



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد محمد خيضر بسكرة



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

اختصاص: قسم التدريب الرياضي النخبوي

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة الألعاب في تنمية خاصية السرعة الانتقالية لدى ناشئي كرة اليد U13 ذكور

دراسة ميدانية بالنادي الرياضي وفاق عين التوتة لكرة اليد

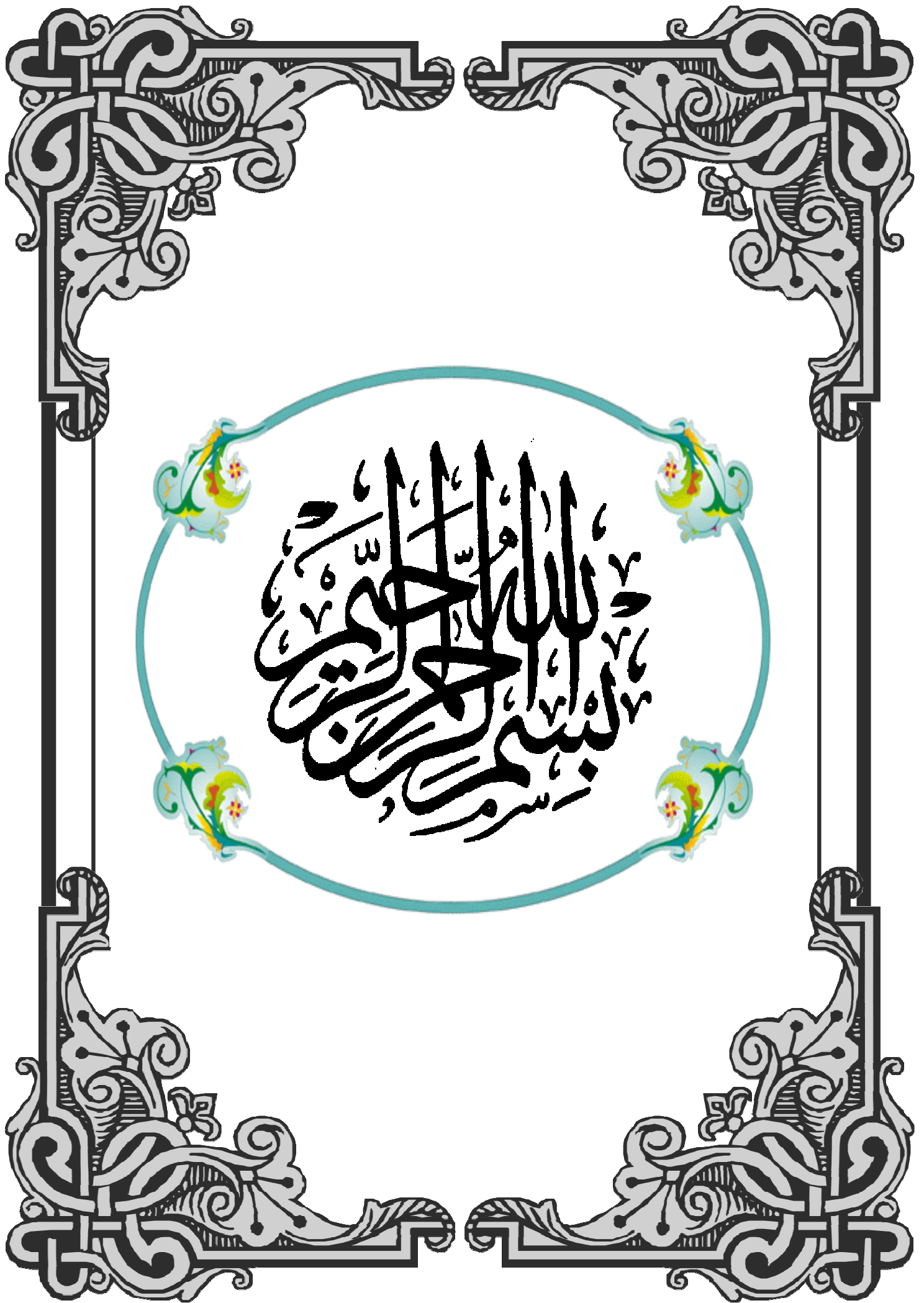
إشراف الأستاذ الدكتور :

زموري بلقاسم

إعداد الطالب :

بلاخ محمد الصالح

السنة الجامعية: 2020-2021



كلمة شكر

عملا بقول رسول الله صلى الله عليه و سلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

اشكر الله تعالى على توفيقه لي لانجاز هذا العمل المتواضع.

يسعني و يشرفني أن أتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم معي في انجاز هذا العمل، من قريب أو من بعيد.

و اخص بالذكر الأستاذ القدير: زموري بلقاسم ، المشرف على بحثي هذا فلم يتوان في تقديم الآراء والتوجيهات الصائبة حتى تم انجاز هذا العمل المتواضع.

وتحياتي إلى كل أساتذة وطلبة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -بسكرة-

" والله في عون العبد ما دام العبد في عون اخيه "

و اسأل الله ان يجعله نيرا اسأل كل طالب

اهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا و

حبيبنا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم

صلى الله عليه وعلى آله و صحبه أجمعين..أما بعد

اهدي ثمرة جهدي إلى من كرسا حياتهما في سبيل سعادتني، ومن اجل تعليمي و

تربيتي أمي و أبي و خالتي فاطمة

إلى من قاسموني أحلامي و كانوا خير سند لي في حياتي إخوتي و أخواتي "

رانية، شعيب، عبد الرحيم ومريم"

إلى كل الأقارب و الزملاء و الأحباب و الأصدقاء

وجميع المعلمين و الأساتذة في مشواري الدراسي

محمد الصالح

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
	صفحة العنوان
	البسملة
ا	كلمة شكر
ب	إهداء
ج	قائمة المحتويات
ح	قائمة الجداول
ط	قائمة الأشكال
1	مقدمة
الجانب التمهيدي	
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
4	1- إشكالية البحث
5	2- فرضيات البحث
6	3- أهداف البحث
6	4- أهمية البحث
7	5- أسباب ودوافع اختيار موضوع البحث
7	6- التعريف بمصطلحات البحث

8	7- الدراسات السابقة والمثابفة
11	8- التعليق على الدراسات السابقة و المثابفة
12	9- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة و المثابفة

الجانب النظري

الفصل الأول: طريقة التدريب باللعب

15	تمهيد
16	1- مفهوم التدريب الرياضي
16	1-2- التدريب
16	1-3- التدريب الرياضي
17	2- أهداف التدريب الرياضي

18	3- عمليات و مبادئ التدريب الرياضي
18	3-1- عمليات التدريب الرياضي
18	3-1-1- عمليات القيادة الفنية الإدارية
19	3-1-2- عمليات القيادة التطبيقية
19	3-2- مبادئ التدريب الرياضي
20	3-2-1- مبدأ الفروق الفردية
20	3-2-2- مبدأ الاستمرارية
21	3-2-3- العلاقة الصحيحة بين العمل والراحة
21	3-2-4- التدرج بزيادة الحمل

22	3-2-5-التكيف
23	3-2-6-الخصوصية
23	4- أنواع التدريب
23	4-1- التدريب الهوائي
23	4-2-التدريب اللاهوائي
24	5- طرق التدريب الرياضي
24	5-1-1- مفهومه
24	5-1-2- أهدافها
25	5-1-3- تأثير التدريب المستمر
26	5-2- التدريب بالألعاب
26	5-2-1- مفهوم اللعب
27	5-2-2- أهمية اللعب
28	5-2-3- قيم و أغراض اللعب
29	5-2-4- أسس اختيار اللعب
33	5-2-5- الألعاب والجوانب المختلفة لتطور الفرد
30	6- الألعاب التدريبية
30	6-1- ماهية الألعاب التدريبية
30	6-2- أهداف الألعاب التدريبية
31	6-3- مميزات الألعاب التدريبية
32	6-4- فوائد الألعاب التدريبية
33	خلاصة الفصل

الفصل الثاني: السرعة الانتقالية في كرة اليد

35	تمهيد
36	1-تاريخ لعبة كرة اليد

37	2-تعريف لعبة كرة اليد
37	3- مفهوم المهارة
38	4- المهارة الأساسية في كرة اليد
40	5- شروط تعلم المهارات و المبادئ الأساسية في كرة اليد
41	6- متطلبات الأداء في كرة اليد
41	6-1-المتطلبات البدنية

41	6-2-المتطلبات مهارية
42	6-3-المتطلبات الخططية
43	6-4-المتطلبات النفسية
43	7-مفهوم السرعة
44	8-أنواع السرعة
44	8-1-السرعة الحركية
44	8-2-سرعة رد الفعل
44	8-3-السرعة الانتقالية
44	8-3-1-مراحل السرعة الانتقالية
45	8-3-2-فيزيولوجية السرعة الانتقالية
45	9-السرعة الانتقالية في كرة اليد
46	10-تحسين السرعة الانتقالية في كرة اليد
47	11-طرق قياس السرعة الانتقالية
47	11-1-اختبار 30 متر
48	12- تطوير سرعة الانتقال
49	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: المرحلة العمرية	
51	تمهيد

52	1- الطفولة
52	1-1- مفهوم الطفل
52	1-2- مفهوم الطفولة
52	2- أقسام الطفولة
53	3- الطفولة المتأخرة من 9-12 سنة
53	3-1- مفهوم الطفولة المتأخرة
53	4- خصائص ومظاهر النمو للطفولة المتأخرة 9-12 سنة
53	4-1- النمو الجسمي
54	4-2- النمو الفيزيولوجي
55	4-3- النمو الحركي
55	4-4- النمو الحسي
56	4-5- النمو العقلي
56	4-6- النمو الانفعالي
57	4-7- النمو النفسي
57	4-8- النمو الاجتماعي
59	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: إجراءات الدراسة الميدانية	
62	تمهيد
63	1- الدراسة الاستطلاعية
63	2- المنهج المتبع
64	3- عينة الدراسة
64	3-1- مجتمع الدراسة
64	3-2- خصائص العينة
65	3-3- مواصفات أساسية للعينة
65	4- متغيرات الدراسة

65	4-1-المتغير المستقل
65	4-2-المتغير التابع
65	5-حدود الدراسة
65	5-1-الحدود المكانية
65	5-2-الحدود الزمنية
66	5-3-الحدود البشرية
66	6-أدوات الدراسة
66	6-1-الاختبار
66	6-1-2- اختبار 30 متر عدو
67	7- البرنامج التدريبي لعينة الدراسة
67	7-1- الهدف من البرنامج التدريبي
67	7-2- مميزات البرنامج التدريبي
68	8- الخصائص السيكو مترية للاختبار قيد الدراسة
68	8-1-صدق الاختبار
68	8-2-ثابت الاختبار
69	8-3-الموضوعية
69	9- المعالجة الإحصائية
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
71	تمهيد
72	1-عرض و تحليل نتائج الاختبارات
72	1-1-عرض و تحليل نتائج اختبار السرعة الانتقالية 20متر والبدء من 30متر
72	1-1-1-عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي و البعدي "السرعة الانتقالية 20م والبدء من 30م" للمجموعة الضابطة
74	1-1-2-عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي و البعدي "السرعة الانتقالية 20م والبدء من 30م" للمجموعة التجريبية
76	1-1-3-عرض وتحليل نتائج الاختبارين البعديين "السرعة الانتقالية 20م والبدء من 30م" للمجموعتين الضابطة و التجريبية
78	2-مناقشة النتائج

80	3- اختبار الفروض
80	4- الاستنتاجات
81	5- الاقتراحات
82	خاتمة
83	قائمة المراجع
89	الملاحق
110	ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يوضح خصائص التدريب المستمر.	29
02	جدول يبين خصائص المجموعتين الضابطة والتجريبية .	68
03	جدول أن معامل الثبات يقترب من 1 وبالتالي فهو مقبول ودال احصائيا.	73
04	جدول نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة التدريب الضابطة	78
05	نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة التدريب التجريبية.	80
06	نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي التدريب الضابطة والتدريب التجريبية	82

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
70	شكل يبين اختبار السرعة الانتقالية	01
79	شكل يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة التدريب الضابطة.	02
81	شكل يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة التدريب التجريبية.	03
83	شكل يبين نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي التدريب الضابطة والتدريب بالألعاب.	04

مقدمة

مقدمة :

يعد النشأ هم القاعدة الكبيرة التي ينمو ويزغ من خلالها نجوم وأبطال المستقبل والممارسون والمشاركون في الأنواع المختلفة للرياضة، إن الممارسة الصحيحة للرياضة تبدأ من المراحل العمرية الأولى وتتأسس عليها ، وبناء على ذلك فان التدريب الرياضي لهذه الفئة يعتبر الجزء الأساسي من الإعداد الرياضي والقائم على استخدام تمارين بهدف تطوير مختلف الصفات والقدرات البدنية ،

هذه القدرات لا يمكن التطرق إليها دون التركيز على الصفات البدنية التي تشمل على السرعة والسرعة الانتقالية ومساهمتها في نجاح الأنشطة الجماعية على غرار كرة اليد، بدورها البارز في جميع المهارات الحركية سواء هجومية أو دفاعية لتسجيل الاهداف أو الاستحواذ على الكرة وقطعها، وسرعة الأداء و التحكم في إيقاع المباراة و اللعب، ومن جهة أخرى سرعة أداء الحركات المركبة كالتمرير و الاستقبال والتنقل بسرعة قصوى لمسافات قصيرة على ارض الملعب.

وللوصول إلى هذا الهدف نجد أن مدربي التربية البدنية والرياضية في المؤسسات الرياضية يستخدمون العديد من الطرق التي تتلاءم مع الخصائص الفيزيولوجية والمورفولوجية والنفسية للفرد من جهة، ومن حيث ملائمة الظروف المحيطة بالإنجاز من جهة أخرى ومن بين هذه الطرق نجد طريقة التدريب التقليدية، ويقصد بها الأداء الحركي من خلال استخدام عدة طرق متنوعة باختلاف فترات الراحة والعمل وتعمل هذه الطريقة على تطوير جهازَي الدوران والتنفس ومختلف الصفات البدنية.

ونجد أيضا طريقة الألعاب أو بما يعرف بالألعاب الشبه رياضية التي تشكل جزء هام من النشاط أن الأهمية العظمى لعلم اللعب لدى الأطفال يعادل أهمية التعليمي والتدريبي، بل إن اللعب هو اللغة التي تشكل عالم الطفل والذي يتيح للأطفال حرية أكثر في التعبير عن أنفسهم بطلاقة أكثر من مجرد الكلام.

وقد اهتم الباحثون بها وبكيفية تطويرها وكيفية بلوغ أعلى المستويات من خلال الدراسات و البحوث في المجال، وخلص والى ضرورتها لمختلف الفئات العمرية.

وبالمثل قام الباحثون في الجزائر بدراسات في هذا السياق في الأندية والأوساط المدرسية كمرحلة التعليم الثانوي.

وفي بحثي هذا أتطرق إلى السرعة الانتقالية في كرة اليد وأثر طريقة اللعب في تحسينها متاولاً خطة بحث شملت على تقديم للبحث، إطار عام للدراسة "إشكالية للبحث، فرضيات، أهمية و أهداف البحث، مصطلحات البحث والدراسات السابقة والمشابهة".

وجانبين احدهما نظري تضمن ما يلي:

-الفصل الأول: طريقة التدريب باللعب،

-الفصل الثاني: السرعة الانتقالية في كرة اليد،

-الفصل الثالث: المرحلة العمرية 09-12 سنة.

والآخر تطبيقي تضمن فصلين اثنين:

-الفصل الأول: إجراءات الدراسة الميدانية و الوسائل الإحصائية،

-الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

استخلاص النتائج و الاقتراحات وفي الأخير خاتمة البحث.

الجانب التمهيدي

التعريف بالبحث

1- إشكالية البحث:

إن عملية التدريب حديثاً أصبحت أكثر عصرنة فأصبح التفاعل فيها يتم بصورة اجتماعية بين طرفيها تمكن من تبادل الخبرات و الأفكار وأصبحت عملية شاملة تنظم فيها العناصر التدريبية من: مدرب -منهج تدريبي- لاعبين و بيئة تدريبية و أهداف محددة لا يطغى احدها على الآخر. و من ناحية المسؤولية فهي عملية نشطة بين اللاعبين و المدرب كل حسب قدراته و حاجاته الشخصية. و بالرجوع إلى محورها فاللاعبين هم محور التدريب و على أساسهم يتم تطوير الأهداف المواد والوسائل و طرائق التدريب على غرار طريقة التدريب باللعب التي أظهرت اثر كبير في عملية التعلم وتعديل سلوكيات اللاعبين و تنمية توجهاتهم وجذب انتباههم مع المواقف التدريبية باستعمال مختلف الألعاب لجميع الأعمار و كلا الجنسين .

وهذه الألعاب هي إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي فهي تسعى لتطوير الفرد من الناحية النفسية، الاجتماعية، الفكرية و البدنية وتكوين لاعبين قادرين على ممارسة الحياة اليومية انطلاقاً من هذه المادة الحيوية و ما يكتسبه اللاعب من قدرات فيها بأداء الأنشطة الرياضية على أكمل وجه .

حيث أن الطريق في تدريب اللاعبين الصغار من الأمور الشاقة إذ تسلحت بالعلم و العمل الجاد و إن تأسيس قاعدة عريضة من اللاعبين على أسس علمية صحيحة و تخطيط جيد للبرامج التدريبية و اختيار أفضل محتوى تدريبي لها ثروة قومية ينتفع منها المجتمع ليرتقي بلاعبيه إلى مصاف الفرق الكبرى .

لتحقيق ذلك وجب التركيز على القدرات و الصفات البدنية هذه القدرات تندرج ضمنها مجموعة الصفات البدنية وتشمل القوة و المرونة و السرعة و تؤثر بشكل كبير على الرياضات بأنواعها خصوصاً الجماعية منها في الأوساط الرياضية.

و يعد عنصر السرعة من أحد العناصر المهمة في اللياقة البدنية ذات التأثير الفعال في أداء اللاعب و التي لا بد من توافره لدى لاعبي كرة اليد و بفضلها يتم تنفيذ جل المهارات و بالشكل المثالي و السريع و الذي يميز كرة اليد الحديثة و عليه يجب على المدرب الالتزام و التركيز الجيد عليه و تطويرها بمختلف أنواعها عند التدريب في مختلف المستويات و التي من شأنها أن

تلعب دورا ايجابيا في تطوير لاعب كرة اليد و بالتالي القدرة على مواكبة اللعبة الحديثة التي تتميز باللعب السريع ، مستوى عالي في الأداء ، الحركة أكثر في المساحات الخالية و سرعة الانتقال إلى مرمى الخصم خلال بضع ثوان نتيجة تدريبات ذات شدة عالية و كثيفة. و من أجل الوصول إلى الأداء الأمثل لابد من الربط بين السرعة بأوجهها من أجل أداء الحركة بشكلها المتكامل.

مما سبق ذكره اتضح أن طريقة التدريب باللعب في رياضة كرة اليد طريقة لا غنى عنها و أصبح إعداد برامج و وحدات تعليمية تعتمد على الألعاب حتميا للوصول إلى الأهداف المسطرة. لهذا لجأ الباحث إلى إجراء هذا البحث الذي يهدف إلى الإجابة على التساؤلات التالية:

التساؤل العام :

ما أثر استخدام برنامج تدريبي بطريقة الالعاب في تنمية خاصية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد اقل من 13 سنة؟

التساؤلات الفرعية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في تحسين السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد اقل من 13 سنة ذكور؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في تحسين السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد اقل من 13 سنة ذكور؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تحسين السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد اقل من 13 سنة ذكور؟

2-الفرضيات:

2-1-الفرضية العامة :

لطريقة التدريب بالألعاب أثر يساهم في تحسين السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد اقل من 13 سنة ذكور

2-2-الفرضيات الجزئية :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في تحسين السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد اقل من 13سنة ذكور؟
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في تحسين السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد اقل من 13سنة ذكور؟
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية في تحسين السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد اقل من 13سنة ذكور؟

3-أهداف البحث :

- معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة.
- معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية.
- معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

4-أهمية البحث :

- *مواكبة طرق التدريب الحديثة .
- *إبراز أهمية الألعاب في تحسين السرعة الانتقالية في الأنشطة الجماعية"كرة اليد نموذجاً".
- * تنمية صفة السرعة الانتقالية للفئة العمرية (أقل من 13 سنة) لبناء قاعدة رياضية قوية مع باقي الصفات البدنية الأخرى.

