



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر بسكرة



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج تندرج ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
تخصص تدريب رياضي نخبوي

عنوان المذكرة :

أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير السرعة الانتقالية لدى  
لاعبي كرة اليد صنف أشبال (14-16) سنة  
دراسة ميدانية على مستوى نادي مشعل الشهداء الوادي

إشراف الأستاذة :

نورة خالد

إعداد الطلبة:

❖ بالقط محمد الهادي

السنة الجامعية: 2017/2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## كلمة شكر

قال تعالى: ﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾ اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ﴿٣﴾ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٥﴾

سورة العلق، آية: 1-5.

قال الرسول صلى الله عليه وسلم:

" تَعَلَّمُوا الْعِلْمَ، فَإِنَّ تَعَلُّمَهُ لِلَّهِ خَشْيَةٌ، وَطَلَبُهُ عِبَادَةٌ، وَمُذَاكَرَتُهُ تَسْبِيحٌ "

رواه البخاري.

أولاً و قبل كل شيء اشكر الله عز و جل على إعانته لي  
كما أتقدم بالشكر الجزيل لأستاذتي المشرفة " نورة خالد "  
الذي ساعدني كثيراً لإتمام هذا العمل ولكل أساتذة المعهد ، كما أشكر كل  
من أمدني بيد العون من قريب أو بعيد.

فشكراً للجميع

## اهداء

يارب شكرك واجب محتم  
عدد الحصا بعرض السماء  
ها أنا ذا بالشكر أتكلم  
يرضيك أني بعد شكرك مسلم  
مالي أرى نعم الإله تحيطني من كل جنب ثم لا أتكلم  
دعني أحدث بالنعيم فإنتي  
من يقر ولست ممن يتكلم

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا وحبينا محمد عليه أزكى الصلاة  
وأفضل التسليم (ص) وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد:

بعدهما رست سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى التي عجز  
اللسان عن وصف مآثرها نحوي إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا إلى حكاية العمر إلى التي لا أدري بأي كلام  
أقابلها أم بكلام يسكن في الأرض أم في السماء أبعبارات الليل أم بعبارات النهار .

إلى.....أمي الغالية.

أهدي ثمرة جهدي إلى ذلك الشخص الذي لم يخجل علي يوما بروحه وماله , إلى الشخص الذي يسعد بسعادتي  
ويجزن بجزني رمز الأبوة إلى ذلك المقام الراسخ في ذهني وأفكاري.

إلى.....أبي الغالي.

إلى شركائي في عرش أمي وأبي إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى إخوتي وأخواتي وكل أبنائهم وبناتهم وإلى  
كل الأهل والأقارب .

إلى الأصدقاء: العربي، شوقي، عبدالله، الصاد، جعفر .

إلى قارئ هذا الإهداء.

ومني السلام على من لست أنساهم إن غابوا عني فالقلب مأواهم ولا يمل لساني قط ذكراهم ومن  
يكونوا بقلب فكيف أنساهم إلى كل الذين وافتهم المنية وإلى كل من عرف قلبي ولم يذكره قلبي

## قائمة المحتويات

شكر وعرفان

اهداء

قائمة المحتويات

قائمة الأشكال والجداول

مقدمة ..... أ-ب

### الجانب التمهيدي :الإطار العام للدراسة

- 1-الإشكالية: ..... - 4
- 2-فرضيات الدراسة: ..... - 5
- 3-أهداف الدراسة: ..... - 5
- 4- أهمية البحث : ..... - 5
- 5-أسباب اختيار الموضوع: ..... 6
- 6- تحديد المفاهيم و المصطلحات ..... 6
- 7- الدراسات السابقة: ..... 8
- 8- التعليق على الدراسات السابقة : ..... 11

### الجانب النظري

#### الفصل الأول : كرة اليد

- تمهيد: ..... 14
- 1- نشأة كرة اليد : ..... 15
- 2-تعريف كرة اليد : ..... 16
- 3-خصوصيات كرة اليد : ..... 16
- 4- أهمية كرة اليد : ..... 17
- 5- قانون لعبة كرة اليد : ..... 18
- 6- المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد : ..... 20
- 7- دراسة تقنيتي التمير والاستقبال في كرة اليد: ..... 22
- خلاصة: ..... 32

#### الفصل الثاني :السرعة الانتقالية

- 1-مفهوم السرعة: ..... 35
- 2-أهمية السرعة: ..... 35

36	3- العوامل المؤثرة على السرعة:
37	4- تصنيف السرعة:
40	5- تعريف السرعة الانتقالية:
40	6- أهمية السرعة الانتقالية:
40	7- أنواع السرعة الإنتقالية:
41	8- طرق التدريب لتنمية السرعة الانتقالية:
43	9- تنمية السرعة الانتقالية:
43	10- بعض النماذج لتنمية نوعية السرعة الانتقالية:
49	11/ مجموعة اختبارات السرعة الانتقالية:
50	خلاصة:

### الفصل الثالث : صنف الأشبال (14-16) سنة

52	تمهيد:
53	1- تعريف المراهقة :
54	2- أطوار المراهقة:
54	2-1- مرحلة المراهقة المبكرة:
54	2-2- مرحلة المراهقة الوسطى:
55	2-3- .مرحلة المراهقة المتأخرة:
55	3 خصائص الفئة العمرية (14-16) سنة:
55	3-1 النمو الجسمي:
55	3-2 النمو العقلي:
56	3-3 النمو الانفعالي:
57	3-4 النمو الاجتماعي:
58	3-5 النمو الجنسي:
58	3-6 النمو الحركي:
59	4- مشاكل المراهقة المبكرة:
59	4-1 المشكلات النفسية:
59	4-2 المشكلات الصحية:
60	4-3 المشكلات الانفعالية:
60	4-4 المشكلات الاجتماعية:
60	4-5 مشاكل الرغبات الجنسية:

61	5- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق: .....
61	5-1. دوافع مباشرة : .....
61	5-2 دوافع غير مباشرة : .....
61	6- دور الرياضة في مرحلة المراهقة : .....
62	6-1 تنمية الكفاءة البدنية: .....
62	6-2 تنمية الكفاءة الحركية : .....
62	6-3 تنمية الكفاءة العقلية : .....
62	6-4 تنمية العلاقات الاجتماعية : .....
63	7- التطور البدني لدى فئة المراهقين: .....
64	خلاصة:.....

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

66	1- الدراسة الاستطلاعية: .....
66	2-المنهج المستخدم:.....
67	3- مجتمع الدراسة : .....
67	4- عينة البحث و كيفية اختيارها: .....
67	5- مجالات البحث: .....
68	6- أدوات الدراسة : .....
69	7- الأسس العلمية الإختبار : .....
69	8- الأدوات الإحصائية : .....

#### الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

72	I. عرض نتائج الاختبار القبلي لعينة الدراسة: .....
73	II. عرض نتائج الاختبار البعدي لعينة الدراسة: .....
74	III. عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة الدراسة: .....
76	IV. مناقشة نتائج البحث: .....
78	V. الاستنتاج العام: .....
79	VI. الاقتراحات و التوصيات: .....
81	الخاتمة : .....
83	قائمة المراجع: .....

قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
72	أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية.	1
73	أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.	2
75	أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.	3

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
72	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية.	1
73	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.	2
74	الفروق الإحصائية و مستوى الدلالة لنتائج اختبار السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي .	3



مقدمة

## مقدمة

أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية و علمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بالفوائد و تمكنه من ربح الوقت ، لذا فالرفع من المستوى البدني يجب ان يعتمد على قواعد و خصوصيات تطبق بكل إتقان، لما لها من أهمية بالغة في تطوير و تنمية القدرات البدنية لكل رياضة. وكرة اليد هي إحدى الرياضيات التي تتطلب لياقة بدنية عالية نظرا للتنافسية الكبيرة التي تعرفها، ومن بين أهم الصفات البدنية القاعدية للاعب كرة اليد نجد السرعة بصفة عام و السرعة الانتقالية بصفة خاصة، فهذه الصفة ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء المهاري و التقني و الخططي، لذا فهي تحظى باهتمام خاص في البرنامج التدريبي الذي يسطره مدرب كرة اليد فصفة السرعة الانتقالية لا تظهر نتائجها إلا إذا تم إخضاعها لعمل جاد على مستوى الأصناف الشبانية و صقلها جيدا بطريقة تساهم في تكوين اللاعبين الكبار<sup>1</sup> حيث تعتبر هذه الفئة المخزون العام الذي يمكن الاعتماد عليه للوصول للأهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل و طرق منهجية، و برامج تدريبية مبنية على أسس علمية، أثناء مرحلة التدريب و التهيئة، و هذا ما جعلنا نفكر بشكل جدي في دراسة هاته الصفة لبنين مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال (14-16) معتمدين على مجموعة من الخطوات في الدراسة. حيث شملت هذه الدراسة على الجانب التمهيدي و هو الإطار العام لإشكالية الدراسة، و يتضمن تمهيدا للدراسة تليه الدراسات السابقة ثم الإشكالية، فرضياتها، أهميتها و أسباب اختيار الموضوع و أهداف الدراسة ثم تحديد المفاهيم و المصطلحات.

وكرة اليد هي أحد الألعاب الجماعية التي تتميز بإيقاع سريع و مناورات بين الهجوم والدفاع طيلة شوطي المباراة.<sup>2</sup> ويشير "يوسف ذهب" 1983: أنه نتيجة ممارسة النشاط الرياضي تحدث ردود أفعال حيوية كثيرة لأجهزة الجسم، ودراسة ردود الأفعال تلك تعطي صورة واضحة عن الاحتياطي الوظيفي والذي يستدعي القدرة على المحافظة والاستمرار في الأداء. وأكد "أبو العلاء أحمد، أحمد معروف" 1983 و "يوسف ذهب" عن "لوجينوف": أن التعرف على ردود الأفعال الحيوية وميكانيزماتها في الجسم أثناء المجهود الرياضي، يعتبر ذو أهمية كبيرة ومدخل أساسي يساعد في اختيار أفضل الوسائل لتحسينها والتحكم فيها للعمل على زيادة فاعليتها. ونظرا لطبيعة الأداء الحديث في كرة اليد وما يتطلبه من زيادة هائلة في حمل التدريب وحمل المباراة من حيث الشدة أو الحجم، ويوضح كل من "أحمد أمين" و "محمد عبدالعزيز سلامة" 1986 أن الغرض الأساسي من كرة اليد هو المحاولات المستمرة من اللاعبين لإدخال الكرة في الشبكة لفريق الخصم .

<sup>1</sup> د امر الله احمد السباطي: اسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته، منشأة المعارف الاسكندرية 1998. ص 5

<sup>2</sup> منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990. ص 8

وهناك حقيقة هامة وهي أن أداء أي مهارة يرتبط بمكونات اللياقة البدنية حتى يمكن نجاح الأداء الحركي للرياضيين وكذلك نمو قدراتهم بالإضافة إلى حسن الاستغلال الجيد للوقت في الأداء المتميز للعديد من الأنشطة. وتظهر في كرة اليد مثلا. لذلك فإن اللياقة البدنية تعتبر من الدعامات الأساسية في تعليم والتدريب.

كما تظهر أهمية الارتباط المهاري الجيد عموما في حياة الأفراد للتحفيز على حياة أفضل والقدرة على مساعدة الناس بحيث يكون لهم دورا مؤثرا في الحياة كذلك حسن التصرف في المواقف المختلفة. أما مكونات اللياقة البدنية الهامة المرتبطة بالمهارة فهي: الرشاقة، التوازن، التوافق، القدرة، زمن رد الفعل، وغيرها، كل هذه العناصر تكون مهمة للرياضيات والرياضيين. بالإضافة إلى المكونات الأساسية وهي: القوة، التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي، وخاصة السرعة، ومثال ذلك في رياضة كرة اليد فإن الإنجاز يحتاج إلى ارتباط المهارة باللياقة في كل عناصرها فنجد أن السرعة هي الاتجاه الأكثر تأنقا لتطوير لعبة كرة اليد المعاصرة.

إن زيادة النشاط أثناء اللعب مشروط بعوامل عديدة نحو سرعة الهجوم وزيادة الوزن النوعي للاختراق السريع، وتحسين الإمكانات التكتيكية للاعبين في حالة السرعة القصوى في نشاطهم، والحالة النفسية في حالة التمرير بوتائر عالية كل ذلك يقوم على أساس الإعداد البدني الخاص للاعبين الذين يتسمون بمستوى رفيع من تطور الصفات البدنية المعينة، ويجب أن يكون هذا المستوى بدرجة من المهارة يمكنه من ضمان الكشف عن أقصى جوانب سرعة لاعب كرة اليد على امتداد فترة زمنية طويلة.

ومعدل التعلم للمهارات المرتبطة بمكونات اللياقة يختلف من شخص لآخر، حيث يرجع ذلك للفروق الفردية والعوامل الوراثية. ولعلنا نجد أن الأفراد الذين يملكون توازن في العناصر المرتبطة باللياقة البدنية يميلون إلى التحسن السريع مع سرعة التعلم والاستمتاع بالنجاح في أداء المهارات، كما يكون لديهم قدرة عظيمة على التمرين مما يساعد على تحسن سرعة رد الفعل، وكذلك لا تكون السرعة لديهم محددة. وهناك حقيقة هامة هي أن هناك جينات وراثية عند الإنسان، بالإضافة إلى البرنامج التدريبي وحتى يكون أكثر فاعلية يجب أن تشمل أجزاءه على نوع خاص حسب كل شخص حتى يساعده في للإنجاز والتحسين والتقدم في الأداء المهاري.

أما الجانب النظري فيحتوي على ثلاث فصول:

**الفصل الأول:** التعريف برياضة كرة اليد .

**الفصل الثاني:** السرعة الانتقالية في كرة اليد.

**الفصل الثالث:** متطلبات فئة الأشبال في كرة اليد.

**أما الإطار التطبيقي:** فتضمن:

**الفصل الرابع:** و تناول هذا الفصل الأسس المنهجية للدراسة الميدانية حيث تطرقنا فيه إلى الدراسة الاستطلاعية، المنهج المستخدم، مجتمع الدراسة، عينة البحث و كيفية اختيارها، مجالات البحث، أدوات الدراسة، الأدوات الإحصائية.

**الفصل الخامس:** هو فصل لعرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة الميدانية و بعدها استنتاج عام و توصيات التي تبدو مناسبة بهدف رفع الغطاء عن إشكالية البحث و أخيرا انهينا الدراسة بخاتمة و تليها قائمة المراجع و الملاحق ..

**الجانب التمهيدي**



## 1-الإشكالية:

عرفت رياضة كرة اليد انتشارا واسعا بين الشعوب حيث لقيت استحسانا وإقبالا شديدين من طرف الأطفال والشباب من الجنسين نظرا لسهولة ممارستها و متعة أدائها فهي عبارة عن مجموعة من الصفات والمهارات المتكاملة و لهذا أصبحت مفضلة للكثير من الرياضيين .

كما أنها تعتبر واحدة من الأنشطة العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية و المهارية و الخططية و النفسية، لذا اتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق و المنتخبات العالمية بالسرعة و القوة في الأداء الفني الدقيق .

و كرة اليد من الرياضيات التي تتطلب لياقة بدنية عالية للقدرة على الأداء الجيد و الوصول للمستوى العالي نظرا للتنافسية الكبيرة التي تعرفها، ومن بين أهم الصفات البدنية القاعدية للاعبي كرة اليد نجد السرعة بصفة عام و السرعة الإنتقالية بصفة خاصة، فهذه الصفة ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء المهاري و التقني و الخططي. فمثلا في كرة اليد نشاهد الكثير من المواقف الهجومية و الدفاعية طوال المباراة و يكون عامل القوة الحد الفاصل في ترجيح احد اللاعبين على غيره و هذا ما ينطبق على الرياضيات الجماعية.

و لعل الفرق في مستوى الأداء البدني والتقني الموجود بين الدول في رياضة كرة اليد راجع إلى التطور الذي حصل لديهم في مجال العلوم الرياضية وكذا التخطيط الفعال من خلال وضع البرامج التدريبية المناسبة لكل نوع من الأنشطة الرياضية سواء من الجانب التقني أو البدني أو النفسي، حيث أن هذه البرامج توضع من اجل تحديد النقائص ومعالجتها بالطريقة المناسبة والأمثل للحصول على أفضل النتائج خلال المنافسات المختلفة، كما أن البرامج التدريبية اليوم أصبحت تعتمد علي معايير وخصائص وسمات لوضعها وهذا ما أدى إلى ارتفاع المستوى الفني والبدني لهذه اللعبة اليوم.

و للبرامج التدريبية اثر كبير على تنمية عناصر اللياقة البدنية و خاصة السرعة الإنتقالية التي تعرف على أنها هي المقدرة على تنفيذ الحركات المتكررة والمتشابهة لأجل قطع مسافة معينة وبأي إتجاه كان بأقصر زمن ممكن ، و نظرا لأهميتها وخصوصيتها في كرة اليد دون إهمال الجوانب والمتطلبات الأخرى المتمثلة في السرعة الرشاقة والمرونة والتحمل وغيرها مع مراعاة العمر الزمني للاعب كرة اليد وما له من تغيرات بدنية من الناحية الفيزيولوجية و المرفولوجية الطارئة على مختلف أعضاء الجسم ووظائفه وذلك لأن أي خلل في البرامج التدريبية قد تؤدي إلى فقدان اللاعب مستواه البدني، فالاختيار المناسب للتمرينات و التدريبات من طرف الجهاز الفني للفريق يساهم في تطوير هاته الصفة و الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى.<sup>1</sup>

من خلال ما سبق يمكن إن نطرح التساؤل التالي:

هل يؤثر البرنامج التدريبي على تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال ؟

<sup>1</sup>فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة دار الفكر العربي ط1مصر،1975، ص257

و من خلال التساؤل العام يمكن إن طرح التساؤلات الفرعية التالية:  
هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لتطوير السرعة الانتقالية في صالح الاختبار القبلي ؟  
هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لتطوير السرعة الانتقالية في صالح الاختبار البعدي ؟

## 2-فرضيات الدراسة:

### الفرضية العامة:

يؤثر البرنامج التدريبي على تطوير السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة اليد.

### الفرضيات الجزئية:

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لتطوير السرعة الإنتقالية في صالح الاختبار القبلي .  
يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لتطوير السرعة الإنتقالية في صالح الاختبار البعدي.

## 3-أهداف الدراسة:

تتجلى أهداف البحث فيما يلي:

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي على صفة السرعة الإنتقالية للرفع من المستوى الأدائي للاعبي كرة اليد صنف أشبال.
- تجريب اختبار يسمح بتقييم مستوى السرعة الإنتقالية للاعبي كرة اليد صنف أشبال.
- تحسيس المدربين بأهمية صفة السرعة الإنتقالية في التحضير البدني أثناء التدريب.

## 4- أهمية البحث :

- أهمية العلمية (نظرية)
- مساعدة اللاعبين للوصول إلى أرض المستويات
- توفير الزاد المعرفي حول تدريب السرعة الانتقالية.
- نوعية و توجيه المسؤولين في إدراج التدريب السرعة لتطويرها السرعة الانتقالية.
- إثراء المكتبات بمزيد من البحوث العلمية.
- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية صفة السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة اليد في المرحلة العمرية (14-16).
- أهمية عملية (تطبيقية)
- معرفة تأثيرات التدريب الجانب التطبيقي المتمثل في المهارات الأساسية في كرة اليد
- استخدام أسلوب التدريب في تطوير السرعة و كل عناصر اللياقة البدنية.

