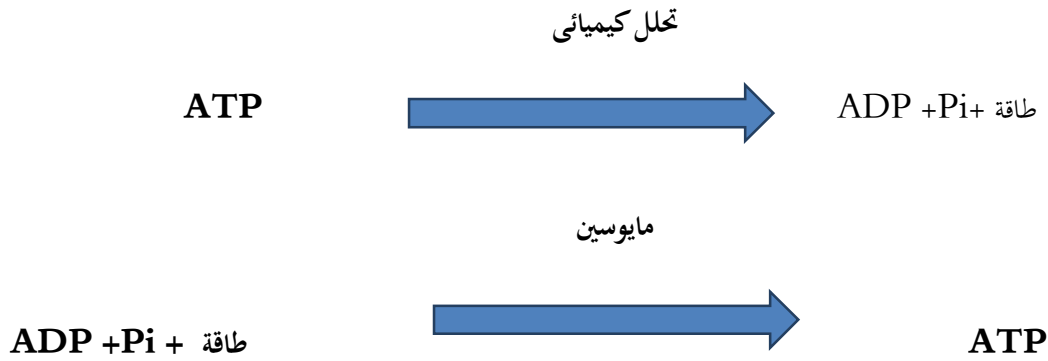
بينما يرى عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (1996) أن الراحة بين المجموعات يجب أن تكون (2-5) دقيقة وكل هذه الحالات التي سلف ذكرها اذ اعتمدنا عليها في التدريب وطبقت بجدية فانها تعطي نتائجها الايجابية وترفع من مردودية وفعالية التدريب أثناء المنافسات الرسمية (عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب 1996 , ص 75) .

- 2 - المصدر الطاقوي لصفة القوة المميزة بالسرعة:

• النظام الفوسفاتي اللاهوتي (: An aerobic energie system)

يعرف بأبه التغيرات الكيميائية التي تحدث في العضلات العاملة لإنتاج الطاقة اللازمة لأداء المجهود البدني، مع عدم استخدام أوكسجين الهواء الخارجي. ويتميز هذا النظام بسرعة إنتاج الطاقة، وإن هذا النظام يعمل في حالة عدم وجود الأوكسجين لإنتاج ATP ويوصف بعدم تكون نواتج تحوي حامض اللاكتيك (تبادل غير لاكتيكي، وإن كمية ATP الموجودة في العضلة تقدر بحوالي 5 مايكرومول/ كجم عضلي (3 أوبس) تستنفذ في أقل من ثانية بالجهد العضلي، لذا تعتمد العضلة على مصادر أخرى لإعادة إنتاج الطاقة في ظل غياب أوكسجين بالطريقتين معا:

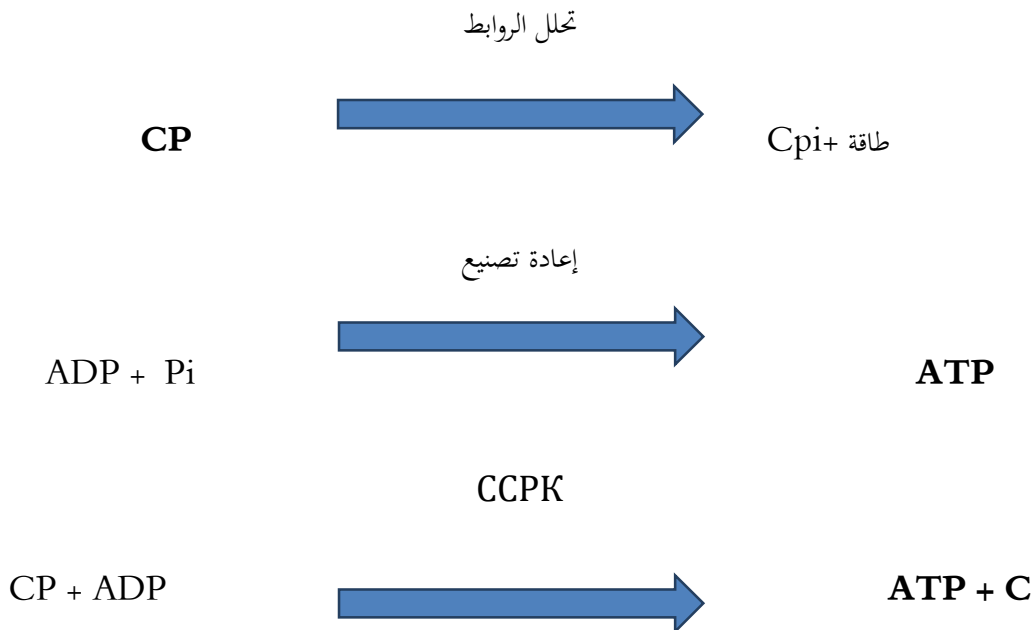
- يتحول ATP إلى ثنائي فوسفات الأدينوزين ADP.



- عن طريق مركب الكرياتين فوسفات

بعد نفاذ ال (ATP) في العضلات تبدأ العضلات باستخدام فوسفات الكرياتين (CP) حيث يوجد هذا المركب مخزون في العضلات بكميات قليلة تصل إلى 17 مللى مول / كجم من العضلة (عند النساء 0.8 مول وعند الرجال 0.6 مول وهو يوفر الطاقة عالية الشدة وسريعة يمكن أن تستمر (15-20) ثانية ولا يمكن اعادة بنائها الا بعد انتهاء الجهد ويمكن اعتبار فوسفات الكرياتين المخزون البديل ل (ATP) وكما يأتي:

(سميعة خليل مجد، 2008، ص ص 273-275)



ويسيطر على هذا التفاعل انزيم الكرياتين فوسفوكرياتين CPK ويتم ايضا بانتقال الفوسفات من جزيئين من فوسفات

الكرياتين إلى جزيئة واحدة من احدى فوسفات الأدينوزين (سميعة خليل مُجد، 2008، ص ص 273-275)



ويتم أيضا عن طريق تبادل مجاميع فوسفاتية بين جزيئين من أحادي فوسفات الأدينوزين بمساعدة إنزيمات ATP

خاصة، وهذا الطريق أقل ملائمة من الطرق السابقة في بناء ولا يحمل إلا في الاحتمالات الاضطرارية.



ان مخزون (ATP) الطاقة في العضلات يستنفذ خلال الثانية الأولى من العمل العضلي، ولكن مخزون CP في

العضلات يفوق مخزون ATP بحوالي (4-6مرات) ويوفر الطاقة للجهد العضلي بحوالي (3-8) ثانية وان مخزون ال CP

يعوض في الجسم بعد الجهد البدني بعد (2-3) دقيقة ويوضح الجدول رقم (1) العلاقة بين فترة الراحة ونسبة عودة مخزون الطاقة

الفوسفاتية (CP - ADP) بالاعتماد على النقص في فترة الراحة التي يحتاجها اللاعب وحصول التكييف الفيزيولوجي لهذا

النقص، ومن المدير بالذكر أن مخزون العضلة فوسفات الكرياتين لا ينفذ من العضلات بسرعة لذلك يعد مخزون استراتيجي

والجدول رقم (1) يبين عودة مخزون الطاقة الفوسفاتي اثناء الراحة .

يستخدم الرياضي المخزون الجلايكوجيني بعد انتهاء المخزون الفوسفاتي، وإن كميات ATP و CP المخزنة في

العضلات أثناء الراحة لا تحتاج إلى الأوكسجين أثناء الحرق أوالتفاعلات، وهذا يعني أن كافة مصادر الفوسفات في الجسم

تستهلك خلال 30 ثا أو أقل من ذلك.

تتم وفق هذا النظام النشاطات التي تتطلب الحركات القوية والسريعة والانفجارية وبشدة عالية وبسرعة انقباض عضلي

كبير مثل الوثب والجري لمسافات قصيرة، والجهد القصوى الذي يقل عن 6 ثوان يتوافق مع متطلبات النظام الفوسفاتي.

يمكن إدراج الصفات البدنية الآتية تحت هذا النظام القوة العظمى المتحركة والثابتة، السرعة، القوة المميزة بالسرعة (ويتميز هذا النظام بإطلاق أقصى طاقة ممكنة في أقل زمن.

(سميعة خليل مجد، 2008، ص ص 273-275)

مميزات النظام اللاهوائي الفوسفاتي :

- يعمل بدون وجود الأوكسجين :

تحدث عملية التفاعل في السيتوبلازم في منطقة الخيوط البروتينية الميوسين والأكتين ولا يعتمد هذا النظام على سلسلة تفاعلات كيميائية طويلة.

والتي يمكن الحصول عليها بشكل مبادرة، إذ تخزن في CP و ATP يعد المصدر الأول للطاقة :ومصادره العضلات.

- سريع جدا في تحرر الطاقة اللازمة خلال العمل العضلي عالي الشدة الذي يتطلب زمنا قصيرا .
- لا يدوم طويلا 10 ثواني .
- مخزون الطاقة في العضلة قليل.

الجدول رقم (1): العلاقة بين فترة الراحة إلى نسبة عودة تخزين مصدر الطاقة الفوسفاتية (ATP-CP) (سمعية خليل مُجد،

2008، ص 276)

النسب المؤوية لاعادة تخزين ATP- CP	زمن فترة الراحة بين التكرارات
100%	أكثر من ثانية
94%	120 ثانية
88%	90 ثانية
75%	60 ثانية
50%	30 ثانية
قليل جدا	10 ثواني فأقل

المبحث الثالث : التصويب في كرة اليد

1- التصويب

1-1- مفهوم التصويب:

إن التطور السريع الذي طرأ على فعالية كرة اليد في السنوات الأخيرة أعطى التصويب حيزاً كبيراً ومهماً لما لهذه المهارة من دور كبير وفعال لترجمة جهود أعضاء الفريق في المباراة حيث أن ضبط التكنيك والتكتيك في اللعب ما هو إلا لخدمة التصويب ونجاحها ووصول أحد لاعبي الفريق المهاجم إلى المركز الذي يسهل منها التصويب لتحقيق الإصابة كما أن إمكانية التصويب وأجادته للاعبين تعطي إمكانية ارتفاع معنويات اللاعبين والثقة بالنفس وروح الانفعال وأثار الدوافع لبذل الجهد والكفاح من أجل الفوز وتسجيل أفضل النتائج إذ يعتبر " التصويب قمة اللعب وان نوعيته ومستواه هو الذي يحدد الفوز أو الخسارة لذا ينبغي إنجازه أو أدائه بتركيز عال ودقة جيدة .

(جيرد لا نجهوف وتيمونا ندرت ، 1985 ص 88)

وأكد (سعد محسن:) أن " النجاح في إحراز الأهداف يتوقف على اختيار نوع التصويب الذي تناسب مع المكان الذي

سيؤدي اللاعب منه التصويب وموقف اللاعب المدافع وحارس المرمى" (محمد توفيق الدليلي، 1989 ، ص 102).

وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يكون هدفها الأساسي إصابة هدف المنافس ويعد التصويت من المهارات الحركية في كل حركات الهجوم إلى الانتهاء بالتصويب على المرمى الفريق الخصم الأساسية المهمة في لعبة كرة اليد بحيث الخصم وهذا من أهم الواجبات المهمة في ممارسة كرة اليد إذ تتوقف نتيجة المباراة على دقة الأداء الفني لهذه المهارة وأكد تلك الأهمية (مُجد توفيق) فقد ذكر ان " كل المبادئ الأولية والخطة المدروسة تصبح عديمة الفائدة إذا هي لم تتوج بالنهاية بإصابة الهدف " (منير جرجيس ، 1985 ، ص 81)

لذا " التصويت من المهارات الأساسية والمهمة التي بواسطتها تتحدد نتيجة المباراة، كما أن إصابة الهدف تعزز ثقة

اللاعبين بأنفسهم وتبث روح الحماس فيهم وتدفع اللاعبين إلى بذل مجهود كبير والتعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز " .

1-2- أنواع التصويب:

أن أنواع التصويب في كرة اليد كثيرة وأهمها .

➤ التصويب السوطي (الكراجي) ويتم بعدة طرائق:

من فوق الرأس ويتم بطريقتين هما:

أ- بخطوة ارتكاز .

ب- مع اخذ ثلاث خطوات .

ت- من مستوى الرأس والكتف .

ث- من مستوى الحوض والركبة .

➤ التصويب من القفز ويتم من :

أ- القفز عالياً .

ب- القفز جانبا

➤ التصويب من السقوط ويتم من:

1- السقوط الأمامي .

2- السقوط الجانبي ويشمل

أ- السقوط ناحية الذراع الرامية .

ب- السقوط عكس الذراع الرامية .

➤ التصويب الخاص ويتم بعدة اشكال :

أ- القفز أماما .

ب- السقوط الأمامي أو الجاني (من الزاوية، من الطيران).

(أكمال عارف ظاهر وسعد حسن اسماعيل، 1989، ص 129)

أما بالنسبة لتقسيم كل من (ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم) فان التقسيم عام وشامل لجميع الأنواع حيث قسما

التصويب كما يأتي :

أولا : تبعا "لمكان المصوب ويدخل ضمن هذا القسم:

- 1- التصويب البعيد
- 2- التصويب القريب
- 3- التصويب من الزاوية
- 4- التصويب من الوسط

ثانيا-: "تبعا " لحركة المصوب ويدخل ضمن هذا القسم :

- 1- التصويب من الثبات
- 2- التصويب من الحركة
- 3- التصويب من القفز (أمام، أعلى).
- 4- التصويب من السقوط (أمام، جانب).
- 5- التصويب من الطيران

الثالثا -:"تبعا "لمسار الكرة ويدخل ضمن هذا القسم :

- 1- التصويب الواطئ.
- 2- التصويب العالي.
- 3- التصويب المرتد.
- 4- التصويب بإسقاط الكرة.

(ضياء الخياط، عبد الكريم قاسم ، 1988 ، ص 31 -32)

رابعاً - : "تبعاً" لوضع الذراع ويدخل ضمن هذا القسم :

1- التصويب من فوق مستوى الكتف .