5- أسباب ودوافع اختيار موضوع البحث:

- تقليل المدربين من أهمية الألعاب ودورها في الارتقاء بالمستوى الرياضي.
- نقص البحوث والدراسات المحلية حول موضوع السرعة الانتقالية خاصة لدى المبتدئين.
- الخبرة كرياضي ومدرب والمعرفة الشخصية للواقع المعاش (معاملة الطفل كبالغ) ...الخ.
- خصوصيات الفئة العمرية وأهميتها في بناء القاعدة الأساسية لمستقبل زاهر .

6-التعريف بمصطلحات البحث:

6-1-طريقة الالعاب :

التعريف النظري: يعرف القاموس الدولي للتربية بأن اللعب نشاط موجه أو غير موجه (حر) يقوم به الأطفال من أجل المتعة والتسلية، ويستخدمه الكبار عادة ليسهم في تنمية سلوكهم وشخصياتهم من حيث أبعادها المختلفة العقلية والبدنية والاجتماعية.

التعريف الإجرائي: عبارة عن نشاط يعتمد على الألعاب بسيطة التنظيم لا تقتصر على سن او جنس معين قد تستخدم فيها أدوات و سائل او بدونها.

6-3-كرة اليد :

التعريف النظري: لعبة جماعية يتنافس فيها فريقان من 6 لاعبين، يهدف كل فريق إلى تسجيل النقاط عبر إدخال الكرة في مرمى الفريق الخصم.

التعريف الإجرائي: رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منها من 7 لاعبين ، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف . وتتألف مباريات كرة اليد من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة ، و الفريق الذي يتمكن من إحراز أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية الشوطين هو الفريق الفائز .

6-4- السرعة الانتقالية:

التعريف النظري: يعرفها احمد نصر الدين "2008" سرعة الانتقال بأقصى سرعة ممكنة. (احمد نصر الدين السيد، فيسيولوجيا الرياضة- نظريات و تطبيقات)

التعريف الإجرائي: هي الانتقال من مكان إلى آخر في فترة زمنية قصيرة.

6-5- مرحلة الطفولة المتأخرة :

التعريف النظري: هي المرحلة قبل البلوغ تمتد من 6 إلى 12 سنة .

التعريف الإجرائي: تعد هذه الفترة هي فترة النضج ,حيث تتطور إهتمامات جديدة لدى الطفل, و تتميز بداية هذه المرحلة بدخول الطفل إلى الصف الأول في المدرسة .

7- الدراسات السابقة و المشابهة :- في حدود اطلاع الباحث-

الدراسة الأولى :

إعداد الطالب :القيزي الهواري .إشراف: أ. يحيى لطفى. (2012/2013) مذكرة لنيل شهادة الدراسات العليا في نظرية منهجية والتدريب الرياضي المدرسة العليا في العلوم والتكنولوجيا،دالي إبراهيم

العنوان: تأثير طريقة اللعب في تطوير السرعة في كرة الطائرة عند الأطفال من "9_12"ذكور دراسة ميدانية لعين وسارة الجلفة

الفرضية العامة: نفترض أن لطريقة اللعب في التدريب تأثير إيجابي كبير في تطوير السرعة عند الأطفال في المرحلة العمرية من "9_12"

أهداف البحث: إن الهدف معرفة مدى تأثير لطريقة اللعب في تنمية السرعة لدى الأطفال في المرحلة العمرية من "9_12"

منهج البحث: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي

عينة البحث: عينة تجريبية فيها 15 لاعب مولودية عين وسارة عينة شاهدة فيها 15 لاعب فريق شباب عين وسارة .

الطريقة المتبعة في الاختيار: طريقة الاختبارات

الإطار العام للدراسة الأدوات المستعملة: استعمل مجموعة من الاختبارات، من بينها الجري مسافة 30 متر ، وأيضاً اختبار الجري والتنقل " 9 - 9 - 6 - 3 - م " ، اختبار الجري والتنقل بشكل " 6*5م" ، اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية .

الظروف المكانية: فريق مولودية عين وسارة، فريق شباب عين وسارة .

الظروف الزمنية: موسم 2012/2013

النتائج المتحصل عليها: لقد بينت نتائج الدراسة أن هناك تحسن في تطوير السرعة.

الدراسة الثانية :

قام م.م. بيبياك محمد علي خان (2013) بدراسة بعنوان اثر استخدام تمارينات خاصة في تطوير السرعة الانتقالية و الهجوم السريع لدى لاعبات كرة اليد.

فرضية الدراسة: وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبارات البعدية.

أهداف الدراسة:

-استخدام تمارينات خاصة لتطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبات كرة اليد.

-التعرف على تأثير تمارينات خاصة لتطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبات كرة اليد.

-التعرف على تأثير تطوير السرعة الانتقالية في تنفيذ الهجوم السريع لدى لاعبات كرة اليد.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة المتكافئة.

عينة البحث: نادي سيروان الجديد تم اختياره بطريقة عشوائية و العينة متكونة من 10 لاعبات.

الاختبارات: اختبار 20 م و البدء من 30 م... و اختبار الهجوم السريع.

النتائج المحصل عليها:

- ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لصالح البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية و الهجوم السريع.

- إن تطوير صفة السرعة الانتقالية كانت لها تأثير ايجابي في تطوير الهجوم السريع لدى لاعبات كرة اليد.

الدراسة الثالثة:

قامت الطالبتان بلقاسم خديجة و العوادي ليلي (2016-2017) بدراسة بعنوان: تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة السرعة الانتقالية بدون كرة و صفة الرشاقة و مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد (12-14) سنة.

فرضية الدراسة: للألعاب الشبه رياضية تأثير على تطوير صفة السرعة الانتقالية بدون كرة و صفة الرشاقة و مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد (12-14) سنة.

أهداف الدراسة:

- إبراز مختلف إشكال الألعاب شبه الرياضية ودورها في تطوير السرعة.

- تناول صفات بدنية لم تدرس في الدراسات السابقة.

- فائدة الألعاب شبه الرياضية بالنسبة للفئة العمرية 12-14 سنة من جميع النواحي.

المنهج المتبع: تم الاعتماد على المنهج التجريبي .

مجتمع و عينة البحث: تكون المجتمع الأصلي للدراسة من 150 لاعب، ينقسم إلى 10 فرق، كل فريق على 15 لاعب، حيث تكونت عينة الدراسة من 24 لاعب لفريقي دائرة مسكيانة و بلدية عين البيضاء بأم البواقي بعدد 24 لاعب بنسبة 16%، وهذا يؤكد أن العينة كافية للدراسة.

الاختبارات: البدنية: اختبار السرعة الانتقالية بدون كرة، اختبار الرشاقة.

الاختبارات المهارية: اختبار التصويب

النتائج المحصل عليها:

- طريقة الألعاب الشبه رياضية لها اثر على تحسين صفة السرعة الانتقالية و الرشاقة و مهارة دقة التصويب عند لاعبي كرة اليد 12-14 سنة.

- إن طريقة الألعاب ممزوجة بنوع ما من التكرار.

- طريقة اللعب تزيد من حماس للاعب كونها تنافسية. - اللعب شبه الرياضي من اهم الطرق التي تساعد على تحقيق جملة من الأهداف التي يسعى إليها في الحصص.

- تعتبر الألعاب شبه رياضية وحدة أساسية في تطوير الجانب البدني و القدرات البدنية.

8- التعليق على الدراسات السابقة:

انطلاقا من الدراسات السابقة و المقدر عددها ب 3 دراسات توصل الباحث إلى مجموعة من أوجه التشابه و الاختلاف متمثلة فيما يلي:

أوجه التشابه في الدراسات:

* اعتمدت كل الدراسات و البحوث على المنهج التجريبي.

* استعمال نفس أداة البحث تمثلت في اختبارات.

* ركزت على تنمية القدرات البدنية والحركية للاعبين.

أوجه الاختلاف:

*اختلاف في قوام المجتمع و العينة و حجمها.

-اختلاف الظروف الزمانية و المكانية و الإطار البشري.

9-أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

بعد تسليط الضوء على الدراسات السابقة و الإلمام بها من جميع جوانبها و انطلاقا من اختلافاتها و النقاط التي اتفقت فيها. استفاد الباحث من خلال ذلك بانها :

- تحديد منهجية الدراسة الحالية وأسلوب اختيار العينة وحجمها

--توجيه اهتمام الباحث لأهم الاختبارات المناسبة لموضوع الدراسة.

- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة الدراسة الحالية.

-المساعدة في صياغة الأهداف ووضع الفروض و التساؤلات.

الجانب النظري

الفصل الأول

طريقة التدريب بالألعاب

تمهيد :

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 جيدة ومن أجل هذا أخذ علم التدريب الرياضي مكانته اللاتقة فهو الوسيلة المضمونة لتحقيق هذا الأداء وتلك النتائج لذلك اهتم العلماء بهذا العلم الحيوي وأولوه اهتمامهم حتى أصبح علما له أسسه ومبادئه وخصائصه التي تستخدم طرقا متعددة تهدف إلى تنمية وتطوير خصائص وصفات بدنية معينة وبناء على ذلك تتناسب كل طريقة الهدف الذي يود المدرب أن يصل إليه .

1. مفهوم التدريب الرياضي :

يجب أن نميز بين التدريب والتدريب الرياضي، لذا وضعنا بعض المفاهيم ومنها:

1-2 التدريب:

قاموس Larousse يعرف التدريب الرياضي بأنه التحضير لرياضة أو منافسة.

ويعني أيضا أداء أو ممارسة نشاط معين لإعداد بدني صوب تحقيق أهداف خاصة قد تكون (بدنية، نفسية، صحية)

وهو البحث لتحسين القدرات البدنية بفضل إنجاز اضطرابات بيولوجية متعاقبة
(DictionnaireLarousse,1989.p344.)

1-3 التدريب الرياضي:

ومما تقدم يمكن تعريف التدريب الرياضي اصطلاحا بما يلي:

هو عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعب إلى الأداء المثالي خلال المباريات والمنافسات ولشرح ذلك نقول من حيث:

- أنها عملية بمعنى اعتمادها أساسا على مجموعة من التمرينات الهادفة، وأن مجال التدريب الحقيقي هو اللاعب وليس الورقة والقلم وهذا الشطر الأول من التدريب الرياضي.

- أما الشطر الثاني من عملية التدريب فهي الناحية التربوية وهي هامة جدا، لقد كان التدريب منذ حوالي 25 سنة يعتمد فقط على الأداء البدني ولا يهتم بالناحية التربوية، أما الآن فيهتم المدربون اهتماما كبيرا بتنمية الصفات الإرادية للاعبين لما لها من أثر واضح على الأداء البدني.

يعرفه ليमान 1975 عن بسطويسي 2008: هو كل الأحمال والمجهودات الجسمية التي تؤدي إلى تكيف وظيفي أو تكويني وإلى تغيرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع المستوى الرياضي للاعب. (أحمد بسطويسي ، 2008 ، ص24).

2. أهداف التدريب الرياضي:

اتفق العديد من العلماء المحدثين أمثال " شنايل وهارا وبوردي 1997 وكذا تشارلز 1999 ومفتي حماد 2001" على أن الهدف دائما يحدد الغاية النهائية التي يمكن الوصول إليها من خلال تنظيم معين يكون قابل للتجزئة هذا التنظيم يكون مستمد من نظريات التدريب الحديثة ومناهجه والتي يمكن صياغتها فيما يلي: (أميرة حسن حمود، 2008، ص 20).

- الإرتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفسيولوجية والنفسية والإجتماعية.

- محاولة الإحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الإجتماعية).

- تنمية وتحسين الصفات والقدرات البدنية التي يتطلبها الأداء الحركي.

- الإعتداد على خبرة المدرب وخصائص النشاط لرفع مستوى المتطلبات البدنية الخاصة بكل نشاط وتنمية الأداء الحركي وردالفعل.

- التغلب على صعوبة التدريب بتنمية خصائص قوة الإرادة والثقة بالنفس للاعب وإعداده النفسي والبدني إستعدادا للمنافسات.

- إكتساب الفرد التناسق في الأداء من خلال التنمية الشاملة لمتطلبات وعناصر الأداء الرياضي في مراحلته المتقدمة.

- الإهتمام بالتركيز على الأداء الحركي وصولا إلى الأداء الحركي المثالي الصحيح بأقل جهد.

- تطوير وتحسين خطط اللعب من خلال تعلم طريقة أدائها بأساليب حديثة فردية وجماعية مع تطبيق نماذج لخطط اللعب.

- المحافظة على الصحة والقوام والوقاية من الإصابات والأمراض ورعاية الكفاءة الوقائية لأجهزة الجسم وذلك من خلال برنامج متكامل للرعاية الصحية.

- الإهتمام بعنصر الأمان أثناء التدريب والمنافسات وذلك من خلال تدريبات المرونة والإطالة لوقاية العضلات والمفاصل والتركيز على فترة الإحماء والإعداد الخاصة أثناء تدريب المبتدئين مع عدم اغفال فترة التهدئة.

- التعود على القيادة والتبعية وإحترام الآخرين والإنصياع لقرارات الحكام ومراعاة آراء الآخرين والأخذ بها (أميرة حسن حمود، مرجع سابق، ص21)

3. عمليات ومبادئ التدريب الرياضي :

3-1- عمليات التدريب الرياضي:

تنقسم عمليات التدريب الرياضي العلمي إلى نوعين:

3-1-1- عمليات القيادة الفنية الإدارية:

ويطلق عليها عمليات القيادة المستمرة وذلك نظرا لأنها لا تكون واضحة للأفراد المتابعين لعمليات التدريب وهي كافة العمليات التي ترتبط بالتخطيط طويل ومتوسط وقصير المدى وكذلك التنظيم وتتمثل هذه العمليات في:

● عملية التقويم والاستكشاف: الوقوف على قدرات اللاعبين ومستوياتهم والوصول لقواعد المعلوماتية التي تكمن في تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضي العلمي.

● عملية تخطيط التدريب: استخدام عمليات التقويم والاستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن، ووضع خطط التدريب طويل ومتوسط وقصير المدى طبقا للقدرات والمستويات التنافسية.

● عملية تنظيم الأجهزة الفنية:

- تحقيق أفضل فاعلية للإتصال بين الأجهزة الفنية والإدارية من جهة واللاعبين من جهة أخرى.

- وضع الهياكل المناسبة وتحديد نظم الإتصال اللازمة لكافة العلاقات.

3-1-2- عمليات القيادة التطبيقية:

وتسمى أيضا عمليات القيادة الفنية الظاهرة لأنها تكون واضحة للأفراد والمتابعين لعمليات التدريب، وهي كافة العمليات التدريبية الناتجة عن عمليات القيادة الفنية الإدارية والتي يقوم بها المدرب وتمثل فيما يلي:

● عمليات القيادة التربوية:

- تحقيق الأهداف السامية للرياضة.

- تطبيق أساليب بث السمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا.

● عمليات القيادة التعليمية:

- تحقيق تعلم كل من المهارات الحركية العامة والخاصة وتعلم طرق الإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية وخطط اللعب التي تتلائم مع مواقف التدريب.

- تطبيق طرق التدريب التعلم المناسبة للمرحلة السنوية والمستوى في كل مكون من المكونات البدنية والمهارية والخطية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعبين.

● عمليات القيادة التنموية:

- تحقيق الإرتقاء بمستوى المهارات الحركية واللياقة البدنية والتفاعل النفسي والاجتماعي والمعرفي مع مواقف التنافس لأقصى درجة تسمح بها قدرات اللاعب أو الفريق.

- تتمثل كذلك في تطبيق طرق التدريب المناسبة للمرحلة السنوية والمستوى في كل من المكونات البدنية والمهارية والخطية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعب. (مفتي إبراهيم حماد،، 2008، ص24).

3-2- مبادئ التدريب الرياضي:

يعد التدريب الرياضي عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة الفرد الرياضي للفعالية الخاصة أو النشاط التخصصي، وتهتم برامج التدريب الرياضي باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، ويتبع التدريب الرياضي مبادئ لذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من المدرب

الرياضي قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى، وتتخلص مبادئ التدريب الرياضي بما يلي:

3-2-1- مبدأ الفروق الفردية:

إن عوامل الوراثة تلعب دوراً رئيسياً في تحديد مختلف الصفات والخصائص التي تفرق بين الأفراد فالإختلاف بين الأفراد في معدلات نمو الخلية وإفرازات الغدد الصماء وجميع أعضاء وأجهزة الجسم يؤدي إلى إختلافات فردية هائلة، فلا يوجد لإثنان نفس الصفات العقلية والبدنية والوظيفية إلا التوائم ولذلك فالأفراد يختلفون من حيث القدرة على التكيف والإستجابة للتمرينات البدنية.

فعند إجراء مقارنة بين $vo_2 \max$ الطفل (MZ توأم حقيقي)، مع طفل (DZ توأم غير حقيقي) أو إخوة وأخوات نجد أن (MZ) يجرون النشاط البدني بنفس كمية $VO_2 \max$ أما (DZ) والإخوة فنجد إختلاف بالنسبة لإستهلاك الأوكسجين. (P.Duché, E.Van pragh, paris, 122.)

فهناك بالقطع فروق فردية تحدد الحد الأقصى الذي يمكن أن يحققه كل لاعب لذا لا بد أن يتمشى حمل التدريب مع إمكانيات اللاعب وخصائصه الفردية من حيث: العمر الزمني، العمر التدريبي، حالة اللاعب التدريبية، حالة اللاعب الصحية، متطلبات خارج التدريب، النمط التكويني والجسماني، وإختلاف الجنس. (أميرة حسن حمود , 2008 ص 47)

3-2-2- مبدأ الإستمرارية:

إن عملية التدريب يجب أن تكون مستمرة ودائمة متواصلة للوصول إلى الهدف والإرتقاء بالرياضي، وتحتاج هذه القاعدة إلى التركيز على تعليم حركات جديدة وبمدة قصيرة وتعتمد قاعدة الإستمرارية على عملية تكرار كل تكرين أو لعبة لكي تكون في المراكز الحركية في الجهاز العصبي لإظهار إثارة قوية ومنتظمة وسريعة لعملية التعاون والترابط الكامل بين الأجهزة الداخلية وأجهزة الحواس والجهاز الحركي. (عمر فاخر شغاتي، مرجع سابق، ص 44.)

ولكي تحقق عملية إستمرارية التدريب أهدافها يجب مراعاة الأتي:

التواصل بين الوحدات التدريبية بحيث تؤدي الوحدة التدريبية الجديدة قبل زوال آثار الوحدة التدريبية السابقة.

التنمية لمكونات الحالة التدريبية وبنائها بثبات لتحقيق المستوى المطلوب.

التخطيط لعمليات راحة إيجابية إنتقالية لاستعادة الشفاء.

التطبيق الجيد للقاعدة التموجية وجود الدافع لدى اللاعب للممارسة الرياضة (القوى المحركة).

(اميرة حسن حمود، مرجع سابق، ص 49-50).

3-2-3- العلاقة الصحيحة بين العمل والراحة:

يعد فهم العلاقة الصحيحة بين مستوى الحمل وفترة الراحة المناسبة هي المدخل الرئيسي للإرتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي، حيث يلقي التدريب على أعضاء الجسم المختلفة عبئا يحتاج اللاعب بعدها إلى راحة لإستعادة قواه وإمكانية التكرار مرة ثانية بالمستوى الذي يتناسب وإتجاه الحمل، فالتدريب الذي يقوم به اللاعب يلقي تأثيرا على أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية، ومن ثم يظهر التعب والهبوط التدريجي في مستوى القدرة الوظيفية لهذه الأجهزة نتيجة لإستهلاك مصادر الطاقة الأمر الذي يحتم ضرورة إعطاء اللاعب فترة من الراحة لإستعادة الشفاء (تعويض مصادر الطاقة). (احمد أمر الله البساطي، 1998 ص 53)

3-2-4- التدرج بزيادة الحمل:

وتعني التدرج في حمل التدريب من حيث المحتويات والزمن والطرائق والوسائل ونوع التمرين والهدف من التمرين وغيرها، وأن الزيادة التدريجية للحمل لا تعني الإستمرار في تقديم الزيادة بصورة مطلقة بل من الأهمية ضمان تثبيت درجة التكيف المكتسبة من الأحمال السابقة لمدة زمنية مناسبة بعد ذلك يتم تقديم حمل أعلى ويتم ذلك عن طريق:

التدرج في الأهداف المطلوب تحقيقها في رفع القابلية الوظيفية والبدنية وتعليم المهارات الحركية الفنية والخطية وتثبيتها وإتقانها.

البدء بالتمارين والمهارات والخطط السهلة وبأوزان وتكرارات قليلة ثم تبدأ الزيادة في كمية الوزن أو التكرار، ثم الانتقال إلى الحركات الصعبة مع التأكيد على تقوية أكبر قدر ممكن من العضلات

التدرج في زمن الوحدة التدريبية:

الربط المنتظم بين عناصر الوحدة التدريبية والارتفاع التصاعدي للشدة والحجم، وتعتمد كل هذه الأمور التدريبية على مستوى النمو والتطور الوظيفي للأجهزة وعلى العمر والجنس ومستوى اللاعب من التدريب.