- معرفة أهمية التدريب السرعة الانتقالية في مراحل الإعداد البدني العام و الخاص.

## 5-أسباب اختيار الموضوع:

### أسباب ذاتية:

- قلة الدراسات حول الموضوع.
- الميول الشخصي والحاجة لمعرفة اثر البرامج التدريبية في تطوير السرعة الإنتقالية عند لاعبي كرة اليد.
- الفضول إلى الإطلاع على أسباب تدني مستوى الأداء البدني للاعبي كرة اليد خاصة الآونة الاخيرة.
- اختيارنا للموضوع كان وفقا لما يتوفر لدينا من الوسائل و في حدود إمكانياتنا الخاصة.
- أسباب موضوعية :

- صلاحيه المشكلة للدراسة النظرية و التطبيقية.
- عدم تطور المستوى الأدائي للاعبي كرة اليد و الحصول على نتائج ايجابية رغم الإمكانيات المتوفرة.
- عدم اهتمام مدربي كرة اليد بالجانب البدني الذي له تأثير بليغ في السيطرة على المستوى الأدائي.
- الأهمية البالغة التي تكتسبها كرة اليد.

## 6- تحديد المفاهيم و المصطلحات

### 6-1. البرنامج التدريبي:

هو الخطوات التنفيذية في صورة خطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، لذلك نجد إن البرنامج هو احد عناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقصا.<sup>1</sup>

### 6-2. التدريب الرياضي:

عملية تربوية منظمة مخططة طبقا لمبادئ و أسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية و المعرفية لتحقيق مستوى عال من الانجاز الرياضي .<sup>2</sup>

### 6-3. السرعة الإنتقالية :

و يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب و تكتيك جيدين زادت نسبة السرعة .

<sup>1</sup> د امر الله احمد السباطي: ،مرجع سابق .ص 48

<sup>2</sup> عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط 1، القاهرة، مركز دار الكتب للنشر، 1999. ص 12



## 6-7. كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجرى بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وسبعة احتياطيين تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة<sup>(1)</sup>.

## 6-8. المراهقة:

## - مفهوم المراهقة اصطلاحاً :

لقد اختلف العلماء حول تحديد مفهوم المراهقة وإبراز خصائصها فيذهب البعض إلى أن الانتقال إلى سن الرشد يعرف باللحظة التي يبدأ فيها الفرد في الاستقلال عن أسرته حيث يقول فاخر عاقل : " بان المراهقة هي الفترة التي يرغب فيها المراهق الاستقلال عن أسرته والى أن يصبح مستقلاً عنها" .  
كما نجد معجم المصطلحات في العلوم الاجتماعية بان المراهقة هي " مرحلة النمو التي تبدأ من سن البلوغ أي سن الثالثة عشر تقريباً وتنتهي في سن النضج أي حوالي الثامنة عشر أو العشرين من العمر وهي سن النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي" .  
ويعرفها فؤاد البهي السيد بأنها " وبالمعنى العام لها هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، وهي بهذه عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها" .  
المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها<sup>2</sup>.

## - مفهوم المراهقة اجرائياً :

تعتبر المراهقة مرحلة من مراحل النمو التي يمر بها الفرد وتبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي ببداية فترة النضج والرشد وتعتبر هذه المرحلة من أهم مراحل النمو في حياة الفرد، أن لم تكن أهمها على الإطلاق .

وتصنف فئة الأشبال ضمن فئة المراهقة ، باعتبار ان المرحلة العمرية التي تناسب صنف الأشبال هي ما بين 14- الى 16 سنة .

(1) إعداد جميل نصيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، مرجع سابق، ص 371.

(2) د امر الله احمد السباطي: اسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته ، منشأة المعارف الاسكندرية 1998، ص 3

## 7- الدراسات السابقة:

## الدراسة الأولى:

العنوان: اثر برنامج تدريبي لتنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال (14-16) سنة.

الطالب: بن جدو نور الدين .

عنوان الجامعة : جامعة برج بوعرييج، قسم التربية البدنية و الرياضية.

السنة الجامعية: 2013/2014

مستوى الدراسة : ماستر -2-

التساؤلات و الفرضيات:

التساؤل الرئيسي: ما تأثير برنامج تدريبي لتنمية السرعة الانتقالية لدي لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال ؟

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي في كرة الطائرة لتنمية السرعة الانتقالية اثر على لاعبي كرة الطائرة .

الفرضيات الجزئية:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الوثب العمودي من الثبات لصالح المجموعة التجريبية.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الوثب العمودي مع خطوات الاقتراب لصالح المجموعة التجريبية.

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار القفز الأفقي لصالح المجموعة التجريبية.

المنهج: اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي للملائمة موضوع الدراسة .

ولقد اعتمدت في بحثي على اختبارين

الاختبار الاول : يتمثل في السرعة الانتقالية و ذلك لمسافة 50 متر

الاختبار الثاني : يتمثل فيث السرعة القصوى في الجري لمدة 6 ثواني .

المجتمع : لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال (14-16) سنة.

العينة : اجريت الدراسة على عينة من فريق صنف اشبال (فريق هواة الوداد الرياضي برج الغدير من ولاية برج

بوعرييج حيث كان العدد 10 لاعبين

أدوات البحث : استعملنا في دراستنا أداة الاختبار حيث قمنا بإجرائه لدراسة البحث .

النتائج:

- تحقيق فروق معنوية من قبل المجموعتين التجريبية ما يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي .

- وجود فروق ذات نتائج الاختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية لصالح المجموعة التجريبية التي تضعف

للبرنامج ما يخص السرعة القصوى في الجري.

- وجود فروق ذات نتائج الاختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية لصالح المجموعة التجريبية التي تضعف للبرنامج فيما يخص السرعة الانتقالية.

### الدراسة الثانية:

العنوان: اثر برنامج تدريبي لتنمية المرونة و السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (14-16) سنة.

الطالب: العداة قويدر.

عنوان الجامعة : جامعة برج بوعرييج، قسم التربية البدنية و الرياضية.

السنة الجامعية : 2011/2012

مستوى الدراسة : ماستر -2-

التساؤلات و الفرضيات:

التساؤل الرئيسي: هل للبرنامج التدريبي دور في تنمية صفة السرعة الانتقالية و المرونة لدى لاعبي كرة القدم ؟

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي تأثير في تنمية السرعة الانتقالية والمرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

الفرضيات الجزئية: - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة للسرعة الانتقالية لصالح المجموعة التجريبية.

- هناك فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة لصفة المرونة لصالح المجموعة التجريبية.

منهج البحث : منهج تجريبي و قد اعتمدت في بحثي على اختبارين .

الاختبار الاول : يتمثل في السرعة الانتقالية وذلك لمسافة 30 متر .

الاختبار الثاني : يمثل مرونة الجذع من الجلوس

المجتمع : لاعبي كرة القدم صنف أشبال (14-16) سنة.

العينة : أجريت الدراسة على عينة من فريق صنف أشبال (فريق امل سريع برج الغدير) حيث كان العدد 14 لاعب.

أدوات البحث : استعملنا أداة الاختبار حيث قمنا باجرائه لدراسة البحث.

النتائج:

- إن المجموعتين التجريبتين قد حققنا فروق معنوية و نسبي تطورهما بين نتائج الاختبارات القبلي و البعدي و

للمجموعتين في جميع الإختبارات قيد البحث مما يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي.

- إن المجموعتين التجريبتين قد حققنا فروق معنوية و نسبي تطورهما بين نتائج الاختبارات القبلي و البعدي ترقى

لمستوى الدلالة الإحصائية لتأثرهما لبرنامج على تطوير السرعة الإنتقالية و المرونة لدي عينة البحث .

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين و لصالح المجموعة

التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي فيما يخص السرعة الإنتقالية .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين و لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي فيما يخص المرونة ، وذلك في اختبارات ( ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل )

### الدراسة الثالثة:

**العنوان:** اثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفترتي على تطوير بعض الصفات البدنية(القوة ، السرعة انتقالية) في كرة اليدصنف أشبال (14-16) سنة.

الطالب:بورغداد هشام.

عنوان الجامعة : ولاية برج بوعرييج .

السنة الجامعية : 2013/2014

مستوى الدراسة : ماستر -2-

التساؤلات و الفرضيات:

**التساؤل الرئيسي:** هلللمطريقة التدريب الفترتي تأثير في تطوير بعض الصفات البدنية (قوة ، سرعة انتقالية)لدى لاعبي كرة اليد؟

**الفرضية العامة:** لمطريقة التدريب الفترتي تأثير في تطوير بعض الصفات البدنية (قوة، سرعة انتقالية) لدى لاعبي كرة اليد.

**الفرضيات الجزئية:**

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة لصفة القوة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة لصفة السرعة الانتقالية.

**منهج البحث :** منهج تجريبي

**المجتمع :**

**العينة :** اجريت الدراسة على عينة من فريق صنف اشبال (فريق الوداد الرياضي برج الغدير حيث كان

العدد10 لاعبين )

**أدوات البحث :** استعملنا اختبار المناسب للدراسة لقياس السرعة و القوة.

**النتائج:**تطوير بعض الصفات البدنية(القوة ، السرعة انتقالية) في كرة اليد صنف أشبال (14-16) سنة.

- لمطريقة التدريب الفترتي تأثير في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد.

- لمطريقة التدريب الفترتي تأثير في تطوير صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد.

- لمطريقة التدريب الفترتي أهمية بالغة في التدريب خاصة صنف أشبال.

## 8- التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال استعراضنا لهذه الدراسة وجدنا في مجملها تساؤلات عن أهمية البرنامج التدريبي على تطوير السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة اليد ، فان هذه الدراسة التي سبق ذكرها تكلمت معظمها على دور البرنامج التدريبي المقترح .

اتفقت الدراسة التي تناولناها على أن المنهج التجريبي هو الذي يتلاءم مع هذا النوع من الدراسات ونتيجة لتلك المؤشرات التابعة من أوجه الاختلاف و التشابه فيما بين دراستنا الحالية و الدراسة السابقة الذكر، فقد استعنت بما من خلال إستخدام المنهج وإختيار العينة وهذا النوع من البحوث الذي تكلمت عنها الدراسة السابقة التي تخص أهمية البرنامج التدريبي، بشكل عام ولذلك نجد أن هذه الدراسات إتفقت من حيث الشكل بالدراسة الحالية واختلفت من ناحية المضمون، باعتبار أننا تناولنا أهمية البرنامج التدريبي على تطوير السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة اليد، فيما تناولت الدراسات أهمية البرنامج التدريبي على تطوير السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة الطائرة بالنسبة لدراسة بن جدو نورالدين ، ولدى لاعبي كرة القدم بالنسبة لدراسة الطالب العداية قويدر، و دراسة الثالثة التي تدور حول أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفترتي على تطوير بعض الصفات البدنية(القوة ، السرعة انتقالية) في كرة اليد صنف أشبال ، وإنطلاقا من ذلك تولدت لنا فكرة البحث الحالي ، كما تعتبر الدراسات السابقة، بمثابة خبرات علمية وعملية، حيث تم الإستفادة منها وفق النقاط التالية:

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

**الجانب النظري**

**الفصل الأول :**

**كرة اليد**

تمهيد:

لقد نالت كرة اليد الكثير من الاهتمام والمتابعة من طرف الخبراء والمتبعين والمتخصصين في اللعبة مما أسهم في تطوير جوانبها الفنية سواء المهارية أو الخططية، وأسهم في زيادة شعبيتها سواء محليا أو دوليا، أو عالميا وبرغم من حداثة عمرها فقد أخذت هذه اللعبة في انتشار بسرعة وقد ساعدها على ذلك طبيعتها فهي تتميز بنواحي عدة من حيث السهولة في تعليمها والتقدم فيها وكذا قانونها المبسط، كما انه يمكن ممارستها من طرف الجنسين (ذكور أو إناثا) وتختلف الأعمار كما أنها تعتبر من احدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة فزيادة على جانبها المهاري والفني الخطط فان لها أبعاد تربوية نرمي إليها نظرا لما توفره رياضة كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين فهي زاخرة بالسمات الحميدة، فاتفوا تزن والعمل والقيادة والمثابرة والمنافسة الشريفة واحترام القانون .... الخ

تعد صفات و سمات تعمل كرة اليد علي ترسيخها في الممارسين. وقد اشتمل هذا الفصل علي المهارات الحركية الهجومية والدفاعية وتعتبر هذه المهارات بمثابة العمود الفقري للعبة.

ومن بين أهم التقنيات تقنيتي التمرير والاستقبال وهما مهارتان متلازمتان ولا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها توتر في الأخرى وتتأثر بها، وتعتبر المهارتان القاعدة الأساسية التي تبني عليها الحركات المهارية الهجومية.



### 1- نشأة كرة اليد :

تعتبر كرة اليد من احدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة خاصة إذا قورنت بلعبة الهوكي أو كرة القدم التي ظهرت قبلها بمئات السنين ، وان كان نسب أصل العاب الكرة جميعا إلى "توسيكاً" بنت الملك اونياس ملك أبيس من بلاد الإغريق ، حيث كانت تلعب الكرة باليد مع وصيفتها ، ذلك أن العاب الكرة الصغيرة و الكبيرة كانت تمارس بواسطة الجنسين أيام الفراعنة وهناك وثائق تثبت أن الحياة اليومية لهم كانت تشمل تلك الألعاب ، وليس في البلاط فقط بل لأبناء الشعب الذين عرفوا الحشية واللحم و التنس براحة اليد و المس و غيرها و استعملوا الكرات من الخيش و القش و الجلد أيضا .

ويقول إميل هورل وهو أول رئيس لجنة فنية بالاتحاد الدولي أن الفرد في بداية نشأته استخدم يديه قبل أن يستخدم قدميه ، ولذا تعتبر كرة اليد من أقدم الأنشطة التي مارسها الإنسان حتى قبل كرة القدم ، ومع هذا لا تستطيع التحقق من صحة المعلومات التاريخية الخاصة بلعبة كرة اليد على وجه اليقين ، وهذا هو الحال أيضا في معظم الألعاب .

ويرجع تاريخ ميلاد كرة اليد إلى عام 1917 ببرلين فهي لذلك حديثة النشأة و بالرغم من حداثة عمرها إلا أنها انتشرت بسرعة نظرا لبساطة إمكاناتها وقوانينها إلا أنها تعلمها و ممارستها من كلا الجنسين ومختلف الأعمار إضافة إلى أنها مشوقة للاعب و المتفرج<sup>1</sup> .

ونظرا لسرعة انتشارها تم تأسيس الاعتقادات الخاصة بها و التي ترعى شؤونها ، الأمر الذي حفز المسؤولين على النهوض بها للرفع من مستوى الأداء ، فأصبحت تدرس ضمن الكليات و المعاهد فكان نتاج ذلك توفير عدد كبير من المؤطرين الأكفاء من مدربين و منظمين وحكام وتقنيين مختصين واعين بقواعد لهم القدرة على تنظيم بطولات باختلاف مستوياتها ، وكان لإدراج كرة اليد في اولمبياد 1972 اثر كبير على انتشارها السريع بزيادة عدد ممارسيها ، وعملت الدول على تشكيل فرقة تمثلها في الدورات التي تقام كل أربع سنوات .

<sup>1</sup> - منير جرحس ابراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، 2004، ص7.

كما تم إنشاء مراكز تدريب في الأندية والمدارس و الجامعات لإتاحة أكبر الفرص للممارسين.<sup>1</sup>

## 2- تعريف كرة اليد :

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين و خمسة احتياطيين، تتصف بسرعة الأداء و التنفيذ و يشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد و قوانين ثابتة.<sup>2</sup>

## 3- خصوصيات كرة اليد :

لم تتوقف كرة اليد عن التطور من حيث اللعب و كفرع معترف به دوليا عرف هذا التخصص قفزة كبيرة إلى الأمام بالنظر إلى عدد ممارسيه المرتفع بنسبة قليلة الشيء الذي عزز مكانتها كرياضة مدرسية أو كتخصص رياضي على المستوى الوطني .

هذا اللعب الرياضي يمارس فوق ميدان كبير أضح يبتق اليد عريقة في السنوات الأخيرة إلى أن كرة اليد الممارسة على ميدان صغير أو داخل القاعة فرضت نفسها تدريجيا ، فقد أصبحت بسرعة كبيرة إحدى الألعاب الرياضية الأكثر ممارسة من بين الرياضات الأخرى .

فالتنقل الذي عرفته كرة اليد بمرورها من الميادين الكبيرة إلى الميادين الصغيرة كان له أثر إيجابي فيا لأوساط المدرسية باحتلالها مكانة أكثر أهمية من التربية البدنية .

إن لعبة كرة اليد هي لعبة أنيقة و تقنية مع التناوب في الهجوم و الدفاع هذا التخصص المرتكز على حركات فورية و متعددة .تتطلب تركيزا جيدا و دقيقا .<sup>3</sup>

حسن التحكم التقني و التكتيكي عد أيضا ضرورة لتحقيق أحسن النتائج و يسمح للشباب بالله وجماعيا وتغيرات عديدة في الرتم .

<sup>1</sup> - كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد صبحي حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، 2001، ص18.

<sup>2</sup> - منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، بدون طبعة ، القاهرة ، مصر ، 1990، ص 17.

<sup>3</sup> - HerstKailer : Le Hand Ball De L'apprentissage A La Composition , Ed Vigot .Paris .1989 . P

كذلك من خصوصيات كرة اليد :

- السرعة في الهجمات المضادة
- التحمل العام الضروري للحفاظ على ارتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة من زمن المقابلة .
- القوة و السرعة للرمي و القذف .
- الانتباه العام و الخاص لحسن دقة الرميات و التمريرات .
- تعد كرة اليد رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبير <sup>1</sup>.

### 4- أهمية كرة اليد :

إن رياضة كرة اليد لها دور كبير في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة و الشجاعة و العزيمة و التصميم و الأمانة بوجه خاص.

وتعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى فان الكثير من لاعبي العاب القوى يحرزون نجاحا مرموقا في كرة اليد ، كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عليا بشكل ملحوظ في العاب القوى و تعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه من ممارستها من القدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها و طرق اللعب و هذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه ، الإدراك ، الفهم ، التركيز ، الذكاء ، التحصيل .

كل هذه الايجابيات تجعل من هذه الرياض ذات أهمية كبيرة لغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لابد أن تحضني باهتمام المدربين.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>-Clavs Bayer : Formation Des Joueurs , Ed Vigot , Paris . 1995 .P 8 .

<sup>2</sup>-عثماني محمد و بن كبحول عمر: اثر طريقة التدريب التكراري على تحسين دقة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف اشبل ل 13

5- قانون لعبة كرة اليد :

5-1- الميدان :

شكله مستطيل يضم مساحة تقدر ب 40 مطولو 20 معرض الخطوط الكبرى على الجانب تسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى .

5-2- المرمى :

يوضع وسط خط التهديف طوله 3 أمتار وارتفاعه 2 متر العارضة والقائمين يجب أن يوضعا من نفيس

المادة الخشبية ويكون التلوين بلونين مختلفين يبدوان بوضوح كما يكون المرمى مزود بشباك معلقة بطريقة تحد من سرعة ارتداد الكرة المقذوفة .

5-3- مساحة المرمى :

تكون محدودة بخط مستقيم 3 متر مسطر لمسافة 6 أمتار أمام المرمى بالتوازن مع خط المرمى ومستمر

مع كل طرف مربع دائرة بقياس 6 متر ، الخط الذي يحدد مساحة المرمى يسمى خط ( مساحة المرمى ) علامة

من 15 سم طول توضع أمام مركز كل مرمى موازية مع هذه الأخيرة وعلى بعد 4 متر من الجانب الخارجي بخط

المرمى الخط المتقطع للرمية الحرة معلم بمسافة تبعد ب 3 متر و 9 متر أمام المرمى والمستمرة مع كل طرف مربع

دائرة صاعدة بمرمى خطوط ، الخط تقاس ب 15 سم ، ونفس الشيء بالنسبة للفراغات الفاصلة ب 20 سم .

- علامة 7 أمتار تشكل من خط واحد مسطر أمام المرمى موازي مع خط المرمى على بعد 7 أمتار ، خط

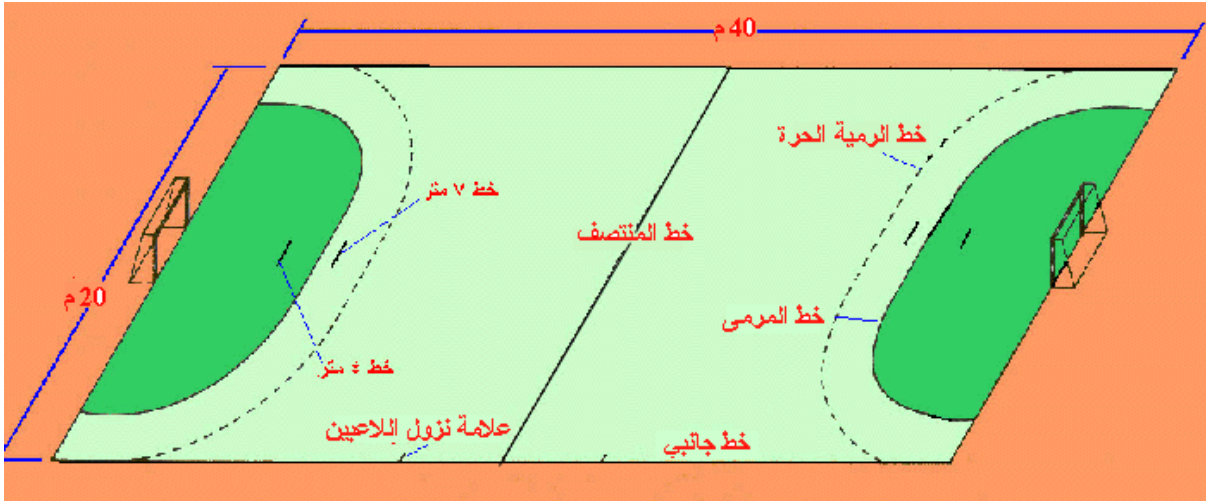
الوسط يربط بين الخطوط التماس في منتصف الطول من كل ناحية ب 3 متر .

- علامة 15 تحدد منطقة التبادل كل الخطوط تنتمي للمساحة التي تحدها، ويبلغ قياسها 5 سم عرضا ويجب

أن يتم وضعها بطريقة جد واضحة .

- بين الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس طول الصواعد 8 سم<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد صبحي حسنين: مرجع سابق ، ص 19



شكل رقم (1): رسم يوضح ملعب كرة اليد

#### 4-5- الكرة :

تصنع بغلاف من الجلد أو من مادة بلاستيكية أحادية اللون و تحتوي بطبيعة الحال على هوائية من المطاط و يجب أن تكون مستديرة و لا يجب نفخها كثيرا كما لا يجب أن يكون سطحها أملس ولا مع .  
لل كبار الشباب يجب أن يبلغ قياس محيطها ب " 58 إلى 60 سم " ووزنها " 425 إلى 475 غ " ،لل كبار  
الشابات يجب أن يبلغ قياس محيطها ب " 54 إلى 56 سم " ووزنها " 325 – 400 غ " .



شكل رقم (2): كرة اليد -

5 - اللاعبين : الفريق يتكون من اثني عشر لاعب منهما يطارين ( سبعة لاعبين على الأكثر منهم الحارس  
يمكن هم التواجد دفعة واحدة على أرضية الملعب ) ،أما البقية فيكون واحتياطيين على كرسي الاحتياط لا يقبل  
سوى الاحتياطيين و أربعة مندوبين رسميين في كرسي الاحتياط<sup>1</sup>

<sup>1</sup> كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد صبحي حسانين: مرجع سابق ، ص 20

6- المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد :

6-1- تعريف المهارة الحركية :

هي القدرة على أداء عمل حركي بصورة تتميز بالسهولة و الدقة و الاقتصاد في بذل الجهد وتنقسم المهارات

الحركية الأساسية في كرة اليد إلى :

6-2- المهارات الدفاعية : وتشمل :

6-2-1- وضع الاستعداد الدفاعي : وهو الوضع الذي يتخذه اللاعب كمدافع فردي عند فقد فريقه للكرة

بصفة عامة وعلى حدود منطقة مرماه بصفة خاصة .

6-2-2- الحركات الدفاعية الفردية : و التي تتضمن مايلي :

- التحرك للأمام .

- التحرك للخلف .

- التحرك للجانب .

- التوقف (التوقف من التحرك)<sup>1</sup>.

6-2-3- قطع وتشيت الكرة والتي تتضمن مايلي :

- لعب الكرة من يد المنافس .

- التنافس على الكرة .

- إخراج الكرة من يد المنافس و المقاومة أثناء التصويب .

- الدفاع ضد الذراع الرامية .

- إعاقه التصويب على المرمى ناي من الصور الدفاعية .

<sup>1</sup> كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد صبحي حسانين: مرجع سابق، ص37-38.

6-2-4- الدفاع من حائط الصد : و يتضمن مايلي:

- صد التصويب من الثبات .
- صد التصويب متن الجري .
- الصد من الوثب .
- الصد عند احد الجانبين بالنسبة لحدود منطقة المرمى<sup>1</sup> .

6-2-5-الدفاع ضد تنطيط الكرة "تغطية تنطيط الكرة" : وتتضمن مايلي :

- الدفاع ضدتنطيط الكرة أثناء الحركة من الجري.
- الدفاع ضد تنطيط الكرة مع فرد الذراع بعد الحركة التمهيدية .
- الدفاع ضدتنطيط الكرة عن طريق إدراج الكرة من المحاور.
- الدفاع ضدتنطيط الكرة أثناء الإعداد من الثبات.
- الدفاع ضدتنطيط الكرة في إطار ما بين مجموعة من المدافعين.
- الدفاع ضدتنطيط الكرة أثناء الهجوم الخاطف.
- الدفاع ضد تنطيط الكرة داخل منطقة المرمى<sup>2</sup> .

6-3- المهارات الهجومية : وتشمل<sup>2</sup>:

- الاستقبال.
- التميرير.
- التصويب.

<sup>1</sup> - كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين : مرجع سابق،ص38

<sup>2</sup> - كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد صبحي حسانين: مرجع سابق، ص 39

- تنطيط الكرة.

- الخداع.

### 6-3-1- الاستقبال والتمرير:

وهما أساس العمل الهجومي في كرة اليد في بناء الهجومات أو التحضير لها.

### 6-3-2- التصويب:

بما يحتويه من أنواع وأساليب مختلفة سواء من الثبات أو الحركة.

### 6-3-3- تنطيط الكرة:

وهي مهارة ضرورية في بعض الحالات والمواقف الخاصة في كرة اليد.

### 6-3-4- الخداع:

بالكرة أو بدون كرة، بسيط أو مركب<sup>1</sup>.

## 7- دراسة تقنيتي التمرير والاستقبال في كرة اليد:

### 7-1- تعريف التقنية الرياضية:

نقصد بالتقنية الرياضية الطرق المطورة عموما بالتطبيق حل بصفة أكثر دلالة وأكثر اقتصادية لمشكل حركي محدد.

تقنية الميدان الرياضي تدل على تتابع الإحداثيات الحركية المثالية مع المحافظة على الخصائص الحركية<sup>2</sup>

### 7-2- أهمية التقنية الرياضية :

- طريقة التدريب لا يجب أن تتعلق فقط بتحسين العوامل الفيزيائية للأداء الجيد، ولكن أيضا لتحسين معرفة ما

تفعل التقنية متعلقة تعلقا غير قالب للانفصال مع العوامل الفيزيائية

<sup>1</sup>- كمال الدين عبد الرحمان درويش و اخرون: القياس و التقويم و تحليل المبارات في كرة اليد، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2002، ص48.

(2)- JurgenWeinelk « Manuel entrainement » 4<sup>eme</sup> edition، p41، Manuel d 'entrainement.vigot.paris.p04.



## الفصل الأول 6 كرة اليد

- التقنية لا تعطي نفس الأهمية في كل الميادين إذا التحسين التقني لا يجب أن يكون محكوما بنفس الكيفية في تمرين كل الميادين( مثال : التزحلق الفني ، فن التمدن ، التقوية وتطوير الجسم).
- التقنية هي أحد المحددان لاختيار مختلف الحلول المستحبة لتعقد وضعيات المواجهة أو اللعب
- التقنية تدخل قبل كل شيء للسماح بالاقتماد في الطاقة الحركية ( مثل : التزحلق المعمق )<sup>1</sup>.

### 7-3- التمرير في كرة اليد:

- يسهم التمرير في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة لتصويب على الهدف وتدل التمريرات السريعة الصحيحة على مستوى الفريق . والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب ثامن في الفريق نظرا لان الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب .
- ويجب مراعاة أن التمريرات بين أفراد الفريق ترمى في النهاية إلى أقصر طريق عملي لتصويب الهدف .

كما يختلف التمرير من وجهة خطط اللاعبين

-التمرير القوي

-مسافة التمرير

-اتجاه التمرير

-ارتفاع التمرير<sup>2</sup>

### 7 - 3 - 1 - دلالة التمرير كقياس :

- درجة مستوى الإعداد المهاري الذي ينضج من خلال إتقان مختلف أنواع التمريرات وسرعة استخدامها والقدرة على إخفاء طريق التمرير بمساعدة حركات الخداع.

<sup>1</sup> - كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد صبحي حسانين :مرجع سابق،ص123

<sup>2</sup> - كمال الدين عبد الرحمان درويش و اخرون: مرجع سابق ، ص 52

## الفصل الأول 5 كرة اليد

- الاستعاب الخططي للاعب الحائز على الكرة الذي يتضح من خلال حسن اختيار التميرية الصحيحة والتوقيت الدقيق والزميل المناسب.

- الاستعاب الخططي للزميل المستقبل الذي يتضح من خلال حسن احتلاله للمكان المناسب لاستقبال التميرية<sup>1</sup>.

### 7-3-2 - أنواع التمير في كرة اليد

7-3-2-1 - التميرية الكراباجية : تعبر أهم التميريات وأكثرها اقتصادا في الأداء تلاؤما وتعد أهم مميزاتا هي الحركة الكراباجية للذراع<sup>2</sup>

وأثناء حركة الرمي يجب أن تكون اليد خلف والكرة وذلك لنقل القوة من اليد الكرة وتقسيم التميرية الكراباجية اعتماد علي مقدار الارتفاع الذي تخرج منه الكرة

أ - تميرية كراباجية من أعلى مستوي الرأس:

يكاد الذراع مفرودا وملتصقا بالرأس عند أداء هذه التميرية ومن الممكن إتمام التميرية العلوية يتخطي المنافس أو الرمية الحرة المباشرة من هذا الوضع

ب - تميرية كراباجية من مستوي الرأس:

علي استعمال هذا الوضع وذلك لتمييزه بسهولة تعلم في الأداء الحركي له مع التمركز من رمي الكرة إلى أبعد المسافات باستخدام هذه التميرية

ج - تمير كراباجية من مستوي الكتف:

يكون الذراع الرامي في معظم الأحوال عند الإتيان بحركة هذه التميرية منثيا قليلا ويكون الرامي ماثلا للتميرية الكراباجية العادية عند خروج الكرة بارتفاع مستوي الحوض ومن جانب الجسم اللاعب المنافس

<sup>1</sup> - منير جرجس: مرجع سابق، ص 99.

<sup>2</sup> - منير جرجس: نفس المرجع ، ص 100.

د - تمريرة كراباجية من مستوي الحوض:

تستخدم عادة عند التصويب علي المرمي علما أنها تستلزم تدريباً جيداً علي فن الأداء ويسمح إنشاء الجسم علي جانب في اتجاه الجانب الخاص بالذراع الرامي وكذلك حركة الرمي المنخفضة بالتغلب علي المنافس الذي يتأخر في الحركات الدفاعية.<sup>1</sup>

I - 1 - طرق التمريرة الكراباجية

أ- التمريرة الكراباجية من الارتكاز:

وتستخدم غالباً عند التمرير لمسافات طويلة أو عند التصويب نظراً لما تتميز به من حدة كبيرة وبراغي فيها ما يلي:

- تنتقل اليدان الكرة إلى الأعلى ارتفاع الكتف تقريباً ثم ترك لمدة 03 ثانية ضعيفة في تقنية اليد الرامية مع مراعاة

عدم قبض الكرة بالأصابع ، وتنشئ الذراع الرامية من مفصل الرفق حيث يشكل الساعد مع العضد زاوية قائمة

تقريباً وبراغي صنع القدم اليمنى أما ما تليها مباشرة خطوة بالقدم اليسرى أقدم الارتكاز إلى الداخل قليلاً، الدوران

الواضح للذراع الذي يميل قليلاً إلى الأمام عقب ترك الكرة كلما قل لف الكرة خلال طيرانها في الهواء كلما كان

الاستقبال للكرة جيداً وتستهمل أيضاً في هذه الطريقة التمريرة بين اللاعب وزميله عندما يقف المدافع بينهما كما

يمكن أداء التمريرة في مستويات مختلفة من أعلى مستوى الحوض<sup>2</sup>

ب- التمريرة الكراباجية من الجري:

يستخدم هنا التمرير في جميع مواقف اللعب، وعند التصويب علي الهدف أيضاً خلال حركة الجري ويتميز بالسرعة

بمقارنته بالتمرير من الارتكاز إلا أنه غالباً ما يكون أقل قوة، ولكن أهميته في قدرة اللاعب هي الاحتفاظ بتوقيت

سرعة الجري أثناء وبعد التمرير. وبراغي ما يلي عند أداء هذه التمريرة: تنقل الكرة باليدين إلى ارتفاع الكتف أو

<sup>1</sup> - ترجمة كمال عبد الحميد و د/ زينب فهمي: كرة اليد للناشئين وتلمذة المدارس ص 144.

<sup>2</sup> - منير جرحس ابراهيم: مرجع سابق ، ص 97

الرأس، وعند هذا الارتفاع تبدأ حركة الكرة باليد الرامية وتنتهي هذه الحركة الابتدائية للاعب الأيمن عندما تلمس الكرة القدم اليمنى الأرض.

أما حركة الرمي فتبدأ مع حركة القدم اليسرى أما مع مراعاة أن هذه القدم لا تؤدي حركة ارتكازية وخلال ذلك يقوم الجذع بحركة دوران بسيطة ناتجة عن حركة الجري أساسا نظر لعدم قدرة اللاعب على زيادة دوران ذراع الجذع خلال حركة الجري. ويجب مراعاة استقرار الكرة في راحة اليد الرامية وعدم القبض عليها بالأصابع قبل تمريرة الكرة مباشرة وعند الانتماء من أداء حركة التمريرة الكبراجية يرمى بقدر الإمكان عدم أرجعة الذراع الرامية لمسافة بعيدة تجاه الجانب الأخر من الجسم متى يعمل زيادة جيل الجسم أماها ويؤثر بالتالي على سرعة توقيت الجري بالإخافة إلى ذلك يراعى أن تكون القدمين في مختلف المراحل أداء التمريرات مطابقة لوضع القدمين في حركات الجري الطبيعية.<sup>1</sup>

### 7- 3- 2- 2- التمريرة البندولية:

يحتاج التنوع في طرق التمرير الكرة إلى إيجاد بعض التمريرات الأخرى وتسهم مختلف أنواع التمريرات البندولية في الارتفاع بمستوى مهارة اللاعب بدرجة كبيرة ويختصر استخدام هذه التمريرات على المسافات القصيرة أو في هذه التمريرات تتأرجح الذراع بحركة بندولية هذه التمريرة وتكتسب التمريرة حدتها المناسبة كنتيجة انحناء أعلي الذراع.<sup>2</sup>

### أ - التمريرة البندولية من خلف الرأس:

قبض اليد اليمنى على الكرة مع الذراع جانبا في ارتفاع الكتف تقريبا ودوران أعلي الجذع قليلا ناحية الذراع الرامية لتمرير الكرة خلف الرأس للزميل الجانبي المجاور مع مراعاة دوران كتف الذراع الرامية خلفا وعدم انحناء الرأس للأمام وتسهم أصابع اليد في توجيه الكرة، وتعمل التمريرة على الجذع المنافس نظرا لتوقعه قيام المهاجم بأداء تمريرة كبراجية في مستوى الكتف وبذلك يصعب إعاقته.

<sup>1</sup> - منير جرجس ابراهيم: مرجع سابق ، ص 97

<sup>2</sup> - منير جرجس ابراهيم: مرجع سابق ، ص 99.

ب - التميرية البندولية في ارتفاع العرض للأمام أو الجانب أو الخلف:

- التميرية البندولية للأمام:

تستخدم هذه التميرية عند ما يتكون الكرة في المستوى الحوض مما يسمح بسرعة التمير، ولأداء هذه التميرية تستقر الكرة في اليد المفتوحة مع مد الذراع بارتخاء تتأرجح الذراع خلفاً ثم أماماً كحركة "البندول" لتقوم بيد الكرة بمجرد تخطيطها لمستوى الجسم اللاعب ويفصل وضع القدم اليسرى أما عند التميرية باليد اليمنى.

1 - التميرية البندولية للخلف:

هذه التميرية تسمح بتميرية الكرة إلى الزميل الخلفي مراعاة ضرورة تحديد توقيت حدة وارتفاع التميرية دون تثبيت النظر على الزميل المستقبل بقدر الإمكان حتى يصعب على المدافع إعاقتها

- التميرية البندولية للجانب :

وهي شائعة الاستعمال في المستويات العالية للاعبين والذين يتحكمون في الكرة و تتميز هذه التميرية بسرعة الانجاز وعادتا اللاعب يكون في حركة فضح أمامية في اتجاه المرمى ودقت الأداء بين اللاعبين على التوالي سيساعد على فتح التغيرات بين المدافعين

والتميرية البندولية للجانب مثل التميرية البندولية للأمام إلا أن تتأرجح الذراع يكون لأحد الجانبين لتدفع الكرة إلى الجانب<sup>1</sup>

- التميرية البندولية من خلف الظهر:

يقوم اللاعب بالأرجحة البندولية للذراع الممتدة لتميرية خلف ظهر للزميل الجانبي المجاور لاستغلال حركة رسغ اليد، وميزة هذه التميرية أنه علي المدافع الملاصق إعاقتها.<sup>2</sup>

7- 3- 2- 3- التميرية الصدرية:

<sup>1</sup> - منير جرجس ابراهيم: كرة اليد للجميع دار النشر العربي ط الرابعة 1994 ص 89.  
<sup>2</sup> - منير جرجس ابراهيم: كرة اليد للجميع دار النشر العربي ط الرابعة 1994 ص 152.