2- التصويب من مستوى الكتف .

3- التصويب من مستوى الركبة.

وفيما يخص موضوع البحث سنناول بشيء من التوضيح الأداء المهاري الصحيح لمهاري التصويب من القفز عالياً أماماً والتصويب من الارتكاز بخطوة وتكمن عملية اختيار هذين النوعين من التصويب واثراً لأسلي التمرين موزعاً والتمرين متجمع في تعليم الدقة واستعمالها في مجال لعبة كرة اليد الحديثة التي تأكدها اثر المصادر من بين أنواع الأخرى من التصويب

(ضياء الحياط، عبد الكريم قاسم ، 1988 ، ص 31-32)

1-3- مناطق التصويب:

هنالك عدة مناطق للتصويب داخل الملعب يتخذها اللاعب ود كما هو معلوم فان هدف مباراة كرة اليد هو اصابة المرمى للفريق الخضم يكثر عدد من الأهداف وذلك عن طريق الاستثمار الجيد للمكان المناسب رد الفعل واختيار نوعية التصويب مع الدقة العالية للاع.

(كمال عارف ظاهر ، 1980 ، ص 39)

✓ وقد قسم كل من (ضياء الحياط وعبد الكريم قاسم):مناطق التصويب على:

- التصويب البعيد.
- التصويب القريب.
- التصويب من الزاوية.
- التصويب من الوسط . (ضياء الحياط وعبد الكريم قاسم، 1988 ، ص 31)

✓ أما (ماهر صالح) فقد قسم مناطق التصويب الى :

- التصويب البعيد.
- التصويب القريب من خط ال6 م.

• التصويب من ضربة جزاء ال7 م.

(ماهر صالح مُجّد، 1971 ، ص 76)

• التصويب من خط الرمية الحرة 9

وهذا شرح موجز لمناطق التصويب:

1-3-1- التصويب البعيد

ويقسم على:

أ- التصويب من منطقة الساعد (الأيمن - الأيسر).

ب- التصويب من منطقة الوسط.

هذا النوع من التصويب كما ذكر ياسر دبور " (التصويب أمام مدافع وفي حدود ال9 م او يقصد خارجها في حالة وجود

(ياسر دبور ، 1997 ، ص 180)

ثغرة في الدفاع المنافس.

ويستعمل هذا التصويب عادة من المهاجمين الخلفيين نتيجة لسرعة عمل المدافعين في سد الثغرات في وسط الملعب ويؤكد

ماهر صالح " انه غالبا ما يؤدي هذا التصويب من خارج منطقة ال9 م، وفي نطاقها ومع وجود مدافعين، وأجادته تعطينا فرصة

التغلب على حائط الصد الذي يكونه المدافعين، وكلما كان الارتقاء عاليا "للمهاجم كلما أمكنه التصويب بحرية بالتعلق في الهواء

(ماهر صالح مُجّد، ص 85)

والتصويب فوق المدافعين.

والتصويب البعيد يعتمد على إجادة المهاجم لمختلف أنواع التصويب وحسن استعماله لها وخاصة بعد ارتباطه ببعض حركات

الخداع " وتعد منطقة التصويب البعيد أكثر المناطق استعمالا وفعالية وتشكل خطورة كبيرة على حارس المرمى اذ تتكون لدى

المهاجم فرصة كبيرة للتصويب من ال زوايا البعيدة عنه، كما يلاحظ أن المدافعين في منطقة وسط الملعب يقومون بتكوين جدار

الصد من ثلاثة مدافعين وهنا يختفي عامل التعاون بين المدافعين وحارس المرمى نظرا لأن يقومون غالبا "بحجب الرؤية للكرة وذراع

(احمد عريبي عودة، ، ص 105 -106).

الرامي عن نظر حارس المرمى.

كما أن " المهاجم الذي يلعب في منطقة الوسط خاصة يعد مفتاح المواقف الخططية للفريق وكذلك همزة الوصل بين نصفي

الملعب الأيمن والأيسر وكذلك تنظيم الأعمال الفردية في قالب جماعي للفريق . (ياسر دبور، ص 180)

1-3-2- التصويب القريب:

يؤدي هذا النوع من المنطقة الأمامية المنطقة ال 6 م كما يوضح ذلك) منير جرجيس " (1988 : أن هذا التصويب

يؤدي بالقرب من منطقة المرمى في حالة حيازة اللاعب المهاجم للكرة أوفي حالة الهجوم الخاطف أن قطع لاعب مهاجم في اتجاه

الدائرة وتمرر الكرة إليه للتصويب. (منير جرجيس، مصدر سابق، ص82)

والمهاجم مرتكز على الأرض لذا نجد الفرصة أكبر تكمن في التصويب بالقفز عاليا أماما والذي يبعد اللاعب عن العنف

من المدافعين وحصول المهاجم على فرصة أكبر على رؤية الهدف بوضوح مما يسهل عليه الرياضي أكدت أهمية التصويب من عملية

التصويب بدقة عالية ، فضلا عن وجود عدة بحوث ودراسات في القفز عاليا "عن الأنواع الأخرى من التصويب منها) دراسة جمال

الدين عبد العاطي دراسة مُجَّد جمال الدين مُجَّد حمادة . فمن هنا تبرز أهمية هذا النوع في حصول اللاعب المهاجم على مدة زمنية

كافية لمعرفة رد فعل حارس المرمى ثم التصويب على المنطقة المناسبة في الهدف.

1-4- المسار الحركي لمهارة التصويب

من الضروري في عملية الأعداد التصويب والتقدم بما إلى المستوى العالي هو معرفة البناء الحركي التصويب من القفز عاليا

أماما ووضع الصفات الخاصة لكل قسم من مراحل وأقسام الحركة لتلك المهارة ويؤكد ذلك (ما نيل) اذ يقول " أن التوافق نشاط او

حركة يعني تناسق جميع أجزاء مراحل العمل الحركي طبقا " .

للهدف ولغرض الذي يحصل عليه بواسطة الحركة كاملا . " فيمكن توضيح " المظهر الخارجي لمسار التصويب بالقفز

عاليا أماما" وفقا للبناء الحركي فينقسم على عدة مراحل وحسب ما ذكره (عبد الجبار شنين).

أ- المرحلة التحضيرية (حركة القفز عاليا أماما)

ب- المرحلة الرئيسية (حركة التصويب).

ج- المرحلة النهائية (حركة الهبوط). (عبد الجبار شنين علوة، 1998 ، ص 53-60)

1-4-1- المرحلة التحضيرية (حركة القفز عالياً أماماً)

أ- الخطوات والتسارع:

بعد استلام اللاعب للكرة يتحرك بسرعة ويحدد عدد الخطوات التي يؤديها اللاعب تبعاً "لحالة اللعب وموقف دفاع الخصم والمسافة بين المصوب والمرمى والمدافع وقد تكون ثلاث خطوات أو خطوتين أو خطوة واحدة وأحياناً تكون بدون خطوة وتكون الخطوة الأخيرة هي الأسرع والهدف الرئيس من المدة التحضيرية في حركة القفز اللاعب المصوب هو الحصول على أفضل وضع حركي يمكنه من الارتقاء إلى أعلى ما يمكن وأهمية الخطوات هي المصدر الوحيد والأساس في اكتساب السرعة الأفقية المناسبة لأداء المراحل المتتابعة.

ب- النهوض:

يبدأ اللعب بالارتقاء بالقدم اليسرى (اللاعب الايمن) مع مراعاة اتساع الخطوة الأخيرة تبدأ بالقفز بقوة للأعلى (إذ يكون مركز الثقل على قدم الارتقاء - الرجل اليسرى وملاحظة إنشاء الرجل اليمنى وامتداد الرجل اليسرى واستمرار حركة الذراع الرامية خلفاً عالياً " على شكل نصف دائرة (فوق الكتف الأيمن التي تتحرك إلى الخلف الأبعد مسافة في حين يكون الكتف الأيسر مؤشراً " للأمام وتعد هذه المرحلة مهمة في حركة القفز لأداء الارتقاء، حركة الوصول بين الاقتراب والطيران ويبدأ هذا القسم لحظة مس قدم الارتكاز الأرض حتى مغادر عن طريق تحويل مركز ثقل الجسم من الاتجاه الأفقي إلى الاتجاه العمودي ويتحقق الدفع من الارتكاز نتيجة استقامة الرجل وحركة مرجحة الرجل الحرة والذراع الحاملة للكرة والذراع الحرة والجدع . ومهمة الدفع تأمين طيران جيد لمركز ثقل الجسم وتبدأ مرحلة الدفع بعد أن تصل القوة أقصاها والسرعة إلى الصفر عند لحظة التوقف العمودي عند أقصى أن ثناء المفصل الركبة. (ضياء الخياط، عبد الكريم ، ص 43)

1-4-2- المرحلة الرئيسية (الطيران والتصويب):

أ- الطيران -:

نتيجة لعملية الدفع القصى لرجل الارتكاز وحركة الذراع الحاملة للكرة والذراع الحرة والرجل الحرة تبدأ مرحلة الطيران نتيجة لعملية الدفع ويتحقق من خلال المرحلة الهدف الأول التصويب بالقفز عاليا " أماما وهو الوصول إلى أعلى ارتفاع ممكن مستغلا محصلة القوى الناتجة عن الدفع للأرض ولف الجذع في الهواء إلى مراجعة الذراع الرامية مما يساعد على قوة التصويب وسرعته وتعد مرحلة الطيران المرحلة الثانية للقفز والمرحلة التحضيرية للتصويب وان لحركة الجذع خلال مرحلة الطيران تأثيرا فعالا في تأثير فعالا في مستوى الأداء الفني كون الجذع أكبر كتلة في الجسم لاحتوائه على أكبر العضلات المرتبطة بأهم مفصلان أقواها هما الكتف والحوض ويشكل الجذع حوالي 43) % (من وزن الجسم ويقوم بإنتاج القوة ونقلها من رجل مع سحب الكرة بالذراع الرامية للخلف ثم للأعلى ويصوب اللاعب عند وصوله إلى أعلى نقطة (نقطة الصفر) " مستغلا محصلة القوة الناتجة عن رفع الأرض ولف الجذع في الهواء مع مرحة الذراع الرامية مما يساعد على قوة التصويب وسرعته ". ضياء الخياط، عبد الكريم قاسم : مصدر سبق ذكره، ص 43)

ب- حركة التصويب :

إن حركة القفز التي يؤديها اللاعب هي الفقرة التحضيرية التي تخدم الهدف الثاني للاعب وهو التصويب نحو المرمى إذ يحصل اللاعب خلال سرعة حركة الدفع على الطاقة الحركية اللازمة لأداء التصويب إذ يدفع الصدر للأمام لعمل القوس المشدود فيساعد على اكتساب الجذع طاقة، ويدور الجسم عكس ذراع الرمي وعند وصول تعجيل الطيران إلى الصفر عند وصول مركز ثقل الجسم إلى أقصى ارتفاع له . يبطأ مركز ثقل الجسم كلما كان قريبا من الارتقاء الأفصى له، تحدث لحظة توقف نسبية في الهواء وتحصل عملية الدفع القصى للذراع الحاملة للكرة بمساعدة عضلات حزام الكتف والقوس المشدود وتحديث عملية التصويت على الزاوية المطلوبة والمكان المناسب للمرمى. (ضياء الخياط، عبد الكريم، ص 43)

ج- المرحلة النهائية (الهبوط):

بعد انتهاء عملية التصويت يبدأ اللاعب بالهبوط على الأرض بعد اقتراب رجليه وهبوط ذراعيه جانبا أماما "بطاقة حركية مناسبة ويتم السقوط على الأمشاط ثم الانتقال إلى باطن القدم ثم انثناء مفصلي الركبتين وانثناء الجذع أمامة باستعمال قوة قليلة وزمن طويل لامتناس الصدمة والهبوط الصحيح.

د- التصويب من الارتكاز بخطوة:

إن التصويب من الارتكاز بخطوة يعتبر من الرميات الحرة والتي تؤدي عند خط ال 9 غالبا وأحيانا عند منطقة ال 7م الجزء حصول الفريق على هذه الرمية يعتبر فرصة ثمينة يمنحها القانون للفريق فيجب استغلالها. (ضياء الخياط، عبد الكريم ، ص

(43

1-4-3- المرحلة النهائية:

وهي المرحلة التي يكون فيها اللاعب قد أدى عملية التصويب وفيها يتم حفظ توازن جسم اللاعب ومنعه من السقوط وذلك عن طريق امتصاص قوة أداء الرمية وسرعتها بتقدم الساق الخلفية أمام الساق الأمامية وهي أشبه بحركة رامي الرمح لحظة خروج الرمح من يده

1-5- العوامل المؤثرة في التصويب :

- زاوية التصويب:

كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للمرمى كلما كانت نسبة نجاحه أكبر؟

- المسافة :

كلما قصرت المسافة بين الرامي والمرمى كلما ساعد ذلك على دقة التصويب واصابة المرمى.

- الدقة :

كلما كانت الكرة موجهة إلى الزوايا الحرجة بالنسبة لحارس المرمى كلما صعب صدها ويسهم رسغ اليد في توجيه الكرة.

- السرعة :

كلما كان الأعداد سريعا "كلما كان التصويب أكثر نجاحا. (احمد عربي عود ، 1998 ، ص 41)

1-6- الظواهر الحركية المرتبطة بالتصويب

قسمت الظواهر الحركية المرتبطة بالتصويب على الأتي :

1- سرعة التصويب.

2- قوة التصويب.

3- دقة التصويب. (حلمي حسين ، 1985 ، ص139)

التصويب بالوثب:

عبارة عن تصويبه تؤدي مع الوثب وينقسم إلى التصويب بالوثب العمودي، التصويب بالوثب الطويل.