3-2-5- التكيف:

أساس هذا المبدأ هو أنه لا يمكن أن يكون تكيف مع الحمل التدريبي إذا كانت متطلبات التدريب العادية التي يتحملها الجسم من الناحية الفسيولوجية خاصة (Costill.D.L,etRichardson1994,p144..).

وهناك نوعان من التكيف:

● التكيف الوظيفي: وهو التكيف الذي يحدث في الأجهزة الوظيفية والذي يؤدي إلى تحسين كفاءة أدائها، وهذه الأجهزة هي كل من الجهاز الدوري والتنفسي والعصبي والغدد الصماء وكل من الجهاز الإخراجي والهضمي.

● التكيف المورفولوجي: هو التكيف الذي يحدث في أحجام وأبعاد الأجهزة العضوية وهناك عاملان أساسيان يؤثران في درجة التكيف هما:

-الأحمال التي يؤديها اللاعب.

-مرحلة النمو التي يمر بها اللاعب. (نوال مهدي العبيدي و فاطمة عبد المالك، 2011 ص

3-2-6- الخصوصية:

إن التدريب العام يجب أن يأتي دائما قبل التدريب الخاص في الخطة الطويلة المدى فالتدريب العام يعد الرياضي لتحمل أثار وأعباء حمل التدريب الخاص، إن أداء أنشطة حركية معينة يؤدي إحداث تغيرات في أنسجة وأعضاء الجسم المشاركة في الأنشطة ولا تؤدي إلى إحداث تغيرات في أنسجة وأعضاء أخرى، كما أن نظام إنتاج الطاقة الذي يعمل هو الذي يكون سائدا دون غيره من الأنظمة. (نايف مفضي الجبور، 2012 ص40)

لذا نجد هنالك خصوصية في كل من:

- خصوصية التدريب الرياضي للرياضات المتشابهة (الألعاب الجماعية، والمنازلات، وألعاب المضرب).
- خصوصية التدريب الرياضي لكل رياضة بمفردها.
- خصوصية التدريب داخل كل رياضة (مراكز اللعب، أدوار اللاعبين في المنافسة).

4- أنواع التدريب:

تعد أنواع التدريب بأشكالها المختلفة، ماهي إلا تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف التدريب ويكون ذلك من خلال طرق تنفيذ برامج الإعداد المختلفة والموجه للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي، ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب التدريبية فهي تعتمد في جوهرها على أحد أنواع التدريب والذي يتحدد وفقا للنظام الأساسي المستخدم للإمداد بالطاقة أثناء المجهود البدني، وعليه يمكن تقسيم التدريب إلى نوعين أساسيين هما:

4-1- التدريب اللاهوائي:

يتمثل في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا (لزمين قليل) وتكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي. (احمد أمر الله البساطي، 1998 ص74)

4-2- التدريب الهوائي:

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل وزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي. (احمد أمر الله البساطي، مرجع سابق، ص74).

5- طرق التدريب الرياضي:

هناك عدة طرائق وأساليب لرفع مستوى الكفاءة البدنية والمهارية والخطئية للاعب، ولكل طريقة من طرائق التدريب أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها وعلى المدرب اختيار الطريقة المناسبة التي تعمل على تحقيق الأهداف التي وضعت لأجلها.

كما يمكن استخدام أكثر من طريقة واحدة لتدريب فعالية من فعاليات الرياضة في نفس الوحدة التدريبية، وهنا يسمى هذا الأسلوب بالتدريب المركب.

إن طرائق التدريب تهتم بالأسلوب الذي يستخدمه المدرب مع الرياضي، فيما يتعلق بتنمية قابليته البدنية والمهارية والوظيفية، وعلى أساس ذلك قسمت طرائق التدريب الرياضي إلى : (فاطمة عبد المالح،التدريب الرياضي،2011، ص154) .

5-1- التدريب المستمر:

5-1-1- مفهومه:

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرات الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية، أي تطوير التحمل الدوري التنفسي والتحمل الخاص، ويظهر تأثيره جليا في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن المنافسة وتأخير ظهور التعب وخاصة في نهايتها، ويتضح ذلك في الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة (الجري لمسافات متوسطة وطويلة، السباحة، كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الهوكي...الخ). (احمد أمر الله البساطي،1998، ص81).

5-1-2- أهدافها:

تهدف هذه الطريقة إلى:

الارتقاء بمستوى القدرات الهوائية (التحمل بشكل عام).

الارتقاء بالتحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء).

الارتقاء بمستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية.

تطوير التحمل العضلي. (إبراهيم مفتي حماد، 2008، ص211).

5-1-3- تأثير التدريب المستمر:

● من الناحية الفسيولوجية:

يؤدي التدريب الاستمراري إلى تغيرات فسيولوجية منها تغير حجم جدار عضلة القلب (القلب الرياضي) وزيادة عدد كريات الدم الحمراء، ونسبة الهيموغلوبين في العضلات وزيادة نسبة تفتح الشعيرات الدموية الموجودة في العضلات، كما يسهم أيضا زيادة حجم الآليات العضلية للاعب، وبالتالي يزيد من كفاءة أجهزة الجسم الفسيولوجية وخاصة الجهاز الدوري التنفسي وتزداد نسبة استهلاك الأكسجين عند المجهود وبالتالي كفاءة إنتاج الطاقة والأداء البدني.

● من الناحية النفسية: التدريب المستمر يزيد من درجة الكفاح النفسي للاعب في سبيل بذل الجهد الدائم مما يساعد على الارتقاء بالسمات الإرادية النفسية والتي هي من قواعد التفوق في رياضات التحمل التنافسي. (أسامة رياض، 2004، ص192).

● من الناحية التدريبية:

- تطوير التحمل (التحمل الدوري التنفسي).

- التحمل الخاص (تحمل القوة، تحمل السرعة، تحمل الأداء).

- تطوير القدرة على استعادة الشفاء وإنتاج الطاقة.

جدول رقم (01): يوضح خصائص التدريب المستمر.

وقت الجهد	حجم العمل	الجهد	السرعة	
وقت الجهد طويل	حجم العمل عالي	مستمر (يتميز بالاستمرارية بدون راحة)	70-90% من الأداء لمسافة من 3 إلى 50 كم	العدو

المصدر: Jurgen Weineck, Manuel d'entraînement, 4eme Edition, Vigot, 1997, p127.

5-2- التدريب بالألعاب:

5-2-1- مفهوم اللعب:

تعرف المعاجم العربية اللعب على أنه فعل مرتبط بعمل لا يجدي أو يميل للسخرية بل هو نشاط ضد الجد كما جاء في القرآن الكريم في قوله تعالى: "الذين اتخذوا دينهم لعبا ولهوا" الأنعام 70.

وجاء اللعب بمعنى الاستمتاع في قوله تعالى على لسان إخوة يوسف لأبيهم قال تعالى: " أرسله معنى غدا يرتع ويلعب" يوسف 12.

أما قاموس علم النفس فيعرف اللعب على أنه نشاط يقوم به البشر بصورة فردية أو جماعية لغرض الاستمتاع دون غرض آخر.

ويعرف القاموس الدولي للتربية اللعب بأنه:

نشاط موجه أو غير موجه (حر) يقوم به الأطفال من أجل المتعة والتسلية، ويستخدمه الكبار عادة ليسهم في تنمية سلوكهم وشخصيتهم من حيث أبعادها المختلفة العقلية والبدنية والوجدانية. (أمين أنور الخولي 2009، ص 25).

إن حجم وطبيعة وشكل التباين الإختلاف لدى الأطر النظرية المختلفة التي تناولت مفهوم اللعب هو الأمر الذي انعكس بدوره على تعريف اللعب، حيث تنوعت وتعددت بل إننا يصعب أن نجد من بينها مايتفق فلكل منظر رؤيته ولكل باحث توجهه وسوف نحاول استعراض بعض من هذه التعريفات ذات الأطر النظرية المختلفة.

يعرفه كاليوس روجر (Caillois,R,1980,8) بأنه نشاط حر يمارس بدون قهر يؤدي إلى السرور ويعتمد على التخيل حيث يعوض كثيرا ما يواجهه في الحقيقة أو الواقع.

وترى جانيت وست (West,J,1992,11) أن الأهمية العظمى لعالم اللعب تعادل أهمية اللغة لدى الراشدين، بل إن اللعب هو اللغة التي تشكل عالم الطفل والذي يتيح للأطفال حرية أكثر في التعبير عن أنفسهم بطلاقة أكثر من مجرد الكلام.

ويعرفه جود بأنه نشاط موجه أو غير موجه يقوم به الأطفال من أجل تحقيق المتعة والتسلية ويستغل طاقة الجسم الحركية والذهنية ويمتاز بالسرعة والخفة. (محمد سليمان شحاتة، 2007، ص 20).

وترى الدكتورة ماريا مونستوري بأن اللعب مدرسة كبرى ينشأ الطفل في كنفها وينمي بواسطتها قواه الفكرية والإجتماعية لتؤهله لخوض غمار الحياة من جميع الجوانب. (محمد محمود الحيلة، مرجع سابق، ص 34)

5-2-2- أهمية اللعب:

- يعد اللعب ميل طبيعي يدفع الإنسان لمزاويلته.
- اللعب نشاط طبيعي يدفع الفرد إلى أن يحقق لنفسه لذة اللعب والمرح والسرور.
- اللعب نشاط طبيعي عن طريقه يعبر الفرد عن ذاته.
- يجد الإنسان في اللعب فرصة للتعبير عن نفسه، وهذا يحقق له السرور والإستمتاع ويجلب له السعادة. (يوسف لازم كماش. 2011، ص 188).
- اللعب يشبع الحاجات الأولية للأفراد ذلك من خلال اكتسابهم للخبرات المختلفة والمواقف المتشابهة.
- اللعب نشاط طبيعي من طريقه يمكن للأفراد استنفاد الطاقة الزائدة.

- باللعب يكتسب الفرد خصائص الشخصية المتوازنة.
- يساعد اللعب ذو التنظيم الجيد على تنمية الجسم تنمية سليمة بالإضافة إلى تحسين الصحة.
- يساعد اللعب المنظم على النمو العقلي وإتاحة الفرصة لبناء العلاقات الإجتماعية. (مصطفى السايح محمد، 2007 ص 22).

5-2-3- قيم وأغراض اللعب:

- التشويق: حيث توفر للأفراد الجاذبية التي تدفعهم للمشاركة بفعالية في النشاط الحركي في مقابل التمرينات التقليدية التي قد تتسم بالملل والرقابة.
- المرح والبهجة: تتيح الألعاب وسطا بهيجا ومسرحا من خلال ظروف اللعب ومفاراته اللطيفة مما يضيف عليها بعدا ترويحيا.
- اللياقة الحركية: لأن الألعاب تعتمد بشكل أساسي على الصفات البدنية والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فإن ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية من خلال الممارسة المقننة.
- التفاعل الإجتماعي: يكتسب الأفراد المشاركون في الألعاب الصغيرة مهارات التعامل مع الجماعة واحترام وتقدير الآخرين وتقبل القيم الإجتماعية كالتعاون والصراحة والإيثار.
- التدرج التعليمي: تساعد الألعاب الصغيرة في التدرج التعليمي للواجبات الحركية التعليمية حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى الأصعب ومن البسيط إلى المعقد.
- التكيف مع التسهيلات المتاحة: تتناسب معطيات الألعاب الصغيرة وما تتميز من قدر كبير من المرونة، ومع نقص في المساحات والإمكانات فهي تقدم قيمة تربوية وتعليمية في ظروف الحد الأدنى من التسهيلات. (محمد حسن علاوي، 1977، ص 40).

5-2-4- أسس إختيار الألعاب:

يجب على المدرب الرياضي عند إختيار الألعاب أن يراعي النقاط لتالية:

الهدف التعليمي والتربوي: ترمي كل لعبة إلى تحقيق هدف تعليمي أو أكثر ومن ثم يجب على المربي الرياضي أن يختار اللعبة أو الألعاب التي تؤدي إلى ما يرمي إليه من أهداف.

مرحلة النمو التي يمر بها الممارس: لكل مرحلة سنية مميزات الجسمية والحركية، فيجب على المربي الرياضي أن يراعي تناسب اللعبة المختارة مع مميزات النمو لممارسيها.

عامل التدرج: يجب أن يراعي المدرب الرياضي عامل التدرج في الصعوبة فيبدأ بالألعاب غير المعقدة ثم يتدرج بعد ذلك في الصعوبة وعلى سبيل المثال ففي ألعاب الكرات يمكن مراعاة التدرج الآتي:

أ) أن يكون جميع اللاعبين ثابتين والكرة فقط هي المحركة.

ب) أن يكون اللاعب المستحوذ على الكرة متحركاً والكرة أيضاً متحركة.

ج) أن يكون جميع اللاعبين في اللعبة متحركين والكرة أيضاً متحركة. (أمين أنور الخولي، 2009، ص168).

5-2-5- الألعاب والجوانب المختلفة لتطور الفرد:

تتشكل أهمية الجوانب المختلفة للألعاب لتطوير الفرد من خلال الآتي:

● الجانب التربوي: ويشمل على عدد من العناصر الهامة في التكوين التربوي للفرد منها مايلي:

- التمسك بالنظام والحفاظ عليه.

- إظهار السلوك الإيجابي بتلقائية.

- الأمانة في تطبيق القواعد والقوانين.

- تنمية التعاون. (مصطفى السايح محمد، مرجع سابق، ص47).

● الجانب البدني والفسولوجي:

للألعاب دور هام من النواحي التشريحية الفسيولوجية والنواحي الحركية للفرد فالمتطلبات الحركية

المتعددة للألعاب تؤثر بدرجة إيجابية على تنمية القدرات الوظيفية للأعضاء الداخلية وعلى تقوية

الجهاز العضلي وإعتدال القامة وعلى تنمية أعضاء الحواس المختلفة، فالجري الذي يعتبر الأساس للكثير من الألعاب يعمل على تنمية صفات التحمل والسرعة، كما تعمل المهارات الحركية المركبة كاللقف والرمي والوثب وما إلى ذلك على تنمية التوافق العصبي والعضلي وتنمية صفات الرشاقة والمرونة. (عمر أبو المجد، بدون سنة، ص20).

● الجانب الإجتماعي:

للألعاب تأثير عميق على الفرد والمجتمع لما تكسبه لممارسيها من قوة وحيوية وتيقظ عقلي وسعة أفق والألعاب التي يمكن إستخدامها في هذا المجال كثيرة ومتنوعة، وتستخدم عادة في المجالات التالية:

في المعسكرات الطلابية.

النزهات والرحلات.

الأنشطة الإجتماعية (حفلات السمر).

الشواطئ.

6_ الألعاب التدريبية :

6_1_ ماهية الألعاب التدريبية :

فن من أجمل الفنون و وسيلة من امتع الوسائل المساعدة في التدريب.

6_2 أهداف الألعاب التدريبية :

خلق روح المنافسة الشريفة بين المتدربين و بين أنفسهم و بين مجموعات العمل

* إتاحة الفرصة للمتدربين للتنفيس عن إنفعالاتهم المكبوتة و تحقيق راحتهم النفسية

* تدريب المشاركين على القيادة التبعية الواعية و العمل الجماعي و انكار الذات

* تأصيل قيم و صفات طيبة في نفوس المشاركين كالتسامح و التعاون و عدم المغالاة في الفوز و تقبل الهزيمة بصدق و رحب.

- * تمكين المتدربين من التعرف على سلوكيات المتدربين و المشاكل التي تواجههم.
- * تنمية عناصر اللياقة البدنية و سلامة النمو و الصحة و القوة لدى المشاركين .
- * تنمية قدرات المشاركين العقلية .
- * تنمية دوافع المشاركين للخلق و الإبداع والتحدث الجماعة و حل المشكلات و اتخاذ القرار .
- * استخدام الالعاب التدريبية كمدخل لحوار خلاق حول كثير من موضوعات التدريب .
- * تحسين العملية التعليمية و اخراجها من الرتابة و الملل و كسر الحواجز الوهمية بين المدربين و المتدربين .
- * خلق الجو من نشاط و الحيوية .
- * اتاحة الفرصة التعارف بين المشاركين .
- * توفير مجموعة متنوعة و متعددة من ادوات العمل التي تساعد المدربين على اخراج جلساتهم بشكل متميز و جذاب يشكل اللعب و مايتضمنه من أنشطة و فعاليات بيئة لشفاء النفس من المؤثرات و الضغوط النفسية التي قد تتعرض لها.
- 3_6 مميزات الألعاب التدريبية :
- * لا تحتاج الى متخصص لتنفيذها .يمكن ممارستها في اي مساحة و اي مكان .تعطى الفرصة لجميع المشاركين لممارستها.
- * لا تحتاج ممارستها الى قدرات بدنية او عقلية عالية.
- * سهلة و غير مكلفة .تتيح الفرصة للمشاركين لممارسة القيادة و التبعية .
- مجال خصب لتجديد النشاط و الشعور بالسعادة و الترويح عن النفس.
- * تنمي قوة الملاحظة و سرعة التلبية و الفطنة لدى المشاركين.
- مرنة بحيث يمكن للمدرب التغيير في شروطها لتلائم مع ظروف المتدربين.
- * تنمي روح الجماعة و التعارف و التعاون بين المشاركين .

*تتيح الفرصة للمتدربين لممارسة كثير من مهارات التدريب(التواصل الفعال/ التخطيط/التحدث للجماعة/حل المشكلات واتخاذ القرار/بناء الفريق..).

*تكسر حاجز الملل و تحدث نوع من الألفة و التقارب بين كل من المدربين و المتدربين.

4_6 فوائد الألعاب التدريبية :

صحية: تعمل على تقوية أجهزة و عضلات الجسم"عناصر اللياقة البدنية" و خصوصا ما كان منها في الهواء الطلق .

عقلية: تقوم بصقل الملكات...و تقوية الحواس...و شحذ الذاكرة...و أعمال الفكر .

خلاقية: تغرس في النفس الاتجاهات و القيم الخلقية و الروحية .إجتماعية:تلغي في الفرد روح الأنانية و تدفعه للالتزام بروح الجماعة و إذكاء قيم التعاون .

نفسية: تهدي النفس و تشرح الصدر بما تشيعه من مرح و سرور فتتهون المشاكل و الصعاب و يقبل المرء على مواجهة الحياة بجد و نشاط يملوه التفائل بالحياة و حب الأصدقاء.

خلاصة :

تناولنا في هذا الفصل الرصيد المعرفي الخاص بطرق التدريب الرياضي وعلى وجه الخصوص طريقة التدريب باللعب. إذ أن التعلم باللعب يشكل وسطا تدريبيا فعالا لتحقيق الأهداف الرياضية التي تتصل بتنمية شخصية المتدرب لأنه يوفر مناخا تدريبيا يمزج بين تحصيل المعارف و المهارات و التسلية، لذلك يولد الإثارة، ويشوق المتدرب للتعلم و يقوي التفاعل بين المدرب و المتدرب وأسس اختيار و تطبيق الألعاب..

الفصل الثاني

السرعة الانتقالية في كرة اليد

تمهيد:

تعد السرعة الانتقالية من الصفات البدنية الخاصة المهمة لمعظم الأنشطة الرياضية وتكون أكثر وضوحاً في لعبة كرة اليد لتحديد المواقف المفاجئة أثناء المباراة، فضلاً عن دورها البارز في كونها أكثر الصفات البدنية الخاصة فعالية لمهارات الدفاع والهجوم عند أداء الركض بسرعة للاستحواذ على الكرة أو قطعها من المنافس أو أخذ الفراغ الجيد "ويظهر مستوى السرعة الانتقالية الجيدة من خلال بعض الخصائص التقويمية للحركة كالارتفاع والتوقع والنقل والاستيعاب الحركي إذ تعتمد لعبة كرة اليد على سرعة الأداء وتظهر من خلال إيقاعاتها المميزة، إذ تحدث في المباريات حركات سريعة. فاللاعب لا يستطيع الانتقال إلى الكرة للاستحواذ عليها في غياب السرعة الانتقالية.