## الفصل الأول 5 كرة اليد

أ - التمريرة الصدرية باليدين: تستخدم هذه التمريرة للمسافات القصيرة لسرعة توجيهها بدقة وتؤدي هذه عند

استقبال الكرة في مستوى الصدر ويحتم الموقف سرعة التمرير إلى الزميل في مكان خال مناسب، وتخرج الكرة

بمجرد استقبالها بامتداد مفصلي المرفقين ودفع الرسغين بعد تشير أصابع اليد للخارج.

ب - التمريرة الصدرية بيد واحدة:

تستخدم سرعة التمرير بمجرد الاستقبال باليدين إلى رمي ناحية الجانب ويكون المرور في حالة حركة أمامية، طريقة

الأداء تتم بدفع الكرة بيد واحدة بسرعة دون حركة استعداد.

7-4 - استقبال الكرة:

يجب علي اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكن بالتالي سرعة التعرف بها وجعلها في حالة تعب، وكقاعدة عامة

يجب علي اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلي قدرته علي استقبال الكرة بيد واحدة وبعض

الحالات التي يضطر إليها كما يجب علي اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن تتخذ مكانة بصورة تسمح بسرعة

تأمين الكرة وتمنع المنافس من الاشتراك فيها وتشتيتها.

وتنقسم مهارة استقبال الكرة إلي الأمام يأتي:

- لقف الكرة

- إيقاف الكرة

- التقاط الكرة

7-4-1 - لقف الكرة: وينقسم اللقف باليدين إلي:

- لقف الكرة باليدين

- لقف الكرة بيد واحدة

أ - لقف الكرة باليدين: وينقسم اللقف باليدين إلي:

\* لقف الكرات العالية \* لقف الكرات المنخفضة \* لقف الكرات العالية باليدين

## الفصل الأول ٥ كرة اليد

- **طريقة الأداء:** عند لقف الكرات العالية ويقصد بها تلك التي تكون من مستوى الصدر حتى أعلى الرأس يراعى من الذراعين اتجاه الكرة مع ارتقاء مفصلي المرفقين وتباعد الأصابع قليلا بحيث يشير الأصبعان الإبهامان كل منهما اتجاه الأخذ مما يسمح باعتراض طريق الكرة وضمان نجاح استقبالها قطرا لأن اليدين تكونان شكلا مخروطيا يعمل علي زيادة مسطح منطقة اللقف ويؤدي بالتالي الي حسن استقبالها.<sup>1</sup>

عند لقف الكرات التي تتميز بالقوة والحدة يراعى ضرورة سحب الذراعين وتحريك الجسم كله اتجاه الخلف حتى يمكن ذلك امتصاص قوة التمرير.

هناك مستوى من الصدر حتى الحوض غالبا ما نفعله للتمويه عنه لأن كثيرا ما تمرر كرات في هذا المستوى ، ويفصل في هذه الحالة ثني الركبتين قليلا مع إتباع نفس طريقة اللقف من مستوى الصدر حتى يسهل علي اللاعب من هذا الوضع سرعة متابعة اللعب.

كذلك بالنسبة للكرات المرتدة من الأرض عند هذا المستوى فعلي اليدان أن تكونا نفس الشكل المخروطي مع مراعاة سحب الذراعين يكون لأعلى يميل مع اتجاه ارتداء الكرة.

### - طريقة الأداء:

يجب ملاحظة تباعد الأصابع قليلا وأن يشير كل من الأصبعين اتجاه الآخر، كما يشير المرفقان اتجاه الجسم مع مراعاة الوضع الصحيح للقدمين حيث تكون القدم التي يتم عنها اللقف في الخلف والأخرى في الأمام سواء من الثبات أو الجري وذلك لإيجاد مجال لامتصاص قوة الكرة بحركة الذراعين معها.

كذلك الكرات المرتدة في المستوى المنخفض يراعى طريقة الأداء السابقة مع أداء حركة الامتصاص بواسطة الذراعين مع اتجاه ارتداء الكرة.

### ب - اللقف بيد واحدة:

<sup>1</sup> - منير جرجس ابراهيم: مرجع سابق ، ص 89.

## الفصل الأول 5 كرة اليد

تتطلب بعض مواقف اللعب لقف الكرة بيد واحدة نظرا لاستحالة التحكم فيها باليدين وهذه الحالة تتطلب قدرة خاصة وهي الإحساس بالكرة، بالإضافة إلى ضرورة تمرير الكرة، صحة توقع خط لميذائها<sup>1</sup>.

### - طريقة الأداء:

مد الذراع بارتحاء في اتجاه الكرة وعند ملامستها يقوم اللاعب بسحب ذراعه قليلا للخلف في اتجاه سير الكرة مع نقل الجسم قليلا في نفس الاتجاه وعندما تستقر الكرة في يد اللاعب يجب سرعة تأمينها مباشرة لوضع اليد الأخرى عليها.

### 7-4-2 - إيقاف الكرة:

تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة اللاعب فرض سيطرته علي الكرة في حالة سوء التميرية أو عند استحالة اللقف الصحيح للكرة.

### - طريقة الأداء: يقوم اللاعب بدفع الكرة بمرونة باليد المفتوحة عكس اتجاهها عموديا علي الأرض ثم يقوم

بمسكها باليدين عقب ارتدادها مع مراعاة عدم إكساب حركة إيقاف الكرة المزيد من القوة أو محاولة ضرب الكرة في عكس اتجاه طيرانها.

### 2-4-3- التقاط الكرة:

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

### أ - التقاط الكرة المدحرجة من الأمام:

<sup>1</sup> - منير جرجس ابراهيم: مرجع سابق ص 92



طريقة الأداء: يراعي الاحتفاظ بتوقيت سرعة الجري حتى يصل اللاعب قبل الكرة مباشرة حيث يقوم بسرعة ثني

الجزع أمام أسفل لتسمح له <sup>1</sup> إمكانية التقاط الكرة بإحدى الطريقتين إما بوضع اليدين أسفل الكرة والسيطرة عليها

ثم رفعها أو وضع يد من الأسفل وأخرى من أعلى لتأمين الكرة ثم رفعها.

ويرعى أداء حركة إنشاء الجزع أمام أسفل قبل عملية الالتقاط مباشرة حتى لا تكون حركة الإنشاء مبكراً عائتماً في

سرعة تتبع اللاعب لما يدور حوله كما يراعى حركات القدمين بحيث تكون مفتوحة وتكون القدم المقابلة بجانب

الكرة خلفها بمسافة تمنع حدوث خطأ القدم الأخرى موازية للكرة لحظة التقاطها.

### ب - التقاط الكرة المدحرجة من الجانب:

سنرى الملاحظات السابقة ذكرها في حالة التقاط الكرة المدحرجة من الأمام مع مراعاة دوران أعلى الجزع من

الحوض اتجاه جانب الكرة لحظة قيام بعملية الالتقاط ويراعي وضع القدمين بحيث تسهم في سرعة الحركة بعد رفع

الكرة مباشرة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - منير جرجس ابراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي ط الرابعة 1994 ص 92، 93.

<sup>2</sup> - منير جرجس ابراهيم: مرجع سابق ،، 94.

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى نشأة كرة اليد وبعض جوانبها وبعض مهاراتها الحركية والتي من بينها تقنيتي التمير والاستقبال وهذه الأخيرة تعتبر القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الحركية الهجومية فليس هنالك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمريرة الاستقبال حيث أن تمرير السريع والصحيح والاستقبال الجيد يشكل لاعبا ثامنا في الفريق إضافة إلى أنواع التمير في كرة اليد وأصناف كل نوع وفي الأخير تطرقنا إلى نشاط كرة اليد لدى الناشئين نظرا لما تكتسبه لعبة كرة اليد في مختلف الفئات العمرية للناشئين.

**الفصل الثاني :**

**السرعة الانتقالية في**

**كرة اليد**

تمهيد:

تعتبر السرعة الانتقالية صفة من صفات اللياقة البدنية ومن أكثر العناصر أهمية في عامة الأنشطة الرياضية سواء في الحياة اليومية و متطلباتها أو في المجال الرياضي كما يحدث في ألعاب المضمار جري 100 متر ، 1500 متر ، وخاصة في كرة اليد أي التنقل في أسرع وقت ممكن بالكرة أو بدونها و سنلقي الضوء في هذا الفصل على السرعة الانتقالية و التي تعتبر نوعا من أنواع السرعة، مبرزين أهم أنواعها بالإضافة إل التطرق إلى بعض النماذج لطرق تنميتها ، كما تعتبر أيضا إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول بالفريق إلى المستويات الرياضية العالية.

## 1- مفهوم السرعة:

السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن. تعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن، سواء صاحب ذلك انتقال للجسم أو عدم انتقاله.<sup>1</sup>

فهي تبعا لمفهوم "لارسون ويوكم" عدد الحركات في الوحدة الزمنية، وتبعا لرأي كلارك فهي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة، يمكن التعبير عنها بأنها الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي.<sup>2</sup>

ويعرف "فرنك ديك 1980" السرعة بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم ككل في أقل زمن ممكن.

- وعرفها "هارة" بكونها السرعة الانتقالية: القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن.<sup>3</sup>

- و يعرفها " كلارك ": بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة.<sup>4</sup>

- و يعرفها البعض بكونها: تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الانقباض و حالة الاسترخاء العضلي.<sup>5</sup>

## 2- أهمية السرعة:

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

- سرعة الجري في مسابقات قصيرة.

- تأدية الحركات المنفردة و فعاليتها.

- قدرة الرياضي على تأدية حركات بالغة الصعوبة في أنواع الرياضات الفنية.

كما تعتبر مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة، و تعتبر إحدى عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.<sup>6</sup>

1 - أسامة كامل راتب: النمو الحركي، ب ط، دار الفكر العرب ، القاهرة، 1999، ص244.

2 - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي، ب ط ، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، ص159.

3 - عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب و القفز، طبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر ، 2001، ص246.

4 - عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: نفس المرجع ، ص246.

5 - ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الرياضي، ط1 ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان الأردن ، 1998، ص5

6 - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة ، ص162.

### 3- العوامل المؤثرة على السرعة:

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

#### 3-1/ درجة الحرارة:

تعمل الحرارة على زيادة سرعة الانقباضات العضلية ، لذلك يجب على الفرد الاستفادة من الإحماء والتهيئة قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية.

#### 3-2/ السن والجنس:

سرعة الرجل يمكن زيادتها حتى سن العشرين، بعد ذلك تتجه السرعة إلى التناقص بمعدل ثابت، أما المرأة فتصل السرعة في سن السادسة عشر حتى السابعة عشر، وقد أثبتت التجارب بأن سرعة السيدات تصل إلى حوالي 85% من سرعة الرجل.

#### 3-3/ المرونة:

إذا قلت المرونة عن المعدل المناسب في منطقة الحوض ، يمكن أن تعيق السرعة وخاصة في الجري السريع ، لأنه في هذه الحالة سوف تزيد من المقاومة عن طريق العضلات غير المشتركة في المجهود، كما أنه لا يوجد دليل حتى الآن على أنه يمكن زيادة السرعة عن طريق تنمية المرونة أكثر من المعدل المناسب.

#### 3-4/ الخصائص التكوينية للألياف العضلية:

من المعروف أن عضلات جسم الإنسان تشتمل على ألياف حمراء وأخرى بيضاء، فالألياف العضلية الحمراء تتميز بالانقباض البطيء، في حين تتميز الألياف البيضاء بالانقباض السريع مقارنة بالألياف الحمراء، ونتيجة لذلك فإنه يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة أليافه الحمراء في معظم عضلاته ، والوصول إلى مرتبة عالية في حالة أداء التمرين.

#### 3-5/ النمط العصبي والتوافق العضلي العصبي للفرد:

يتعلق هذا بمدى نجاح عمليات التكيف والإثارة للعضلات العاملة في الحركة.

#### 3-6/ القوة العضلية:

القوة العضلية هامة لضمان السرعة، ونستطيع القول أن هناك علاقة طردية بين القوة والسرعة، حيث أثبتت التجارب العلمية أن تنمية القوة العضلية زادت من سرعة عدائي المسافات القصيرة عن غيرها من لاعبي المسابقات الأخرى.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة ، ص163.

### 3-7/ القدرة على الاسترخاء العضلي:

التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعيق سرعة أداء التمرين،<sup>1</sup> وغالبا ما يعود التوتر العضلي لعدم معرفة الفرد بالطريقة الصحيحة لكيفية أداء التمرين، أو إلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي، لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا للحركات التي تتطلب عنصر السرعة.

### 3-8/ قابلية العضلة للاختطاط:

إن العضلة القابلة المطاطية تستطيع أن تعطي انقباضا سريعا وقويا بعكس العضلات القليلة المطاطية ، ولا تقتصر أهمية الامتطاط على العضلات العاملة في الحركة فقط ، ولكن هناك أهمية كبرى للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة بسهولة ويسر دون حدوث أي مقاومة من العضلات المقابلة.

### 3-9/ قوة الإرادة:

وهي سمة نفسية تركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية والتصميم للوصول للهدف الذي ينشده.<sup>2</sup>

## 4 - تصنيف السرعة:

يمكن تصنيف السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية:

- السرعة الحركية.
- سرعة زمن الرجوع ( رد الفعل )، و يقسمها " وديع ياسين " : إلى زمن رد الفعل، زمن الحركة.
- السرعة الإنتقالية.<sup>3</sup>

### 4-1/ السرعة الحركية:

يقصد بالسرعة الحركية أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة و محددة. وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشتمل على الحركات المغلقة، التي تتكون من مهارة حركية واحدة و التي تؤدي لمرة واحدة و تنتهي، مثال: حركة ركل الكرة أو حركة تصويب الكرة أو المحاورة بالكرة، كما قد تتضمن حركات تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثال: سرعة استلام و تمرير الكرة أو سرعة المحاورة و تصويب الكرة، كما يتضمن هذا المفهوم سرعة الأداء على عجلة السرعة لفترة زمنية محددة.

<sup>1</sup> - أحمد فؤاد الشادلي و يوسف عبد الرسول بوعباس: الأسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية، ط1، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع ،

1998. ص 312-313.

<sup>2</sup> - نفس المرجع ، ص ص313-314.

<sup>3</sup> - وديع ياسين وياسين طه: الإعداد البدني للنساء ، مديرية دار الكتاب لطباعة والنشر الموصل العراق ، 1986، ص18.

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم، لأنه يختص بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم، فهناك السرعة الحركية للذراع و السرعة الحركية للرجل، وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب و اتجاه الحركة المؤداة.<sup>1</sup>

### 4-2/ سرعة الانتقال:

يقصد بسرعة الانتقال القدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن، وغالبا ما يستخدم هذا المصطلح في الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة و المتكررة كالمشي، الجري، السباحة و ركوب الدراجات.

### 4-3/ سرعة زمن الرجوع:

زمن رجوع (زمن رد الفعل) هو السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي (مثير) برد فعل إرادي نوعي، أي أنه الزمن الذي يمر بين بدء حدوث المثير وبين بدء حدوث الاستجابة لهذا المثير. وهذا التعريف يتأسس على وجود فاصل زمني بين بدء ظهور المثير وبدء استجابة الفرد لهذا المثير، نظرا لصعوبة الاستجابة مباشرة لأي مثير بمجرد ظهوره.

وينظر البعض إلى زمن الرجوع على أنه ظاهرة أولية بسيطة، ولكن الدراسات التي أجراها بعض العلماء المتخصصين في هذا الشأن، بينت أن زمن الرجوع يظهر عند قياسه لصورة مركبة فقد تمكن "تيشنر" من تصنيف زمن الرجوع إلى أربع مظاهر رئيسية وهي:

- بداية حدوث المثير.
- فترة الكمون الأولى: والتي يحدث خلالها تلقي المستقبلات الحية للمنبه.
- فترة الكمون الثانية: وهي الفترة التي يحدث خلالها نقل الإشارات عن طريق الأعصاب المصدرة إلى الألياف الحركية، ويطلق على هذه الفترة (زمن التفكير واتخاذ القرار).
- فترة الإرجاع: وهي الفترة الزمنية التي تحدث خلالها العملية الحركية التي تسبق انقباض العضلات المنفذة للحركة.

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

أ . زمن الاستقبال: وهو خاص باستقبال المثير.

ب . زمن التفكير: وهو خاص بتفسير الإشارات وإصدار الأمر.

ج . زمن الحركة: وهو الزمن الخاص ببدء الحركة.

فكان زمن الرجوع هو مجموع الأزمنة منذ بدء ظهور المثير حتى بدء ظهور الاستجابة ، وهذه الأزمنة تشتمل على زمن تنمية الأعضاء الحسية المستقبلية وزمن العمليات العضلية ، وزمن مرور النبضات العصبية من الأعضاء الحسية إلى المخ ومن المخ إلى العضلات.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - محمد حسين علاوة و محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 232- 233.

<sup>-1</sup> نفس المرجع ، ص 234- 235.



ويجب علينا أن نفرق بين نوعين من زمن الرجوع: زمن الرجوع البسيط وزمن الرجوع التمييزي (المركب).  
 وزمن الرجوع البسيط هو الزمن المحصور منذ لحظة ظهور مثير واحد معروف من قبل ، و لحظة الاستجابة لهذا المثير كما هو الحال في البدء في الجري أو السباحة ، أما في حالة وجود مثيرين أو أكثر ومطالبة الفرد بالاستجابة لمثير واحد فقط (بعد إجراء عملية التمييز بين المثيرات) ، فإن زمن الرجوع في هذه الحالة يسمى بزمن الرجوع التمييزي (المركب).

ويختلف زمن الرجوع عن زمن الفعل المنعكس وعن زمن الحركة وعن زمن الاستجابة، وذلك على النحو التالي:

#### 4-3-1/ زمن الفعل المنعكس:

هو عبارة عن تقصير زمن الرجوع نتيجة عزل التفكير، واتخاذ القرار بشأن الفعل المطلوب القيام به ، أي أنه فعل لا إرادي، فهو يتميز باستقلاله النسبي عن الضغط الإرادي ، ففي الفعل المنعكس تنتقل المثيرات عبر الأعصاب إلى النخاع الشوكي، حيث يتم الاستجابة عن طريق هذا النخاع آلياً، دون أن تصل الإشارات إلى الجهاز العصبي المركزي.

وتنتشر دراسة الأفعال المنعكسة بشكل خاص في مجال دراسات علم النفس العلمي ، لإظهار الأثر الكمي الذي تحدثه بعض المتغيرات التحريبية مثل: التوتر العضلي ، التعب ، التكيف والانتباه وغيرها، ومن أشهر الأفعال المنعكسة أحداثاً في هذا المجال الفعل المنعكس للركبة أو ما يطلق عليه اسم: المنعكس الردي.