أ- التصويب بالوثب العمودي :

حسب " منير جرجس " : " في أنواع التصويب بالوثب عامة يجب على المدرب مراعاة إتقان اللاعب التصويبات قبل تعليم التصويب بالوثب مع ضرورة العناية بتدريب اللاعبين على قوة الارتقاء بالقدم العكسية للذراع الرامية، حيث في البداية يراعى عدم التركيز على قوة الوثبة العمودية من حيث الأداء الصحيح للمهارة الحركية، ثم بعد ذلك يتم التركيز على الوثب العمودي بتدريبات خاصة من أجل وصول لاعب كرة اليد في إتقان مهارة التصويب بلا وثب العمودي (منير جرجس، 1994، ص127)
وحسب " إبروین " فإن التصويب بالوثب العمودي عبارة عن تصويبة كراباجية من ارتفاع أعلى مستوى الرأس مع أداء حركة الوثب من فوق المدافع أو التصويب من فوق حائط المدافعين وتمكن مزايا هذه التصويبة في توقيتها المفاجئ وعدم قدرة حارس المرمى سرعة إدراكها، وتعتبر هذه التصويبة من أنجح وأقوى التصويبات تأثيراً على المدافع خاصة المرمى .
(ermin.s.hallen.2000.p53)

ب- التصويب في مستوى الوسط بالوثب العمودي

حيث غالباً ما يستخدم هذا النوع أمام مدافع في حدود منطقة تسعة أمتار حيث يقوم المهاجم بالوثب العمودي فوق المدافع فيتجاوز معه المدافع برفع الذراعين لإعاقة الكرة بل والوثب معه أحياناً، وفجأة يقوم المهاجم بتحريك الذراع يمينا خلفاً ولأسفل قليلاً للتصويب من جانب المدافع في مستوى الوسط تقريب وتعتبر هذه التصويبة من أحدث مهارات التصويب التي ظهرت في كرة اليد وليس من السهل على كل لاعب، إتقانها وأداؤها بدقة نتيجة هدف محقق حيث أنها تخادع المدافع وحارس

مرماه. ولحظة التصويب لا تتم في هذه الحالة عند أعلى نقطة للوثبة بل تتم قبل الهبوط، وقد تمتزج الوثبة بالطول للأمام نوعا بجانب الارتقا الأعلى لإعطاء فرصة لتحريك الذراع للتصويب

ج- التصويب مع ثني الجذع جانبا بالوثب عاليا :

في هذه التصويبة يقوم المهاجم بالتصويب مع الوثب عاليا أمام المدافع الذي يتجاوب معه فبسرعة يثني المهاجم أعلى جذعه جانبا مضادا للذراع الرامية للتخلص من إعاقة ذراع المدافع مع رجوع الكتف الأيمن قليلا للخلف وحمل الكرة عاليا فوق الرأس ثم التصويب على حارس المرمى الذي يصعب عليه سرعة إدراكها . ويمكن لبعض اللاعبين إجادتها وخاصة طوال القامة ومن يتمتع بقوة الارتقاء بدوام التدريب عليها لأنها تحتاج لتوافق أعلى ولكن نتيجتها لصالح المهاجم بنسبة عالية .

(ermin.s.hallen.p58)

د- التصويب بالوثب الطويل:

وحسب "فيران وماسانو" فيهدف هذا النوع من التصويب إلى محاولة التخلص من المدافع وحتى يستطيع التصوي على الهدف دون إعاقة. وغالبا ما تؤدي التصويبة خلال ثغرة بين المدافعين في حدود منطقة دائرة المرمى وكذا في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى، مما يسهم في زيادة الاقتراب من المرمى مع زيادة استعداد وتهيئة أفضل للتصويب، الاقتراب، الارتقاء، الطيران في الهواء، وأخيرا الهبوط. (Firmah et Massano . 1998 . p49).

كما يمكن استخدام التصويب بالوثب الطويل من منطقة الوسط وكذا من الجانب الأيسر أو الجانب الأيمن.

المبحث الرابع : كرة اليد

1- كرة اليد:

1-1- مدخل للعبة كرة اليد:

كما هو معروف أن لعبة كرة اليد إحدى الألعاب الجماعية وتحتل مرتبة مميزة بين الرياضات الأخرى من حيث المشاركة في الجزائر .

ولعل ما يميز الحركة الرياضية في العالم الحالي ذلك التطور المذهل والذي يتماشى مع وتيرة النمو والازدهار التي يشهدها العالم، بحيث كثر الاهتمام بالرياضة هذا ما أدى من جهة إلى الانتشار الواسع لجميع الأنشطة الرياضية ومن جهة أخرى إلى التغيير العجيب والمستمر في الوسائل والمنشآت، القوانين والتي تفرزها المخابر والمؤسسات المختصة في ذلك وهذا ما يستلزم منا في هذا الفصل أن نقلق ونسلط الضوء على انتشار والمميزات والابعاد التربوية لرياضة كرة اليد.

1-2- انتشار رياضة كرة اليد:

رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وقبالا شديدا من الاطفال والشباب، فرغم عمرها القصير نسبيا. إذا قورنت ببعض الألعاب الأخرى فإنها استطاعت في عدد قليل من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول. (كمال عبد الحميد، 1980، ص19).

ولقد كان إدراج رياضة كرة اليد ضمن ألبيااد عام 1972 أثر كبير على زيادة انتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها، إذ عملت الدول المختلفة على تكوين فرق تمثلها في هذه الدورات التي تقام كل أربع سنوات ومن المعروف أن تكوين الفرق القومية يتطلب قاعدة عريضة من الممارسين، فكان نتاج ذلك إن أنشأت مراكز التدريب في الأندية والساحات الشعبية والأندية الريفية والمدارس والجامعات لإتاحة فرص الممارسة الأكثر عدد ممكن من الممارسين. (كمال عبد الحميد، 2001، ص18)

1-3- مميزات كرة اليد الحديثة:

1- كرة اليد ككل الرياضات الجماعية الأخرى تحتاج إلى استهلاك طاقتي كبير وتحتاج أيضا إلى بعض الصفات البدنية الضرورية من أجل ممارستها، كالسرعة والقوة والمداومة من أجل الحفاظ على القدرات البدنية والمهارة خلال 60 دقيقة للمقابلة.

2- تحضير بدني عالي مما يعطي حركية كبيرة للمدفعين ويؤثر بصورة إيجابية على سمة العدوانية على حامل الكرة .

3- النجاح في مرة اليد يتطلب تنمية عوامل التحضير البدني، التقني، والتكتيكي منها:

- حجم تدريب مرتفع.
- شدة التمارين خلال حصص التدريب عالية .
- إيجاد تكامل بين التدريب والنشاط الاجتماعي للرياضي من خلال تنظيم متكامل.
- إطارات تقنية مؤهلة.

4 - كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع ، لذلك يتميز الأداء المهاري بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي تتطلب من اللاعب التأقلم معها حسب حالات اللعب خلال المنافسة معتمدا في ذلك على قدراته البدنية المورفولوجية والمهارية وكذلك حالته النفسية والعقلية، وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز والفعالية.

وكرة اليد الحديثة، ونظرا لأن الملعب صغيرا نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب كل هذه المواقف يتحكم ودقة واقتصاد وسرعة الإنجاز أفضل النتائج. (ياسر دبور ، ب. س، ص 20)

1-4- خصائص ومميزات لعبة كرة اليد:

إن كرة اليد تتميز بل العديد من الخصائص ، التي اكتبتها شعبية كبيرة، حيث أصبحت من الرياضات المنتشرة على مستوى الكرة الأرضية، وازداد عدد الممارسين لهذه اللعبة، ومن أهم مميزات كرة اليد مايلي:

- امكانياتها البسيطة
- فيها عنصر التشويق لكل من اللاعب والمتفرج.
- سهلة من حيث تعلمها والتقدم فيها.
- قانونها بسيط.

- فائدتها شاملة لكل أجزاء الجسم نتيجة ما تحمله من سرعة وكفاح مستمر بين المهاجمين والمدافعين يتماشى خاصة مع طبيعة الشباب.

الحركات في كرة اليد تتم بشكل سريع، وتحت ضغوط من اللاعب المنافس في بعض الأحيان، مما يفرض على اللاعبين أن يكتسبوا القدرة على التكيف السريع المناسب للموقف، أو الوضعية في المباراة. (كمال عبد الحميد، 1970، ص 20)

1-5- خصائص لاعب كرة اليد:

ككل نوع من انواع الرياضة يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص نتائج التي تتناسب وطبيعة وطبيعة اللعب، وتسهم في إعطاء فعالية أكبر، ومن هذه الخصائص ما يلي:

1-5-1- الخصائص المورفولوجية:

إن أية لعبة، سواء كانت لعبة جماعية أو فردية، تلعب فيها الخصائص المورفولوجية دورا هاما، في تحقيق نتائج إيجابية أو العكس، وتتوقف عليها الكثير من نتائج الفرق، وخاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي، بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة، وكرة اليد مثلها مثل أية لعبة أخرى، تخضع لنفس التوجه، فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والاهمية ما لها، فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية وطول قامة معتبر، كما يتميز كذلك بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا كف يد واسعة، وسلاميات أصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة كرة اليد. وفيما يلي مجموعة من الخصائص المورفولوجية التي تميز لاعب كرة اليد:

النمط الجسمي:

إن النمط الجسمي للاعب كرة اليد هو النمط العضلي، الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين، مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة، وقوة التصويب وتنوعه، ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذا النوع من الرياضة. (منير جرجس، 1994، ص 334)

الطول:

عامل أساسي ومهم وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف، له تأثير كبير عللا الارتقاء، وفي الدفاع كذلك (الصد واسترجاع الكرة)، ونورد هنا نموذج للاعبى فرق المستوى العالى (النخبة) مأخوذة من بعض الفرق المشاركة في الألعاب الأولمبية، متعلقة بمتوسط أطوال اللاعبين .

الوزن :

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد، ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشر (indice de robustesse. = $100 \times \frac{\text{الطول}}{\text{وزن الجسم}}$ وكلما كان هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعبين كذلك.

عرض الكنفيين: Envergure

ويتم قياسه كالآتي : يستند اللاعب إلى الحائط بحيث تكون الذراعين مبسوطتين (ممدودتين) أفقيا من نهاية الأصبع الوسطى من اليد اليمنى إلى نهاية الأصبع الوسطى في اليد اليسرى يأخذ القياس، وهذه الصفة لها أهمية كبيرة بحيث تؤثر على قوة هذا القذف والرمي ، كما أن لها أهمية كبرى عند حراس المرمى بحيث تسمح لهم بتغطية مساحة كبيرة من المرمى.

الشبر (كف اليد): L'empan

ويعبر عن مساحة كف اليد أي (راحة اليد) ويتم قياسه كالتالي: من نهاية إصبع الإتمام إلى نهاية إصبع الخنصر (الأصبع الصغير لليد) بحيث تكون أصابع اليد متباعدة عن بعضها إلى أقصى حد، وأهمية اتساع مساحة كف اليد تتمثل في أنها تسهل على اللاعب مسك الكرة أي سهولة التحكم في الكرة.

- وتنحصر قيمتها عند الرجال ما بين 22 إلى 25 سم.

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعبي كرة اليد تكون كبيرة وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة في جميع أشكال وأنواع القذف حيث يكون هناك ارتفاع في امكانية الحركة وكذلك القوة.

(Claude, Baye, 1987, p20)

1-5-2- الخصائص الرياضية والفيزيولوجية:

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

- سرعة تنفيذ كبيرة جدا.
- قدرة امتلاك لاعب كرة اليد سرعة وقوة تمكنه من اداء الرمي والقفز بفاعلية كبيرة.
- قادر على إيجاد مصادر طاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة، وذلك بتأخر ظهور اعراض التعب.
- ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات هوائية جيدة.
- بما أن مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمرين و الراحة تمارين لا تتعدى 10 ثوان، هذا ما يتطلب قدرة لاهوائية لا حمضية للاعبي كرة اليد.
- لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لاهوائية بوجود حمض اللبن ويظهر هذا جليا في بعض مراحل اللعب في مقابلة ما(حيث تكون تمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا ووقت راحة قصير جدا) مثلا :
- الهجمات المضادة، الدفاع الفردي.

1-5-3- الصفات الحركية:

إن الصفات الحركية ضرورية لأي رياضة بما فيها كرة اليد بحيث تلعب دورا فعالا في الاداء الحركي السليم والصحيح.

- التوازن: ضروري للاعب في كل التحركات والقفزات التي يقوم بها.
- الرشاقة: هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد مع الكرة.

- التنسيق: مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة كالقفز والرمي.
- التفريق والتمييز بين مختلف الأعضاء: تسمح بأداء حركات صحيحة ودقيقة. ومعنى أن يفرق ويميز لاعب كرة اليد بين ما سيفعله بيديه وما سيفعله برجليه.

1-6- الخصائص النفسية:

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة وهي:

- المواجهة والمثابرة للانتصار:

يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية وإعطاء كل ما يملك من امكانيات لتحقيق الانتصار والفوز على الخصم.

- التحكم في كل انفعالاته :

نظرا لخاصية لعبة كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضور ذهني وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز .

- الدافعية لدى لاعبي كرة اليد : حب الانتصار والفوز تجعل من لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفزا. (Claude , 1987 , p20 Baye ,

ولقد أثبتت الشواهد والبحوث المتعددة أن اللاعبين الذين يفتقرون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخطئية . (منير جرجس، 1994، ص 334)

- الذكاء:

يقال عادة أن المنافسة الرياضية عبارة عن كفاح بين ذكاء اللاعب وذكاء منافسه ويظهر هذا جليا خلال الألعاب الجماعية التي تعتمد مواقفها في معظم أوقات المباراة والنجاح فيها يكمن في حسن تصرف اللاعب مع ذاته وزملائه. (Claude , 1987 , p23 Baye ,)

وهذه معظم الخصائص التي تتميز بها كرة اليد وخصائص اللاعب سوى كانت بدنية أو مورفولوجية أو نفسية تحتم على المدربين والمربين الاهتمام بما فيما يخض اختيار وانتقاء اللاعبين التي تتوافق قدراتهم وخصائصهم معها.