1- تاريخ لعبة كرة اليد:

تاريخ كرة اليد ظهرت لعبة كرة اليد الحديثة في ألمانيا والدول الاسكندنافية، وذلك في نهايات القرن التاسع عشر، ويُعتبر الاتحاد الدولي لكرة اليد الهواة (IAHF) الذي تم تأسيسه في العام 1928م الاتحاد الأول الخاص برياضة كرة اليد حول العالم، وقد تم تأسيس هذه الاتحاد بمناسبة إقامة الألعاب الأولمبية في أمستردام، وعقب ظهور هذا الاتحاد بعشرة أعوام وتحديداً في العام 1938م تمت إقامة أول بطولة عالمية لكرة اليد الحديثة في ألمانيا، وفي تلك الفترة كانت كرة اليد تُلعب ضمن ملاعب مفتوحة أو مغلقة، ويُشار إلى أن يوغسلافيا كانت قد فازت بأول ميدالية ذهبية في رياضة كرة اليد الداخلية، وذلك في أولمبياد ميونخ في العام 1972م، ثم تلا هذا الأمر ظهور كرة اليد النسائية، وتحديداً في العام 1976م عندما فاز الاتحاد السوفيتي في ذلك الوقت بالميدالية الذهبية.

–لعبة كرة اليد لأول مرة في عام 1939م في البرنامج الأولمبي الصيفي باعتبارها رياضة في الهواء

–في عام 1972م كانت كرة اليد من ضمن الألعاب الأولمبية الخاصة بالأمكان المغلقة

–في 1976م أقيمت أول مباراة كرة يد للسيدات في برنامج الألعاب الأولمبية الصيفية

–حتى عام 1995م كانت مباريات كرة اليد تلعب كل ثلاث إلى أربع سنوات وبعد ذلك أصبحت تعقد كل سنتين.

2-تعريف لعبة كرة اليد:

كرة اليد هي رياضة سريعة و مثيرة يلعبها الرجال و النساء، يقوم فيها اللاعبون بتسجيل الأهداف عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم، و يمكن أن تجرى فعاليات كرة اليد الجماعية على ملاعب داخلية،أي في الصالات المغلقة أو على ملاعب خارجية،أي مكشوفة في الهواء الطلق.

و يبلغ طول ساحة ملعب كرة اليد 40 م و عرضه 20 م،و يمتد خط المرمى بعرض الملعب عند كلا طرفيه،وتمتد الخطوط الجانبية على جانبي طول الملعب،و يوضع مرمى على منتصف كل من خطي المرمى .

كرة اليد هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من سبعة لاعبين في كل فريق،يلعب ستة منهم في الساحة وواحد لحراسة المرمى، و غرض كل و منعه فريق إحراز هدف في مرمى الفريق و تلعب هذه الرياضة باليدين و يجب إحراز الهدف باليدين و ضمن قواعد و قوانين اللعبة.

3-ما المقصود بالمهارة:

هي قابلية التواجد في الموقع المناسب و الوقت المناسب و اختيار الفن الجيد للأداء،فالأساس المهاري مرتبط باتخاذ القرارات و الاختيارات.

و تعتبر من صفات الجهاز العصبي عن طريقها يتمكن المؤدي من اتقان حركات جديدة سريعة و سهلة بسيطة . (صبحي اخمد قبلان،2009،ص176)

3-1-المهارة الحركية :

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

وفي نظر stallings هي الفعالية العضلية الموجهة باتجاه غرض محدد او هي حركة محددة اتحقيق هدف مرسوم في نوع الفعالية المحددة". (موقف اسعد محمود،2008،ص20)

4-المهارات الأساسية في كرة اليد:

مهارة الاستلام :

هو أن يستلم اللاعب الكرة بيديه، ويعتمد على التركيز في اتجاه الكرة، والتحرك نحوها حتى يتمكن من إمساكها بشكل جيد وأن لا يفلتها ثم يمررها للاعب آخر، أو يسدها في حال كان موقعه يسمح بذلك مهارة التميرير هو أن يستلم اللاعب الكرة أو أن يكون مستحوذاً عليها لدقائق قليلة وبعد أن يتأكد من أن زميله في وضع الاستعداد لاستلام الكرة، فيقوم بتمريرها له بشكل سريع المهارة الهجومية يبدأ الهجوم بمجرد استحواذ احد لاعبي الفريق على الكرة بعد أداء الواجب الدفاعي فيبدأ الهجوم من خلال الهجوم الخاطف الذي يعتمد على كفاءة ومهارة اللاعب الهجومية سواء بالكرة أو بدونها، وكيفية توظيف تلك المهارات أثناء الهجمة المرتدة وتنويعها ما بين الركض السريع بالكرة او بدونها والجري والتوقف الحجز هو أن تجد مجال الحركة للمدافع واستغلال قواعد اللعب بطريقة صحيحة وبذلك تحرم المنافس من جهده الدفاعي، وتفتح ثغرة للتصويب.

التصويب :

هو أن يقوم اللاعب بتحديد موقع المرمى، وأن يتأكد من مدى متابعة الحارس له، فيجب أن يكون سريع الملاحظة، ويوزع انتباهه بين الحارس وبين لاعبين الخصم حتى يستطيع اتخاذ الوضعية المناسبة لتصويب الكرة نحو المرمى حائط الصد صد الكرة من المهارات الدفاعية الأساسية، التي تعتمد على تشكيل حائط مع رفع اليدين عالياً، سواء بلاعب واحد أو عدة لاعبين أمام المرمى حتى يتم منع المهاجم من التصويب .

الخداع:

هو عملية تمويه لإخفاء الحركة والغرض منه الهاء المدافع، ويكون الخداع أثناء تحضير الهجمة، وهو من المهارات الهجومية الحركية المهمة في كرة اليد والتي تستخدم كوسيلة لتمويه المنافس، وكلما أتقن اللاعب حركات الخداع كلما استطاع مفاجأة الخصم والتغلب عليه .

الخداع بدون كرة

- الخداع بتغيير سرعة الركض.
- الخداع بتغيير اتجاه الجسم .
- الخداع بالكرة .
- الخداع البسيط .
- الخداع المركب .
- خداع المظلة .

الطبطة:

يتعمد اللاعبون طبطة الكرة على الأرض مرة أو مرتين على الأقل قبل أداء أي مهارة هجومية في كرة اليد وهي من المهارات الهجومية - .

الطبطة في خط مستقيم يستخدم في حالات الهجوم السريع وعدم وجود مدافعين باتجاه الهدف .

الطبطة في خط متعرج بين المدافعين يستخدم في الهجوم السريع في حالة وجود بعض المدافعين المنفرقين، وأيضاً في حالة إضاعة الوقت والبحث عن زميل غير مراقب .

الطبطة مع حركات الخداع والتصويب والتمرير تستخدم كنوع من أنواع الخداع وتستعمل قبل التصويب والتمرير كحركات التصويب أو لتجديد الخطوات الثلاث أو الثواني الثلاث.

المهارات الدفاعية

-الدفاع في كرة اليد هو الجناح الثاني ولا يقل أهمية عن الهجوم، وتبدأ مرحلة الدفاع منذ لحظة فقد المنافس للكرة فينقلب الفريق المهاجم مدافعا ومن ثم يصبح الفريق المدافع مهاجما .

- هي كافة الحركات التي يقوم بها لاعبي الفريق المدافع حتى يتم إيقاف تقدم لاعبي الفريق المهاجم والحد من خطورتهم ومنعهم من تسجيل الأهداف، ولكن بطريقة مشروعة لا تتعارض مع القواعد اللعبة .وضع الاستعداد الدفاعي يجب ان يتميز لاعب الدفاع بالقدرة على سرعة التحرك في مختلف الاتجاهات دون تقاطع القدمين مع حرية حركة الذراعين.

–تحركات المدافع يقوم الفريق بسرعة العودة لأماكنهم الدفاعية بعد نجاح الفريق المنافس في حيازة الكرة .

–إعاقة التصويبات يجب على المدافع عدم الاندفاع بسرعة في طريق التصويب لمحاولة إعاقة الكرة إلا في اللحظة المناسبة التي تؤدي عندها التصويبة .

–الدفاع ضد طبطبة الكرة لا تسنح للمدافع فرصة تشتيت الكرة أثناء قيام المهاجم بطبببتها إلا في لحظة ارتداد الكرة من الأرض.

5-شروط تعليم المهارات و المبادئ الأساسية في كرة اليد:

1. أن يقوم المدرب أو المدرس بشرح وعرض أية حركة أو مهارة بشكل واضح.
2. إذا كان بالمكان عرض أفلام لهذه الحركات فهي خير وسيلة.
3. أن لا تجهد اللاعب بالتمريبات لمدة طويلة بل يجب أن تتخللها تمرينات سهلة و ممتعة.
4. التنوع في الطرق عند إعادة أي تمرين.
5. أن تبدأ في خطوات التعليم من السهل إلى الصعب و من الثبات إلى الحركة و بدون لاعب مدافع ثم لاعب مدافع في كل تمرين.
6. عند شرخاي تدريب على حركة م يجب أن ترمي إلى تحقيق هدف معين و على المدرب أن يفهم اللاعب ذلك و مدى أهميته .
7. على المدرب أن يكون صبورا فتعليم المهارات يحتاج لوقت طويل و إجادتها لوقت أطول.
8. الربط بين المهارات السابقة و المهارات الجديدة كي لا تولد الملل مثلا لعبة الطبطبة (التتطيط) ثم التوقف ثم التهديف.
9. أن نعطي فترة كافية من الوقت من الانتقال من مهارة إلى مهارة أخرى وعدم الإسراع في إعطاء المهارات المتتالية في مدة قصيرة. (يوسف البازي,ص40-41) .

6-متطلبات الأداء في كرة اليد :

6-1 المتطلبات البدنية :

كما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد احد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري والخططي للعبة. وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد الصفات البدنية للإعداد البدني العام، والصفات البدنية للإعداد البدني الخاص، حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد، وتزويد اللاعب بالقدرات مهارية والخططية، على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب. ولما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد قد تنامت وتطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء للاعب كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة، فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا وهجوما إذ انيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقت اللاعبين والتي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات .

6-2 المتطلبات مهارية :

المتطلبات مهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار

قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري، الذي يهدف للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة. فكرة اليد تحنل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، وعلى ذلك فإن جميع اللاعبين لابد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة وهي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد ويمكن حصر المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد فيما يلي :

- المتطلبات المهارية الهجومية للاعب الميدان.
- المتطلبات المهارية الدفاعية للاعب الميدان .
- المتطلبات المهارية لحارس المرمى .

3-6 المتطلبات الخططية :

عندما نتكلم عن خطط اللاعب في كرة اليد، فإننا نعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافس، ويمكن حصر المتطلبات الخططية فيما يلي

- 3-6-1 المتطلبات الخططية الهجومية: وتتضمن ما يلي - :خطط هجومية فردية - .خطط هجومية جماعية - .خطط هجومية للفريق - .خطط هجومية للحالات الخاصة-.
- 3-6-2 المتطلبات الخططية الدفاعية: وتشمل على - :خطط دفاعية فردية - .خطط دفاعية جماعية - .خطط دفاعية للفريق - .
- 3-6-3 المتطلبات الخططية الهجومية لحارس المرمى: وتتضمن ما يلي - :تمرير الكرة (من داخل منطقة المرمى - .(الاشتراك في الهجوم-).

6-3-4 المتطلبات الخطئية الدفاعية لحارس المرمى: وتشمل على - :اللعب الدفاعي لحارس المرمى - .التعاون مع المدافعين - .الدفاع في حالة الهجوم الخاطف .

6-4 المتطلبات النفسية :

إن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء والوصول إلى أعلى مستويات الرياضية. فنظراً للأداء الحديث في كرة اليد خاصة للاعبين و فرق المستويات العالية، فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية والأولمبية والعالمية، تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخطئي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس والثقة والتوتر والخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى دوراً هاماً ورئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات.

7- مفهوم السرعة:

بتعتبر السرعة من أهم الصفات البدنية و كما يراها البعض حركية و هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر زمن أو مدة زمنية ممكنة في ظروف معينة كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تنفيذ و تحقيق عمل بأقل زمن ممكن حيث تقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة مختلف الأجهزة الوظيفية (الجهاز العصبي ، الجهاز العضلي) و كما قد تتدخل فيها بعض العوامل الخارجية كالوراثة كالحالة التدريبية .

و يعرفها بعض العلماء أيضا بأنها القدرة على أداء حركة معينة أة مجموعة من الحركات في أقرب زمن ممكن . (محاضرات الاستاذ خباط حافظ، جامعة قسنطينة 2015،-2016)

* و حسب لارنوم ويكوم" هي :قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة".

* و يرى ابراهيم سلامة بأنها "قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في اقصر زمن ممكن".

* و يرى خاطر ويلبيك انها "القدرة على أداء مهارات أو حركات باستجابات سريعة و كافية وفق اي من المثيرات العصبية".

* و يراها كمال عبد الحميد و صبحي حسانين انها "قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل زمن ممكن".

* و أيضا "قدرة الجهاز العضلي العصبي على أداء الحركات البدنية في أقل زمن ممكن.

8-أنواع السرعة :

السرعة في كرة اليد لا تقتصر على نوع واحد فقط و إنما تدخل في جميع مقتضيات اللعبة و هذا في الحركات المتكررة (التهديف، حركات مركبة كالاستلام و التميرير ، الاستجابة الحركية) و هذا حسب المواقف التي تتطلبها اللعبة و ويمكن أن نقسم السرعة في أصنافها إلى :

8-1-السرعة الحركية (سرعة الأداء) : و تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية في أداء حركة معينة في أقل زمن ممكن

8-2-سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): و يقصد بها سرعة التحرك في أداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تمريرها من الزميل أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة ارتداد الكرة .

8-3-سرعة الانتقال (السرعة القصوى): و يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن .

و خلاصة القول فإن لاعب كرة السلة بحاجة لهذه الأنواع الثلاثة من السرعة لأنها تحدث دائما و باستمرار في مختلف المواقف أثناء سير المباراة . (الاستاذ خباط حافظ،مرجع سابق.)

8-3-1-مراحل السرعة الانتقالية :

تتمثل السرعة الانتقالية وعلى سبيل المثال عند عدو 100 م . المرحلة الأولى ، البداية و الانطلاق و هي مرحلة قصيرة جدا، ثم تليها ثلاث مراحل متداخلة و لا يمكن فصلها عن بعضها من الناحية العلمية و لكن يمكن عرضها من الناحية النظرية :

أولاً : مراحل تزايد السرعة.

ثانياً: مرحلة بلوغ أقصى سرعة.

ثالثاً: مرحلة تناقص السرعة .

إن المراحل السالفة الذكر تختلف من منافسة إلى أخرى ، سواء في عدو المسافات القصيرة أو المتوسطة أو الطويلة في ألعاب القوى والسباحة و حتى في سباقات الدراجات والتجديف و الرياضات الجماعية.

8-3-2- فيزيولوجية السرعة الانتقالية و الحركية :

ترتبط السرعة الانتقالية و الحركية فيزيولوجيا بالجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بوظيفته من خلال التبادلات السريعة المتكررة لعمليات الاستثارة العصبية و كذلك الاختيار الدقيق و التنظيم المستمر لعمليات الوحدات الحركية من خلال ذلك يمكن تحقيق سرعة عالية سواء كان ذلك بالنسبة للسرعة الحركية و الانتقالية . كما أنه ترتبط السرعة الانتقالية بالعمل العضلي الذي هو محصول تنفيذ توجيهات بالجهاز حيث تقوم العضلة بإنتاج الطاقة المطلوبة لإحداث الانقباضات العضلية السريعة .

وهي تعني من الناحية الفيزيولوجية سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة الوحيدة كسرعة أداء الحركات المركبة كالتمرير و الاستقبال .

9-السرعة الانتقالية في كرة اليد:

ويعرفها ريسان خريبط"1991" على أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن مثل العدو.

و يعرفها احمد نصر الدين "2008"سرعة الانتقال بأقصى سرعة ممكنة.(احمد نصر الدين السيد،2008،ص68)

و نستعمل هذا المصطلح في مجموعة كبيرة من النشاطات الرياضية ذات الحركات المتماثلة كالجري و السباحة وكرة السلة، و الباحثون يقسمون سرعة الانتقال إلى نوعين :

*سرعة الجري لمسافات قصيرة جدا.

*السرعة القصوى في الجري.

10-تحسين السرعة الانتقالية في كرة اليد:

تعتبر كرة اليد إحدى الألعاب الرياضية السريعة لذلك فان السرعة هي صفة ضرورية و مهمة يجب أن يمتلكها اللاعب . إذا نظرنا و تتبعنا تطور العاب الكرة في 10- 15 سنة الأخيرة نرى إن السرعة أخذت تلعب دورا مهما و كبيرا في جميع هذه الألعاب.

إن السرعة في كرة اليد لا تعني فقط الركض السريع بما يشبه العاب الميدان و إنما تعني السرعة في تحريك الكرة و كذلك السرعة المتناهية في معرفة و اخذ المواضع الملائمة .

السرعة عبارة عن صفة جسمية بواسطتها يستطيع اللاعب ان يأخذ محلا ملائما ويعمل حركات مختلفة في وقت قصير .

ان سرعة الشخص تستند على عدة عوامل هي :

*سرعة العمليات العصبية.

*التركيب الكيميائي للعضلات.

*نوعية و درجة الإحماء.

*صفة الرغبة و الذكاء عند اللاعب.

*التحضير الفني مدى إتقان اللاعب المهارات الأساسية للعبة .

*الظروف الخارجية المحيطة باللاعب.(يوسف البازي-مهدي نجم،مرجع سابق،ص28-29)

بما أن السرعة من أهم الصفات الضرورية للاعب كرة اليد يجب على المدرب ان يضمن كل وحدة تدريبية ان تحتوي على تمارين لهذا الغرض ابتداء من الإحماء حتى التدريب على التكنيك ومن أمثلة التمارين نذكر :

-الركض من خط النهاية حتى خط الوسط ثم تقليل السرعة حتى خط النهاية الآخر.

-الركض بسرعة كبيرة حتى المنتصف ثم القيام بنصف دورة ثم الركض حتى نهاية الساحة و هو تمرين ملائم حتى في بناء الدفاع.

-يقف اللاعبون وراء خط النهاية الواحد بجانب الآخر بحيث يكونوا مواجهي الساحة عند الاشارة ينطلق اللاعبون بسرعة إلى الامام و بإشارة ثانية يقف اللاعبون ثم يبدؤون الحركة للخلف بدون دوران الجسم و هكذا تكرر الاشارات عدة مرات .

11- طرق قياس السرعة الانتقالية :

أكدت بحوث قياس السرعة القصوى في الركض بخط مستقيم بحيث لا يقل عن 30 م و ألا يزيد عن 90 م و عند اختبار السرعة يجب أن يكون اتجاه الركض في خط مستقيم وأن يتم على أرض تعطي المقاومة المناسبة و أن تجرى الاختبارات في أيام تكون فيه درجة حرارة الجو معتدلة و بعيدة عن الأمطار و أن لا تزيد سرعة الريح عن 2م/ ثا و يفضل استعمال مسدس إطلاق عند إعطاء إشارة البدء و بعد البدء الطائر أفضل أنواع البدء الخاص بالسرعة الانتقالية.

11-1- اختبار 30 متر :

الهدف من القياس قياس السرعة القصوى في الركض وفق ظروف متغيرة بالنسبة للقصور الذاتي لوزن الجسم و يمكن إجراء هذا الاختبار على عمر 9 فما فوق ويتم تقويم بواسطة ثبات الاختبار و معامل الارتباط ويتم الاختيار وفق الآتي:

يحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاثة خطوط، أي خط بدء و خط بدء ثان على بعد 10 م من الخط الأول وخط نهاية على بعد 20 م من الخط الثاني و 30 م من الخط الأول.

-يبدأ الاختبار في أن يأخذ المختبرين وضع الاستعداد خلف الخط الأول.

- عند إعطاء إشارة البدء يركض المختبر بسرعة تصل إلى أقصاها عند خط البدء الثاني.

-يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني.

12-تطوير سرعة الانتقال :

لتطوير سرعة الجري يجب تنفيذ التمرين من طرف اللاعب بأسرع ما يمكنه و لما كانت تمرينات هذا المؤلف ثم بالتركيب مع المهارات كان لا بد من أن تنفذ التمرينات بأقصى سرعة مع مراعاة التحكم و السيطرة على تلك السرعة بصورة تسمح بتنفيذ المهارات بنقاطها الفنية الصحيحة . (مشتي ابراهيم،2014،ص21)

خلاصة الفصل :

تناولنا في هذا الفصل الرصيد المعرفي الخاص بالسرعة الانتقالية في نشاط كرة اليد و الذي ضم محورين اثنين احدها متعلق بكرة اليد و كذلك بالنسبة للسرعة الانتقالية من خلال الإحاطة الكلية و الإمام النظري بهما بهدف تكوين خلفية نظرية عن الدراسة قبل التوجه إلى الميدان لإجراء الدراسة الميدانية و الباحث بدراسة بمختلف المتغيرات المحيطة بموضوعه.