ويتميز الفعل المنعكس في الإنسان - في أي صورة من صور هـ- بالسرعة، فعلى سبيل المثال: تتراوح سرعة مدى الفعل المنعكس للركبة من 1/1000 ثانية إلى 9/1000 ثانية (1ملي ثانية - 9ملي ثانية)، وهذا المعدل من السرعة ثبت أنه يفوق أسرع استجابة إرادية للإنسان.

#### 4-3-2/ زمن الحركة:

ويبدأ بنهاية زمن الرجوع وبداية الحركة، أي أنه الزمن الذي ينقضي ما بين بداية الحركة وحتى إتمامها أو الانتهاء منها، ويشير زمن الحركة إلى المعدل الذي تنقبض به العضلة، فمن المعروف أن السرعة النسبية لانقباضات العضلات تختلف باختلافات كبيرة فيما بين الأفراد بعضهم من بعض، فقد يتميز شخص ما بسرعة كبيرة في حركات الرجل، بينما آخر بسرعة كبيرة في حركات الذراع، والأكثر من ذلك فقد يتميز الشخص الأول بأن العضلات الممتدة للذراع تنقبض بسرعة نسبية أكبر من السرعة التي تنقبض بها العضلات المثنية، ومن ناحية أخرى تختلف سرعة حركات جسم الفرد فيما بينها، فقد يكون الشخص بطيئاً في السرعة في العدو، وربما يكون الشخص نفسه سريعاً بالنسبة لحركات الذراع والأصابع أو العكس بالعكس.<sup>1</sup>

#### 4-3-3/ زمن الاستجابة:

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

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: المرجع السابق ، ص 135-136.

### 5- تعريف السرعة الانتقالية:

ويقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، ويعني ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن، وغالبا ما يستعمل اصطلاح سرعة الانتقال Sprint كما سبق القول في كل أنواع الأنشطة التي نشتمل على الحركات المتكررة.<sup>1</sup> يعرفها "هار" بأنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع مما يمكن. ويقول عنها "غلاوى" "أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة أي هي محاولة التغلب على مسافة في أقصر زمن ممكن".

مع هذا فإن هذا المصطلح يتماشى مع مفهوم السرعة الانتقالية الذي تتبناه المدرسة الشرقية، إلا أن هذه الأخيرة تؤكد ضرورة انتقال الجسم من مكان لآخر بأقصى سرعة في حين أن المفهوم الغربي لسرعة يعني "حدوث حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله".<sup>2</sup> وفي مجال القياس في التربية الرياضية يرى بعض الباحثين قصر هذا المصطلح على سرعة الانتقال في الجري أو العدو، نظرا لأن الأنواع الحركية الأخرى ترتبط بالنواحي الفنية للأداء (التكتيك).

### 6- أهمية السرعة الانتقالية:

تخضع السرعة الانتقالية بأهمية بالغة حيث أنه خلال النشاط الرياضي مستعمل "السرعة" كمفتاح لتحقيق الأهداف المسطرة وأعلى النتائج كما أنها معبر من أهم العناصر المكونة للياقة البدنية معتبر الأساس في كثير من الرياضة سواء على المستوى الفردي أو الجماعي حيث مدخل كصفه منفردة في بعض الرياضات ومكون متممه للصفات الأخرى في البعض الآخر ومن هذه الأهمية المتنوعة من حيث الشكل والتخصص فإنه يوجد أنواع للسرعة الانتقالية.<sup>3</sup>

### 7- أنواع السرعة الانتقالية:

#### 1-1/ سرعة الانطلاق:

ويشير هذا النوع من السرعة إلى المعدل الذي يستطيع به الفرد دفع جسمه في الفضاء، عن طريق القيام بحركات متتابعة من نوع واحد، أي أنها تتعلق بإمكانية الفرد اكتساب السرعة الترددية، أو ما يمكن أن نطلق عليه اسم (العجلة)، وتتأثر السرعة بالجري بشكل عام بعاملين اثنين هما: عامل معدل تزايد السرعة وعامل السرعة القصوى.

<sup>1</sup> - <http://vb.3alm-alriadh.com/t22212.html> يوم 21:00 الساعة 16/03/2017

<sup>2</sup> - كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين اللياقة البدنية ومكوناتها لم الأسى النظرية - الإعداد البدني - طرق القياس). ط 3، دار الفكر القاهرة 1997 ص 88.

<sup>3</sup> - مفتي إبراهيم حماد مرجع سابق ص 205.

ويلعب المعدل الذي تتزايد به السرعة دورا هاما في مجال النشاط الرياضي، فلاعب كرة القدم يحتاج إلى تزايد سرعته بمعدل كبير جدا عندما يجري بالكرة نحو المرمى، وكذلك بالنسبة للاعب كرة السلة وكرة اليد وغيرهم. ويحتاج متسابق العدو إلى سرعته بأقصى معدل ممكن في بداية السباق حتى يحقق نتائج جيدة. و يرى العديد من علماء القياس في التربية الرياضية، أن المسافة المناسبة لإظهار سرعة الجري لا يجب أن تزيد عن 18متر، فهذه المسافة مناسبة لكي يكتسب الفرد فيها أقصى معدل من تزايد السرعة بالنسبة للزمن، ولذلك فإن هذا الشكل من أشكال السرعة، له أهمية خاصة بالنسبة لمسافات العدو، وللمسافات القصيرة ومسابقات الألعاب.

### 7-2/ السرعة القصوى في الجري:

عندما تزيد مسافة العدو عن 18متر، فإن الاعتماد يصبح بالدرجة الأولى مركزا على العامل الثاني وهو الذي يطلق عليه اسم "عامل السرعة القصوى في العدو". ومن الملاحظ أن هذا العامل قد يرتبط بدرجة منخفضة بالعامل السابق (سرعة الجري لمسافات قصيرة جدا)، فعلى سبيل المثال: قد نجد أن هناك بعض اللاعبين الذين يمتازون بسرعة انطلاق كبيرة في كرة السلة أو كرة اليد أو كرة القدم، ولكنهم لا يتمتعون بالسرعة الكبيرة في العدو لمسافة 50متر مثلا والعكس صحيح. ويمكن قياس السرعة القصوى في الجري بصفة عامة عن طريق العدو لمسافات قصيرة في خط مستقيم، وتشير "إيكارت" إلى أن أقل مسافة لقياس السرعة القصوى يجب ألا تقل عن 27.43متر وألا تزيد عن 91.43متر ويذكر "بارو" أن أفضل مسافة تظهر فيها السرعة القصوى في العدو هي تتراوح من 32.57متر إلى 54.86متر وأن هذه المسافة تختلف باختلاف السن والجنس، يرى "جونسون ونيلسون" ألا تزيد هذه المسافة عن 91متر، فهذه المسافة تظهر عامل السرعة، وإذا زادت عن ذلك فإنها تتطلب صفة التحمل بالإضافة إلى صفة السرعة.<sup>1</sup>

### 8- طرق التدريب لتنمية السرعة الانتقالية:

يعد التدريب وفق الأسلوب التكراري من الأساليب المهمة لطرائق التدريب وخاصة تدريبات السرعة كونه يكيف جسم اللاعب على تحقيق الظروف كافة التي يواجهها أثناء المنافسة، يتم خلال هذا الأسلوب تطوير السرعة الانتقالية القصوى والقوة المميزة بالسرعة كذلك سرعة تفاعلات المواد البيوكيميائية المولدة للطاقة مع تكوين حامض اللاكتيك نتيجة استعمال تمارين شدة عالية بحدود 90-100% { من الإمكانية القصوى للاعب.<sup>2</sup> وتهدف طريقة التدريب التكراري إلى تنمية السرعة (سرعة الانتقال Sprint) - القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة، تحمل الأزمنة القصيرة والمتوسطة والطويلة.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - محمد حسين علاوة ومحمد نصر الدين رضوان: المرجع السابق، ص 232-234.

<sup>2</sup> - معتصم غوتوق، دليل المدرب في علم التدريب الرياضي، عمان، دار الفكر، 2000، ص 98.

<sup>3</sup> - عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز دار الكتب للنشر، 1999، ص 161.

وقد ثبت إن تكيف الجسم يحدث أفضل في حالة العمل لفترات متكررة تتخللها فترة راحة لان حامض اللاكتيك يكون أكثر منه في حالة التدريب التكراري.<sup>1</sup>

ويصل معدل نبض القلب أثناء التدريبات التكرارية إلى أكثر من 180 { ن / د } بحجم قليل من خلال زيادة فترات الراحة لحين الوصول إلى حالة الاستشفاء وبخاصة فترة التعويض الزائد قبل إعادة التكرار التالي ويبين الجدول الأسس العامة لتقدير كل من الشدة والتكرار واتجاه الحمل للأسلوب التكراري الخاص بتدريبات السرعة.<sup>2</sup> وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفترتي في تبادل الأداء والراحة ولكن يختلف عنه في:

1- طول فترة أداء التمرين وشدته وعدد مرات التكرار.

2- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية.<sup>3</sup>

أما الخصائص الوظيفية للتدريب التكراري فإنه يؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي إلى التعب المركزي بسبب ارتفاع شدة التمرين، نتيجة للتفاعلات الكيميائية التي تحدث في غياب الأوكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخزونة للطاقة، وتراكم حامض اللاكتيك في العضلات العاملة.<sup>4</sup> ومكونات حمل التدريب التكراري:

● شدة أداء التمرين: 90% للجري، 90-100% للقوة.

● عدد مرات أداء : زمن التمرين: بدون تحديد زمن.

● فترات الراحة البينية: للجري راحة طويلة 3-4 دقائق وطبقاً للمسافة وتكون ايجابية.

● للقوة من 3-4 دقائق مع مراعاة أن تكون ايجابية.

● عدد مرات تكرار التمرين (مجموعات):

للجري من 1-3 مرات.

للمقاومة من 20-30 رفعة في جرعة التدريب.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> - عمار عبد الرحمن قيع، الطب الرياضي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1989 ، ص 60.

<sup>2</sup> - أمر الله احمد البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي، دار المعارف للطباعة ، الإسكندرية، 1998 ، ص 78.

<sup>3</sup> - نفس المرجع، ص 94.

<sup>4</sup> - محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط6 ، دار المعارف للطباعة ، الإسكندرية ، 1979 ، ص 225.

<sup>5</sup> - مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق ، ص 212.

## 9- تنمية السرعة الانتقالية:

سبق واشرنا أن لسرعة الانتقال أهمية خاصة في جميع المسابقات القصيرة والمتوسطة في أنواع الأنشطة التي تشتمل على حركات متكررة كالسباحة والمشي والجري في ألعاب القوى وكرة القدم , وركوب الدراجات والتجديف ويجب مراعاة النواحي الفسيولوجية التالية عند تنمية سرعة الانتقال:

### 9-1/ بالنسبة لشدة حمل التدريب:

التدريب باستخدام السرعة من القصوى حتى السرعة القصوى مع مراعاة إلا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي وان يتم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء.

### 9-2/ بالنسبة لحجم حمل التدريب:

استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا يؤدي التعب إلى هبوط مستوى السرعة. ويفضل بناء على ذلك: التدريب على مسافة حتى 25 متر بالنسبة للسباحين ومسافات تتراوح ما بين 20 متر - 80 متر بالنسبة للمجدفين، بالنسبة للألعاب الرياضية ككرة اليد , وكرة السلة فيكون التدريب على مسافات تتراوح ما بين 10 متر - 20 متر , بالنسبة لكرة القدم والهوكي لمسافات تتراوح ما بين 10 متر - 30 متر نظرا لكبر حجم الملعب. كما يراعى عدم استخدام السرعة القصوى بما لا يزيد عن 2-3 مرات أسبوعيا تجنباً لإرهاق الجهاز العصبي.

### 9-3/ بالنسبة لفترات الراحة:

يجب تشكيل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث تسمح للفرد باستعادة تكوين مصادر الطاقة بالعضلات وتتراوح في الغالب فترة الراحة بين تمرين وآخر ما بين 2-5 دقائق ويتناسب ذلك مع نوع التمرين الذي يؤديه اللاعب وما يتميز به شدة وحجم<sup>1</sup>.

## 10- بعض النماذج لتنمية نوعية السرعة الانتقالية:

1- الجري بأقصى سرعة لمسافة 30 متر ثم إعطاء راحة سلبية .

2- الجري لمسافة 50 متر ثم راحة سلبية.

3- الجري لمسافة 80 متر ثم راحة سلبية.

4- الجري لمسافة 100 متر ثم راحة سلبية.

5- الجري بأقصى سرعة لفترة 20 ثانية ثم راحة من 60-90 ثانية

6- مسابقات التتابع بالكرة بين المجموعات المتساوية لمسافة 30 متر<sup>2</sup>.

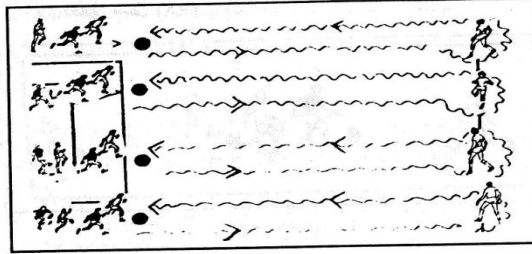
7- يقف اللاعبون في تشكيل ثنائي على خط المرمى و مع كل لاعب كرة عند سماع صفارة المدرب يجري اللاعبون بالكرة لمسافة 20 متر و يحاول كل لاعب الوصول إلى خط النهاية قبل الآخر.

<sup>1</sup> - مندر هاشم خطيب ، علي خياط : قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم ، ط1 ، عمان ، 2000 ، ص166-167.

<sup>2</sup> - حسن السيد أبو عبده: الإعداد البدني للاعبين كرة القدم ، الفتح للطباعة والنشر، ط1 ، جامعة الإسكندرية ، 2008 ، ص130.

8- نفس التدريب السابق إلا أن المنافسة تكون بين الفريق ككل.

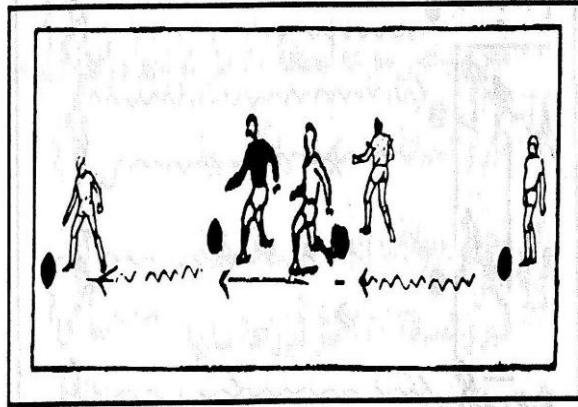
9- يقف اللاعبون في تشكيل 4 قطارات على خط ال 18 ياردة و عند سماع صفارة المدرب يجري كل لاعب رقم (1) في المجموعة إلى خط المنتصف بالكرة ثم يعود بسرعة ليسلم للاعب رقم (2) في القاطرة و هكذا يكرر الأداء إلى أن تنهى إحدى المجموعات التدريب تكون هي الفائزة لاحظ شكل رقم (03).



الشكل رقم (03)

10- يقوم اللعب بالجرى بالكرة لمسافة 30 متر ثم يعود لمكان البدء بالمشي للراحة ثم يبدأ بالجرى بالكرة لنفس المسافة 30 متر مرة أخرى و يعود بالمشي على أن يكرر الأداء 5 مرات بنفس الطريقة و يأخذ راحة 2 دقيقة ثم تكرر المجموعة بنفس الطريقة مرة أخرى و تعطى 2 دقيقة راحة ثم يكرر التدريب و هكذا في 4 مجموعات متتالية كل مجموعة الجري 30 متر 5 مرات × 2 دقيقة راحة.

11- يجري اللعب بالكرة ثم يمررها لنفسه للأمام مسافة بعيدة نسبيا في حدود ما بين 10-15 متر ثم ينطلق ليتها بها بانطلاق سريع و بعد أن يلحقها و يسيطر عليها يجري بها بسرعة منخفضة ثم يكرر الأداء بلعبها للأمام مرة أخرى و الانطلاق ورائها ليتها بها و هكذا يستمر الأداء إلى 2 - 3 دقائق لاحظ شكل رقم (04).<sup>1</sup>

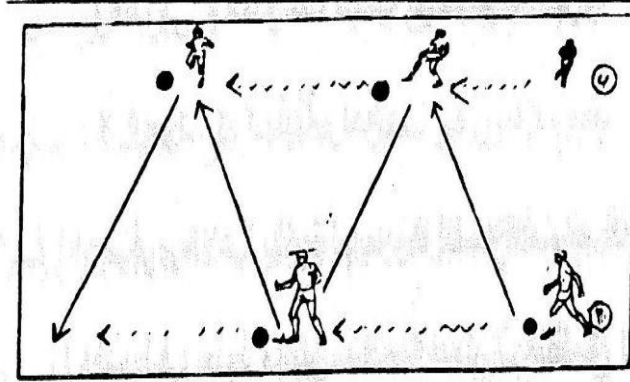


الشكل رقم (04)

12- لاعبان معهما كرة مع اللاعب (أ) الذي يبعد عن اللاعب (ب) مسافة من 3 - 5 متر و يتحركان مع بعضهما بسرعة منخفضة ثم يبدأ اللاعب (أ) بتمرير الكرة إلى اللاعب (ب) قطرية أمامية سريعة فيجري اللاعب

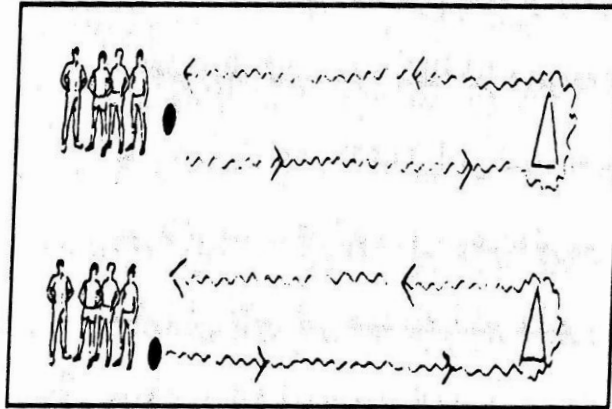
<sup>1</sup>- حسن السيد أبو عبده: المرجع سابق ، ص132.

(ب) للحاق بها ثم يبدأ بتكرار الأداء مع اللاعب (أ) وهكذا يستمر الأداء لمدة 2 - 3 دقائق ثم تعطى فترة راحة ما بين 45 - 60 ثانية لاحظ شكل رقم (05).



الشكل رقم (05)

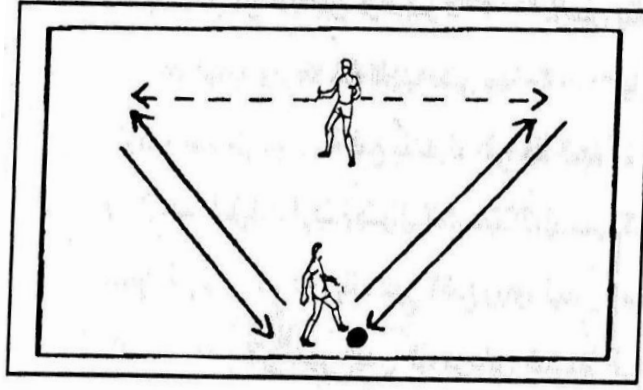
**13-** مجموعتان من اللاعبين كل مجموعة 5 - 8 لاعبين يقفون على خط البداية و يرسم خط النهاية على بعد 20 - 30 ياردة و توضع أمام كل مجموعة قمع بلاستيك على خط النهاية عند إشارة المدرب يجري اللاعب الأول من كل مجموعة بأقصى سرعة و يلف حول القمع و يعود ليلمس زميله الثاني , و هكذا حتى تنهي إحدى المجموعتين السباق قبل الأخرى في اقل زمن ممكن, يمكن إعادة التدريب باستخدام الكرة لاحظ شكل رقم (06).