1-7- اللياقة البدنية العامة والخاصة في كرة اليد:

إن الصراع حول السيادة في نوعي اللياقة البدنية (العامة والخاصة) يكون دائما ومستمرًا، وله معدلات تتسم بالتغيير من فترة إلى أخرى. ففي بداية الموسم يكون للياقة البدنية العامة السيادة شبه الكاملة، غير أن هذه السيادة تأخذ في النقصان التدريجي عندما تقترب من فترة المنافسات، حيث يكون للياقة البدنية الخاصة السيادة. كما أن طرق اللعب تبني أساسا على ما يتمتع به الفريق من قدرات بدنية ومهارية، كما أن ارتباط اللياقة البدنية بالقدرات العقلية (وهي المتطلب الهام لتنفيذ الخطط وطرق اللعب)) قد ثبت في العديد من البحوث العلمية محليا ودوليا، فمثلا أثبت كيلسينيسك (kulcinski) ارتباط الذكاء بالقدرة على تعلم المهارات العضلية الأساسية، كما تمكن عبد الرحمان حافظ اسماعيل وجروبير gruber من الاستفادة من اختبارات الإستعداد الحركي في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي، كما أثبت عبد الرحمان حافظ إسماعيل في بحث آخر من إثبات العلاقة الموجبة بين بعض المتغيرات الذهنية (الذكاء، التحصيل، اللغة، المعرفة والمفاهيم الرياضية) وبعض المتغيرات غير الذهنية (السن، الطول، الوزن، الإستعداد الحركي، الإحساس الحركي والتوافق).

كما أثبت سلون sloan أن هناك ارتباطا موجبا بين الذكاء والسلوك الحركي والنضج الإجتماعي، كما أثبت مُجد صبحي حسانين ارتباط الذكاء بكل من التوافق والرشاقة والدقة والتوازن (مفردة ومجمعة). (كمال عبد الحميد اسماعيل، 2001، ص56)
وفيما يلي شرح مختصر لبعض مكونات اللياقة البدنية:

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، كما أنها إحدى المكونات الأساسية في اللياقة الحركية والقدرة الحركية والأداء البدني بصفة عامة.

ويشير أوشيا o shea إلى أن لياقة القوة تتضمن المكونات التالية :

■ قوة الإنقباض العضلي.

■ المرونة.

- الجلد العضلي.
- التوافق.

ولقد اتفق معظم الخبراء على تقسيم القوة إلى نوعين أساسيين هما: ** القوة الثابتة. * القوة المتحركة.

(كمال عبد الحميد، 2002، ص 62)

1-7-1-الجلد العضلي:

يعني الجلد العضلي القدرة على تكرار الأداء العضلي لأكثر عدد ممكن من المرات، على أن يكون الحمل

الواقع على كاهل العضلات حملاً متوسطاً، وهناك اعتبارات هامة يجب مراعاتها عند تنميته.

- تكرار الأداء إلى أكثر عدد ممكن
- الشدة تكون متوسطة.
- المحافظة على المعدلات الأداء خلال استمراره .
- أن يكون معظم العبء واقعا على الجهاز العضلي.

1-7-2-الجلد الدوري التنفسي:

يتطلب الجلد الدوري التنفسي كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في مد العضلات العاملة بالقدر الكافي من الغذاء

ضماناً لاستمرار العمل. إذ أن الاستمرار في الأداء هو العامل المميز للجلد بصفة عامة. ويعتبر الجلد الدوري التنفسي أحد العوامل

الهامة في ممارسة كرة اليد، لما تتطلبه من استمرار في الممارسة لفترة طويلة نسبياً مع ضمان عدم هبوط معدلات الأداء.

ويعرف الجلد الدوري التنفسي بكونه ((كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود

اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة)) . (أسامة رياض، 1999 ، ص 137)

1-7-3-المرونة

تعني المرونة في مفهومها العام القدرة على أداء الحركات إلى أقصى مدى لها. ومصطلح المرونة مرتبط بالمفاصل، فالمفصل

هو الذي يحدد اتجاه الحركة ومداهما .

ويجب أن نفرق بين مفهوم المرونة ومفهوم المطاطية حيث يعبر اللفظ الأخير عن قدرة العضلة على الإمتطاط إلى أقصى

مدى لها.

ويشير باروومك جي Barrow Mc Gee إلى أن المرونة المفصلية قد تتغير من وقت لآخر، حيث يتوقف ذلك على

عدة عوامل هي:

- الإحماء ((التهيئة البدنية)) .

- الإسترخاء .

- درجة الحرارة .

- القدرة على التحمل .

هذا وتعرف المرونة بكونها ((القدرة على أداء الحركة بمدى واسع)) . (أسامة رياض، 1999 ، ص 66)

1-7-4- الرشاقة:

تعني الرشاقة القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة وبدقة، وتوقيت سليم، سواء كان ذلك باستخدام الجسم

كله أو جزء منه على الأرض أو في الهواء .

وتكمن أهمية الرشاقة في ارتباطها بالعديد من مكونات الأداء البدني كالسرعة والدقة والتوافق والتوازن والجلد في حالة

استمرار الأداء، ويؤكد ذلك العالم هاره Harre عندما أشار إلى أن الرشاقة ترتبط بمعظم مكونات الأداء الحركي، كما أنها ترتبط

ارتباطا وثيقا بالقدرة الحركية .

وتعرف الرشاقة بكونها ((سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الإتجاه على الأرض أو في الهواء .

(كمال عبد الحميد، مُجدّ صبحي، 2002، ص 64)

1-7-5- السرعة:

تعني السرعة القدرة على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو

عدم انتقاله . وللسرعة ثلاث محالات هي:

أ- السرعة الإنتقالية .

ب- السرعة الحركية .

(كمال عبد الحميد، مُجدّ صبحي، 2002، ص 64)

ج- سرعة الإستجابة .

1-7-6- القدرة العضلية:

القدرة العضلية مكون مركب من القوة العضلية والسرعة، ويشير الخبراء إلى أن توافر مكون القدرة يتطلب توافر ثلاثة

مقومات هامة هي:

- درجة عالية من القوة العضلية .
- درجة عالية من السرعة .
- درجة عالية من المهارة الإدماج السرعة في القوة العضلية .

وتعرف القدرة العضلية بكونها ((قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة، وهي مكون مركب من

القوة العضلية والسرعة)) .

1-7-7- التوافق:

التوافق بمعناه العام يعني القدرة على إدماج أكثر من حركة في إطار واحد يتم بالإنسيابية وحسن الأداء . والتوافق مكون

يتطلب تعاوناً وتنسيقاً كاملاً بين الجهازين العضلي والعصبي في الجسم وذلك لإخراج الحركات المختلفة (النوع أو الاتجاه)، في

شكل موحد متناسق مرتب يتميز بالإنسيابية والتآزر بين اليدين والعينين والزميل أو الهدف) يعد مكوناً له أهميته الخاصة في ممارسة

كرة اليد، ففي مهارة التنطيط يلزم توافق العين واليد والكرة، وفي التمرير يلزم توافق العين واليد والكرة والزميل، وكل هذه متغيرات

مختلفة النوع والاتجاه والمطلوب إدماجها معاً في صورة تتسم بالتناسق والتكامل والإنسيابية والسرعة أيضاً، وهذا كله يوفره مكون

التوافق.

ويعرف التوافق بكون ((قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد)) .

(كمال عبد الحميد ، مُجدّ صبحي، 2002، ص 66)

1-7-8- التوازن:

ويعني ((القدرة على الإحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة، وهذا يتطلب تآزراً بين الجهازين العضلي والعصبي كما

يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان بالأبعاد سواء كان ذلك باستخدام حاسة البصر أو بدونها)).

وهناك نوعان من التوازن هما:

أ- التوازن الثابت: وهو الإتزان المطلوب أثناء ثبات الجسم، ويعرفه جونسون ونيلسون* gonnson Nelson

بكونه ((القدرة البدنية التي تمكن الفرد من الإحتفاظ بوضع ساكن)).

ب- التوازن الحركي: وهو الإتزان الذي يتطلبه الجسم أثناء الحركة، ويعرفه جونسون ونيلسون بكونه ((القدرة على

الإحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة)).

ويعرف التوازن بصفة عامة بكونه ((امكانية الفرد التحكم في القدرات الفسيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على

التوازن مع القدرة على الاحساس بالمكان سواء بإستخدام البعد أو بدونه وذلك عضليا وعصبيا)).

(أسامة رياض، 1999، ص 119)

1-7-9-الدقة:

تعني الدقة القدرة على توجيه الحركات الإرادية نحو هدف معين، وهي بالعامية تعني ((التنشيق)) وتتطلب الدقة توافقا

عضليا وعصبيا وتحكما كاملا في الجهاز العضلي والجهاز العصبي للفرد، وفي أغلب الأحوال فإن استخدام القوة استخداما فعالا

يكون على حساب توفر الدقة، وهذا يعني أن توافرهما معا يعد استثناءا مطلوبا بدرجة كبيرة، فارتباط القوة بالدقة رغم حيويته

يتوقف عليه مكاسب كبيرة.

والدقة من المكونات الهامة والضرورية في كرة اليد، وقد لا تكون مبالغين إذا قلنا أن هذا المكون يرتبط إرتباطا قويا بإحراز

النصر.

المبحث الخامس : المراهقة

1- المراهقة :

1-1- تعريف المراهقة :

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد" . (عبد

العالي الجسماني، 1994، ص 323، 39)

فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريبا، ولا يمكننا

تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في

مظاهره المختلفة. (محمد أيوب شجيمي ، 1994، ص212)

وفي هذا المجال أيضا "جوزيف ستون وتشرش" في كتابهما (الطفولة والمراهقة) أن المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ وبداية ليست

دائما واضحة، وحماية المراهقة تأتي مع تمام النضج الاجتماعي دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعية.

(حامد عبد السلام زهران، 1995، ص 325)

1-2- تحديد مراحل المراهقة:

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها ، فهي تختلف من فرد لآخر

ومن مجتمع لآخر ، فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها ، كذلك يختلف

علماء النفس أيضا في تحديدها ، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق

البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة وسن الحادي والعشرون (1021) بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة ما بين سن

الثالثة عشر وسن التاسعة عشر (13-19) .

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا،

وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر . (راجع أحمد عزت ، 1995، ص. 09)

وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب " علم نفس النمو للطفولة والمراهقة " لمؤلفه حامد عبد السلام:

- المراهقة المبكرة (12-14) سنة :

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد. في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو لجهاز التناسلي عند المراهق (حامد عبد السلام زهران ، 1995 ، ص ص . 263 - 252).

- المرحلة الوسطى (15-17) سنة :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطء سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسيمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة :

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب ، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف ، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسيمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل : الاعتناء بالمظهر الخارجي. وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر. (حامد عبد السلام زهران ، 1995 ، ص ص . 289 - 352)

1-3- علاقة المراهق بالرياضة

يتفق ريتشلرد ادلمان (1983) مع فرويد في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمنخفض للقلق الذي هو وليد لإحباط، ومن شأنه أن يعرقل الطاقة الغريزية للنمو، فعن طريقة اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة أن يستطيع المراهق على الأقل التحكم في حركاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة وبالتالي التحكم في ذاته وفي الواقع وبفضل اللعب والنشاط

1 . 5. نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين :

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة ومرحلة النمو فيها والوحدات التعليمية "الخصص" يجب أن يراعي ما يلي:

- يجب دراسة ميول ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج أو تقنية للوحدات التعليمية حتى تتماشى مع ميولاتهم ورغباتهم.
- الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق وتربي استقلاله وتكسبه ذاته.
- يجب تنمية وعي التلاميذ لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي .
- يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة.
- يجب منح فرصة للإفصاح عن آرائه وعدم فرض النصائح عليه.
- إعطائه حرية تصحيح أخطائه بنفسه قدر الإمكان لأن التجربة خير معلم.
- تجنب فرض قيود شديدة ولكن بالعكس دعه يشعر بالمثل الخلقية العليا ويحترمها.

1-6- أهمية التربية البدنية للمراهق:

تتميز فترة المراهقة بعدم الانتظام في النمو الجسمي إذ يكون النمو سريعا من ناحية الوزن والطول وهذا ما يؤدي إلى نقص في التوافق العضلي، هذا ما يحول إلى عدم النمو السليم للمراهق ومن هنا تلعب التربية البدنية دورا كبيرا وفعالا لأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب والزيادة في الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات هذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية التربوية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية هذا ما يؤدي إلى عملية التفاعل بينهم فيكتسبون العديد من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة وصيانة الملكية.

أما من الناحية الاجتماعية فان التربية البدنية تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في العامة والشعور بالصدقة والزماله واقتسام الصعوبات مع الزملاء . زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين المراهقين، وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية وكذا مساعدتها للفرد المراهق على التكيف مع الجماعة؛ وتستطيع التربية البدنية أن تخفف من وطأة

(تشارلز بوكر، 1994، ص 453)

المشكلة العقلية للمراهق

1-7- مميزات لاعب كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتناسب مع كل الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين، ولاعب كرة اليد شخص رياضي له مميزات وخصائص يتميز بها منها بدنية مرفولوجية وتكتيكية وفكرية.

ومن أهم المميزات التي يمتاز بها لاعب كرة اليد صنف أكابر الميزة الفكرية التي يرتبط بسن اللاعبين، فالمرحلة العمرية

للاعبي كرة اليد صنف أكابر تنقسم إلى ثلاث مراحل:

- مرحلة الشباب: من 18 سنة إلى 24 سنة

- مرحلة الرشد الأولى: من 20 سنة إلى 30 سنة .