الفصل الثالث

المرحلة العمرية

تمهيد:

نظرا لطول فترة النمو الإنساني فقد تطرقنا إلى مرحلة واحدة من مراحل النمو وهي المرحلة المتأخرة فالإنسان يمر بمراحل عبر حياته المختلفة بدأ بمرحلة الطفولة التي ينمو بها الطفل نموا كبيرا، هذا التنامي السريع في الوزن والطول يصاحبه عدد من التطورات الداخلية الهامة في العضلات والعظام والجهاز العصبي المركزي والتي ستحدد الأداءات الجسمية التي سيصبح الأطفال قادرين على أدائها في المراحل العمرية المختلفة، إضافة تغيرات وتطورات في الجانب الاجتماعي واللغوي والانفعالي ... التي لها تأثير جد كبير على حياة الفرد.

1- الطفولة:

الطفولة هي المرحلة الأساسية التي فيها تتكون فيها الاتجاهات والعادات وأنماط السلوك التي تحدد لدرجة كبيرة مدى نجاح الفرد وقدرته على التكيف للحياة فيما بعد خلال السنوات الأولى من الحياة وتعد العلاقات الشخصية المبكرة، وخاصة مع الأم ذات الأثر الكبير على أنماط الإنسان الشخصية (حنان عبد المجيد العنابي، 2000، ص 33).

1-1 مفهوم الطفل:

ينطوي مفهوم الطفل في علم النفس على معنيين: معنى عام ويطلق على الأفراد من سن الولادة حتى النضج الجنسي، ومعنى خاص ويطلق على الأعمار فوق سن المهد وحتى المراهقة. (موسى نجيب عوض، ، 2012: على الرابط <http://www.alukah.net/social/0/44786/>)

1-2 مفهوم الطفولة:

هي الفترة التي يقضيها الإنسان في النمو والترقي حتى يبلغ مبلغ الراشدين ويعتمد على نفسه في تدبير شؤونه وتأمين حاجاته الجسدية والنفسية ويعتمد فيها الصغار على ذويهم في تأمين بقائهم وتغذيتهم وحماية هذا البقاء، فهي فترة قصور وضعف وتكوين وتكامل في أن واحد. (فتيحة كركوس، 2008، ص 15).

ويشير الريماوي إلى أن الطفولة مرحلة عمرية من دورة حياة الكائن الإنساني، حيث تمتد من الميلاد إلى المراهقة. (محمد عودة الريماوي، 2003، ص 45).

2- أقسام الطفولة:

اتفق جمهور العلماء على تقسيم مرحلة الطفولة إلى ثلاث مراحل هي:

1-2- مرحلة الطفولة المبكرة من 3-6 سنوات.

2-2- مرحلة الطفولة الوسطى من 6-9 سنوات.

3-2- مرحلة الطفولة المتأخرة من 9-12 سنوات. (وفيق صفوت، 2005، ص 217).

3- الطفولة المتأخرة من 9-12 سنة:**3-1- مفهوم الطفولة المتأخرة:**

يطلق البعض على هذه المرحلة مصطلح (قبيل المراهقة) وهنا يصبح السلوك بصفة عامة أكثر جدية في هذه المرحلة التي تعتبر مرحلة إعداد للمراهقة، ونحن نرى أن التغيرات التي تحدث فيها تعتبر بحق تمهيدا لمرحلة المراهقة. (صلاح الدين العمرية، 2011، ص131).

وتعد هذه المرحلة أنسب مراحل النمو الخاصة بعملية التطبيع الاجتماعي، بالرغم من قلة الاهتمام بدراستها من قبل الباحثين مقارنة بشدة اهتمام هؤلاء الباحثين بما يسبقها وما يلحقها من مراحل النمو وتتميز هذه المرحلة ببطء معدل النمو مقارنة بسرعته في المرحلة السابقة، وزيادة التمايز بين الجنسين بشكل واضح وتعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات والاستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات. (سامي محمد ملحم، 2004، ص274).

4- خصائص ومظاهر النمو للطفولة المتأخرة 9-12 سنة:**4-1- النمو الجسمي:**

من مظاهر النمو الجسمي في هذه المرحلة أن النسب الجسمية تتعدل للطفل في هذه المرحلة وتصبح قريبة الشبه من الراشد، وتستطيل الأطراف ويتزايد النمو العضلي وتزداد العظام قوة في هذه المرحلة فتظهر الأضراس الأمامية لدى الطفل في سنوات عمره من (10-12) سنة لتحل محل الأضراس المؤقتة وتظهر أربع أنياب لتحل محل الأنياب المؤقتة كذلك، ويزداد طول الطفل بنسبة 5% سنويا ومع هذه المرحلة يلاحظ طفرة في نمو الطول كما يزداد وزن الطفل بنسبة 10% سنويا وتزداد المهارات الجسمية لدى الطفل في هذه المرحلة التي تعتبر ضرورية لعضوية الجماعة والنشاط الاجتماعي وتزداد مناعة الطفل ضد المرض بشكل واضح وكذا تحمله للتعب والإرهاق بشكل ملحوظ. (سامي محمد ملحم، مرجع سابق، ص274)

يكون نصيب البنين أكثر من البنات في النسيج العضلي، ونصيب البنات أكثر من البنين في الدهن الجسمي، وتكون البنات أقوى قليلا من البنين في هذه المرحلة فقط، وتلاحظ زيادة البنات

عن البنين في هذه المرحلة في كل من الطول والوزن وتبدأ ظهور الخصائص الجنسية الثانوية لدى البنات قبل البنين في نهاية هذه المرحلة. (صلاح الدين العمرية، مرجع سابق، ص132)

أثناء هذه المرحلة تنمو العضلات الكبيرة للجسم على نحو أسرع من العضلات الصغيرة وتزداد قوة الطفل فتصبح قوة الطفل الذي عمره 12 سنة تفوق ضعف قوة طفل عمر 6 سنوات مقاسا بقوة القبض حيث يصل معدل التغير إلى 132%. (أسامة كامل راتب، 1999، ص294).

هذه الطاقة الزائدة لكل من البنين والبنات تقابلها مقدرة منخفضة بالنسبة للأنشطة التي تتطلب التحمل حيث يشعرون بالتعب بسرعة، وبالرغم من ذلك فإن استجاباتهم للتحسن نتيجة التدريب تكون كبيرة. (أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص95).

4-2- النمو الفيزيولوجي:

يزداد ضغط الدم ويتناقص النبض، وتزداد أطوال وسمك الألياف العصبية وعدد الوصلات بينها، ويزداد تعقد الجهاز العصبي ويزداد وزن المخ حتى يصل في نهاية هذه المرحلة إلى 95% من وزنه عند الراشدين. (رشيد حميد زعيتير، 2010، ص152)

أما بالنسبة لنمو الجهاز العصبي في هذه المرحلة فيتم تكوين نخاع الألياف العصبية في المخ و النخاع الشوكي والأنسجة العصبية المرتبطة، كما يتم تنظيم وظائف المخ. (سيد احمد عجاج، 2008، ص61).

تبلغ كمية الدم عند الأطفال بعمر (7-12) سنة 70مللترا لكل كجم من وزن الجسم، اما الكبار فحوالي 50-60% مللترا لكل كجم، ويتميز الأطفال بانخفاض كمية الجلوكوز في الدم حيث تبلغ كميته 70-80% ملجم من نسبته عند الكبار، وبعد ذلك يتقارب مع نسبته عند الكبار عند تقدم المرحلة العمرية تنخفض قابلية التخمر في الدم، وذلك لتحلل الكربوهيدرات عند الكبار بحوالي 4 مرات مقارنة مع الأطفال. (سميعة خليل محمد، 2008، ص372).

تزداد مدة الدورة الدموية القلبية كلما ازداد العمر ففي عمر (6-7) سنوات تستغرق 0،64 ثانية أما في عمر 12 سنة تصل 0،72 ثانية. وتتطور وظيفة التنفس مع ازدياد نمو الجسم، وتكون سرعة التنفس عند الأطفال عند الراحة أكبر من الكبار ولكن أقل عمقا وتصل سرعة التنفس إلى

26-2 مرة في الدقيقة وعمق 160-240 مللترا . (سميعة خليل محمد ،مرجع سابق، ص374).

يتسارع نمو الغدد التناسلية استعدادا للقيام بالوظيفة التناسلية إلى أن تصل إلى مرحلة النضج مع بداية المراهقة، حيث يبدأ الحيض لدى الإناث مع نهاية هذه المرحلة وتتناقص ساعات النوم لتصل إلى 10 ساعات يوميا. (سامي محمد ملحم، 2004، ص275).

4-3- النمو الحركي:

تتضح معالم النمو الحركي المنظم لدى الأطفال في هذه المرحلة، ويلاحظ على الأطفال الذكور قيامهم باللعب المنظم الذي يحتاج إلى مهارة وشجاعة وأداء عضلي عنيف مثل الجري ولعب الكرة، بينما تقوم البنات باللعب الذي يحتاج لتنظيم في الحركات مثل الرقص ونط الحبل والحركات الإيقاعية. (سامي محمد ملحم، مرجع سابق، ص 257)

وتشهد هذه المرحلة نموا منتظما في التوافق الحركي وتزداد إلى أقصى مدى لها عند سن 12 سنة ويتحسن من عام إلى آخر في هذه المرحلة إلا أنه يقل نسبيا في سن 11 سنة عن سنوات العمر الأخرى، وبصفة عامة تشهد هذه الفترة تحسنا واضحا في كل من التوازن الثابت والمتحرك وتتحسن السرعة وكذا سرعة رد الفعل مع تقدم العمر. (إبراهيم شعلان، 2011، ص136).

4-4- النمو الحسي:

تمثل الحواس عند الطفل في هذه المرحلة بمثابة المرصد الخارجية للجهاز العصبي، ويلاحظ على الطفل في هذه المرحلة قدرته على التركيز على مثير واحد بحيث يعطي للطفل صورة أوضح وأدق لهذا المثير مثل سماع الأصوات وتذوق الطعام وشم رائحته ولمسه إلى غير ذلك من الأشياء، وهنا تبرز أهمية الوسائل السمعية البصرية في تنمية وتطور الحس عند أطفال مرحلة الطفولة المتأخرة. (سامي محمد ملحم، مرجع سابق، ص276)

يزداد طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره (قراءة أو عمل يدوي) بدقة أكثر ولمدة أطول من ذي قبل كما تنمو وتتحسن الحاسة العضلية بإطراد حتى سن 12، وهذا عامل هام من عوامل المهارة. (صلاح الدين العمرية، 2011، ص136).

4-5- النمو العقلي:

يستمر في هذه المرحلة نمو الذكاء، وينتقل فيها الطفل إلى التفكير المجرد حيث يستخدم المفاهيم والمدرجات أي يصبح تفكيره واقعيًا، يتحكم في العمليات العقلية، دون المنطقية والمنطقية مع إدراك الأشياء بوصفها والقدرة على تقدير القياسات والكميات، ثم مع سن 12 ينمو لديه التفكير الاستدلالي أي تظهر لديه أشكال فكرية أكثر انسجامًا واستقرارًا وتطورًا. (عبد الرحمان الوافي، 2007، ص145).

يصل الطفل في منتصف هذه المرحلة إلى حوالي نصف إمكانيات نمو ذكائه في المستقبل، وتتميز القدرات الخاصة عن الذكاء والقدرات العقلية العامة، وتنمو مهارة القراءة ويحب الطفل في هذه المرحلة القراءة بصفة عامة فيستطيع قراءة الجرائد ذات الخط الصغير، كذلك يستثيره البحث عن الحقيقة والحاجة لفهم الظواهر الطبيعية (صلاح الدين العمرية، مرجع سابق، ص137).

كما يلاحظ على الطفل استخدامه للمفاهيم والمدرجات الكلية ويستطيع التفسير بدرجة أفضل من ذي قبل ويلاحظ في هذا المجال الفروق الفردية بين الأطفال في قدرتهم على التقويم وتفسير الظواهر المحيطة ويزداد مدى انتباه الأطفال ومدته وحدته فيكون التخيل الإبداعي أكثر وضوحًا عند الطفل في هذه المرحلة (سامي محمد ملحم، مرجع سابق، ص277).

4-6- النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم مرحلة الطفولة الهادئة، (صلاح الدين العمرية، مرجع سابق، ص143) أما بالنسبة لضبط الانفعالات تلجأ للبكاء، أما الأولاد فيبتعدون عن ذلك تدريجيًا، وفي كثير من الأحيان يعبر الطفل عن انفعالاته بنفس الطريقة التي كان يعبر بها في المرحلة السابقة، ولكنه مع ذلك يبدأ يحاول البعد عن أساليب التعبير الانفعالي التي لا يتقبلها المجتمع، وتوجد لدى طفل هذه المرحلة دوافع قوية لتعلم التحكم في التعبير عن الانفعالات. (سيد احمد عجاج، 2008، ص61).

كما يلاحظ على الطفل تعبيره عن الغضب بالمقاومة السلبية مع التمتمة ببعض الألفاظ وظهور لتعبيرات الوجه وكذا استغراقه في أحلام اليقظة مع ظهور بعض مظاهر القلق والصراع عنده. (صلاح الدين العمرية، مرجع سابق، ص143).

وتمثل هذه المرحلة مرحلة تنفيذ الخبرات الانفعالية المكتسبة سابقا، ويلاحظ على الطفل تأثره بالضغوط الاجتماعية مما يحدث له بعضا من الأعراض العصبية والتي تؤدي به إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن النفسي والقلق الزائد الذي يؤثر بدوره سلبا على نموه الفيزيولوجي كذلك نموه الاجتماعي والنفسي. (سامي محمد ملحم، مرجع سابق، ص278).

4-7- النمو النفسي:

إن الطفل في هذه المرحلة يختلف عن المراحل الأولى من حيث نظرتة وتصرفاته النفسية الخاصة، حيث تتسم بطابع العاطفية فيصبح يتصرف بالسذاجة والواقعية ويقدره أن يركز على الواجبات المدرسية الرياضية لمدة طويلة، في هذا السن تكون عملية تركيز الطفل غير ثابتة ورغبة قوية للحركة تظهر عدم جدوى التوضيح والشرح الطويل من قبل المدرب أو المربي. (حامد عبد السلام زهران، 1997، ص264).

يتميز النمو النفسي لطفل 10 و11 سنة بما يلي: الحاجة للإحساس بالعدالة والقيام بالمبادرات والتطلع إلى الصورة الجسدية والاهتمام بها والبحث عن الاستقلالية، إكتساب قواعد اللعب ومفهوم الواجبات والحقوق. (لوثيقة المرافقة للمنهاج، 2005، ص4).

يبدأ الطفل في هذه المرحلة بتبني مواصفات ومزايا من أحد الوالدين أو الإخوة الأكبر سنا لا شعوريا في شخصيته. (سامي محمد ملحم، مرجع سابق، ص279)

4-8- النمو الاجتماعي:

تستمر عملية التنشئة الاجتماعية ويزداد فهم الطفل للمعايير والقيم والاتجاهات الاجتماعية السائدة في مجتمعه، ويلاحظ في هذه المرحلة أن الجماعات لاتضم أفراد من الجنس الآخر، إنما يتم توحد الطفل مع الدور الجنسي المناسب (ونعني بالدور الجنسي عملية توحد الطفل مع شخصية نفس الجنس واكتساب صفة الذكورة للذكور وصفات الأنوثة للإناث) ويكتسب الذكور حرية أكبر من الإناث في هذه المرحلة، مما يسمح بتشكيل جماعات الذكور بأعداد أكبر من الإناث اللواتي يعانين من القيود التي تفرض عليهن عادة في مثل هذا السن. (سامي محمد ملحم، 2004، ص279)

ويزداد تأثير الجماعة الأصدقاء (الرفاق) على الطفل خلال هذه الفترة ويستغرق العمل الجماعي والنشاط الاجتماعي معظم وقت الطفل، ويفتخر بعضويته في جماعة الفريق، ويميل إلى اللعب الجماعي ويتميز بالتعاون والتنافس والولاء والتماسك، وخلال هذه المرحلة يقل الاعتماد على الكبار ويزداد نمو الاستقلال والاعتماد على النفس. (أسامة كامل راتب، ، 2008، ص103)

خلاصة:

يحتل النشاط البدني المورفولوجي مكانة هامة في حياة الطفل ونموه لدوره الهام في تنمية مختلف الأنظمة من اجل نمو متناسق مما يجر إلى الأخذ بعين الاعتبار المعرفة لمختلف التحولات اثناء ممارسته للنشاط الرياضي وما يتطلبه من مجهود بدني ونفساني باستعمال الطريقة التي تلبي مختلف رغبات الطفل وحاجته.

وانطلاقا مما أشار إليه الباحث تعتبر المرحلة العمرية (9-12) سنة أنسب المراحل وذلك باعتبار أن الطفل في هذه المرحلة يميل لتعلم المهارات الحركية ويتحسن لديه التوافق العصبي والعضلي .

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد:

عند انتهائنا من الجانب النظري للبحث، سننتقل في هذا الفصل إلى الإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي والقيام بدراسة ميدانية تهدف إلى تحقيق الأهداف المسطرة من قبل فيما تتأكد صحة الفرضيات، حيث سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية مشبعة بإسناد علمي يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

1- الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية على 5 رياضيين من المجتمع الأصلي لم يتم ضمهم لعينة الدراسة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية حيث تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بتاريخ 10 إلى 2021/03/15 طبق فيها الاختبار البدني المستخدم في الدراسة حيث كان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية:

- فحص مدى جدية واستجابة عينة الدراسة الاستطلاعية.
- إدخال بعض التعديلات على عناصر الاختبار وتعليماته.
- مراجعة الاختبار للتأكد من أن جميع أبعاد السمة أو الصفة أو القدرة المقاسة لا زالت ممثلة فيه.
- الوقوف على نواحي الضعف التي ظهرت عند التطبيق والقيام بالتعديل المناسب.
- تعرف فريق العمل المساعد على ماهية الاختبار وكيفية تطبيقه.
- مراعاة توافر شروط الصدق والثبات والموضوعية في الاختبار قبل أن يستخدمه الباحث ويطبقه على عينة البحث الأصلية. (بوداود عبد اليمين، 2009، ص104).

2- المنهج المتبع:

كما هو معروف فإن الذي يميز أي باحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يحقق إلا إذا اتبع القائم بالدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية، وتكون بمثابة المرشد الذي يوجهه، والمنهج مثلما عرفه أشهر العلماء اصطلاحاً مثل دور كايم و جون ديوي وستيوارت تشابن بأنه (الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة التي تهيمن على سير العقل وتحديد عملياته، حتى يصل إلى نتيجة معلومة). (د. رجاء وحيد دويدري، 2002، ص129).

ويعني مجموعة القواعد و الأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول الى الحقيقة. (عمار بوحوش ومحمد دنيبات، 1998، ص89).

وانطلاقاً من موضوع الدراسة وفي إطار الكشف عن الحقائق المتعلقة بالتعلم بالألعاب دعت الضرورة إلى الاعتماد على المنهج التجريبي الذي يعتبر الأقرب في مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية والتجريبية خاصة في المجال الرياضي.

3- عينة الدراسة:

3-1- مجتمع الدراسة: قبل بداية أي بحث مهما كان نوعه يجب على الباحث أن يضبط وبشكل دقيق المجتمع موضوع الدراسة أو أفراد المجتمع الذين يشتركون في مشكلة الدراسة، واشمل مجتمع البحث على 30 رياضي يزاولون نشاطهم في وفاق عين التوتة لكرة اليد (ESAT)

3-2- خصائص العينة: تعرف العينة بأنها مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصلي بحيث تكون ممثلة له تمثيلا صادقا (بودواو عبد اليمين، 2009، ص68)، حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من فئة المبتدئين لنادي وفاق عين التوتة للموسم الرياضي (2021/2020) ونظرا لطبيعة الأفراد المحددين مسبقا في عنوان الدراسة وهي

فئة أقل من 13 سنة واعتمد الباحث أخيرا في الدراسة على 20 رياضي بواقع 66.30% من المجتمع الأصلي، قسمت العينة إلى مجموعتين قوام كل مجموعة 10 رياضيين. المجموعة التجريبية: قامت بتطبيق البرنامج التجريبي الذي تم فيه استخدام الألعاب. المجموعة الضابطة: قامت بتطبيق البرنامج التقليدي المتبع مع مدرب مساعد.