الشكل رقم (06)

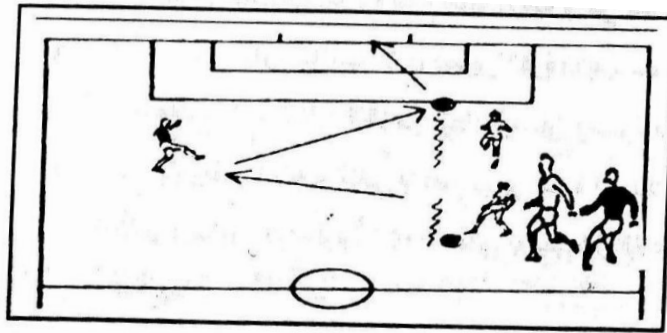
**14-** يقف اللاعب و معه كرة و يقف أمامه لاعب و على بعد من 8 - 10 أمتار يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة للاعب الثاني في اتجاهات مختلفة في اتجاه اليمين و مرة اتجاه الشمال و يقوم اللاعب الثاني بإعادة تمرير الكرة إلى اللاعب الأول و يستمر الأداء لمدة 2 - 3 دقائق ثم يتبادل اللاعبان أماكنهما لاحظ شكل رقم (07).<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - حسن السيد أبو عبده: المرجع سابق ، ص 134.



الشكل رقم (07)

15- مجموعة من اللاعبين تقف خارج منطقة الجزاء بحوالي 10 أمتار و يقف المدرب خارج منطقة الجزاء و مواجه للاعبين ، يبدأ التدريب بأن يجري اللاعب الأول من المجموعة بالكرة ثم يمررها إلى المدرب الذي يقوم بدوره بإعادة تمرير الكرة مباشرة إلى اللاعب على حدود منطقة الجزاء فيجري اللاعب سريعا ليلحق بالكرة ثم يصوبها بقوة في المرمى و يعود ليقف خلف زملائه لاحظ شكل رقم (08).

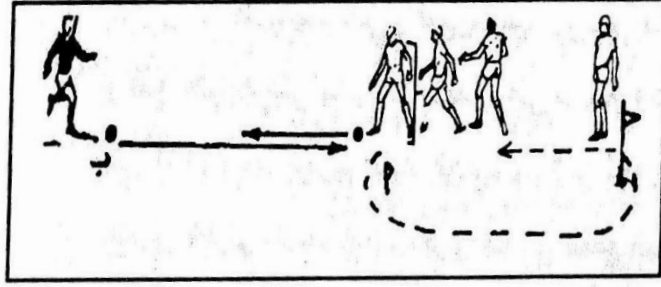


الشكل رقم (08)

16- مجموعة من اللاعبين تتكون من 5 لاعبين ، يتم تقسيمهم 4 لاعبين يقفون في قطار و أمامهم اللاعب الخامس على بعد 5 أمتار ، يتم وضع علم أو قمع بلاستيك على جانب اللاعب الأول (أ) وعلى بعد 10 أمتار يتم وضع العلم الثاني أو القمع البلاستيك الثاني ، يبدأ التدريب بأن يقوم اللاعب الأول من المجموعة (أ) بتمرير الكرة إلى اللاعب (ب) و الجري السريع بعد التمرير للعلم حول العلمان أو (القمعين البلاستيك) ، عند استلام اللاعب (ب) الكرة يقوم بتمريرها إلى اللاعب الثاني من المجموعة (ا) الذي يمررها إليه ثانية و يقوم بالجري السريع حول العلمان ، وهكذا يستمر الأداء لمدة 10 دقائق على أن يتبادل اللاعب (ب) مكانه مع احد اللاعبين من المجموعة (أ) لاحظ شكل رقم (09).<sup>1</sup>

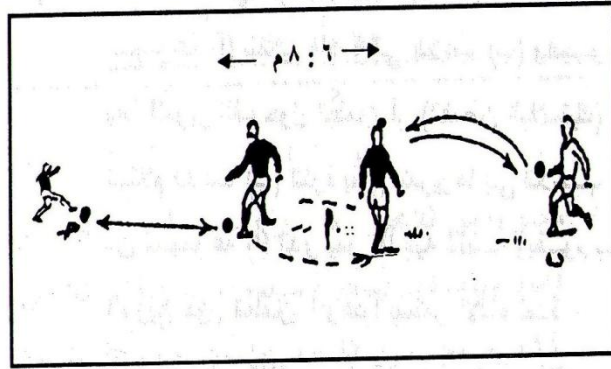
<sup>1</sup> - حسن السيد أبو عبده: المرجع سابق ، ص135.





الشكل رقم (09)

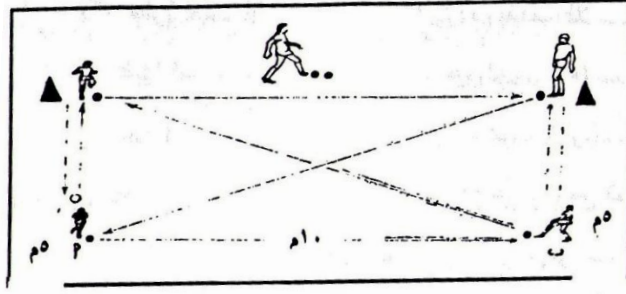
**17-** مجموعة من اللاعبين تتكون من 3 لاعبين يقف لاعبان منهم أمام بعضهما على مسافة 20 متر و مع كل واحد منهما كرة قدم (ب ، ج) و يقف في المنتصف اللاعب (أ) يبدأ التدريب بتحريك اللاعب الأوسط (أ) في منطقة مساحتها تتراوح ما بين 6 - 8 أمتار ليقوم بضرب الكرة من الوثب عاليا و إرجاعها إلى اللاعب (ب) ثم الدوران بسرعة و التمرير الأرضي بباطن القدم للاعب (ج) ، و هكذا يستمر أداء التدريب مع تغيير أماكن اللاعبين ، و يستمر الأداء لمدة تتراوح ما بين 8 - 12 دقيقة لاحظ شكل رقم (10).



الشكل رقم (10)

**18-** لاعبان يقفان أمام بعضهما و المسافة بينهما حوالي 10 أمتار و خلف كلا منهما علم أو قمع بلاستيك ويتم وضع علم أو قمع بلاستيك على جانب كلا منهما و على مسافة 5 أمتار ، يبدأ التدريب بقيام اللعب (أ) الذي معه الكرة بالتمرير الطولي للاعب (ب) و الجري الجانبي للقمع الجانبي على مسافة 5 أمتار لاستلام الكرة يقوم اللاعب (ب) باستلام الكرة و تمريرها قطرية (كروس) إلى اللاعب (أ) ثم القيام بالجري الجانبي لاستلام الكرة الطولية الأمامية الآتية من اللاعب (أ) ، وهكذا يستمر أداء التدريب مع كل تغيير عمل اللاعبين لاحظ شكل رقم (11).<sup>1</sup>

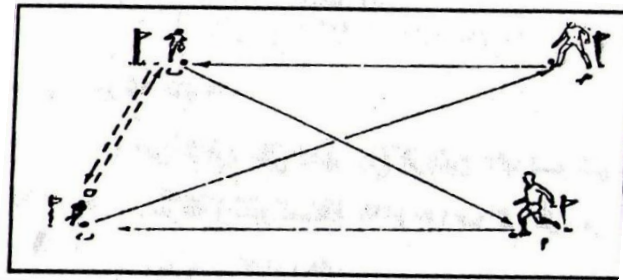
<sup>1</sup> - حسن السيد أبو عبده: المرجع سابق ، ص 137.



الشكل رقم (11)

**19-** مجموعة من اللاعبين تتكون من 3 لاعبين معهم كرة قدم واحدة، يتم وضع 3 أعلام أو أقماع بلاستيك المسافة الأمامية (الطولية) 15 متر و المسافة الجانبية (العرضية) 10 أمتار

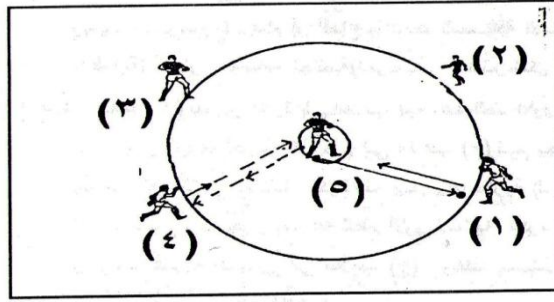
- يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة إلى اللاعب (ب) عند العلم الأول الذي يستقبلها و يمررها قطرية (كروس) إلى اللاعب (ج) ثم يجري بسرعة إلى للعلم الثاني لاستقبال الكرة منه و تمريرها قطرية (كروس) إلى اللاعب (أ) ثم يجري بسرعة للعلم الأول لاستقبال الكرة منه وتمريرها قطرية (كروس) إلى اللاعب (ج) ، وهكذا يستمر أداء التدريب مع تغيير أماكن اللاعبين لاحظ شكلرقم (12).



الشكل رقم (12)

**20-** دائرة نصف قطرها من 15 : 20 ياردة و يقف اللاعبون عليها كما هو موضح بالشكلرقم ( 13 ) يقوم اللاعب (5) بتمرير الكرة لأي لاعب على الدائرة و ليكن اللاعب (أ) و يجري بسرعة في اتجاه أي لاعب آخر و ليكن اللاعب (4) مع النداء عليه ليبدل مكانه و هكذا يجري اللاعب ( 4 ) إلى مركز الدائرة لاستقبال الكرة من اللاعب (1) لتمريرها إلى أي لاعب يختاره و يجري في اتجاه لاعب آخر ليبدل المراكز معه و هكذا.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - حسن السيد أبو عبده: المرجع سابق ، ص 137- 138 .



الشكل رقم (13)

11/مجموعة اختبارات السرعة الانتقالية:

- اختبار العدو 6 ثواني.
- اختبار العدو 30 مترا من بداية متحركة.
- اختبار العدو 30 مترا من البدء العالي.
- اختبار العدو 10 أمتار من البدء العالي.
- اختبار العدو 50 مترا من البدء العالي.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - حسن السيد أبو عبده: المرجع سابق ، ص 148-151-154.

### خلاصة

إن رياضة كرة اليد مهما كانت الأصناف و الفئات، تحتاج إلى عناصر اللياقة البدنية و من بين هذه الصفات صفة السرعة الانتقالية التي تعطي تكامل للعناصر الأخرى، فتربط هذه العناصر تعطي للاعب بنية مورفولوجية خاصة، وتساعد الرياضي على أداء مختلف المهارات الهجومية والدفاعية. ولكن تقييم وتنمية وتطوير هذه الصفة يحتاج إلى مجموعة من التدريبات التي ذكرناها سلفاً و الاعتماد على هذه التدريبات تساعد الرياضي على تحسين مستواه، و الانتقال به إلى المستويات العالية و إحراز النتائج الجيدة بسرعة.

# الفصل الثالث : صنف الانتخاب

نقهيده:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لإعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لإعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذواتنا والأصول النفسية من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل. وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغييرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته. ومن هذا المنظر ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم المراهقة، وأطوار المراهقة، وخصائص الفئة العمرية (14-16) سنة ومشاكل المراهقة المبكرة، حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع .

## 1-تعريف المراهقة :

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة)<sup>(1)</sup>، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفاً دقيقاً محددًا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

### - لغة:

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه<sup>(2)</sup>، والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الإقتراب والنمو والدنو من النضج والإكمال<sup>(3)</sup>.

### - اصطلاحاً:

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد<sup>(4)</sup>، ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: "تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات"<sup>(5)</sup>. وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدناً والأكثر برودة<sup>(6)</sup>.

(1) - عبد الرحمن الوافي , وزيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع. دون تاريخ. ص 49.

(2) - محمد السيد محمد الزعلاوي : خصائص النمو في المراهقة. ط 1 . مكتبة التوبة . 1998 . مصر. ص 14.

(3) - البيهي فؤاد السيد : الأسس النفسية للنمو. ط 4 . دار الفكر العربي. القاهرة. 1975. ص 275.

(4) - عبد المنعم المليحي وحلمي المليحي: النمو النفسي . ط 4 . دار النهضة العربية . 1973 . ص 301.

(5) - محمد مصطفى زيدان : علم النفس الاجتماعي . ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر . 1995 . ص 31.

(6) - محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي . دار الشروق. جدة . د س . ص 158 - 152.

## 2- أطوار المراهقة:

### 1-2- مرحلة المراهقة المبكرة:

ويطلق عليها أيضا أسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر<sup>(1)</sup>. وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الإلتجاء نحو رفقاءه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدتهم في أنماط سلوكهم.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الإضطرابات الإنفعالية المصاحبة للتغيرات الفزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها<sup>(2)</sup>.

### 2-2- مرحلة المراهقة الوسطى:

وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والإستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى<sup>(3)</sup>. و يتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء
- زيادة القوة والتحمل<sup>(4)</sup>.
- التوافق العضلي والعصبي.
- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات

(1) - عبد الرحمن الوافي و زيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة . مرجع سابق . ص 51.

(2) - رمضان محمد ألقذافي : علم نفس الطفولة والمراهقة . المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية . ص 353 - 354.

(3) - عبد الرحمن الوافي , و زيان سعيد .: مرجع سابق . ص 55.

(4) - أكرم زاكي خطابية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية . ط 1 . دار الفكر، عمان . 1997 . ص 72- 73.



### 2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب<sup>(1)</sup>، وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متآلفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته.

و يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال، وبوضوح الهوية، وبالإلتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الإختيارات المحددة.<sup>(2)</sup>

### 3 خصائص الفئة العمرية (14-16) سنة:

#### 3-1 النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام و السرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه، اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، وقدمه، وخشونة صوته و الطلائع الأولى للحية و الشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية<sup>3</sup> إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كإخفاض معدل النبض بعد البلوغ و الارتفاع للضغط الدموي و انخفاض استهلاك الجسم للأكسجين. الشعور بالتعب و التخاذل و عدم القدرة على بذل الجهود البدني الشاق و تصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم، و الشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات ومحاولات المراهق التكيف معها<sup>(3)</sup>.

#### 3-2 النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولاشك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملا محددًا في تقدير قدراته العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء وقدراته عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول... الخ.

(1) - عبد الرحمن الوائلي، و زيان سعيد: . مرجع سابق . ص 59.

(2) - رمضان محمد ألقذافي : علم نفس الطفولة والمراهقة . مرجع سابق . ص 357.

(3) - مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السواء والمرض. دارا لمعرفة الجامعية. لتوزيع والنشر. 2003. ص 256.

كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن لا تبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بحدوء<sup>1</sup> ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في بين سن 15\_18 سنة وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكياء فإن نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين سن 20\_21 سنة ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلى أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكتمال فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته.

وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهوراً في مرحلة المراهقة. ومن هذه القدرات العددية القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية.

كما ينمو الإدراك و الإنتباه والتذكر والتخيل والتفكير... الخ. وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار، ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به، كما يبدو هذا في اهتمامه لأنشطة مختلفة.<sup>1</sup>

### 3-3 النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة، في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية، ومظاهر الثورة الخارجية، ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية، وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثير قويا على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به، تدبذب بين الانفعالي الشديد والتبذل أو الهدوء الزائد، التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج، وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئياً من حياة الطفولة ودخل جزئياً إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين.

وتبعاً لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فان التعبير الانفعالي عند المراهقين دائماً يكون غير ملائم، فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي، صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول أو هو تعبير شديد وكثيف، فالمثير البسيط الخفيف يثير

<sup>1</sup> مجدي احمد محمد عبد الله، مرجع سابق، ص 257

فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاحبة من الغضب ولقد وصفى HURLOCK انفعالات المراهقين كلاتي:

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها .
- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.
- الشدة والكثافة .
- نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار , وكذلك نمو نزعات دينية صوفية<sup>(1)</sup>

### 3-4 النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة , فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته , ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات , التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته , فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه , أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له .. ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران .. وهكذا . إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها , ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها , ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة .

وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران , نجد إن صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه , فأبي شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار .. الأب أو الأم أو غيرها من الكبار أفراد الأسرة , وعند أي اعتداء يقع على الطفل فانه يهرع إلى البيت شاكيا , وتنتهي مشكلته بمجرد إن تربت الأم على كتفيه , أو تأخذه في أحضانها وأتمسح له دموعه .

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وبجماعات معينة يشد ويزداد ولائه لها , وتكون هذه العلاقات والارتباطات - في العادة - وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بلا أمن وبراحة .

(1) - مجدي احمد محمد عبد الله : مرجع سابق.ص257-259.

تقوي رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموماً كما تزيل رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير , ومن ثم يجب أن يسر على معاملته للكبار على معاملته للأطفال ويزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تؤكد ذاته وتعامله على المساوات ومن انتمائه إليها .  
وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق , تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات أزعامه والمثل العليا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة - مرحلة المراهقة - بمرحلة عبادة الأبطال.<sup>(1)</sup>

### 3-5 النمو الجنسي:

من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي .  
وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الآخر وهو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر , وهذا هو أصعب الأمور لان الغرض هو التلذذ و الظهور وليس الغرض قصد آخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال و سلوكات غير مستحبة لاعداد المجتمع ولا عند الطرف الآخر .  
ونتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل آخر , التزمت الديني ونبذ المجتمع وبالأحرى الجنس الآخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمناء أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون<sup>(2)</sup>.

### 3-6 النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نمواً سريعاً " طفرة النمو " فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولاً خاملاً قليل النشاط والحركة, وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة و العمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لان النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة, فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون توافقه الحركي غير دقيق. فالحركات تتميز بعدم الإتساق فنجد أن المراهق كثير الإصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته, وكثيراً ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها.

(1) - هدى محمد فناوي : سيكولوجية المراهقة. دار الفكر للطباعة والنشر ، مصر ، بدون سنة. ص 19 .

(2) - مجدي احمد محمد عبد الله : مرجع سابق . ص 259 .

ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه , وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية , مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان, وعندما يصل المراهق قدرا من النضج, تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما , فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة والتأزر الحركي مثل : العزف على الآلات الموسيقية , وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة, والكتابة على الآلة الكاتبة<sup>(1)</sup>

#### 4- مشاكل المراهقة المبكرة:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخلل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع(العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية: <sup>(2)</sup>

#### 4-1 المشكلات النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطوع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في انه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرون قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيمه.

#### 4-2 المشكلات الصحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات

(1) - هدى محمد قناوي : مرجع سابق . ص 29 .

(2) - خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف . دار المعارف . مصر . 1971، ص72.

شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفسي للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لان عند المراهق أحاسيس خاطئة ولان أهله لا يفهمونه.<sup>(1)</sup>

### 3-4 المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعاله وحدتها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشناً فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والحجل من هذا النمو الطارئ.

### 4-4 المشكلات الاجتماعية:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وإلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق مايلي:

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيداً عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالباً ما تكون من نفس الجنس، أما في منتصف هذه الفكرة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذلك عن طريق القيام بأعمال تثبت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته.

### 4-5 مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلاً دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة.<sup>(2)</sup>

(1) - خليل ميخائيل عوض : المرجع السابق . ص72.

(2) - نعمي عادل، وآخرون : أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصغر . مذكرة ليسانس . كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التجارية وعلوم التسيير . قسم الإدارة والتسيير الرياضي . جامعة المسيلة . 2008 . ص95-96.

### 5- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها , والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين :

#### 5-1. دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضى والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة .
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد .
- الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية .

#### 5-2 دوافع غير مباشرة :

- محاولة اكتساب الصحة والياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس , انقباض الوزن الزائد
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي
- تحقيق النمو العقلي والنفسي<sup>(1)</sup>.

#### 6- دور الرياضة في مرحلة المراهقة :

الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما , وجدانا, فلا يستطيع القيام بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية التفكير والتنسيق بين ذلك من الفعال والتصرف إزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف للتنمية لدى الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح به فعالا في مجتمعه ومحيطه ووطنه لذا إسترعت في ذلك المراحل التي يمر بها الفرد في فترة النمو وقسمت بحيث وضعت برامج للاعتماد عليها كي يتحقق الهدف من ورائها ضمن أغراضها العامة والتي ندرجها كما يلي :

- تنمية الكفاءة البدنية
- تنمية القدرة الحركية

(1) - caga- Etleill.R.Thomas: Manuel de ledenciation sport. Evigot.paris.1993.p227

- تنمية الكفاءة العقلية

- تنمية العلاقات الاجتماعية

### 1-6 تنمية الكفاءة البدنية:

المقصود بها الجسم السليم من الناحية الفيزيولوجية أي سلامة الجهاز الدوراني التنفسي وكذا الجهاز العصبي والعظام والمفاصل خالبا من التشوهات الجسمية أو الأمراض الوراثية المكتسبة بالإضافة للنظام الغذائي المتوازن والنظافة الجسمية بما يناسبه من تدريبات للمرحلة السنوية لتقوية العضلات والمفاصل وتنمية القدرة الوظيفية للأجهزة .

### 2-6 تنمية الكفاءة الحركية :

تؤثر خاصة في الناحية البدنية التي تؤهل لجسم لتأدية جميع الحركات بكفاءة منقطعة النضير وأثرها ما اكتسبه الجسم من خفة ورشاقة ومرونة وقوة التحمل وسلامة آلية التنفس وغيرها من عناصر اللياقة البدنية وقدرات الدراسة كيفية التنمية للقدرة الحركية برنامج خاص أيضا "العمر -الجنس"

### 3-6 تنمية الكفاءة العقلية :

سلامة البدن لها تأثير أكبر على الخلايا الجسمانية وتحديدها المتواصل مما يجعل الأعضاء بدورها بشكل سليم فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق ليأتي بصورة مرضية الا ان كان الجسم سليما تماما حيث إن الجسم هو الوسط للتعبير عن العقل والإرادة وان مجال الألعاب المختلفة الممارسة المهارات وطريقة اللعب والخطط المتبعة فيها تتطلب قدرا من التفكير وتشغيل العقل

### 4-6 تنمية العلاقات الاجتماعية :

أغراضها تربوية تتصف بأهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق الألعاب المختلفة حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة " كالصبر, قوت التحمل, الاعتماد على النفس, الطاعة, النظام, احترام الطرف الآخر, تقبل الهزيمة, انكار الانانية, المثابرة, الشجاعة, الحذر من الغير, الثقة بالنفس, التعاون مع الفريق, وحدة العمل, المسؤولية, الترابط



الأسري، اتخذ المواقف المهمة... "وغيرها من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد وتقوم شخصيته وتهدئها هذا الشيء البسيط فقط من ممارسة النشاط الرياضي.<sup>(1)</sup>

### 7- التطور البدني لدى فئة المراهقين:

أن رياضة المستوى العالي تتطلب تدريب إجباري وأكثر تعقيدا "مبدأ التدرج التحملي لتدريب" فيمكن طرح السؤال التالي: إلى أي حد يمكن الوصول بالمراهق بواسطة التدريب؟  
إذا علمنا إن المراهقة تتميز بنمو وتطور متواصل هذا النظام السريع والمتغيرات تظهر جليا هناك ثلاث عوامل تؤثر في النمو:

- عوامل محددة بعامل النضج التغيرات المرفولوجية تحت تأثير الإفرازات الهرمونية.
  - عوامل ناجمة عن تدريب غير مخطط النمو العظمي الذي لا ينتج إلا أثناء وجود حمل متزن وكافي.
  - عوامل ناجمة عن تدريب مخطط التعلم النسبي لبعض الحركات المعقدة.
- بالنسبة للمدرب ليس من الضروري تبديل العاملين الأولين وإنما العكس يجب معرفة أي الطرق الطبيعية لتمام عملية النمو الطبيعي، فبدون تدريب خاص تتجاهل مركبات هذه الطريقة التي يمكن تعديلها بواسطة تدريب ملائم وفي أي وقت تكون انصب<sup>(2)</sup>.

(1) - زعيتر بماء الدين ، وآخرون: دور رياضة كرة القدم في تنمية جانب الاجتماعي لدى المراهقين . مذكرة ليسانس . قسم الإدارة والتسيير الرياضي . كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية . جامعة مسيلة . 2007 . ص 16.

(2) - زعيتر بماء الدين ، وآخرون: مرجع سابق . ص 16.

خلاصة:

من خلال ما طرح في هذا الفصل نستخلص أن الإنسان يمر بعدة مراحل في عمره وأهمها هي مرحلة المراهقة المبكرة التي هي أصعب مرحلة في حياته , وذلك بما تتميز به من متغيرات الفزيولوجية والمرفولوجية التي لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه .

ووجب على المربي أو المدرب أن يعرف خصائص واحتياجات ومتطلبات المراهق الضرورية ليحقق نموا متزنا ويكون شخصية قوية ومنتزنة في حياته .

**الفصل الرابع :**

**الإجراءات المنهجية**

**للدراسة**

## 1 المدراة الاستطاعفة:

ما لا شك ففة إن ضمان السفر الحسن لأف دراسة مفداففة لا بد على البافف القفام بدراسة اسططاعفة كأول خطوة قبل البدء فف اسطفر الخطوط العرفضة الخاصة بالدراسة لمعرفة مدى ملائمة مفدان الدراسة لإجرااء البفف المفداففة و التأكد من صلافة الأءاة المسطخدمة و الصعوبات الفف قد تعرضنا قبل الشروع فف الدراسة المفداففة، ولذلك قمت فف باءف الأمر بالإمام بالجانب المعرفف بالشكل المطلوب، ثم القفام بالزفارات المفداففة من اجل الاطلاع عن مجتمع الدراسة، ثم الخطوة الموالفة فءفد و افءفار الفرق الملائم و ذلك بعد أن تمت الموافقة من طرف مسؤلفف الفرق و المءرب مع إعطاء الففاصيل و الافءبارات المفداففة و البرنامج الءرففف الواجب فنففذه، ثم قمت ببعض الإجرااء:

-الءطرف و الإفاة بالمعلومااء الخاصة بأوقااء الءرفبباف و أفام المنافسااء و المنافسااء الرسففة و كذلك الءءء مع اللاعبفن بمضور المءرب و طرف انشغالافهم حول الأوقااء المناسبة لهم.  
-برمجة أول إجرااء مفدافف و ذلك من اجل القفام بالافءبار القبلف و قفاس السرعة الافئقالفة للاعبفن.

## 2-المنهج المسطءم:

اعتمءنا فف دراسئنا هافه على المنهج الءرففف، و هذا للملائمة لموضوع بفئنا و مسكلته. المنهج الءرففف هو " المنهج الءف فمئل فف معالم الطرفة العلمفة بصورة جلفة واضحة فهو ببءاً بالملافاة و فتلوها وضع الفروض و فببعها بفءقفق الفرض بواسطه الءرففة ثم فصل عن طرف هذه الخطوات الى معرفة القوانفن الفف فكشف عن العلاقااء بفن الظواهر"<sup>1</sup>  
و هو منهج البفف الوفء الءف فمكنه الافءبار الفقفف لفروض العلاقااء الخاصة بالسبب أو الأءر كما أن هذا المنهج فمئل الافءراب الأكثر لفل العءفء من المسكلااء العلمفة بصورة علمفة و نظرفة، بالإضاافة إلى إسهامه فف فءقم البفف العلمف فف العلوم الإنساافة و الاجئماعفة، و من بفنفا علم الرفاضة.

## 2-1.الءصمفم الءرففف للبرنامج الءرففف:

الأسبوع الأول	الأسبوع الءافف	الأسبوع الءالف	الأسبوع الراءف	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس
الفاة رقم 1	الفاة رقم 3	الفاة رقم 5	الفاة رقم 7	الفاة رقم 9	الفاة رقم 11
الفاة رقم 2	الفاة رقم 4	الفاة رقم 6	الفاة رقم 8	الفاة رقم 10	الفاة رقم 12

❖ الإءءبار القبلف : 15 مارس 2017

❖ الإءءبار البعءف : 30 أفرفل 2017

<sup>1</sup> رشفء زروالف ءرفبباف على منهجة البفف العلمف للعلوم الاجئماعفة ، ءهومة ط1، 2002ص 1991.

### 3 مجتمع الدراسة :

يعرف مجتمع البحث على أنه "تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس أو فرق ،تلاميذ،سكان، لاعبين أو أي وحدات أخرى".

ومجتمع الدراسة تمثل في فرق كرة اليد لفئة الأشبال بولاية الوادي و تمثل في أربعة فرق كرة اليد لكل فريق 10 لاعبين أي مجتمع البحث تمثل في 40 لاعب .

### 4 هيئة البحث و كيفية اختيارها:

#### 4-1.عينة البحث :

اختيار العينة هو العامل الذي يتوقف عليه تعميم نتائج البحث العلمي وتعتبر ركيزة ما يقوم به الباحث ،وقد اشتملت عينت البحث على 10 لاعبين من فريق مشعل الشهداء الواد .

#### 4-2.كيفية اختيار العينة:

اختيار العينة كان بطريقة قصدية، و ذلك لما توفر لنا من تسهيلات من طرف المدرب و مسؤولي الفريق .

### 5 مجالات البحث:

#### المجال المكاني:

أجريت الدراسة في صالة حي الشهداء الوادي.

#### المجال الزمني:

لقد بدأت دراستنا الجديدة لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة، ولقد تم إنجاز هذا البحث في ثلاث مراحل :

**المرحلة الأولى:** تمتد من ديسمبر إلي فيفري، حيث قمنا خلالها بـ :

-ضبط موضوع البحث جيدا.

-الدراسة النظرية.

-وضع الإشكالية والفرضيات الخاصة بالبحث.

#### \_ المرحلة الثانية :

وتمتد من مارس إلي أبريل، حيث قمنا بالدراسة الإستطلاعية لعينة البحث، ثم أجرينا الإختبار القبلي

وذلك يوم 15 مارس 2017، وتطبيق البرنامج التدريبي وذلك ما بين مارس إلي غاية أبريل.

## الفصل الرابع \_\_\_\_\_ الاجراءات المنهجية للدراسة

المرحلة الثالثة :

- تم إجراء الإختبار البعدي وذلك يوم 30 أبريل 2017.

- جمع نتائج الإختبارات.

- عرض وتحليل نتائج الدراسة.

- مناقشة النتائج المتوصل إليها.

**6- أدوات الدراسة :**

**6-1. الدراسة النظرية :** وذلك من خلال الاطلاع على مختلف الكتب والمذكرات والدراسات التي لها علاقة بموضوع البحث.

**6-2. الإختبار :**

اعتمدنا على الإختبار القبلي والبعدي لقياس السرعة الانتقالية التي أجريت على المجموعة التجريبية كما

تم تطبيق البرنامج التدريبي الذي يشتمل على مجموعة من التمارين قصد تنمية صفة السرعة الانتقالية.

ولقد وجدنا عراقيل في الجهاز **photoélectrique** المستخدم للإختبار لسرعة التتقالية ، وقمنا باستعمال أداة

الميقاتي لقياس سرعة جري 30 متر.

الإختبارات المستخدم :

إختبار **photoélectrique** :

الغرض من الإختبار : قياس السرعة الانتقالية للأطراف

السفلة

طريقة التنفيذ : الإختبار الذي ينطوي على جري 30 متر.



## الفصل الرابع \_\_\_\_\_ الإجراءات المنهجية للدراسة

### 7 الأسس العلمية للإختبار :

#### 7-1. صدق الإختبار:

تعتبر درجة الصدق هي العمل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والإختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الإختبار كما يشير تابلر "أن الصدق يعتبر أهم إعتبار يجب توافره في الإختبار.<sup>1</sup>

#### 7-2. ثبات الإختبار :

هو مدي إستقرار ظاهرة معين أي الإختبار إذا أجري علي مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الإختبار ثم أعيد إجراء هذا الإختبار علي نفس هذه المجموعة، وكانت نتائج مطابقة للنتائج المحصل عليها في المرة الأولى، نستنتج من ذلك أن نتائج الإختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية.

#### 7-3. الموضوعية :

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الإختبار الجيد الشروط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية الذاتية، والميول فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد ماهي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون، وعليه كانت نتائج الإختبارات البدنية ذات موضوعية عالية.

### 8 الأدوات الإحصائية :

#### المتوسط الحسابي :

وهو الطريقة الأكثر استعمالا ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس ، س<sub>1</sub> ، س<sub>2</sub> ، س<sub>3</sub> ، س<sub>4</sub> ، ..... ، س<sub>n</sub> على عدد القيم ( ن ) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{S} = \frac{\sum S}{n}$$

حيث:

س: المتوسط الحسابي.

: هي مجموع القيم.

<sup>1</sup> ليلي السيد فرحات : القياسات والاختبار في التربية البدنية ط 2، القاهرة ، مصر مركز الكتاب للنشر 2002، ص 35-37

## الفصل الرابع \_\_\_\_\_ الاجراءات المنهجية للدراسة

ن : عدد القيم.

**الانحراف المعياري:** وهو 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:

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

حيث :

ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الإختبار).

ن: عدد العينة.

**اختبار توزيع ستودنت:** يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية وكذلك لقياس مدى دلالة الفرق بين المجموعة الواحدة و في حالة العينات الأقل من 30 لاعب تستخدم الصيغة التالية:

$$t = \frac{\bar{f}_1 - \bar{f}_2}{\sqrt{\frac{s^2}{n-1}}}$$

ت: اختبار ستودنت

ف: الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي.

مَج ف: مجموع الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي.

ن: عدد العينة .



**الفصل الخامس : عرض**

**وتحليل ومناقشة نتائج**

**الدراسة**

## الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

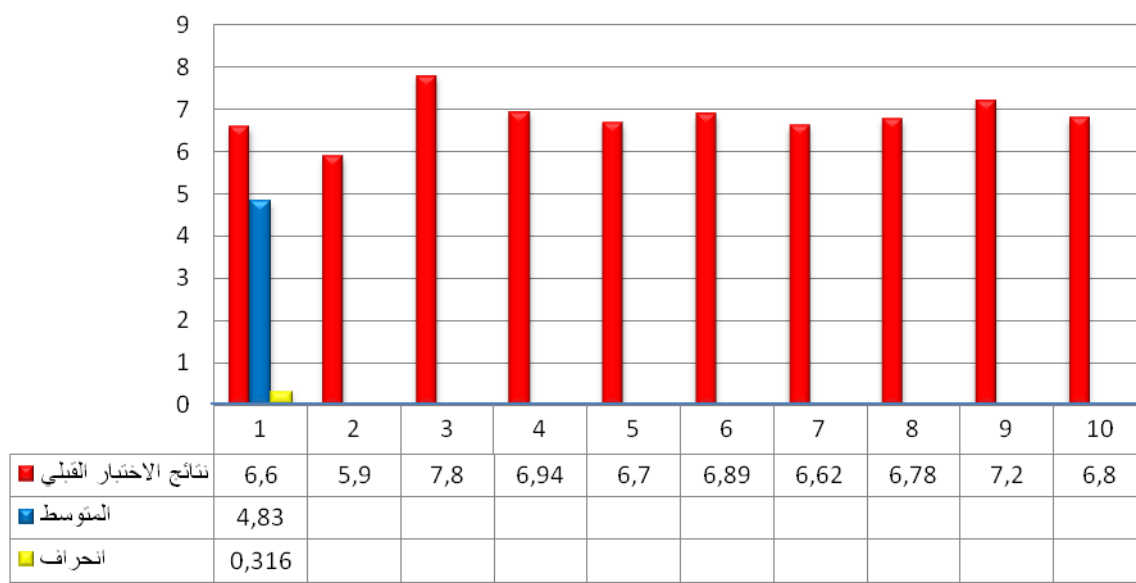
### I. عرض نتائج الاختبار القبلي لعينة الدراسة:

الجدول رقم (1) يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي لمجموعة الدراسة.

اختبار	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة
السرعة الإنتقالية	الاختبار القبلي	6.82	0.480	10	7.8	5.9

من خلال الجدول رقم (1) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 6.82 حيث كانت أعلى قيمة هي 7.8 و أدنى قيمة كانت 5.9 حيث كان حساب الانحراف المعياري للاختبار القبلي يساوي 0.480

شكل بياني يمثل نتائج الاختبار القبلي للسرعة الانتقالية



الشكل رقم (1) أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي لمجموعة الدراسة.

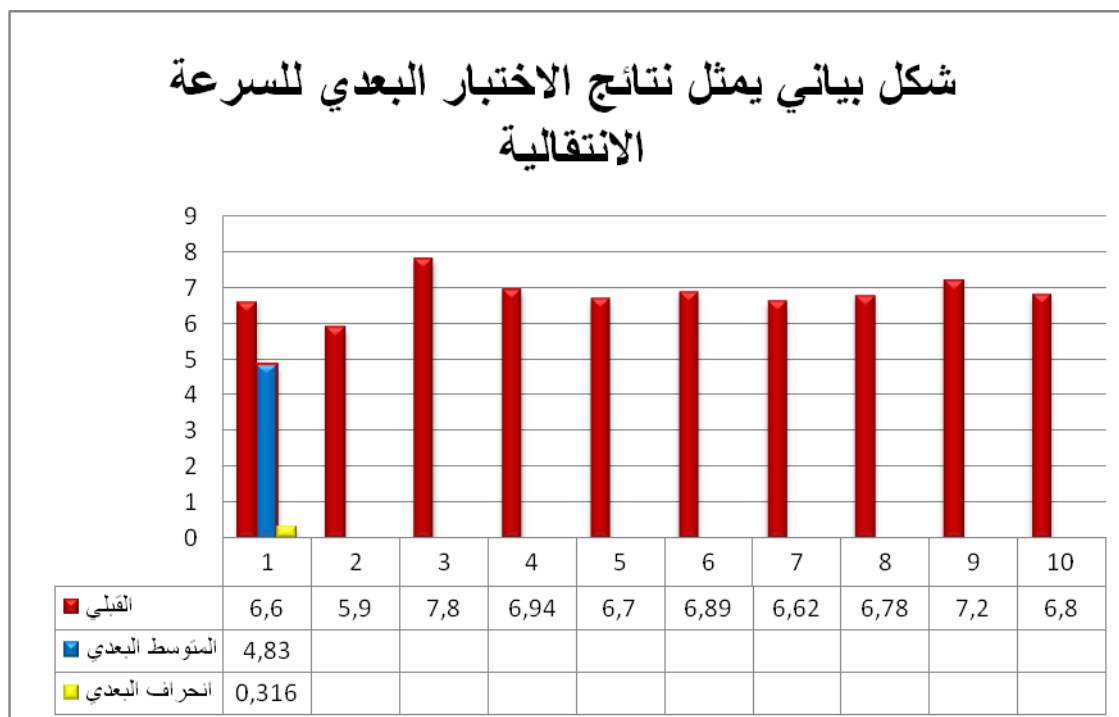
## الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

### II. عرض نتائج الاختبار البعدي لعينة الدراسة:

الجدول رقم (2) يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار البعدي لمجموعة الدراسة.