- مرحلة الرشد الثانية: من 30 سنة إلى 50 سنة . (احمد أمين فوزي، 2003 ، ص10)

أ. مرحلة الشباب من 18 سنة إلى 24 سنة:

- النمو البدني والحركي:

و قد يستمر نمو الطول لدى عدد قليل من الأفراد في هذه المرحلة، ولكن إذا حدث ذلك فيكون بمعدل بطيء جداً،

حيث إن نمو الطول ينتهي بانتهاء هذه المرحلة.

نتيجة للثبات النسبي لنمو العظام يزداد تبعاً لذلك لحجم العضلات، وتظهر بعض بوادر السممنة لدى بعض الأفراد

وخصوصاً غير الممارسين للأنشطة الرياضية، كما تظهر الأنماط المختلفة للأجسام بصورة واضحة في هذه المرحلة.

تتميز هذه المرحلة بالاتساق بين حجم العضلات وطول العظام، ويصل التوافق العضلي والتناسق بين حركات أعضاء

الجسم المختلفة إلى ذروته في هذه المرحلة.

إن زيادة القوة العضلية والتحمل بالإضافة إلى اكتمال النضج العقلي والانفعالي في هذه المرحلة تساعد على تحقيق أفضل

إنجاز رياضي ممكن في حياة الفرد، ولذلك يطلق علماء النفس الرياضي على هذه المرحلة من العمر مرحلة البطولة وتخطيط الأرقام

(احمد أمين فوزي، 2003 ، ص10)

القياسية الرياضية.

- النمو العقلي:

يستمر النمو البطيء للذكاء في هذه المرحلة، بمعدل أقل عن المرحلة السابقة ثم يتوقف في سن العشرين تقريباً، تتضح الفروق بين الأفراد في هذه المرحلة تماماً من القدرات العقلية، كالقدرة على إدراك المسافات والأزمنة والاتجاهات وغيرها، وقد تبدأ بعض القدرات في الضعف بعد السن العشرين بينما تزداد قدرات أخرى، وذلك تبعاً للمجال الرياضي أو المهني الذي ينتمي إليه الشباب.

لا يميل الشباب إلى تقبل الآراء والأفكار إلا بعد تمحيصها، ويقل دور العاطفة في توجيه السلوك بصورة واضحة ومميزة عن المرحلة السابقة، ولهذا يفرض الشباب نفسه في وضع خطط التدريب واللعب واختيار المدربين والإداريين الذين يأمل منهم الاستفادة دون أن يكون لعلاقتهم العاطفية أثر في ذلك.

يستطيع الشباب أن يخطط وينفذ ويقوم بالبرامج الرياضية بطريقة صحيحة، كما يستطيع عرض آرائه في هذه المجالات بطريقة متزنة مبنية على الفهم، كما يكون دائماً مستعداً لمناقشة هذه الآراء والدفاع عنها بأساليب متزنة خالية من الانفعال بهدف الإقناع. (مرجع سابق ذكره، 71)

- النمو الانفعالي :

يستطيع الشباب في هذه المرحلة أن يتحكم في انفعالاته، وأن يعبر عنها بصورة مقبولة في المجتمع، ولكن في حالات الإحباط الشديد تكون ثورته شديدة وقد يلجأ إلى العنف، يركز الشباب عاطفته في هذه المرحلة نحو موضوعات محددة وأصدقاء معدودين، فبعد أن كان يميل إلى أكثر من موضوع فإنه يقتصر في هذه المرحلة على موضوع أو نشاط واحد ويعطي له كل وقته ويسخر له كل إمكانياته وقدراته، وبعد أن كان صديقاً حميماً لكثير من الأفراد فإن صداقته تنحصر في عدد محدد قد يصل إلى فرد واحد يلزمه في معظم أوقاته ونشاطه وهو غالباً ما يكون شريكاً له في هوايته.

يستطيع الشباب أن يجرى تحقيق رغباته وإشباع حاجاته كما يستطيع اختيار الوقت المناسب لهذا الإشباع بعد أن كان لحوماً في ذلك خلال جميع مراحل الطفولة ومرحلة المراهقة.

يميل الشباب إلى إسعاد الآخرين والتضحية في سبيلهم، ويكون انتماؤه شديدا في هذه المرحلة، ويظهر بوضوح عندما يمثل النادي أو المدينة التي ينتمي إليها، وكذلك في تمثيل الوطن في اللقاءات والمسابقات الدولية الودية أو الرسمية .

الشباب في هذه المرحلة واقعي يستطيع أن يحدد إمكانياته وقدراته الشخصية بطريقة أكثر موضوعية، كما أن مستوى طموحه غالبا ما يكون قريبا من قدراته، وهذا ما يساعده على الاستقرار الانفعالي وإبعاده عن الصراعات النفسية، إلا إذا كانت البيئة لم تساعده على ذلك. (مرجع سابق ذكره، ص 73)

- النمو الإجتماعي:

إن صداقة الشباب مع الآخرين تقوم على أساس الاحترام المتبادل للرأي وتبادل المشورة، وتكون أكثر ثباتا وعمقا من المرحلة السابقة.

يهتم الشباب بمشكلات المجتمع ويسعى للمشاركة في علاجها، فإذا كان عضوا بأحد الأندية فإنه يحاول دراسته والتعرف على مشكلات أعضائه والأسباب التي تحول دون تقدم وازدهار النادي، ثم لا يتوانى عن تقديم خدماته من اجل خوض النادي يهتم الشاب بحقه و تأكيد دوره في المجتمع الذي ينتمي إليه، ولهذا يسعى دائما إلى الحصول على حقوقه كاملة بالنادي من حق الاستمتاع بإمكانياته وإبداء رأيه في إدارته، ولهذا فهو دائما أول الحاضرين في انتخابات الأندية وجمعياتها العمومية للتعبير عن آرائه وأفكاره وما يؤمن به.

تتأسس الزعامة في مرحلة الشباب على ما يتمتع به الشاب من أفكار وقدرة على الاقتناع وما يتمتع به أيضا من ثقة واحترام في الجماعة، هذا بالإضافة إلى قدراته في مجال نشاط الجماعة كالتفوق في اللعب إذا كانت الجماعة فريقا رياضيا.

يبدأ الشاب في هذه المرحلة من العمر بالشعور بالواجب نحو الأسرة دون تطرف في نزعة الاستقلال عنها نتيجة لشعوره بعدم سلطة الوالدين عليه، كما يبدأ في احترام من هم أكبر منه سنا دون أن يحاول الاعتماد عليهم كثيرا. (مرجع سابق ذكره، ص74)

- دور البيئة الرياضية في مرحلة الشباب:

تتلخص مظاهر النمو في هذه المرحلة باكتمال النضج البدني والحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، ولهذا يجب على المجتمع أن يحاول الاستفادة من طاقات الشباب بما يخدم المجتمع في شتى مجالاته وتوجيه هذه الطاقات بما يحقق الارتقاء بالشباب وإساعده كخطوة أساسية للارتقاء بالمجتمع، فبعد أن كانت الثروات المادية هي كل ما تسعى الدول إلى تنميتها، أصبح الأمر

عكس ذلك تماما، إذ أصبحت ثروات الشعوب لا تقاس بما تنتجه أرضها، بل أصبح المعيار هو مدى تطوير هذه الشعوب لثروتها البشرية. (حامد عبد السلام زهران ، 1979، ص 48).

من هذا المفهوم أصبحت البيئة الرياضية من أهم المجالات التي يعتمد عليها في تطوير الشخصية، ولهذا يجب أن يكون دورها فعالا في ذلك إذا ما تحت الفرص التالية للشباب:

- الاعتراف بأفكار الشباب والاعتماد على قدراتهم وميولهم في تخطيط البرامج الرياضية وفي تنفيذها وتقوم نتائجها للاستفادة من طاقاتهم وتدعيمها وإعدادهم لتحمل مسؤولية الإدارة الرياضية بمختلف مجالاتها (تحكيم، تدريب، تنظيم، إدارة،...)
- توفير فرص إشراك الشباب في المسابقات والبطولات على المستوى المحلي في كافة الأنشطة الرياضية، من اجل زيادة الخبرة ورفع مستوى الإنجاز الرياضي وتنوعها، بحيث تشمل كافة المستويات الرياضية من الشباب لزيادة الممارسة وتدعيم قاعدة البطولة.
- تشجيع ذوي المستويات الرياضية العالية من الشباب على الاستمرار والمضي في الممارسة الرياضية وتوفير الإمكانيات المادية والظروف الاجتماعية والنفسية، وكذلك توفير المناخ المناسب للتدريب الراقى لرفع مستوى إنجازهم الرياضي محليا ودوليا.
- توفير فرص اشتراك الشباب في مهرجانات رياضية محلية ودولية ذات مستويات مختلفة تتيح لأكثر عدد منهم ممارسة هذه الخبرة التي تساعد على تطورهم والارتقاء بهم إلى المستوى الذي ينشده المجتمع. (احمد أمين فوزي ، ص 75).

ب. مرحلة الرشد الأولى من 20 سنة إلى 30 سنة:

يطلق على هذه المرحلة أيضا مرحلة القدرات والمهارات الحركية، حيث يصل فيها الأداء إلى أعلى مستوى ممكن من الإنجاز في مجال الأداء والإبداع الفني، إذ يستطيع الفرد المحافظة على مستوى قدراته طيلة هذه المرحلة. إن نمو الفرد في هذه المرحلة بالنسبة للطول يتوقف وذلك لثبات نمو العظام ويشمل التطور البدني فيها نمو الوزن ويصل التوافق العضلي العصبي إلى ذروته وتتميز هذه المرحلة بالنضوج العقلي والجسمي.

إن السرعة والأداء المهاري والتكتيك يتطور في هذه المرحلة كما تتطور صفة القوة والجلد، وكذلك تتطور السرعة وسرعة رد الفعل والتي تشهد أقصى مستوى لها وإن من مميزات الرياضي في هذه المرحلة تكون حركاته اقتصادية ومجدية وأنه يستعمل القوة والسرعة وبما يتناسب مع هدف الحركة وكذلك مجال الحركة كما يظهر وبوضوح أيضا الزيادة في الدقة الحركية.

(سطويسي أحمد ، 1996، ص 189)

ويطلق على هذه المرحلة رغم التراجع بسنوات المحافظة النسبية على مستوى الحركات الرياضية وهنا يجب المحافظة على المطاولة حيث أن صفات السرعة والمطاولة تتراجع بسرعة نسبية إذا لم يمارس التدريب، وكذلك فإن التكتيك لا يضبط في الغالب، لذلك فالتدريب عنصر مؤثر لقابلية الإنجاز الحركي وأن الرياضيون يحصلون على تكامل القابليات الحركية والمهارية في العقد الثالث، فيحصلون على الصفات النفسية العالية وعلى تجارب المنافسات والقابليات التكتيكية والتكتيكية والتي توصل الرياضي إلى أعلى مستوى له لتحقيق الإنجازات العالية .

(مروان عبد المجيد ابراهيم ، 2002 ، ص 70)

ج. مرحلة الرشد الثانية: من 30 سنة إلى 50 سنة.

تسمى بمرحلة الرشد المتوسطة وهي امتداد لمرحلة الرشد الأولى وفي هذه المرحلة يحصل هبوط تدريجي وتدهور في مستوى القدرات والمهارات الرياضية.

إن القدرات الحسية للفرد والتي وصلت إلى مرحلة الكمال ونمت ونضجت في مرحلة الشباب فإنها تشهد هبوطا نسبيا في مرحلة الرشد الأولى وتدهورا ملحوظا في المستوى بالنسبة لمرحلة الرشد الثانية، وهذا لا ينطبق فقط على المهارات الحركية وإنما في المستوى الصحي العام للفرد، إذ يحصل هبوط الإنجاز الحركي وتراجع للحركات الرياضية عن غير المدربين، حيث يحدث لديهم تراجع في المستوى إلا أن ذلك لا يشمل جميع الصفات الحركية بنفس الدرجة، كما أن قابلية التعلم الحركي لغير المدربين تتراجع بشكل كبير، وهذا التراجع مرتبط إلى حد ما بتراجع القابليات الحركية الأخرى وخاصة التوجه الحركي وقابلية التطبع وقابلية التأقلم عند تغيير الظروف.

(بسطويسي أحمد: 1996 ، ص 192)

وكذلك نرى هبوط في مستوى السرعة والقوة السريعة في هذه المرحلة، إلا أن التدريب المبرمج يضمن المحافظة عليها، أما بالنسبة للقوة القصوى فيمكن أن تصل إلى حدها الأقصى بسبب الإمكانيات التي توفرها اللعبة، أو تنخفض بدرجة كبيرة حسب الإمكانيات كذلك وتكون حركات الرياضيين هادفة واقتصادية في هذه المرحلة، كما أن النشاط الحركي يقل ويتراجع خاصة في مستوى القابليات الحركية الرياضية عند غير المدربين.

(مروان عبد المجيد ابراهيم ، 2002 ، ص 82)

الجانِب
التطبيقي

(الدراسة الكيماوية)

الفصل الاول: منهجية البحث و الاجرائات الميدانية

1-الدراسة الاستطلاعية :

إن الدراسة الاستطلاعية هي: " تجربة صغيرة استطلاعية لاختيار مدى صحة التجربة الرئيسية فنحدد مجتمع الاصل ومفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة". (وجيه محبوب، 1993، ص235)

قبل البدء في إجراء التجربة، قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق النادي الرياضي لهواة كرة اليد اولاد دراج وهذا من اجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهها خلال العمل الميداني، حيث قابلنا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات. وهذا يوم 2020/02/15.

وتعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من اجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية . و بما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

❖ التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.

❖ التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.

❖ تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة، ومختلف ظروفها.