جدول رقم (02) يبين خصائص المجموعتين الضابطة والتجريبية

مجموعة التدريب بالألعاب		المجموعة الضابطة		الخصائص
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.03	1.43	0.06	1.42	الطول
3.62	35.62	3.74	35.57	الوزن
0.51	11.82	0.57	11.97	السن

3-3- مواصفات أساسية للعينة:

- كل الأفراد من جنس الذكور.
- يصنفون ضمن فئة أقل من 13 سنة
- لم يسبق لهم ممارسة النشاط الرياضي.
- يتلقون تدريب بمعدل ثلاث حصص في الأسبوع بواقع (60-90دقيقة) للحصّة.
- كل الأفراد لهم مواصفات أنثروبومترية مختلفة.

ويتبين من الجدول أعلاه عدم وجود فروق دالة إحصائية، ما بين المجموعة الضابطة والتدريب بالألعاب في متغيرات الطول والوزن والسن بالنظر إلى قيمة (ت) المحسوبة 2.09، 0.03، 0.61 على التوالي مقارنة بـ: (ت) الجدولية 2.10 عند مستوى 0.05 ودرجة حرية df=18 وعليه المجموعتين متكافئتين في جميع الخصائص.

4- متغيرات الدراسة:

- 3-1- المتغير المستقل: هو ذلك المتغير الذي نتناوله لقياس التأثير في المتغير التابع، وتعبير آخر هو المتغير الذي يحركه الباحث والمتمثل في البرنامج التدريبي المقترح.
- 3-2- المتغير التابع: هو الاستجابة أو السلوك الذي يقوم الباحث بقياسه، يمكننا تسميته بالمتغير الناتج والذي يراد منه معرفة النتيجة التي يؤثر بها المتغير المستقل عليه، ويتمثل في بحثنا هذا في تنمية صفة السرعة الانتقالية والتي سيقوم الباحث بدراستها.

5- حدود الدراسة:

- 5-1- الحدود المكانية: أجريت الدراسة بالنادي الرياضي وفاق عين التوتة ESAT بولاية باتنة، وبالضبط بالقاعة الرياضية حمادة.
- 5-2- الحدود الزمنية: في إطار البحث عن أثر طريقة الألعاب في تنمية السرعة الانتقالية تم النزول إلى الميدان ابتداء من 2021/03/10 إلى 2019/05/30.

المرحلة الأولى:

دامت 05 أيام وامتدت من 2021/03/10 إلى غاية 2021/03/15 قام الباحث من خلالها بإجراء دراسة استطلاعية، كما قام الباحث بالاطلاع على بعض الوثائق والسجلات التي تم من خلالها جمع المعطيات العامة.

المرحلة الثانية:

الاختبار القبلي: بعد تطبيق الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2021/03/10 إلى غاية 2021/03/15 والتحقق من صدق وثبات وموضوعية اختبار الدراسة تم إجراء الاختبار القبلي لمجموعتي الدراسة يوم 2021/03/16، وبعد تصميم البرنامج التدريبي المقترح مع الأستاذ المشرف أجريت الدراسة الميدانية من 2021/03/18 وامتدت إلى 2021/05/30. الاختبار البعدي: بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي للمجموعتين والذي دام لمدة 08 أسابيع أجري الاختبار البعدي يوم 2021/06/01 في نفس ظروف وشكليات الاختبار القبلي تماما.

3-5- الحدود البشرية:

يوجد بالنادي حاليا 70 رياضي و 5 مدربين و 15 عضو.

6- أدوات الدراسة:

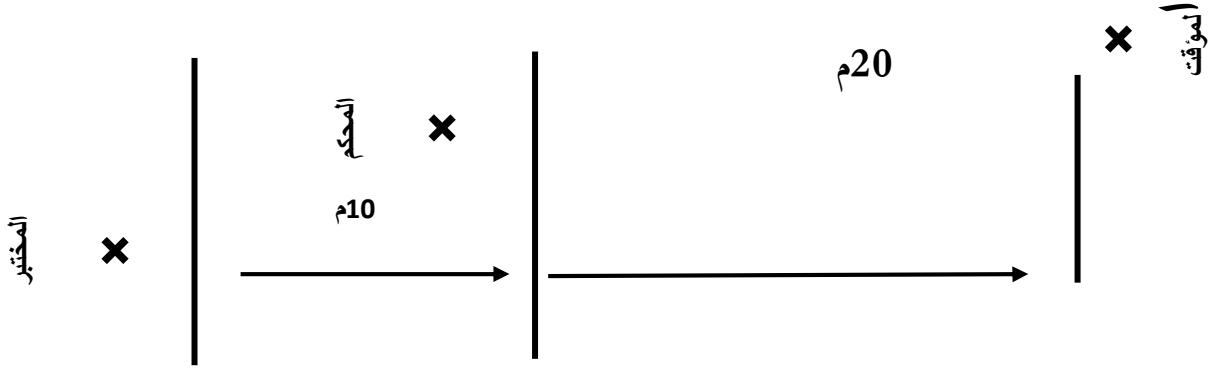
إن دقة أي بحث علمي تتوقف إلى حد كبير على اختيار أكفأ الأدوات وأنسبها للحصول على البيانات التي تخدم أهداف الدراسة، لذلك فإن طبيعة بحثنا تتطلب استخدام أكثر من أداة ذات صلة بالظاهرة محل الدراسة فتماشيا مع هذا التوجه تم استخدام الأدوات التالية:

6-1- الإختبار: يعتبر الإختبار من الأدوات الهامة والرئيسية لجمع المعلومات وهي أداة وصفية لظاهرة معينة سواء كانت هذه الظاهرة قدرات فردية أو خصائص سلوكية ، والمقصود بالوصف هنا هو الوصف العلمي في شكل استخدام أرقام أو في شكل تصنيفات في فئات معينة ، وقد استعمل الباحث في دراسته هذه (اختبار 30 متر جري سريع) .

6-1-2 اختبار 30 متر عدو: الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات المستعملة: ميقاتية، صفارة، أقماع لتحديد الملعب.

وصف الأداء: يؤدي الاختبار من البدء العالي، عند سماع إشارة البدء ينطلق المختبر بالجري بحيث يتم تسجيل الوقت عند خط الوصول.



شكل (1) اختبار السرعة الانتقالية

7- البرنامج التدريبي لعينة الدراسة:

من خلال القيام بالبحوث النظرية والاطلاع على بعض الدراسات العلمية السابقة في مجال التدريب الرياضي وكذا استشارة بعض المدربين والأساتذة في المجال الرياضي تم إعداد برنامج تدريبي لمجموعتي الدراسة لتنمية خاصية السرعة الانتقالية تم فيه مراعاة الأمور التالية:

- التدرج في التدريب من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد.

- يتناسب والمرحلة العمرية المستهدفة.

- يراعي الفروق الفردية.

- تتوفر فيه عوامل الأمان والسلامة.

- يتمشى مع الإمكانيات المتاحة.

6-1- الهدف من البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تنمية خاصية السرعة الانتقالية للاعبين كرة اليد أقل من 13 سنة

7-2- مميزات البرنامج التدريبي:

تتدرب المجموعتين بمعدل 3 حصص في الأسبوع ولسعي الباحث لتحقيق الهدف من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية تم إعداد برنامج لتنمية خاصية السرعة الانتقالية لمجموعة التدريب بالألعاب بمعدل حصة في الأسبوع لمدة شهرين.

8- الخصائص السيكومترية للاختبار قيد الدراسة:

8-1- صدق الاختبار: يقصد بصدق الاختبار أن يقيس الاختبار فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بدلا منه أو بالإضافة إليه (بوداود عبد اليمين، مرجع سابق، ص105). ، ولهذا الغرض قام الباحث بتحديد الاختبار المناسب للدراسة وذلك بعد الاطلاع على العديد من الدراسات النظرية والمراجع العلمية العربية والأجنبية الواردة في أكثر من مصدر موثوق به وللتأكد من صدق المحتوى فقد تم عرض الاختبار على مجموعة من المحكمين المختصين في المجال الرياضي والبالغ عددهم 02 محكمين كما هو موضح في الملحق وبعد استرجاع الاستمارات الموجهة للمحكمين استعمل الباحث في الدراسة اختبار (العدو 30 متر) بعد أن اتفق 100% منهم على أنه الاختبار الأنسب مدعمين ذلك بملاحظات و اقتراحات.

8-2- ثبات الاختبار:

إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار، وهذا يعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد لأظهرت النتائج شيئا من الاستقرار بأن يعطي نفس النتائج تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد.

وعلى هذا الأساس استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test- retest) على 5 رياضيين من مجتمع البحث تم استثنائهم فيما بعد من عينة الدراسة بتاريخ 2021/03/10. وتم إعادة الاختبار على نفس العينة بعد مرور 5 أيام أي بتاريخ 2021/03/15، في نفس ظروف التي أجري فيها القياس الأول تجنبا لأي متغيرات قد تؤثر على نتائج الاختبار.

معامل الصدق	معامل الثبات	مستوى الدلالة	المعالم الاحصائية
			المتغير
0.98	0.98	0.01 **	السرعة الانتقالية

ويبين الجدول (03) أن معامل الثبات يقترب من 1 وبالتالي فهو مقبول ودال احصائيا.

8-3- الموضوعية:

يقصد بموضوعية الاختبار عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو موضوع معين، وبما أن الاختبار المستخدم يعتمد على أجهزة كالمقاييس وشريط قياس فهو سهل وواضح وغير قابل للتأويل وبعيد عن التقويم الذاتي وعليه تم تطبيق الاختبار البدني وتعديل خطة العمل بما يتماشى حسب توجيهات واقتراحات الأساتذة المحكمين وبهذا يكون الاختبار المستخدم في هذه الدراسة أجرى في ظروف موضوعية جيدة.

9- المعالجة الإحصائية:

المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعبر عن حاصل قسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجرى عليها القياس، س1، س2، س3،..... سن على القيم (ن) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث:

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

Σ س : مجموع القيم.

ن: عدد القيم (عبد القادر حلبي، 1992، ص54).

الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$E = \sqrt{\frac{2(\bar{s} - s)^2}{1-n}}$$

حيث:

E: الانحراف المعياري.

s: المتوسط الحسابي

s: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

n: عدد العينة (عبد القادر حليمي: نفس المرجع، ص53).

• إختبار توزيع ستودنت:

يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي

المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

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

حيث:

T: معيار ستودنت

s1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

s2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

e1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

e2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

n: عدد أفراد العينة. (محمد نصر الدين رضوان ، 2004 ، ص108)

• اختبار قياس القبلي والبعدي ستودنت:

يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية حيث تكون بين عينتين مترابطتين للقياس القبلي

والبعدي، ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{\text{مج ف} \cdot \text{فمج}^2 - 2(\text{مج ف})^2}{n - 1}$$

حيث:

مج ف: مجموع الفروق بين درجات القياسين القبلي والبعدي.

ن: حجم العينة.

مج ف²: مجموع مربعات الفروق بين درجات القياسين القبلي والبعدي.

(مج ف)²: مربع مجموع الفروق بين درجات القياسين القبلي والبعدي.

ن: عدد العينة. (محمد نصر الدين رضوان: مرجع سابق، ص 95).

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة
النتائج

تمهيد:

يرمي التقييم المسائر لعملية التدريب إلى فهم معنى هذا التدريب نفسه والبحث على مؤشرات تدفع بالمدرّب إلى تسوية عملية التكوين المؤثرة على المدرّب، من حيث تنمية قدراته من جهة، وتقييم مستواه المهاري طبقاً لمعالم يتم تحديدها مسبقاً من جهة أخرى.

إن الهدف من القياسات القبلية و البعدية تساعد على أخذ المعلومات الأولية قبل الشروع في

تخطيط البرنامج التدريبي، كما تساعد على ملاحظة سلوكيات اللاعب خلال عملية الكشف الأولى التي تبين اهتماماتهم واحتياجاتهم.

وسوف نتطرق في هذا الفصل إلى عرض وتحليل النتائج المحصلة في الاختبارين القبلي

والبعدي لاختبار 30 متر.

1- عرض وتحليل النتائج :

1-1- عرض و تحليل نتائج اختبار السرعة الانتقالية 20متر والبدء من 30متر:

الفرضية 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في تحسين السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد اقل من 13سنة ذكور

1-1-1- عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة التدريب الضابطة:

جدول رقم (04): نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة التدريب الضابطة

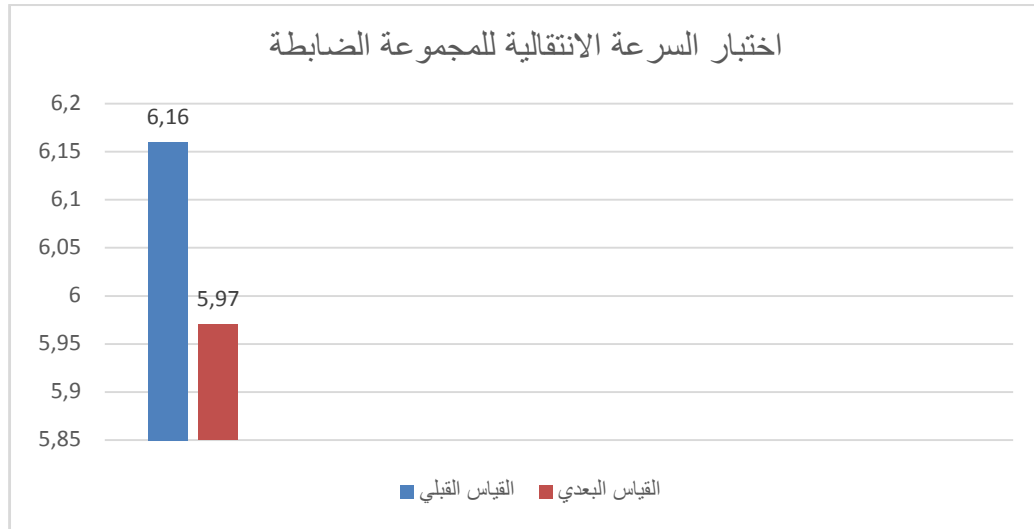
الدالة	قيمة الدلالة	السرعة الانتقالية		
دال	0.000	6.16	س	القياس القبلي
		2.34 ±	ع	
		5.97	س	القياس البعدي
		2.92±	ع	

يوضح لنا الجدول رقم (04) قيمة المتوسط الحسابي لمجموعة التدريب الضابطة في اختبار القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية والذي قدر بـ: 6.16، 5.97 والانحراف المعياري بين 2.34، 2.92 على التوالي.

ويتبين من الجدول أعلاه وجود فروق دالة إحصائية، ما بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي لمجموعة التدريب الضابطة لأن قيمة الدلالة أقل من 0.05 عند مستوى 0.05 ودرجة حرية df=9 .

يؤكد الباحث على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي ونبين أن طريقة التدريب الكلاسيكية أثرت بفعالية في تطوير السرعة الانتقالية.

شكل رقم (02) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة التدريب الضابطة.



يبين الشكل رقم (01) الفرق في اختبار السرعة الانتقالية القبلي والبعدي لمجموعة التدريب الضابطة والمقدر بـ: 0.19 ثا والذي تبين أنه دال إحصائياً من خلال الجدول رقم (01) مما يؤكد فعالية طريقة التدريب الكلاسيكية في تنمية خاصية السرعة الانتقالية.

الفرضية 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في تحسين السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد اقل من 13 سنة ذكور

1-1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي و البعدي "السرعة الانتقالية 20م والبدء من 30م" للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (05): نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية.

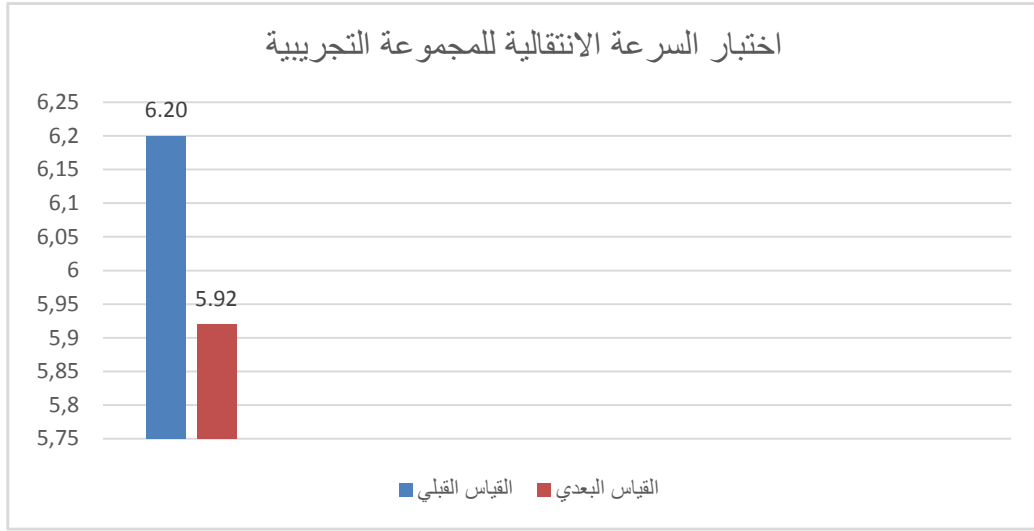
الدلالة	قيمة الدلالة	السرعة الانتقالية		
دال	0.000	6.20	س	القياس القبلي
		2.34 ±	ع	
		5.92	س	القياس البعدي
		2.98±	ع	

يوضح لنا الجدول رقم (05) قيمة المتوسط الحسابي لمجموعة التدريب بالألعاب في الاختبار القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية والذي قدر بـ: 6.20، 5.92 والانحراف المعياري بين 2.24، 2.98 على التوالي.

ويتبين من الجدول أعلاه وجود فروق دالة إحصائية، ما بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح البعدي لمجموعة التدريب بالألعاب عند مستوى ($p \leq 0.05$) لأن قيمة الدلالة أقل من 0.05 عند درجة حرية 9 df.

وعليه نؤكد أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي يتبين أن طريقة التدريب بالألعاب أثرت بفعالية في تطوير السرعة الانتقالية.

شكل رقم (03) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.



يبين الشكل رقم (02) الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية والمقدر بـ: 0.28 ثا والذي تبين أنه دال احصائياً من خلال الجدول رقم (02) مما يؤكد فعالية طريقة التدريب بالألعاب في تنمية خاصية السرعة الانتقالية.

الفرضية 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية في تحسين السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد اقل من 13 سنة ذكور
1-1-3- عرض وتحليل نتائج الاختبارين البعديين "السرعة الانتقالية 20م والبدء من 30م" للمجموعتين الضابطة و التجريبية:

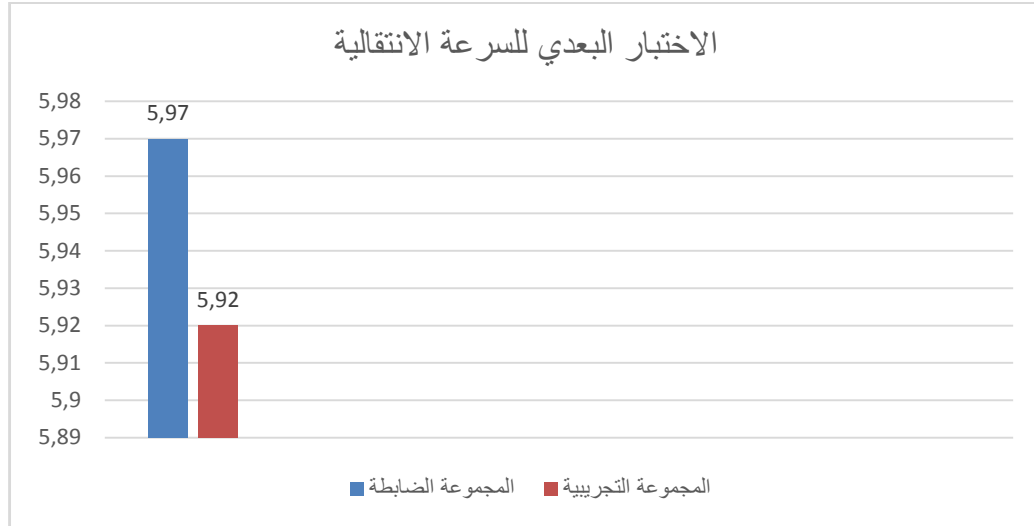
جدول رقم (06): نتائج الاختبار البعدي لمجموعي التدريب الضابطة والتجريبية

الدالة	قيمة الدلالة	السرعة الانتقالية		
دال	0.020	5.97	س	مجموعة التدريب
		2.92 ±	ع	الضابطة
		5.92	س	مجموعة التدريب
		2.98±	ع	التجريبية

من خلال الجدول رقم (06) الذي يوضح لنا قيمة المتوسطات الحسابية لاختبار السرعة الانتقالية في مسافة 30 متر لمجموعة التدريب الضابطة ومجموعة التدريب التجريبية في الاختبار البعدي والتي تراوحت ما بين 5.97 ثا و5.92ثا والانحرافات المعيارية 2.92، 2.98 على التوالي.