اختبار	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة
السرعة الانتقالية	الاختبار البعدي	4.83	0.316	10	5.60	4.43

من خلال الجدول رقم (2) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي يساوي 4.83 حيث كانت أعلى قيمة هي 5.60 و أدنى قيمة كانت 4.43 حيث كان حساب الانحراف المعياري للاختبار البعدي يساوي 0.316



الشكل رقم (2) أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار البعدي لمجموعة الدراسة.

## الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

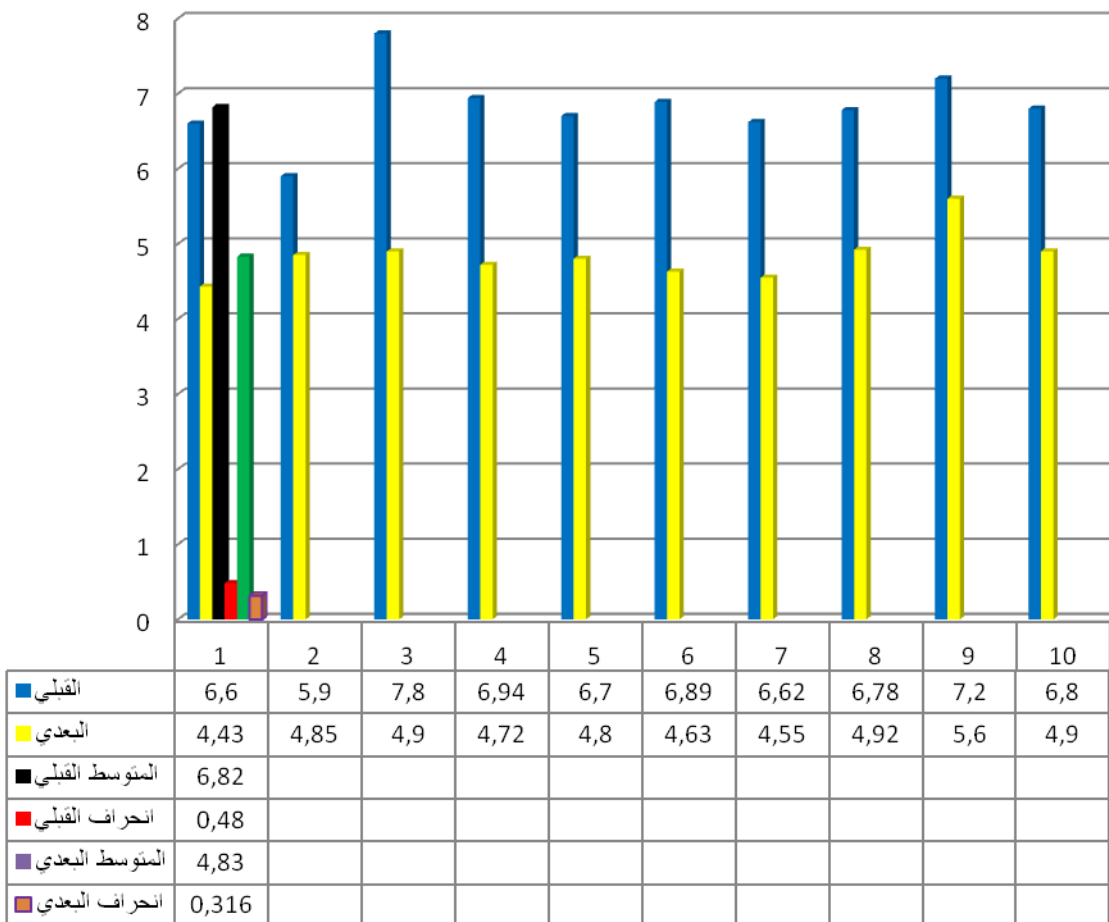
### III. عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة الدراسة:

الجدول رقم (3): الفروق الإحصائية و مستوى الدلالة لنتائج اختبار السرعة الانتقالية لمجموعة الدراسة بين الاختبار القبلي و البعدي .

اختبار	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
السرعة الانتقالية	الاختبار القبلي	6.82	0.480	10	13.16	2.821	0.01	دالة إحصائية
	الاختبار البعدي	4.83	0.316					

من خلال الجدول رقم (1) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 6.82 ، و الانحراف المعياري 0.480 ، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان يساوي 4.83 ، و الانحراف المعياري يساوي 0.316 ، و بعد تحديد (T) المحسوبة التي وجدناها تساوي 13.16 و (T) الجدولية تساوي 2.821 و بمقارنة (T) المحسوبة مع (T) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة حرية 9 وجدنا أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية مما يبين وجود فروق ذات دلالة احصائية أي وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لمجموعة الدراسة في اختبار السرعة الانتقالية.

شكل بياني يمثل الاختبار القبلي و البعدي للسرعة الانتقالية



الشكل (3): أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و البعدي لمجموعة الدراسة

#### IV. مناقشة نتائج البحث:

على اثر النتائج المتحصل عليها في الاختبارات تحصلنا على فرق دال إحصائيا ، حيث نلاحظ أن هناك فرق دال إحصائيا ، حيث نلاحظ أن هناك تطورا واضحا في السرعة الانتقالية للمختبرين اثر تطبيق البرنامج من طرفنا و الذي كان في محتواه تدريبات خاصة بتطوير السرعة الانتقالية.

و من خلال زيارتنا في الدراسة الاستطلاعية على النوادي الرياضية لكرة اليد لاحظنا بعد مناقشة المدربين أنهم يولون أهمية كبيرة للسرعة الانتقالية و يركزون عليها في تدريباتهم. و من خلال ما سبق يمكننا القول أن التحسن الحاصل في السرعة الانتقالية لمجموعة الدراسة في كرة اليد هو نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي و الذي نعتقد انه اثبت فاعليته.

و يرجع نجاح البرنامج التدريبي لي:

- الاستيعاب الجيد للاعبين للبرنامج التدريبي و تطبيق الوحدات التدريبية بكل انضباط.

- قيام اللاعبين بالاختبارات بكل جدية .

- فهم اللاعبين المغزى من إجراء هذه الاختبارات و التدريبات.

#### مناقشة النتائج على ضوء الفرضية العامة :

و تنص الفرضية العامة على: يؤثر البرنامج التدريبي على تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد.

فالتائج المتحصل عليها في الجدول رقم ( 3 ) الذي يبين دلالة الفروق للاختبار القبلي و البعدي لمجموعة الدراسة لاختبار السرعة الانتقالية حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (13.16) و بمقارنتها مع (T) الجدولية نجد أنها معنوية و ذات دلالة إحصائية و هذا ما يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

من خلال الجدول ( 3 ) الذي يخدم الفرضية العامة وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي إذا تحققت الفرضية.

إذا يؤثر البرنامج التدريبي على تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد لدى صنف الأشبال (14-16).

و هذا ما يتفق مع دراسة بن جدو نور الدين جامعة برج بوعرييج، قسم التربية البدنية و الرياضية.

تحت عنوان اثر برنامج تدريبي لتنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال.

الذي أثبتت دراسته:

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي و البعدي في اختبارات السرعة الانتقالية لمجموعة الدراسة.

- عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي و البعدي في اختبارات السرعة الانتقالية للمجموعة الشاهدة.

## الفصل الخامس \_\_\_\_\_ مرض ولعيل ومناقشة نانو الوراثة

كما يتفق مع دراسة العداة قويدر جامعة برج بوعرييج، قسم التربية البدنية و الرياضية. تحت عنوان اثر برنامج تدريبي لتنمية القوة و السرعة لدى لاعبي كرة القدم لدى الأشبال.

و قد أثبتت دراسته:

-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية في اختبارات القوة و السرعة لمجموعة الدراسة.

-عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية في اختبارات القوة و السرعة للمجموعة الشاهدة.

## الفصل الخامس \_\_\_\_\_ مرض ولعيل ومناقشة نتائج الدراسة

### V. الاستنتاج العام:

بعد تناولنا للدراسة النظرية و مجموعة الدراسة و حصولنا على نتائج الاختبارات و ترجمتها توصلنا إلى :

-وجود فرق معنوي ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في اختبار السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد.

و مما سبق نستنتج انه حدث تحسن في السرعة الانتقالية اثر النتائج المتحصل عليها عند مجموعة الدراسة في

الاختبار البعدي نتيجة تطبيق الوحدات التدريبية.



**VI. الاقتراحات و التوصيات:**

من خلال دراستنا على موضوعنا و بعد التعرف على أهدافه و أهميته نلخص التوصيات التالية التي نراها مهمة:

1-على مدربي كرة اليد الإمام بمختلف البرامج التدريبية واستعمالها خاصة مع المرحلة العمرية (14-16) سنة.

2-الانضباط و الاجتهاد في التدريبات ضروري للوصول إلى الهدف الذي نريد أن نحققه داخل الحصص

التدريبية.

3-مراعاة ظروف تطبيق البرامج التدريبية خلال الحصص التدريبية.

4-توافق البرامج التدريبية مع خصوصية المرحلة العمرية ضروري للوصول للهدف المراد تحقيقه.

5-نوصي بالتسطير الجيد للبرامج التدريبية لتفادي الإصابات و الأخطار.

6- نوصي بالتركيز على تنمية السرعة بصفة عامة و السرعة الانتقالية بصفة خاصة ابتداء من مرحلة الأشبال .

7- نوصي بان تكون هناك دراسة معمقة حول أهمية السرعة الانتقالية و تأثيرها على مردود اللاعبين .

8- نوصي المدربين بضرورة إتباع التدريب المنهجي ، واخذ بعين الاعتبار صفة السرعة الانتقالية بعين الاعتبار

كأحد أهم المؤشرات في تحسين الارتقاء للاعبي كرة اليد.

9-نوصي أن تكون هناك دراسة معمقة حول السرعة الانتقالية و البرامج التدريبية الخاصة بتنميتها.

# قائمة

## خاتمة :

يمكن الجزم أن البرامج التدريبية المختلفة أصبحت لها قاعدة علمية بارزة في البحوث العلمية عبر العالم وذلك لما لها من اثر فعال في تطوير مختلف الجوانب (المهارية،الخططية،البدنية...و غيرها) و تمثل كرة اليد عنصر إسعاد و تشويق في نفوس شبابنا و شاباتنا مما يجعل لها مكانة ثابتة في الممارسة في مختلف الأندية و كذا في المدارس و الجامعات . و تعتبر السرعة بصفة عامة و السرعة الانتقالية بصفة خاصة إحدى الصفات البدنية القاعدية و الهامة التي يجب توافرها لدى لاعب كرة اليد لأداء المهارات الأساسية في كرة اليد. و من هذا المنطلق جاءت دراستنا متمثلة في برنامج تدريبي لتنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال من (14-16) و كانت تهدف إلى:

- التعرف على البرامج التدريبية و الصفات البدنية الخاصة برياضة كرة اليد.
  - إلقاء الضوء على صفة السرعة الانتقالية باعتبارها إحدى الصفات القاعدية لدى لاعبي كرة اليد.
  - إبراز تأثير برنامج تدريبي لتنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال من (14-16).
  - كشف مدى فاعلية البرنامج التدريبي في تطوير و تنمية السرعة الانتقالية في كرة اليد.
- وبالنظر للاختبار الذي فمنا به و النتائج المحصل عليها من خلال قياسات وجدنا ان هناك تحسن في السرعة الانتقالية من خلال البرنامج التدريبي ، كما لاحظنا أن هذه الفئة ( 14-16) سنة لها قابلية و تجاوب كبير مع التدريبات، و هذا ما لمسناه من خلال الملاحظة المباشرة الميدانية .

و في الأخير نتمنى أن يكون بحثنا هذا المتواضع باب واسعا و انطلاقة جيدة لبحوث أخرى تعنى بدراسة التدريب لدى الأصناف الصغرى في الجزائر، و أن تلقى هذه الفئة من اللاعبين الشبان حظها من الاهتمام المادي والمعنوي.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع:

- 1) فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة دار الفكر العربي ط1مصر، 1975.
- 2) د امر الله احمد السباطي: اسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته ، منشأة المعارف الاسكندرية 1998
- 3) منير جرجس ابراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، 2004
- 4) كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد صبحي حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، 2001
- 5) منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، بدون طبعة ، القاهرة ، مصر ، 1990
- 6) عثمان محمد و بن كيحول عمر: اثر طريقة التدريب التكراري على تحسين دقة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف اشبلل.
- 7) كمال الدين عبد الرحمان درويش و اخرون: القياس و التقويم و تحليل المبارات في كرة اليد، ط1، مركز الكتاب للنشر ، 2002
- 8) ترجمة كمال عبد الحميد و د/ زينب فهمي: كرة اليد للناشئين وتلميذة المدارس
- 9) منير جرجس ابراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي ط الرابعة 1994
- 10) أسامة كامل راتب: النمو الحركي، ب ط، دار الفكر العرب ، القاهرة، 1999
- 11) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي، ب ط ، دار الفكر العربي، القاهرة مصر.
- 12) عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب و القفز، طبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر ، 2001
- 13) ريسان خريط مجيد: تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الرياضي، ط1 ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان الأردن ، 1998
- 14) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة
- 15) أحمد فؤاد الشادلى ويوسف عبد الرسول بوعباس: الأسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية، ط1، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998
- 16) أ وديع ياسين وياسين طه: الإعداد البدني للنساء ، مديرية دار الكتاب لطباعة والنشر الموصل العراق ، 1986.
- 17) محمد حسين علاوة و محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1994.
- 18) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين اللياقة البدنية ومكوناتها لم الأسى النظرية - الإعداد البدني - طرق القياس. ط3 ، دار الفكر القاهرة 1997

- 19) معتصم غوتوق ، دليل المدرب في علم التدريب الرياضي ، عمان ، دار الفكر ، 2000
- 20) عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز دار الكتب للنشر، 1999
- 21) عمار عبد الرحمن قبع، الطب الرياضي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1989
- 22) أمر الله احمد البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي، دار المعارف للطباعة ، الإسكندرية، 1998
- 23) محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط6 ، دار المعارف للطباعة ، الإسكندرية ، 1979
- 24) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة، ط2، 2001
- 25) منذر هاشم خطيب ، علي خياط : قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم ، ط1 ، عمان ، 2000
- 26) حسن السيد أبو عبده: الإعداد البدني للاعبين كرة القدم ، الفتح للطباعة والنشر، ط1 ، جامعة الإسكندرية ، 2008
- 27) عبد الرحمن الوافي ، وزيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع. دون تاريخ
- 28) محمد السيد محمد الزعبلأوي : خصائص النمو في المراهقة. ط1 . مكتبة التوبة . 1998. مصر
- 29) البهي فؤاد السيد : الأسس النفسية للنمو. ط4 . دار الفكر العربي. القاهرة. 1975
- 30) عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي: النمو النفسي . ط4 . دار النهضة العربية . 1973
- 31) محمد مصطفى زيدان : علم النفس الإجتماعي . ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر . 1995
- 32) محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي . دار الشروق. جدة
- 33) رمضان محمد ألقذافي : علم نفس الطفولة والمراهقة . المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية
- 34) أكرم زاكي خطايبية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية . ط1 . دار الفكر، عمان . 1997
- 35) مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السواء والمرض . دارا لمعرفة الجامعية . لتوزيع النشر. 2003
- 36) هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة. دار الفكر للطباعة والنشر . بدون سنة
- 37) خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف . دار المعارف . مصر . 1971

#### المراجع الأجنبية :

- 38) HerstKailer : Le Hand Ball De L'apprentissage A La Composition , Ed Vigot .Paris .1989 .
- 39) Clavs Bayer : Formation Des Joueurs , Ed Vigot , Paris . 1995

- 40) Jürgen Weinelk « Manuel entraînement »  
4<sup>ème</sup> édition, p41, Manuel d'entraînement. Vigot. Paris
- 41) Gagnon-Éthier, R. Thomas: Manuel de l'entraînement sportif.  
Évigtot. Paris. 1993

**الملاحق**



## ملخص الدراسة :

**1-عنوان الدراسة:** أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد- صنف أشبال-

### 2-أهداف الدراسة:

-معرفة تأثير البرنامج التدريبي على صفة السرعة الانتقالية للرفع من المستوى الأدائي للاعبي كرة اليد صنف أشبال.

-تجريب اختبار يسمح بتقييم مستوى السرعة الانتقالية للاعبي كرة اليد صنف أشبال.

-تحسيس المدربين بأهمية صفة السرعة الانتقالية في التحضير البدني أثناء التدريب.

**3- مشكلة الدراسة:** هل يؤثر البرنامج التدريبي على تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد ؟

### 4-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

✓ يؤثر البرنامج التدريبي على تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال.

الفرضيات الجزئية:

✓ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لتطوير السرعة الانتقالية في صالح الاختبار القبلي .

✓ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لتطوير السرعة الانتقالية في صالح الاختبار البعدي.

### 5-إجراءات الدراسة الميدانية:

✓ العينة:

✓ اشتملت عينة بحثنا على 10 لاعبين من فريق مشعل الشهداء الوادي لكرة اليد صنف أشبال من (14-16) سنة .

✓ المجال المكاني: ملعب حي الشهداء الوادي .

✓ المجال الزمني: قمنا بجميع إجراءات البحث بالتاريخ: 15مارس 2017 إلى 30 أبريل 2017.

✓ المنهج المستخدم: اعتمدنا في بحثنا على المنهج التجريبي لكونه يتلائم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

✓ أدوات الدراسة: اختبار Photoélectrique

6-النتائج المتوصل إليها:

-وجود فرق معنوي ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في اختبار السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد.

7- اقتراحات وتوصيات:

✓ التنوع في البرامج والطرق التدريبية لتنمية عنصر السرعة الانتقالية.

✓ مراعاة ظروف تطبيق البرامج التدريبية خلال الحصص التدريبية.

✓ نوصي بالتركيز على تطوير السرعة الانتقالية بصفة خاصة ابتداء من مرحلة الأشبال(14-16)سنة