❖ التقرب من أفراد العينة.

وفي الاخير خالصنا إلى ضبط إشكالية وفرضيات البحث، وكذلك قمنا بتحديد الاختبارات التي سوف نقوم بتطبيقها على عينة البحث.

❖ المجال المكان والزمني للدراسة الاستطلاعية:

أ. المجال المكان: شملت دراستنا فريق النادي الرياضي لهواة كرة اليد اولاد دراج (قاعة عبد الحميد بورزق).

ب. المجال الزمني: بعد تحديد موضوع البحث بدأ العمل في هذه الدراسة وكان إجراء الاختبارات على الشكل التالي:

- الاختبار الأول: 2020/03/07

- الاختبار الثاني: 2020/03/10

عليه سنتطرق في هذا الفصل إلى جميع هذه النقاط بالتفصيل.

ج. المجال البشري: لقد قمنا بإجراء هذه الدراسة على لاعبي النادي الرياضي لهواة كرة اليد اولاد دراج ، فاخترنا 4 لاعبين عشوائيا للقيام بالدراسة الاستطلاعية من بين 14 لاعبا.

2- المنهج المتبع :

إن لدراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد المنهج هو عبارة عن فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار إما من أجل الكشف عن حقيقة مجهولة لدينا أو من أجل البرهنة على حقيقة لا يعرفها الآخرون. (بودواد عبد اليميني، 2010، ص 26).

وانطلاقاً من مشكلة الدراسة التي تبحث في اثر الوحدات التدريبية المقترحة ا في تنمية القوة المميزة بالسرعة في تحسين التصويب لدى لاعبي كرة اليد لاقبل من 17 سنة ؟، فان المنهج التجريبي هو أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة، يقول مُجَدِّدُ حسن علاوي وأسامة كامل راتب " المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي الفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر". (مُجَدِّدُ حسن علاوي، اسامة كامل راتب 1998، ص 218).

3- مجتمع وعينة الدراسة

تعد عملية اختيار عينة الدراسة من الخطوات الضرورية لغرض اتمام العمل العلمي، إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وتنسجم مع المشكلة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الاصلي أصدق تمثيل ويقصد مجتمع الدراسة بأنه: "تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة، وقد تكون هذه المجموعة مدارس تلاميذ، أو كتباً أو سكاناً، أو أية وحدات أخرى، ويطلق على المجتمع الأصلي اسم "العامل" و يمكن تحديده على أنه كل الاشياء التي تمتلك خصائص أو سمات تتعلق بمتغيري التجربة، هذه الخصائص قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي .

أما تعريف العينة فهي: "إجراء يستهدف تمثيل مجتمع الاصلي بجمعة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الاصلي المحسوب منه العينة." مُجَدِّدُ نصر الدين رضوان، 2003، ص 14-17).

وفي دراستنا توجهنا بشكل قصدي إلى عينة قصدية وهي فريق النادي الرياضي لهواة كرة اليد اولاد دراج اقل من 17 سنة، ذلك لتوفر شروط الدراسة به، الفئة العمرية والامكانيات المطلوبة تم اختيار عينة موضوع الدراسة بالطريقة القصدية حيث تكونت من 14 رياضي فريق النادي الرياضي لهواة كرة اليد اولاد دراج اقل من 17 سنة.

❖ عينة الدراسة:

❖ العينة التجريبية: وهي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثيري هذا التغير عليها وتضم 5 لاعبي النادي الرياضي لهواة كرة اليد اولاد دراج اقل من 17 سنة. :

❖ العينة الشاهدة: وهي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي وتبقى تحت ظروف عادية وتقدم هذه المجموعة فائدة كبرى للباحث حيث تكون الفرق بين المجموعتين التجريبية والشاهدة عن المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية. وتضم 5 لاعبي فريق النادي الرياضي لهواة كرة اليد اولاد دراج اقل من 17 سنة .

❖ تجانس مجموعات العينة:

لكي نستطيع إرجاع الفرق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجموع متكافئة تماماً في جميع الظروف والمتغيرات ويجب على المجرّب أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث

الجدول رقم (2): يمثل تجانس مجموعات العينة

العينة الشاهدة			
اللاعب	الوزن (kg)	الطول (cm)	العمر
1	74	169	17
2	71	180	17
3	78	175	17
4	66	176	16
5	63	170	16

العينة التجريبية			
اللاعب	الوزن	الطول	العمر
1	79	183	17
2	65	186	16
3	67	172	16
4	78	182	17
5	77	181	17

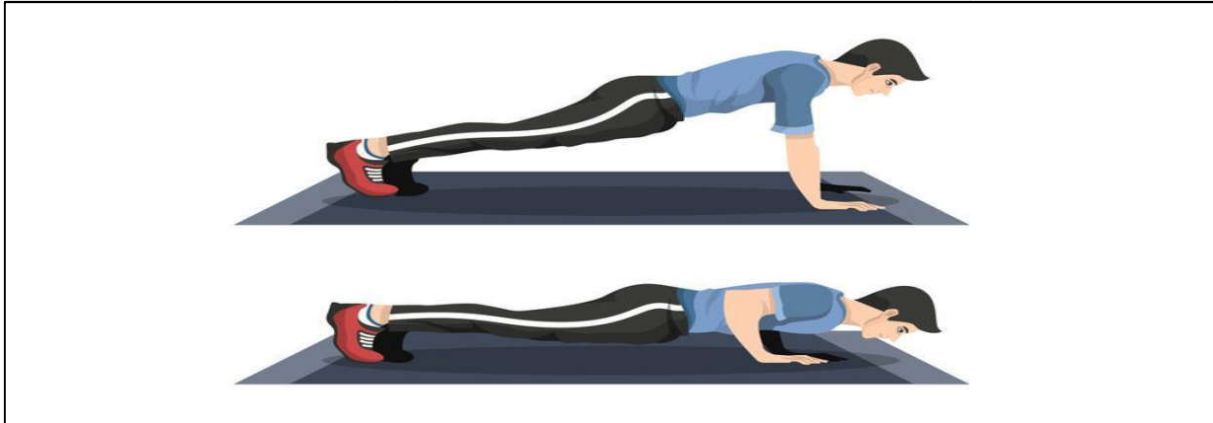
❖ خصائص العينة :

- ضبط الزمن : وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل القاعة المخصصة لهذا الغرض بالنسبة للاعبين حيث برنامج إجراء التدريبات كان على النحو التالي: زمن إجراء الحصة التدريبية ايام الثلاثاء و الخميس من كل أسبوع .
- ضبط السن : جميع اللاعبين اقل من 17 سنة .
- الجنس : كلتا العينتين متكونة من ذكور فقط.
- عنوان الدراسة : اثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في تحسين التصويب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة.

- ❖ أولاً: المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.
- تحديد المتغير المستقل: الوحدات التدريبية.
- ❖ ثانياً: المتغير التابع هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل، وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.
- (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1998 ، ص 219).
- تحديد المتغير التابع: التصويب . في كرة اليد

4- ادوات جمع البيانات و المعلومات :

- إن الاختبار يقاس بنفس الوسائل وأجهزة مع كلتا المجموعتين تجريبية وضابطة بالإضافة إلى العينة الاستطلاعية.
- ادوات الجانب النظري: اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المذكرات تتقرب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.
- ادوات الجانب التطبيقي: لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبار والذي يتمثل في الاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة لكل من الذراعين و الرجلين و اختبار التصويب .
- والتي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية والشاهدة على شكل اختبار قبلي وبعدي كما استعمال مجموعة من الوحدات التدريبية التي شكلت لنا برنامج تدريبي من اجل تنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب .
- ❖ اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين:
- اسم الاختبار : اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح (10) ثواني .
- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .
- الادوات المستخدمة: ساعة توقيت ، صافرة ، استمارة تسجيل ..
- اجراء الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستناد الامامي على الأرض بحيث يكون وضع الجسم مستقيم عند الاشارة البدء، يقوم المختبر بثني و مد الذراعين كاملين ، على أن يستمر في تكرار الاداء حتى نهاية الوقت..
- التسجيل: درجة المختبر هي عدد التكرارات الصحيحة خلال 10 ثوان .



الشكل رقم (01): يوضح القيام بعملية الضغط (كمال عبد الحميد إسماعيل، مُجَدَّ صبحي حسنين، 2002، ص 45)

❖ اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

– الاجهزة والأدوات: ساعة إيقاف.

– اجراء الاختبار : من وضع الوقوف، يقوم اللاعب بثي و مد الركبتين في زمن قدره عشرين ثانية، مع ملاحظة عدم استناد اي عضو من اعضاء الجسم على الارض او اي جسم اخر .

– التقويم: عدد المرات في 20 ثا.



الشكل رقم (02): يوضح القيام بعملية ثني ومد الركبتين

(كمال عبد الحميد إسماعيل، مُجَدَّ صبحي حسنين، 2002، ص 47)

❖ اختبار التصويب:

- الغرض من الاختبار الأول: قياس التصويب من الارتكاز
- لأدوات: كرات + مربعات مرقمة + أقماع + صفارة + ميفاتي



الشكل رقم (03): يوضح تقسيم المرمى لاختبار قياس التصويب من الارتكاز

(كمال عبد الحميد إسماعيل، مُجد صبحي حسنين، 2002، ص 52)

- طريقة الأداء: يختار اللاعب مربعان للتصويب عليهما أحدهما علوي و الآخر سفلي وعلى قطر واحد يقوم اللاعب بالتصويب على احد المربعين ثم يمسك الكرة الأخرى و يصوب على المربع الأخر بعد سماع الصفارة ويستمر هكذا حتى ينتهي من الكرات العشر أي خمسة على كل مربع.
- القواعد: ضرورة ثبات احد القدمين يصوب اللاعب خلال 3 ثواني من الصفارة . اذا لم يصوب خلال 3 ثا .

❖ موضوعية الاختبار :

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون.

(مقدم عبد الحفيظ، 1993 ، ص 52 و 53)

5- اجراءات التطبيق الميداني للاداة :

- الوسائل البيداغوجية:

إن الاختبارات تقاس بنفس الوسائل والأجهزة مع كلتا المجموعتين الشاهدة والتجريبية وقد تمت في قاعة متعددة الرياضات عبد الحميد بورزق بالمسيلة وتمثل هذه الاجهزة والوسائل في :

- الاختبارات البدنية المهارية.

- استمارة تسجيل البيانات.

- ساعة إيقاف.

5-2- الوحدات التدريبية المقترحة:

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي وفق متطلبات لاعب كرة اليد اقل من 17 سنة، وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة البرنامج كما هو موضح في الملاحق، حيث تشتمل على عدة تمرينات بدنية ومهارية قصد تنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب على لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة وانطلاقا من بعض التجارب الخاصة في مجال التدريب.

-وقد قام الباحث بعرض الوحدات التدريبية على مجموعة من الاساتذة المختصين في مجال التدريب الرياضي لتحكيمها

اسم الاستاذ	الجامعة
سالم العياشي	المسيلة
بن رجم ادريس	المسيلة
تريش لحسن	المسيلة

5-2-1- الخطة الزمنية للوحدات التدريبية

- سنطبق 8 اسابيع بواقع 2 وحدات تدريبية

6- الاساليب الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها، علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث. وقد قمنا بحساب النتائج المتحصل بواسطة برنامج الإحصاء S.S.P.S.

6-1- المتوسط الحسابي :

يعتبر احد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الإحصائي حاصل قسمة مجموعة | مفردات أو قيم في المجموعة التي اجري عليها القياس. (علي لصيف، محمود السامرائي، 1973 ، ص 76)

وصيغته العامة هي:

\bar{X} : رمز المتوسط الحسابي

Σ : رمز المجموع

X : قيمة من القيم العينة

n : حجم العينة (عدد افراد التوزيع). (النجار، 2007، ص72)

6-2- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له: ع، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فانه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح، هذه الصيغة ل(ع): تكتب في حالة ما تكون العينة أقل من 30 لاعب وتكتب على الصيغة التالية:

S : رمز الانحراف المعياري.

Σ : رمز المجموع

X^2 : مجموعة القيم

X : رمز الوسط الحسابي للعينة

n : حجم العينة (عدد افراد التوزيع). (النجار، 2007، ص72)

6-3- (ت) ستودنت:

هي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل الشخصي وفي حالة العينات الأقل من 30 لاعب تستخدم الصيغة التالية :

T: معيار ستودنت

S_1 : الانحراف المعياري للاختبار القبلي

S_2 : الانحراف المعياري للاختبار البعدي

X_2 : المتوسط الحسابي للاختبار البعدي

X_1 : المتوسط الحسابي للاختبار القبلي

N : عدد العينة

قائمة المراجع

قائمة المراجع

• باللغة العربية

1. عماد الدين عباس ابو زيد ، التخطيط و الاسس العلمية لبناء و اعداد الفريق في الالعاب الجماعية" نظريات- تطبيقات" ، منشأة المعارف ، ط 1، الاسكندرية 2005
2. أبو العلاء عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد، ب ط، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي القاهرة
3. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين ، فسيولوجيا اللياقة البدنية دار الفكر العربي. القاهرة. 1993
4. كمال عبد الحميد ، الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، ب ط، دار الفكر العربي ، 1997 .
5. كمال عبد الحميد، اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط3، دار الفكر العربي، مصر، 1997
6. مُجدّ حسين علاوي ، ب ط، التشريح الوظيفي ، دار المعارف ، مصر ، 1973.
7. مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي ، ط2، القاهرة مصر، 2001 .
8. عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة، مصر 1999.
9. ابراهيم شعلان، مُجدّ عفيف: كرة القدم للناشئين، مطابع آمون، القاهرة، مصر، 2001.
10. علي البيك فهمي " : اسس اعداد اللاعبين ، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة، مصر ، 1995.
11. أبو العلا عبد الفتاح " : التدريب الرياضي – الاسس الفيزيولوجية ، دار الفكر العربي ، ط 1، القاهرة ، مصر ، 1997
12. ابو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان " : فسيولوجيا التدريب ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر، القاهرة ، 1994 .
13. عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب " : تدريب الانتقال – تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة ، مصر ، 1996.
14. منير جرجس : كرة اليد للجميع . دار الفكر العربي . مصر ، 1985.
15. منير جرجس ، " كرة اليد للجميع " ، دار الفكر العربي، ط4، 1994.
16. كمال عارف ظاهر وسعد حسن اسماعيل: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1989.
17. ضياء الخياط و عبد الكريم قاسم، كرة اليد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل ، العراق ، 1988.
18. ماهر صالح مُجدّ: كرة اليد الحديثة، ط1، مطبعة دار السياسة، الكويت، 1971.
19. أسامة رياض، " الطب الرياضي وكرة اليد "، مركز الكتاب والنشر، 1999.
20. كمال عارف ظاهر: كرة اليد، منطقة دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1980.
21. ماهر صالح مُجدّ: كرة اليد الحديثة ، ط، مطبعة دار السياسة، الكويت، 1971.
22. ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1997.
23. حلمي حسين، اللياقة البدنية، دار المتنبي للنشر والتوزيع، قطر، 1985.
24. طه إسماعيل و آخرين، " الإعداد البدني في كرة القدم "، دار الفكر العربي، القاهرة
25. كمال عبد الحميد، " القياس في كرة اليد "، دار الفكر العربي، 1980.
26. كمال عبد الحميد، كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، دار الفكر العربي، 1970.