ويتبين من الجدول أعلاه وجود فروق دالة إحصائية، ما بين مجموعة التدريب الضابطة والتدريب بالألعاب في القياس البعدي لأن قيمة الدلالة أصغر من 0.05 عند مستوى 0.05 ودرجة حرية 18 df= تتأكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي وهو ما يبين أن طريقة التدريب الألعاب والتدريب بالطريقة الكلاسيكية ليست لهما نفس الفعالية في تنمية السرعة الانتقالية حيث أن طريقة التدريب أكثر فعالية .

شكل رقم (04) يبين نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي التدريب الضابطة والتدريب التجريبية.



يبين الشكل رقم (03) الفرق في اختبار السرعة الانتقالية لمسافة 30 متر بين مجموعتي التدريب المستمر والتدريب بالألعاب في الاختبار البعدي والمقدر بـ: 0.05 ثا والذي تبين أنه دال من خلال الجدول رقم (03) مما يعكس عدم وجود نفس الفعالية للطريقتين طريقة تدريب المجموعة الضابطة وطريقة التدريب بالألعاب في تنمية خاصية السرعة الانتقالية.

2- مناقشة النتائج:

من خلال موضوع البحث والمتمثل في دراسة مستوى تنمية السرعة الانتقالية لفئة أقل من 13 سنة في كرة اليد بواسطة طرق التدريب والمتمثلة في طريقة التدريب الكلاسيكي وطريقة الألعاب وقبل تنفيذ البرنامج التدريبي وفق متطلبات التجربة الميدانية قام الباحث بالاختبار القبلي لكلا المجموعتين فتوصل إلى النتائج التالية:

- يوضح الجدول رقم (04) قيمة المتوسط الحسابي لاختبار السرعة الانتقالية لمسافة 30 متر لمجموعة التدريب الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي الذي قدر بـ: 6.16 ثا، 5.97 والانحراف المعياري بين 2.34، 2.92 على التوالي ويظهر لنا أن المجموعة تطورت بشكل ملحوظ بدلالة إحصائية عند مستوى 0.05 لصالح الاختبار البعدي.

إن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الكلاسيكي قد أثر إيجابيا في تنمية السرعة الانتقالية.

- يوضح الجدول رقم (05) قيمة المتوسط الحسابي لاختبار السرعة الانتقالية لمسافة 30 متر لمجموعة التدريب بالألعاب في الاختبار القبلي والبعدي الذي قدر بـ: 6.20 ثا، 5.92 ثا والانحراف المعياري بين 2.24، 2.98 على التوالي ويظهر لنا أن المجموعة تطورت بشكل ملحوظ بدلالة إحصائية عند مستوى 0.05 لصالح الاختبار البعدي.

إن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة الألعاب قد أثر إيجابيا في تنمية السرعة الانتقالية وهذا ما اتفق مع نتيجة دراسة: القيزي الهواري والباحثين عبد الله رمضان ومختار الصديق، وأكده أيضا:

(DISVALO, AL 2007) حيث قال إن أهمية الألعاب المصغرة تكمن في إمكانية تطوير القدرات البدنية والفيزيولوجية والنفسية للاعبين و تنمية روحا للعب في الفريق، وهذا ما يعرف بالتدريب الرياضي الشامل والمدمج، ويقول (Al, Jones) أن الألعاب المصغرة مهمة جدا في التدريب الرياضي لأنها تقرب اللاعبين في مختلف الوضعيات التي يمكن أن تحصل خلال المباريات من أجل اكتساب التقنية، الذكاء في اللعب، القدرات البدنية الرغبة في التعاون المتبادل من أجل المساهمة في ارتقاء نوعية اللعب وتحقيق أداء أفضل واستعراض جذاب، لهذا

يمكن القول بأن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل إيجابي في تطوير السرعة القصوى للاعبين العينة التجريبية.

• يوضح الجدول رقم (06) قيمة الفروق بين المتوسطات الحسابية لاختبار السرعة الانتقالية لمسافة 30 متر لمجموعة التدريب الكلاسيكي ومجموعة التدريب بالألعاب في الاختبار البعدي الذي تراوحت ما بين 5.97 ثا و 5.93 ثا والانحرافات المعيارية بين 2.92 و 2.98 على التوالي، وعند مستوى دلالة 0.05 تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي.

وعلى الرغم من التطور الذي حدث للمجموعتين على مستوى أداء السرعة الانتقالية أظهرت النتائج فروقا ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي وعليه نتأكد أن طريقة التدريب الكلاسيكية وطريقة التدريب بالألعاب ليست لهما نفس الفعالية في تنمية السرعة الانتقالية، لكن أثبتت الفروقات أن تطور السرعة الانتقالية لدى المجموعة التي استخدمت التدريب بالألعاب أفضل من المجموعة التي استخدمت التدريب التقليدي ويرجع ذلك للتأثير الإيجابي للألعاب وما تتضمنه من جو تنافسي يسمح بالعمل دون الشعور بالملل أو التعب. ويفسر الباحث النتيجة المتحصل عليها بنقص حصص التدريب لتنمية السرعة الانتقالية لكلتا المجموعتين ما أدى إلى تقارب النتائج و دلالتها الإحصائية.

3- اختبار الفروض:

بعد دراسة موضوع البحث ومن خلال النتائج المتحصل عليها في التجربة الميدانية التي قام بها الباحث تم الوصول إلى مرحلة تأكيد أو نفي الفرضيات.

- **الفرضية الجزئية الأولى:** انطلاقا من نتائج الاختبار ومقارنتها بالفرضية الأولى والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التدريب الضابطة في القياس القبلي و البعدي فقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة هذه الفرضية.
- **الفرضية الجزئية الثانية:** انطلاقا من نتائج هذه الاختبارات و مقارنتها بالفرضية الثانية و التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فقد كشفت عن صحة هذه الفرضية.
- **الفرضية الجزئية الثالثة:** وتنص هذه الفرضية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطريقتين في الاختبار البعدي وقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن نفي هذه الفرضية والتي تبين من خلال النتائج الإحصائية أن هناك تقارب في مستوى تنمية صفة السرعة الانتقالية بين المجموعتين لكن أثبتت أن تطور تنمية صفة السرعة الانتقالية لمجموعة التدريب بالألعاب أفضل من المجموعة التي استخدمت التدريب الكلاسيكي.

4-الاستنتاجات :

بعد اجراء الدراسة النظرية و الدراسة الميدانية للبحث و تحليل النتائج ومناقشتها توصلنا إلى أن:

- حقق البرنامج الكلاسيكي و برنامج طريقة اللعب تطورا في صفة السرعة الانتقالية.
- تفوق البرنامج المقترح نظرا لخصائصه التي تتميز بالألعاب و التنافس الكبير.
- استخدام الطرق الحديثة في التدريب له اثار ايجابية على تحسين القدرات الحركية للاعبين.
- طريقة اللعب لها اثر في تحسين السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد فئة أقل من 13 سنة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة و التجريبية في السرعة الانتقالية لكرة اليد.

5-الاقتراحات:

- إعطاء أهمية بالغة لمختلف طرق التدريب الحديثة لأنه عن طريقها تنتقل الخبرات و المهارات.
- الاختيار الأمثل للطريقة المناسبة لعملية التدريب مع مراعاة الفئة العمرية.
- إعادة النظر في الحجم الساعي في حصة التدريب لتحقيق أهداف اكبر.
- حث المدربين على التنوع في طرق التدريب.

الخاتمة :

مر التدريب الرياضي في مجال كرة اليد بمراحل عديدة كان الهدف منها هو البحث عن أفضل الطرق و المناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية و الفنية للاعب ذلك من أجل تحضيره على كافة المستويات لخوض مختلف المنافسات بهدف الوصول إلى أفضل النتائج ، وللوقوف على مستوى تنمية السرعة الانتقالية بطريقتي التدريب التقليدي والتدريب بالألعاب ومعرفة أي الطريقتين أنسب للفئة العمرية أقل من 13 سنة تمحورت الدراسة حول هذه العلاقة.

بناء على ملاحظة الباحث للمجال التدريبي بأن الطفل بصفة عامة والمبتدئ بصفة خاصة لا تتوفر فيه الجدية في الحصة التدريبية إذا نفذت بالطرق التقليدية والتي تفتقد لعنصر التشويق والمتعة ولا تشبع حاجات رغبات الطفل وميوله وحاجاته الطبيعية.

انطلاقاً مما سبق وجهت الدراسة نحو الكشف عن جانب مهم وهو دور هذه الألعاب في تحسين مستوى تنمية السرعة الانتقالية لهذه المرحلة العمرية رغبة من الباحث في تكوين قاعدة متينة وراسخة توفر كافة المستلزمات التي تمهد للطفل طريقاً نحو مستقبل رياضي أفضل وخاصة في كرة اليد.

كل هذا يقودنا انه يجب علينا كمدرسين أن نجتهد في وضع برامج لمختلف الأنشطة تتماشى وقدرات اللاعبين حسب الفئة العمرية وإشباع حاجاتها النفسية و البدنية.

وفي النهاية يمكن القول أن نتائج الدراسة أجابت على التساؤلات إلا أن هذا الموضوع لا يزال يحتاج إلى دراسات أخرى ومتغيرات أخرى والإحاطة به من جوانب مختلفة.

قائمة المراجع

المراجع بالعربية:

1. حمد بسطويسي، أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط1، القاهرة/مصر، دار الفكر العربي، 2008.
2. أميرة حسن حمود، ماهر حسن حمود، الإتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008.
3. احمد أمر الله البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، بدون طبعة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
4. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة/مصر، 2008.
5. نايف مفضي الجبور، فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان/الأردن، 2012.
6. أميرة حسن حمود، ماهر حسن حمود، الإتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008.
7. احمد أمر الله البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته بدون طبعة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
8. فاطمة عبد مالح، التدريب الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان/الأردن، 2011.
9. نوال مهدي العبيدي و فاطمة عبد المالكي، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة، ط1، مكتبة المجتمع العربي، الأردن، 2011.
10. احمد أمر الله البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، بدون طبعة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
11. احمد أمر الله البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، بدون طبعة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
12. إبراهيم مفتي حماد، التدريب الرياضي الحديث، بدون طبعة، دار الفكر العربي، مصر، 2008.
13. أسامة رياض، الطب الرياضي في ألعاب القوى، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة/مصر، 2004.

14. أمين أنور الخولي، ألعاب صغيرة- ألعاب كبيرة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2009.
15. محمد سليمان شحاتة، اللعب رؤية نظرية وأمثلة تطبيقية، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 2007.
16. يوسف لازم كماش، أسس النمو الإنساني التكويني والوظيفي، ط1، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان/الأردن، 2011.
17. مصطفى السايح محمد، موسوعة الألعاب الصغيرة، ط1، دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2007.
18. محمد حسن علاوي، موسوعة الألعاب الرياضية، دار المعارف، القاهرة، 1977.
19. أمين أنور الخولي، ألعاب صغيرة- ألعاب كبيرة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2009.
20. عمر أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي، الألعاب الترويحية والتكتيكية في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب، بدون سنة.
21. صبحي اخمد قبيلان، التربية الرياضية-الرياضة للجميع، مكتبة المجتمع العربي، عمان-الأردن 2009 .
22. موقف اسعد محمود، التعلم و المهارات الاساية في كرة القدم، طبعة اولى، دار دجلة للنشر 2008.
23. يوسف البازي-مهدي نجم، المبادئ الاساسية في كرة السلة، جامعة بغداد.
24. محاضرات الاستاذ خباط حافظ، جامعة قسنطينة 2015/2016.
25. محمد عثمان، التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، الكويت 1987.
26. احمد نصر الدين السيد، فيسيولوجيا الرياضة-نظريات و تطبيقات، طبعة اولى، دار الفكر العربي، مصر 2008.
27. مشتي ابراهيم، جمل السرعة المركبة في مهارات كرة القدم، طبعة اولى، مركز الكتاب للنشر، مصر 2014.

28. حنان عبد المجيد العنابي، طرق دراسة الطفل، (بدون طبعة)، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن، 2000.
29. موسى نجيب عوض، الطفولة تعريفات وخصائص، 2012، تم إسترجاعه في [http : //www.alukah.net/social/0/44786/](http://www.alukah.net/social/0/44786/) ، 2013/12/27 .
30. فتيحة كركوس، سيكولوجية الطفل ما قبل المدرسة نحو المشكلات :منهاج وواقع، (بدون طبعة)، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون/ الجزائر، 2008.
31. محمد عودة الريماوي، علم نفس الطفل، ط1، دار شروق للنشر والتوزيع، عمان/ الأردن، 2003.
32. وفيق صفوت، سيكولوجية الطفولة، ط1 ، دار غريب للنشر والتوزيع، القاهرة، 2005.
33. صلاح الدين العمرية، علم نفس النمو، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان/الأردن، 2011.
34. سامي محمد ملحم، علم نفس النمو، دورة حياة الإنسان، ط1 ، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان/ الأردن، 2004.
35. أسامة كامل راتب،النمو الحركي(بدون طبعة) ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
36. رشيد حميد زعيتر، سيكولوجية النمو، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، سيرت /ليبيا، 2010.
37. سيد احمد عجاج،علم نفس النمو حقيبة تدريبية أكاديمية، مركز التنمية الأسرية جامعة الملك فيصل، السعودية، 2008.
38. سامي محمد ملحم، علم نفس النمو -دورة حياة الإنسان، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان/ الأردن، 2004.

39. إبراهيم شعلان، كرة القدم للبراعم والأشبال (9-12) سنة، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان/الأردن، 2011.
40. صلاح الدين العمرية، علم نفس النمو، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان/الأردن، 2011.
41. عبد الرحمان الوافي، مدخل إلى علم النفس، ط2، دار هومة للنشر والتوزيع ، مصر، 2007 .
42. سيد احمد عجاج، علم نفس النمو، حقيبة تدريبية أكاديمية، مركز التنمية الأسرية جامعة الملك فيصل، السعودية، 2008.
43. حامد عبد السلام زهران، علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة، ط4، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
44. الوثيقة المرافقة للمنهاج، السنة الرابعة ابتدائي، الجزائر، وزارة التربية الوطنية، 2005.
45. سامي محمد ملحم، علم نفس النمو-دورة حياة الإنسان، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان/الأردن، 2004.
46. عمار بوحوش ومحمد دنيبات، منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1998.
47. بوداود عبد اليمين ، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، بن عكنون، ديوان المطبوعات الجامعية، 2009.
48. بوداود عبد اليمين، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، بن عكنون ، ديوان المطبوعات الجامعية، 2009.
49. عبد القادر حليمي: مدخل الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
50. محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.

المراجع بالأجنبية:

51. Dictionnaire Larousse illustré ,édit , Larousse , France ,1989.
52. P.Duché, E.Van pragh, Activités physique et développement de l'enfant, Ellipses, paris.
53. Costill.D.L,et, Richardson.A.B, Natation, Edition vigot, France, 1994.
54. Jurgen Weineck, Manuel d'entraînement, 4eme Edition, Vigot, 1997.



قائمة الملاحق

• الاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة

الرقم	جري 30متر و البدء من 20متر
01	5.30
02	4.55
03	4.11
04	5.98
05	4.76
06	5.19
07	5.65
08	5.36
09	5.73
10	5.12

• الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية

الرقم	جري 30متر و البدء من 20متر
01	5.40
02	5.52
03	5.12
04	4.15
05	4.80
06	5.06
07	5.25
08	5.66
09	5.70
10	5.22

• الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة

الرقم	جري 30متر و البدء من 20متر
01	5.29
02	4.50
03	4.13
04	5.90
05	4.65
06	5.02
07	5.60
08	5.22
09	5.61
10	5.01

• الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية

الرقم	جري 30متر و البدء من 20متر
01	5.20
02	5.11
03	4.97
04	4.02
05	4.50
06	5.00
07	5.03
08	5.33
09	5.21
10	4.98

الموسم الرياضي: 2021/2020	رقم الحصة: 01	الفريق: الوفاق الرياضي لدائرة عين التوتة
	الوقت: 60د	الصف: أقل من 13 سنة

الهدف: تطوير الرشاقة و الدقة في التصويب

المحتوى	الوقت	التوجيهات	
<p>-التحية الرياضية، شرح هدف الحصة.</p> <p>-جري خفيف حول الملعب أخذ حركات المرونة التنفسية و القيام بالتسخين من وضع الحركة و ذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الاطراف السفلية، تمارين اليقظة.</p>	15د	<p>-الانتظام و الهدوء.</p> <p>-الانضباط. -التسخين الجيد لتفادي الاصابات.</p> <p>-التمديد الجيد لأطراف.</p> <p>-شرح موجز هدف الحصة.</p>	المرحلة التحضيرية
<p>موقف 01: يقف اللاعبون حول الدائرة و يختار أحد اللاعبين للقيام بدور المختفي، تبدأ اللعبة بمناولة الكرة من قبل المدرب إلى أحد اللاعبين الذين يقفون حول الدائرة، و الذي يبدأ بمناولة الكرة لزملائه أو مباغته المختفي و إصابته بالكرة، في حين يقوم اللاعب بالاحتماء بالصندوق و الانتقال إلى الجهة المعاكسة للكرة و اللاعب الذي يصيب المختفي</p>	10د	<p>-ملاحظة الأداء.</p> <p>-تصحيح الاخطاء.</p> <p>-عدم تضييع الوقت.</p> <p>-تبادل الادوار.</p>	المرحلة الرئيسية

<p>-تقبل الهزيمة والتواضع عند الفوز.</p> <p>-التحكم في الكرة.</p> <p>-احترام الزملاء.</p>	د10	<p>يحل محله و تستمر اللعبة حتى نهاية الوقت.</p> <p>موقف02: فريقان، ينتشر لاعبي الفريق في ملعبهم الخاص ماعدا 2 لاعبين من كل فريق، حيث يقفان وراء الفريق الخصم عند الإشارة يبدأ الفريق الذي ربح ضربة البداية بالهجوم على الفريق المقابل و محاولة إصابة أحد لاعبيه بالكرة، و هكذا تكون الهجمات متبادلة بين الفريقين.</p>	
<p>-اختيار اللحظة المناسبة للتصويب.</p> <p>-مراعاة النظام.</p> <p>-احترام قواعد اللعبة.</p> <p>-التحلي بالروح الرياضية.</p>	د10	<p>موقف03: فريقان من 7 لاعبين، كل 5 لاعبين من كل فريق ينتشران داخل ملعب الفريق الخاص و يقف وراء كل خط من خطوط ملعب الفريق الخصم لاعبان من الفريق الآخر، مهمتهم إعادة الكرة إلى فريقهم أو إصابة اللاعبين المختلفين وراء الصندوق من جهتهم، عند الإشارة يبدأ الفريق الذي بحوزته الكرة الهجوم على الفريق الخصم و محاولة إصابة أحد العبيه من وراء خط الوسط و يحاول اللاعبون الهروب أو الاختفاء عن الكرة وراء أحد الصناديق، اللاعب الذي تلمسه الكرة يخرج من الملعب أما إذا اصطدمت الكرة بالصندوق أو بالركض فمن حق الفريق استلامها و الهجوم بها، و يستمر اللعب حتى يصاب جميع لاعبي أحد الفريقين.</p>	

<p>-العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة و الهدوء النسبي.</p> <p>-إعطاء النتائج و ترتيب الفرق.</p> <p>-حوصلة النشاط.</p>	د15	<p>-جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع أخذ شهيق عميق.</p> <p>-مناقشة جماعية بين المدرب و اللاعبين.</p>	المرحلة الختامية
--	-----	--	------------------

الموسم الرياضي: 2021/2020	رقم الحصة: 02	الفريق: الوفاق الرياضي لدائرة عين التوتة
	الوقت: 60د	الصف: أقل من 13 سنة

الهدف: تطوير السرعة و الدقة في التصويب

المحتوى	الوقت	التوجيهات
<p>المرحلة التحضيرية</p> <p>-التحية الرياضية، شرح هدف الحصة.</p> <p>- جري خفيف حول الملعب أخذ حركات المرونة التنفسية و القيام بالتسخين من وضع الحركة و ذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الاطراف السفلية، تمارين اليقظة.</p>	15د	<p>-الانتظام و الهدوء.</p> <p>-الانضباط.</p> <p>-التسخين الجيد لتفادي الإصابات.</p> <p>-التمديد الجيد للأطراف.</p> <p>-شرح موجز هدف الحصة.</p>
<p>المرحلة الرئيسية</p> <p>موقف 01: فريقان يقف كل فريق خلف خط البداية وعند إعطاء الإشارة ينطلق اللاعب أولاً من كل مجموعة للركض بين الشواخص و عند وصوله خط النهاية يرفع يده ليبدأ اللاعب الثاني بالركض و هكذا حتى ينتهي لاعبي كل فريق من الأداء و الفريق الذي يكمل قبل الأخرى يعد فائزاً.</p> <p>موقف 02: فريقان، يقف كل فريق على أحد أضلاع</p>	10د 10د	<p>-ملاحظة الأداء.</p> <p>-تصحيح الأخطاء.</p> <p>-عدم تضييع الوقت.</p> <p>-التحكم في الكرة.</p> <p>-اختيار اللحظة المناسبة للتصويب.</p>