27. كمال عبد الحميد، مُجَّد صبحي، " رباعية كرة اليد الحديثة "، مركز الكتاب للنشر، ج2، 2002.
- 28.. عبد العالي الجيسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، الدار العربية، ط1، 1994.
29. حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية و العلاج النفسي، القاهرة ، 1995
30. سطويسي أحمد: أسس نظريات الحركة، ط 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996
31. تشارلز بوكر، ترجمة د/ حسن معوض، د/ كمال ساحل مُجَّد: المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1994.
32. أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
33. مروان عبد المجيد ابراهيم: النمو البدني الحركي، ط1، الدار العالمية الدولية، عمان، الأردن، 2002
34. وحيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، العراق، 1991
35. بوداود عبد اليمين: عطاء الله أحمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 2010.
36. كمال عبد الحميد إسماعيل، مُجَّد صبحي حسنين، رباعية كرة اليد الحديثة، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2002.
37. مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
38. مُجَّد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب " :البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، مصر ، 1999

● باللغة الأجنبية:

1. Firmah et Massano N , Handball, Vigot . paris, 1998
2. Ermin.S. Hallen Hand ball , Amphora , paris, 1998.
3. ALDERMAN .R B . Manuel de la psychologie du sport , edition vigot m87 paris ,1990
4. Juegen wenck , manuel dentrenmnt , Edition paris , france , 199

قائمة الملاحق

الخصبة	هدف الخصبة
الخصبة -01-	تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية و الذراعين .
الخصبة -02-	تنمية الكتلة العضلية (masse musculaire).
الخصبة -03-	تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية.
الخصبة -04-	تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية
الخصبة -05-	تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية.
الخصبة -06-	تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية
الخصبة -07-	تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية .
الخصبة -08-	تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية
الخصبة -09-	تنمية قوة التحمل و القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية
الخصبة -10-	تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية
الخصبة -11-	التصويب من الارتكاز
الخصبة -12-	التنسيق بين سرعة الأداء وقوة التصويب
الخصبة -13-	التنسيق بين سرعة الأداء وقوة التصويب
الخصبة -14-	تنمية قوة المميزة بالسرعة للذراعين
الخصبة -15-	تقوية عضلية لجميع أطراف الجسم
الخصبة -16-	التصويب من الارتقاء




الحصة التدريبية : رقم (01)

الهدف: تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية قوة الرجلين.

زمن الوحدة : 60 د

الشدة: 60%-70%

الأدوات: صفارة- ميقاتي- كرات

المراحل	التمارين	الشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل .	← xxxxxx ↓ xxxxxx	15د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1 : القفز في المكان ابداءا من وضعية الجلوس على كرسي دون وجود كرسي و العودة إلى نفس الوضعية التمرين 2 : يقف لاعبان متقابلان بالظهر مع الإمساك على مستوى الذراعين، ثم يقوم اللاعبان بعملية ثني الركبتين و الوقوف (هبوط و طلوع). التمرين 3 : جلوس طويل مواجه و اليدان خلفا و القدمان متقاطعتان مع الزميل. تبادل دوران الرجلين من الداخل و خارج رجلي الزميل لرسم دائرة بالقدمين عكس اتجاه الزميل .	  	12د 18د 15د	2*4 د راحة 1 د 2*5 د راحة 90ثا 1*5 د راحة 100ثا
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	Xxxxxxxxxx Xxxxx	10د	

الحصة التدريبية : رقم (02)

زمن الوحدة : 60د

الهدف: تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية.

الشدة : 90%

الأدوات: صفارة- ميقاتي- أقماع -مقاعد خشبية

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<p>-شرح هدف الحصة</p> <p>-تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل .</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
4 * 50م راحة 150ثا	15 د		<p>التمرين 1 :</p> <p>يقوم اللاعب بالجري و تخطي الأقماع لمسافة 50م حيث أن المسافة بين كل قمع و آخر تكون 1م</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
3 * 50م راحة 3 د	15د		<p>التمرين 2:</p> <p>يقوم اللاعب بالوثب للأمام فوق أقماع والرجلين مضمومتان والجسم يحافظ على استقامته لمسافة 50 م</p>	
	10د		<p>التمرين 3 :</p> <p>يقوم اللاعب بالجري و تخطي الأقماع برجل واحدة لمسافة 15م حيث أن المسافة بين كل قمع و آخر تكون 1م</p>	
3 * 15م راحة 3د				
	10د	<p>Xxxxxxxxxx</p> <p>Xxxxx</p>	<p>تمرنات تمدد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

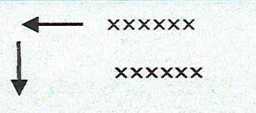
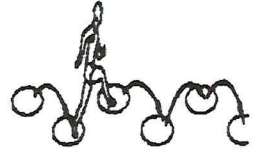
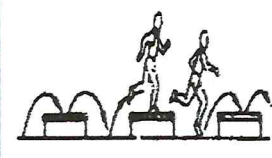
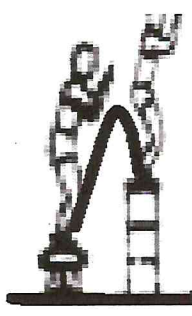
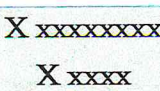
الحصة التدريبية : رقم (03)

الهدف: تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية .

زمن الوحدة : 60 د

الشدة: 90%

الأدوات: صفارة- ميقاتي- حواجز - صناديق

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة - تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل .		15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1 :</p> <p>يتم وضع حلقات المسافة بينهما حوالي 65م. ثم يقوم كل لاعب بالجري و وضع كل رجل في حلقة.</p> <p>التمرين 2 :</p> <p>توضع مجموعة من الصناديق الخشبية المسافة بينها 50 سم و ارتفاع كل صندوق حوالي 40 سم , و يقوم اللاعب بالجري و الصعود فوق الصناديق.</p>		12د	3 * 50م راحة 2 د
	<p>التمرين 3 :</p> <p>يقوم اللاعب بضم الرجلين إلى بعضهما و الوثب لصعود مقاعد خشبية متزايدة الارتفاع الأرض ثم 40 سم ثم 50سم ثم 60سم و المقاعد ملتصقة</p>		10 د	3 * 40م راحة 2 د
			18د	5 * 1.20م راحة 3 د
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.		15د	

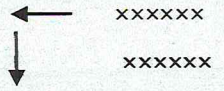
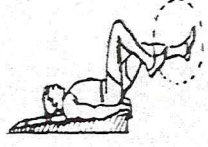

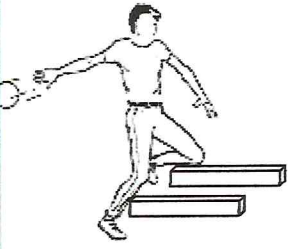
الحصة التدريبية : رقم (04)

الهدف: تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية.

زمن الوحدة : 60 د

الشدة : 70%-80%

الأدوات: صفارة- ميقاتي- كرات

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	17 د		<p>- الجري حول الملعب.</p> <p>- تمارينات إحماء المفاصل.</p> <p>- تمرير واستقبال الكرة بالجري والوثبات.</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
1د*6 راحة 90ثا	13 د		<p>التمرين 1 :</p> <p>يقوم اللاعب بالرقود على الظهر على مكان مسطح ويرفع رجليه عاليا ثم يقوم بثني ومد الرجلين بالتبادل بشكل حركة دائرية مستمرة.</p>	
2د*5 راحة 100ثا	10 د		<p>التمرين 2 :</p> <p>يقوم اللاعب بالجري لصعود الدرجات (مدرجات القاعة المتعددة الرياضات).</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
2د*8 راحة 90ثا	20 د		<p>التمرين 3 :</p> <p>التمرير و الإستقبا مع القفز على رجل واحدة جانيا تجاوز حاجزين المسافة بينهما 1م</p>	
	10 د	<p>Xxxxxxxxxx</p> <p>Xxxxx</p>	<p>تمارينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

الحصة التدريبية : رقم (05)

الهدف: تنمية الكتلة العضلية (masse musculaire).

الشدة : 40%-60

زمن الوحدة : 60 د

الأدوات: صفارة- ميقاتي- صناديق خشبية

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	10د		<p>-شرح هدف الحصة</p> <p>-تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل .</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
1د * 9 راحة 30ثا	15د		<p>التمرين 1 :</p> <p>يقوم اللاعب بالوثب للأمام لصعود مقاعد جلوس ارتفاعها 30م حيث تكون الرجلين مضمومتان و الجسم يحافظ على استقامته لمسافة 30م1</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
1د * 10 راحة 45ثا	15د		<p>التمرين 2 :</p> <p>القفز الجانبي مع التقدم للأمام بالتناوب بين الرجلين و تجاوز مقعد ارتفاعه 45 سم و طوله 2.25م</p>	
6 * 12 راحة 100ثا	10د		<p>التمرين 3 :</p> <p>من وضع الجلوس يقوم اللاعب بفتح الساقين ثم يقوم بثني الساق ومد الساق الأخرى بالتناوب.</p>	
	10د	<p>X xxxxxxxxx</p> <p>X xxxxx</p>	<p>تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

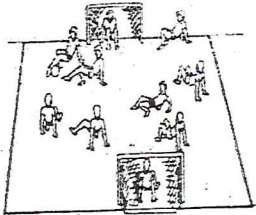
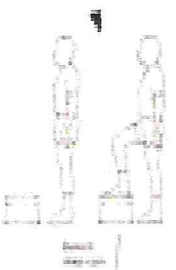

الحصة التدريبية : رقم (06)

الهدف: تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية.

زمن الوحدة : 60د

الشدة : 60-70 %

الأدوات: صفاة- ميقاتي- حبل

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	10د	<p>← xxxxxx</p> <p>↓ xxxxxx</p>	<p>-شرح هدف الحصة</p> <p>-تسخين عام وخاص</p> <p>-تمديد العضلات</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
2د*6 راحة 3د	10د		<p>التمرين 1 :</p> <p>نقوم بتقسيم اللاعبين إلى فريقين للعب التمريرات العشرة من وضعية البطة</p>	
6د*2 راحة 1د	15د		<p>التمرين 2 :</p> <p>يقوم اللاعب بالقفز على صناديق بين على رجل واحدة</p>	
10م*5 راحة 90ثا	15د		<p>التمرين 3 :</p> <p>يقوم اللاعب بمشية الكناري لمسافة 10 م</p>	
	10د	<p>Xxxxxxxxxx</p> <p>Xxxxxx</p>	<p>تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل</p> <p>لكافة أعضاء الجسم.</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

الحصة التدريبية : رقم (07)

الهدف: تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية

زمن الوحدة : 60د

الشدة : 20%-40

الأدوات: صفارة- ميقاتي- مقاعد خشبية

التكرارات	المدة	التشكيلات	التنارين	المراحل
	10د		<p>- شرح هدف الحصة</p> <p>- تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
30*15 راحة 1د	10د		<p>التمرين 1 :</p> <p>يقوم اللاعب من وضع الوقوف بثني الركبتين كاملاً ثم يقوم برفع الذراعين أماماً و رفع العقبين على الأرض حتى تحدث عملية التوازن و لا يسقط اللاعب، حيث يقوم بمد الركبتين و خفض العقبين و الذراعين أسفل.</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
10*18 راحة 30د	18د		<p>التمرين 2:</p> <p>القفز فوق مقاعد جلوس ارتفاعها 40سم حيث أن الرجلين مضمومتان و الجسم يأخذ وضعية قرفصاء عن القفز لمسافة 15م</p>	
4*6 راحة 1د	12د		<p>التمرين 3 :</p> <p>يقوم اللاعب (أ) بحمل اللاعب (ب) على ظهره و المشي به لمسافة (20م).</p>	
	10د	<p>Xxxxxxxxxx</p> <p>Xxxxx</p>	<p>تمرينات تمدد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.</p>	<p>المرحلة الختامية</p>


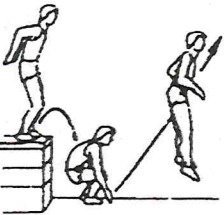
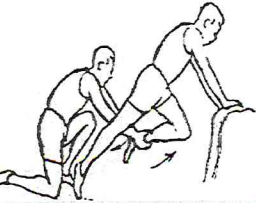
الخصفة الففرفرففة : رقم (08)

الهدف: تنمية قوة الفحمل للأطراف السفلفة

زمن الوءءة : 60ء

الشءة : 60-50%

الأءواء: صفارة- مققافف- كراف طففة - أقماع.