<p>-تقبل الهزيمة التواضع عند الفوز. -احترام قواعد اللعبة. -التحلي بالروح الرياضية. -احترام الزملاء.</p>	<p>د10</p>	<p>المربع و يسلم لكل لاعب كرة يد و يوضع في وسط الملعب كرة طبية، عند الإشارة يقوم اللاعب بالتسديد للكرات نحو الكرة الطبية، و يحاول فريق إخراج الكرة من الملعب و الفريق الذي يتمكن من إخراج الكرة من أحد الأضلاع عدا الضلع الذي يقف وراءه يعد رابحا للعبة. موقف03: يقف اللاعبون حول الدائرة، و يقف أحد اللاعبين الذي يقع عليه الاختيار أو يفوز بالقرعة داخل الدائرة ممسكا بكرة اليد، تبدأ اللعبة بأن يناول اللاعب الوسط الكرة إلى أحد اللاعبين الواقفين حول الدائرة و يحاول التحرك داخل الدائرة لتحاشره الإصابات بالكرة من قبل اللاعبين، و يجوز أن تتم محاولات بين اللاعبين، الهدف منها خداع الوسط و من ثم إصابته.</p>	
<p>-العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة و الهدوء النسبي. -إعطاء النتائج وترتيب الفرق. -حوصلة النشاط.</p>	<p>د15</p>	<p>-جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع أخذ شهيق عميق. -مناقشة جماعية بين المدرب و اللاعبين.</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

الموسم الرياضي : 2021/2020	رقم الحصة 03	الفريق:الوفاق الرياضي لدائرة عين التوتة
	الوقت: 60د	الصف: أقل من 13 سنة

الهدف: تطوير السرعة الانتقالية و الدقة في التصويب

التوجيهات	الوقت	المحتوى	
<ul style="list-style-type: none"> -الانتظام و الهدوء. -الانضباط. -التسخين الجيد لتفادي الإصابات. -التمديد الجيد للأطراف. -شرح موجز هدف الحصة. 	15د	<ul style="list-style-type: none"> -التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. - جري خفيف حول الملعب أخذ حركات المرونة التنفسية و القيام بالتسخين من وضع الحركة و ذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الاطراف السفلية، تمارين اليقظة. 	المرحلة التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> -ملاحظة الأداء. -تصحيح الأخطاء. -عدم تضييع الوقت. -تبادل الأدوار. 	10د	<ul style="list-style-type: none"> موقف 01: فريقان، يقف الفريق الذي يخسر القرعة على خط البدء و يقف الفريق الراجح على خط الوسط كرة اليد، عند الإشارة ينطلق اللاعبون الذين يقفون على خط البدء باتجاه الكرات لحملها و محاولة إصابة الهاربين الذين انطلقوا باتجاه خط النهاية و اللاعب الذي يتمكن من إصابة اللاعب الهارب قبل أن يجتاز خط النهاية يمنح لفريقه نقطة و تكرر اللعبة بتغيير أدوار اللاعبين، 	المرحلة الرئيسية

<p>-تقبل الهزيمة والتواضع عند الفوز.</p> <p>-التحكم في الكرة.</p>	<p>10د</p>	<p>متحسب نقاط كل فريق لتحديد الفوز.</p> <p>موقف 02: 4 فرق، يقف كل فريق على أحد أضلاع المربع و يسلم لكل اللاعب كرة يد، و يوضع وسط الملعب كرة طيبة، عند الإشارة يقوم اللاعب بالتسديد للكرات نحو الكرة الطيبة و يحاول فريق إخراج الكرة من الملعب و الفريق الذي يتمكن من إخراج الكرة من أحد الاضلاع عدا الضلع الذي يقف وراءه يعد رابحا.</p>	
<p>-احترام الزملاء.</p> <p>-اختيار اللحظة المناسبة للتصويب.</p> <p>-مراعاة النظام.</p> <p>-احترام قواعد اللعبة.</p> <p>-التحلي بالروح الرياضية.</p>	<p>10د</p>	<p>موقف 03: فريقا ، يقف الفريق الذي يحمل الكرات خلف خط الطول الأول كل 5 لاعبين بجهة بينما يقف الفريق الذي سيقوم بمهمة الانتقال إلى الجهة الثانية من الملعب خلف خط العرض أولا و عند الإشارة ينطلق أحد اللاعبين على خط الوسط محاولا الوصول إلى الجهة الثانية بدون أن تصيبه الكرة بينما يقوم الفريق الآخر بمحاولة إصابته بالكرة و اللاعب الذي ينجح بمهمة الوصول دون أن تلمسه الكرة يمنح لفريقه نقطة و تستمر اللعبة حتى آخر لاعب ثم يغير الفريقان مواقعهم لأداء اللعبة نفسها و الفريق الذي ينجح أعضاء فريقه بالانتقال بدون إصابة أكثر من الفريق الآخر يعد</p>	

		فائزاً.	
<p>-العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة و الهدوء النسبي. -إعطاء النتائج وترتيب الفرق. -حوصلة النشاط.</p>	15د	<p>-جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع أخذ شهيق عميق. -مناقشة جماعية بين المدرب و اللاعبين.</p>	المرحلة الختامية

الموسم الرياضي: 2021/2020	رقم الحصة: 04	الفريق: الوفاق الرياضي لدائرة عين التوتة
	الوقت: 60د	الصف: أقل من 13 سنة

الهدف: تطوير السرعة الانتقالية و الرشاقة

المحتوى	المدة	التوجيهات	
<p>المرحلة التحضيرية</p> <p>-التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. - جري خفيف حول الملعب أخذ حركات المرونة التنفسية و القيام بالتسخين من وضع الحركة و ذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الاطراف السفلية، تمارين اليقظة.</p>	15د	<p>-الانتظام و الهدوء. -الانضباط. -التسخين الجيد لتفادي الإصابات. -التمديد الجيد للأطراف. -شرح موجز هدف الحصة.</p>	
<p>المرحلة الرئيسية</p> <p>موقف 01 :فريقان عند سماع الإشارة يحاول الفريق المهاجم له الدخول إلى منطقة الحياد الأولى و يحاول المدافعون منعهم باللمس، من يلمس يعد خارج من اللعب و من يصل إلى منطقة الحياد يعد آمنا، إذا انت قدماه بين الخطين م يحاول و الهجوم مرة أخرى لدخول منطقة الحياد الثانية و الثالثة و هكذا حتى يعبر الخط الأخير.</p> <p>موقف 02: يقف اللاعبون على خط البدء، أمام مجموعة الاعلام التي سيقومون بخطفها عند الإشارة ينطلق اللاعبون باتجاه العلم أولا لخطفه و العودة به إلى خط البدء و العودة لخطف العلم الثاني و إعادته إلى خط البدء و هكذا تستمر اللعبة حتى يتم إعادة</p>	10د	<p>-ملاحظة الأداء. -تصحيح الأخطاء. -عدم تضييع الوقت. -تقبل الهزيمة . -التواضع عند الفوز.</p> <p>-احترام الزملاء. -عدم تضييع الوقت. -مراعاة النظام.</p>	

		<p>العلم الرابع و اللاعب الذي يجتاز الخط حاملا العلم الرابع يعد فائزا. موقف 03: فريقان، توضع مناديل على خط الوسط و يقف الفريق الخاطف على الخط الاول القريب من المناديل، و يقف الفريق الثاني على الخط الثالث البعيد عن المناديل و يعطي كل لاعب من كلا الفريقين أحد الأرقام من 1 إلى 6 تبدأ اللعبة بإطلاق رقم مثال 4 فينطلق اللاعبان اللذان يحملان الرقم نفسه و يقوم اللاعب القريب بخطف المنديل و العودة إلى فريقه في حين يطارده اللاعب الأخر محاولا ملسه فإذا نجح في ذلك يمنح لفريقه نقطة، و هكذا تستمر اللعبة حتى آخر العب.</p>	
<p>-العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة و الهدوء النسبي. -إعطاء النتائج وترتيب الفرق. -حوصلة النشاط.</p>	<p>15د</p>	<p>-جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع أخذ شهيق عميق. -مناقشة جماعية بين المدرب و اللاعبين.</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

الموسم الرياضي: 2021/2020	رقم الحصة: 05	الفريق: الوفاق الرياضي لدائرة عين التوتة
	الوقت: 60د	الصف: أقل من 13 سنة

الهدف: تطوير السرعة الانتقالية و الرشاقة

المحتوى	المدة	التوجيهات	
<p>-التحية الرياضية، شرح هدف الحصة.</p> <p>- جري خفيف حول الملعب أخذ حركات المرونة التنفسية و القيام بالتسخين من وضع الحركة و ذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الاطراف السفلية، تمارين اليقظة.</p>	15د	<p>-الانتظام و الهدوء.</p> <p>-الانضباط.</p> <p>-التسخين الجيد لتفادي الإصابات.</p> <p>-التمديد الجيد للأطراف.</p> <p>-شرح موجز هدف الحصة.</p>	المرحلة التحضيرية
<p>موقف 01: فريقان ، كل فريق يقف خلف خط البداية وعند سماع الصافرة من المدرب يقوم اللاعب الأول من كل فريق بالركض حتى خط النهاية، بعد وصول اللاعب الاول خط النهاية ينطلق اللاعب الثاني من كل فريق و هكذا حتى آخر لاعب في كل فريق و الفريق الذي يصل خط النهاية قبل الآخر يعد فائزا.</p> <p>موقف 02: فريقان، يقف اللاعبون بقاطرات على خط البدء، عند الإشارة ينطلق اللاعب أولا من كل قاطرة للمرور بين الاعلام ،و العودة إلى مجموعته للمس زميله و الوقوف في نهاية القاطرة و يستمر زميله بالمرور من بين الاعلام و هكذا تستمر اللعبة حتى آخر العب و الفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعد فائزا.</p>	10د 10د	<p>-ملاحظة الأداء.</p> <p>-تصحيح الأخطاء.</p> <p>-عدم تضييع الوقت.</p> <p>-مراعاة النظام.</p> <p>-عدم تضييع الوقت.</p> <p>-احترام الزملاء.</p>	المرحلة الرئيسية

<p>-احترام قواعد اللعبة. -التحلي بالروح الرياضية. -تقبل الهزيمة والتواضع عند الفوز.</p>	10د	<p>موقف 03: يجلس كل فريق في إحدى المربعات الأربعة، و يقف المدرب في وسط المربع، عند الإشارة ينطلق اللاعبون عكس عقرب الساعة للانتقال إلى المربع الآخر الذي أمامهم و الفريق الذي يصل قبل بقية الفرق يمنح نقطة، و هكذا تستمر اللعبة حتى يعود كل فريق إلى مربعه الاول و الفريق الذي يحقق أكبر عدد من النقاط يعد الفائز.</p>	
<p>-العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة و الهدوء النسبي. -إعطاء النتائج وترتيب الفرق. -حوصلة النشاط.</p>	15د	<p>-جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع أخذ شهيق عميق. -مناقشة جماعية بين المدرب و اللاعبين.</p>	المرحلة الختامية

الفريق:الوفاق الرياضي لدائرة عين التوتة	رقم الحصة:06	الموسم الرياضي : 2021/2020
الصف: أقل من 13 سنة	الوقت: 60د	

الهدف: تطوير السرعة الانتقالية

المحتوى	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	15د	<ul style="list-style-type: none"> -التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. - جري خفيف حول الملعب أخذ حركات المرونة التنفسية و القيام بالتسخين من وضع الحركة و ذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الاطراف السفلية، تمارين اليقظة.
المرحلة الرئيسية	10د 10د 10د	<ul style="list-style-type: none"> -التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. - جري خفيف حول الملعب أخذ حركات المرونة التنفسية و القيام بالتسخين من وضع الحركة و ذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الاطراف السفلية، تمارين اليقظة. -التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. - جري خفيف حول الملعب أخذ حركات المرونة التنفسية و القيام بالتسخين من وضع الحركة و ذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الاطراف السفلية، تمارين اليقظة.
		<ul style="list-style-type: none"> -التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. - جري خفيف حول الملعب أخذ حركات المرونة التنفسية و القيام بالتسخين من وضع الحركة و ذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الاطراف السفلية، تمارين اليقظة.

<p>الحصول على نتائج جيدة.</p>		<p>البداية و عند سماع الصافرة من المدرب يقوم اللاعب أولا من كل فريق بالركض حتى خط النهاية، و بعد وصول اللاعب أولا خط النهاية ينطلق اللاعب الثاني من كل فريق والفريق الذي يصل خط النهاية قبل الآخر يعد فائزا.</p>	
<p>-العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة و الهدوء النسبي. -إعطاء النتائج وترتيب الفرق. -حوصلة النشاط</p>	<p>15د</p>	<p>-جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع أخذ شهيق عميق. -مناقشة جماعية بين المدرب و اللاعبين.</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

الفريق:الوفاق الرياضي لدائرة عين التوتة	رقم الحصة:07	الموسم الرياضي : 2021/2020
الصف: أقل من 13 سنة	الوقت: 60د	

الهدف: تطوير الرشاقة

المحتوى	المدة	التوجيهات
<p>المرحلة التحضيرية</p> <p>-التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. - جري خفيف حول الملعب أخذ حركات المرونة التنفسية و القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الاطراف السفلية، تمارين اليقظة.</p>	15د	<p>-الانتظام و الهدوء. -الانضباط. -التسخين الجيد لتفادي الإصابات. -التمديد الجيد للأطراف. -شرح موجز هدف الحصة</p>
<p>المرحلة الرئيسية</p> <p>موقف 01: يقسم الفريق إلى فريقين يقف اللاعبون على شكل قطار يجري اللاعبون بين الأقماع و عند سماع الإشارة بكل سرعة و دقة و تناسق ،يعاد اللعب مرتين. موقف 02: يجري اللاعبون حول الدائرة ببطء مع إعطاء كل لاعب رقم، يوضع علم في منتصف الدائرة و يقف المدرب و ينادي على ل العب حسب رقمه الذي يعمل إلى العلم م الدوران حوله و العودة إلى مكانه. موقف 03: فريقان، يقف كل فريق خلف خط البداية و عند إعطاء الإشارة ينطلق اللاعب اولا من كل مجموعة للركض بين الشواخص و عند وصوله خط النهاية يرفع يده ليبدأ اللاعب الثاني بالركض و هكذا حتى ينتهي كل فريق من الأداء</p>	<p>10د</p> <p>10د</p> <p>10د</p>	<p>-الحرص على زيادة السرعة. -احترام قواعد اللعبة. -الحرص على الجري بنفس الوتيرة. -تحفيز اللاعبين وتشجيعهم. -مراعاة النظام.</p>

		و الفريق الذي يكمل قبل الآخر يعد فائزاً.	
-العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة و الهدوء النسبي.	15د	-جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع أخذ شهيق عميق. -مناقشة جماعية بين المدرب و اللاعبين.	المرحلة الختامية

الموسم الرياضي: 2021/2020	رقم الحصة: 08	الفريق: الوفاق الرياضي لدائرة عين التوتة
	الوقت: 60د	الصف: أقل من 13 سنة

الهدف: تطوير السرعة الانتقالية و الرشاقة

التوجيهات	المدة	المحتوى	
<ul style="list-style-type: none"> -الانتظام و الهدوء. -الانضباط. -التسخين الجيد لتفادي الإصابات. -التمديد الجيد للأطراف -شرح موجز هدف الحصة. 	15د	<ul style="list-style-type: none"> -التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. - جري خفيف حول الملعب أخذ حركات المرونة التنفسية و القيام بالتسخين من وضع الحركة و ذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الاطراف السفلية، تمارين اليقظة. 	المرحلة التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> -مراعاة النظام. -احترام قواعد اللعبة. -عدم تضييع الوقت. -الحرص على زيادة السرعة. -الحرص على الجري بنفس الوتيرة. -تحفيز اللاعبين و تشجيعهم و بالتالي الحصول على نتائج جيدة. 	10د 10د 10د	<p>موقف 01: فريقان، كل فريق يقف خلف خط البداية وعند سماع الصافرة من المدرب يقوم اللاعب اولا من كل فريق بالركض حتى خط النهاية، و بعد وصول اللاعب اولا خط النهاية ينطلق اللاعب الثاني من كل فريق و الفريق الذي يصل خط النهاية قبل الآخر يعد فائزا.</p> <p>موقف 02: يجلس صف من اللاعبين على خط البداية، و توضع في المنتصف سلال و مع الكرات و كذلك وضع سلال فارغة في النهاية، بوقت واحد يبدأ اللاعبون بالجري مع نقل الكرات من السلال التي في المنتصف إلى السلال في خط النهاية، يفوز اللاعب الذي ينهي نقل الكرات أوأول.</p> <p>موقف 03: يقسم الفريق إلى فريقين يقف اللاعبون على شكل قطار يجري اللاعبون</p>	المرحلة الرئيسية

		بين الأقماع و عند سماع الإشارة بكل سرعة و دقة و تناسق، يعاد اللعب مرتين.	
<p>-العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة و الهدوء النسبي.</p> <p>-إعطاء النتائج وترتيب الفرق.</p> <p>-حوصلة النشاط</p>	15د	<p>-جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع أخذ شهيق عميق.</p> <p>-مناقشة جماعية بين المدرب و اللاعبين.</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

استمارة المحكمين

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة لترشيح الاختبارات الملائمة لموضوع الدراسة التالية " أثر طريقة اللعب في تحسين السرعة الانتقالية لنشاط كرة اليد لدى لاعبي وفاق عين التوتة أقل من 13 سنة.

الاسم واللقب	الدرجة العلمية
لزهارى محمد جمال	مفتش في الرياضة
بن مخلوف نور الدين	مدرب في كرة اليد
منير عبد الدايم	مستشار في الرياضة

فريق العمل المساعد :

الاسم واللقب	الشهادة
بوهنتالة جيهاد	محضر لشهادة الماستر
بن مخلوف نور الدين	مدرب في كرة اليد

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي في تنمية خاصية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد أقل من 13 سنة.

تكونت عينة الدراسة من 20 لاعب في نادي وفاق الرياضي للسنة الدراسية 2020/2021، 10 لاعبين كعينة ضابطة و 10 لاعبين كعينة تجريبية، وقد تم عمل الدراسة الاستطلاعية و القياسات القبليّة والبعديّة في نادي وفاق الرياضي لمدينة عين التوتة ولاية باتنة .

اعتمدت على المنهج التجريبي للتأكد من صحة الفرضيات وتم استخدام الوسائل الإحصائية spss بالإضافة إلى اختبار 20 متر و البدء من 30 متر. أثبتت الدراسة أن طريقة اللعب تحسن صفة السرعة الانتقالية باستخدام برنامج تدريبي مقترح، و للوصول إلى هذه النتيجة وجب معرفة أهمية الألعاب في تحسين السرعة و السرعة الانتقالية بالخصوص و هذا ما يثبت صحة الفرضيات.

الكلمات المفتاحية: الطريقة، التدريب باللعب، السرعة الانتقالية في كرة اليد.

Résumé:

Cette étude vise à connaître l'effet de la méthode de jeu sur l'amélioration de la vitesse de transition au handball pour les joueurs d'ES AIN TOUTA U 13ans.

L'échantillon de l'étude était composé de pour les joueurs d'ES AIN TOUTA 30 2020/2021, 10 joueurs comme échantillon témoin et 10 joueurs comme échantillon expérimental. L'étude exploratoire et les mesures avants et après ont été réalisées au salle de sport d'ES AIN TOUTA de la province de Batna.

J'ai utilisé la méthode expérimentale pour vérifier les hypothèses, et les méthodes statistiques ont été utilisées spss et des tests à 20 mètres et à partir de 30 mètres. L'étude a prouvé que la façon de jouer développe la caractéristique de la vitesse de transition à l'aide d'un programme

d'entraînement suggéré et pour atteindre ce résultat, il est nécessaire de connaître l'importance des jeux dans l'amélioration de la vitesse et de la vitesse de transition en particulier et cela prouve la validité des hypothèses.

Mots-clés: méthode, entraîneur par le jeu, vitesse de transition en handball.