المرافءل	الفمارفف	الفففكفالف	المءة	الفكراراف
المرءة الففصفرففة	- الفرفر فءول للعب. - فمرفناراف إءاء المفاصل و الفركفز على الأطراف السفلفة و العلوفة.	←xxxxxx ↓ xxxxxx	10ء	
المرءة الرففسفة	الفمرفن 1 : فوضع عءء من الفءافز بارفءاف (65سم) و بمسافاف بفنفة بفن كل فافز و آفر (50سم). ثم فقوم اللافب من على فف البءافة بالففب للأمام, فف ففر فف فف فافز من الفءافز الموءوءة و ففصل إلى فف الففءافة.		15 ء	1 ء * 5 راءة 2 ء
	الفمرفن 2 : فقوم اللافب بالفقفز من علو (40-60 سم ففء ففء السقوط ففء الففسم وفضفة فرفصاء ثم فقوم بالفقفز كفءرة مرءءة مع ففرفف الرأس إلى الأمام.		15 ء	4 * 6 راءة 1 ء
	الفمرفن 3 : فقوم اللافب (أ) بفعل الانبساط المائل العالف مرءكرا على سطح عال ثم فقوم بفبافل فف الركففن للأمام فء مقاومة الزمفل, اللافب (ب) فقوم بشء الفرفل للففل فءافلا منع اللافب (أ) من فف الفرفل للأمام.		15 ء	1 ء * 4 راءة 120 ئا
المرءة الففءامفة	فمرفناراف فمءفء العفصلاف و الاسرفءاء الكامل لكافة أعضاء الففسم.	X xxxxxxxx X xxxxx	10ء	

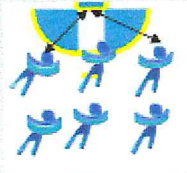


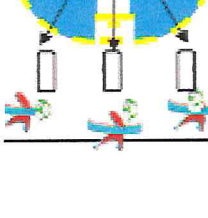

الحصة التدريبية : رقم (09)

الهدف: تحظير مختلف أنواع التسديد

زمن الوحدة :90د

الشدة :75%

الأدوات: كرات + أقماع + بساط+ صفارة

المراجل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	شرح هدف الحصة الجري لمدة 7د الحركات من الجري تمديدات عضلية مع التركيز على الأطراف السفلية التسديد نحو المرمى من مختلف أنواع التسديد		15د	
المرحلة الرئيسية	تمرين 01: التسديد من الارتكاز على المرمى حيث يقف اللاعبون على خط التماس باتجاه منتصف الملعب ينطلق يستلم الكرة ثم يسدد من الارتكاز		15د	7x1
	تمرين 02: فوجين متوازيين التسديد من الجري ينطلق اللاعب من منتصف الملعب يستلم الكرة من المساعد يسدد من الجري		15د	د/2
	تمرين 03: وضع حاجز موازي لمنطقة 9متر بطول 1.5م التسديد يكون من الارتقاء عبر مختلف زوايا المرمى إعطاء قدر للممكن من المحاولات مع التركيز على الارتقاء الجانبي		15د	7x1
				د/2
			15د	6x1
المرحلة الختامية	جري خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا تمديدات عضلية خاص العضلية المشاركة		15د	

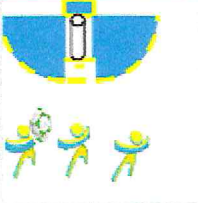
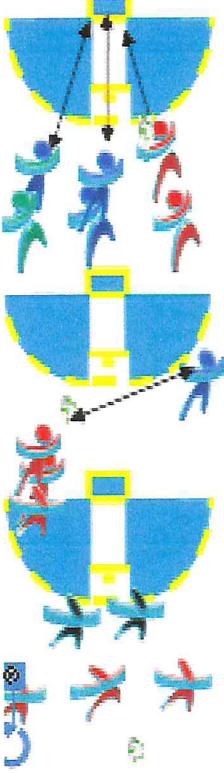
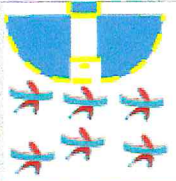
الحصة التدريبية : رقم (10)

الهدف: التصويب من الارتكاز

زمن الوحدة : 90د

الشدة : 75 %

الأدوات: كرات + أقماع + عمود+ صفارة

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	20د		شرح هدف الحصة الجرى لمدة 7د الحركات من الجري تمديدات عضلية مع التركيز على الأطراف السفلية التصويب من الارتكاز نحو المرمى	المرحلة التحضيرية
6×1 د/2تم	15د 15د 15د		01: التمرين التسديد من الارتكاز على المرمى حقيقفلاعبون في ثلاث صفوفالانطلاق بالكرة ثم الارتكاز بأحدالقدمين ثم التسديد نحو المرمى 02: التمرين الانطلاق من خلال الجري ارتفاع القدمالأخيرة القيام بالارتكاز بقدم الأماميمع مراعاة التوازن والتسيق ثم التصويب 03: التمرين ثلاث لاعبين بالكرة زائد مدافعينمحاولة خلق الفرص لتسديد نحو المرمىبالارتكاز	المرحلة الرئيسية
6×1 د1×2	15د		ري خفيف داخل الملعب تمديدات عضلية مناقشة مع الاعبين	المرحلة الختامية

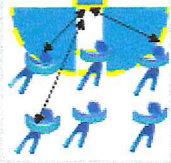
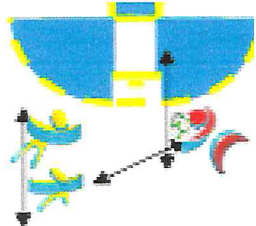
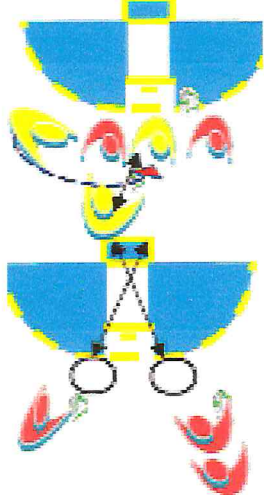

الحصة التدريبية : رقم (11)

الهدف: التصويب من الارتكاز

زمن الوحدة : 90د

الشدة : 75 %

الأدوات: كرات + أقماع + عمود+ صفارة

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
			شرح هدف الحصة الجرى لمدة 7د الحركات من الجرى تمديدات عضلية مع التركيز على الأطراف السفلية التسديد نحو المرمى من الارتقاء	المرحلة التحضيرية
5x1 راحة	15د 15د 15د		01: لتمرين التسديد من الارتقاء علالمرمى حيث يقف لاعيون على خطالتماس باتجاه منتصف الملعبينطلق يستلم الكرة ثم يسدد منالارتقاء 02: التمرين لاعين في الدفاع ثلاث لاعبينفي الهجوم انطلاق لاعب الجناححو لاعب المحور الذي يمر نحواللاعب الخلفي ثم يسدد منالارتقاء 03: التمرين صفتين في منطقتي الاعيينالخلفين على اليمين وعلى اليسار التسديد من محور التسعامتار بعد الارتقاء على حاجز	المرحلة الرئيسية
2د/تم 6x1 2د/تم راحة				
2د/تم 5x1			جرى خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا تمديدات عضلية خاص العضلية المشاركة	المرحلة الختامية

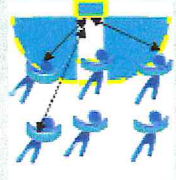
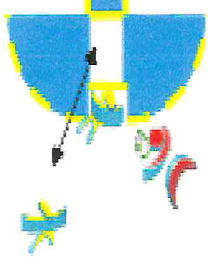

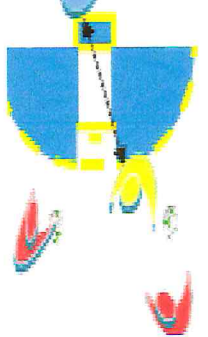
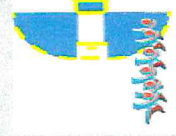
الحصة التدريبية : رقم (12)

الهدف:التنسيق بين سرعة الأداء وقوة التصويب

زمن الوحدة : 90د

الشدة :95%

الأدوات: كرات + أقماع + بساط + صفارة

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	شرح هدف الحصة الجرى لمدة 7د الحركات من الجري تمديدات عضلية مع التركيز على الأطراف السفلية التسديد نحو المرمى من الارتقاء		25د	
المرحلة الرئيسية	01: التمرين الانطلاق من زاوية تحاية الملعب بسرعة عالية الدوران حول القمع الاتجاه حول المرمى و التسديد من الارتكاز		3x5د	10x1 راحة 1د
	02: التمرين قوة و سرعة الاداء خلال زمن معين بتصويب نحو المربع المرقم		2x7د	8x1 راحة 1د
	03: التمرين الاطلاق في هجوم معاكس الجري نحو مجال التصويب الارتقاء و التصويب قبل 15ثا		2x7د	6x1
المرحلة الختامية	جرى خفيف داخل الملعب ذهابا وإيابا تمديدات عضلية خاص العضلية المشاركة		15د	


الحصة التدريبية : رقم (13)

الهدف: التنسيق بين سرعة الأداء وقوة التصويب

زمن الوحدة : 90د

الشدة : 95 %

الأدوات: كرات + أقماع + بساط + صفارة

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	شرح هدف الحصة الجرى لمدة 7د الحركات من الجرى تمديدات عضلية مع التركيز على الأطراف السفلية التسيد نحو المرمى من الارتقاء			
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: التسيد من الارتقاء حيث يقف لاعبون على خط التماس باتجاه منتصف الملعب ينطلق بسرعة ثم يسدد الكرة من الارتقاء		3x5د 3x5د 3x5د	6x3
	التمرين 02: لاعين في الدفاع ثلاث لاعبين في الهجوم انطلاق لاعب الجناح نحو لاعب المحور الذي يمر نحو اللاعب الخلفي ثم يسدد من الارتقاء			6x3
	التمرين 03: صفين في منطقتي لاعبين الخلفيين على اليمين وعلى اليسار التسيد من محور التسع أمتار بعد الارتقاء على حاجز			6x4
المرحلة الختامية	جرى خفيف داخل الملعب ذهابا وابا مديدات عضلية خاص العضلية المشاركة		15د	

ملخص دراس :

➤ عنوان الدراسة :

اثر الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة. -دراسة ميدانية على نادي هواة كرة اليد اولاد دراج -

➤ اهداف الدراسة :

- إيجاد حلول من أجل تطوير الجانب المهاري منه التصويب. والجانب البدني لها ويتمثل في القوة المميزة بالسرعة
- اكتشاف دورالوحدات في تطوير القوة المميزة بالسرعة في التصويب.
- دور الوحدات التدريبية في إعطاء اللاعبين الفرصة في تحسين أدائهم في ما يخص التصويب.
- البحث في ما وصل إليه التدريب الرياضي الحديث في تخطيط عملية التدريب لتطوير الأداء البدني للمهارات الخاصة باللعبة.

➤ تساؤلات الدراسة :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي للمجموعة الشاهدة والتجريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي عند العينة الشاهدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي عند العينة التجريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والشاهدة في الاختبار البعدي لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد؟

➤ فرضيات الدراسة:

- لا توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي للمجموعة الشاهدة والتجريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد.
- توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي عند المجموعة الشاهدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد.
- توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والشاهدة في الاختبار البعدي القوة المميزة بالسرعة في التصويب لدى لاعبي كرة اليد لصالح العينة التجريبية.

➤ عينة الدراسة: تكونت العينة من 10 لاعبين لنادي هواة كرة اليد اولاد الدراج

➤ النهج المستخدم: المنهج التحريبي

➤ ادوات الدراسة :تمثلت ادوات الدراسة في اختبارات القوة المميز بالسرعة ل (الذراعين والرجلين) و اختبار التصويب.

➤ **Title of the study**

The impact of proposed training modules to develop speed-differentiated power in improving the accuracy of hand-ball corrections for players less than 17 years old.–Field study on Handball Amateur Club ouled derradj–

➤ **Study objectives**

- finding solutions to develop the skilled side of the correction. Its physical aspect is speed –specific power
- detects the role of units in developing fast–correction strength.
- the role of modules in giving players the opportunity to improve their performance in terms of correction.
- Research what modern athletic training has come to plan the training process to develop the physical performance of game skills

➤ **Study Questions:**

- are there statistically significant differences in the pre–test of the witness and experimental group to develop the force that is characterized by rapid correction of handball players?
- are there statistically significant differences between pre– and post–test specimens in the sample to develop the force that is marked by the speed of hand–ball correction?
- are there statistically significant differences between pre– and post–test in the experimental sample to develop the force that is fast–labeled in hand–ball correction?
- are there statistically significant differences between the experimental sample and the witness in the dimensional test to develop the force that is characterized by rapid correction of handball players?

➤ **Study hypothesis:**

- there are no statistically significant individual differences in the pre–test of the witness and experimental group to develop the power of the hand–ball point–of–correction capacity.

- there are statistically significant individual differences between pre-test and post-test at the witness group to develop the force that is characterized by rapid correction of hand-ball players.
 - there are statistically significant individual differences between pre-test and the dimensional test of the experimental sample to develop the force that is characterized by rapid correction of hand-ball players for the dimensional test.
 - there are statistically significant individual differences between the experimental sample and the witness in the dimensional test the force characteristic of the handball correction of the experimental sample's health.
-
- **Study Sample:**the sample is made up of 10 players for the Handball Amateur Club Club ouled derradj-
 - **Method used:** experimental approach
 - **Study tools:** Study tools were represented in the tests of strength characteristic of speed (arms and legs) and correction test.