



جامعة محمد خيضر - بسكرة-

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات

نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: محضر بدني

الموضوع:

برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد

دراسة ميدانية لنادي الرياضي للهواة مشعل الشهداء لكرة اليد "أقل من 15 سنة"

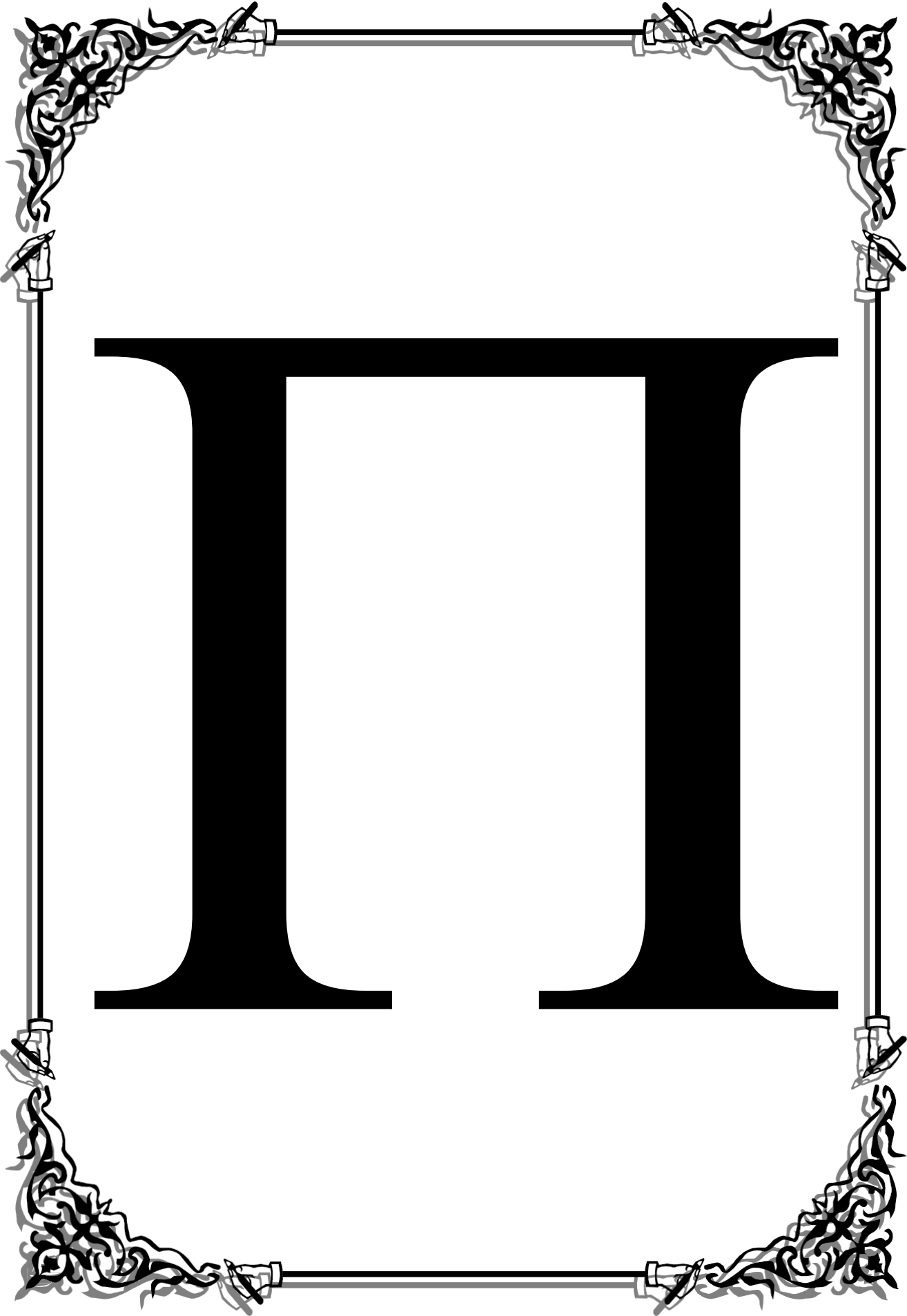
تحت إشراف الاستاذ:

- حماني كمال

إعداد الطالب:

- زربييط عبد الغني

السنة الجامعية: 2017/2016





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"أَفَرَأَيْتُم مَّنْ خَلَقَ

"خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ"

أَفَرَأَيْتُم مَّنْ كَرَّمَ الْأَكْرَمَ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ"

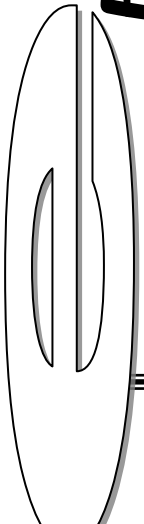
عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ"

سورة العلق الآيات (1-5)

صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

"اطلبوا العلم من المهد إلى اللحد"



الله

شكرو عرفان

ها أنا ذا بالشكر أتكلم
يرضيك أني بعد شكرك مسلم
من كل جنب ثم لا أتكلم
ممن يقر ولست ممن يتكلم

يارب شكرك واجب محتم
عد الحضا بعرضالسا مقدارها
مالي أرى نعم الإله تحيطني
دعني أحدث بالنعيم فإنني

نحمد الله تعالى ونشكره الذي وفقنا وأعانا بالعلم وأحاطنا بالتوفيق في سبيل إنجاح هذا العمل
أتقدم بخالص الشكر والعرفان والتقدير إلى الأستاذ المشرف الذي أحاطنا بالرعاية الكاملة والمساعدة
والتوجيهات القيمة لإنجاز هذا العمل المحترم:

الأستاذ: **حيماني كمال**

كما أتوجه بالشكر إلى كافة مسؤولي وأساتذة قسم التربية البدنية والرياضية على كل ما قدموه لنا من
تسهيلات وحسن المعاملة في مشوارنا الدراسي وكما لا يفوتني أن أشكر كل عمال الإدارة وعمال المكتبة
على سهرهم الدائم على تقديم أحسن الخدمات .

وحين نتكلم عن الوقفات لا بد أن أشكر كل المسؤولين في النادي الرياضي للهواة الأمل قمار وعلى رأسهم
مدرب الفريق على وقفتهم معنا .

وفي الأخير أشكر كل من ساهم من قريب أو بعيد في إتمام هذا العمل . وأخص بالذكر كل

طالبة ماستر - محضر بدني - دفعة 2016/2017



قائمة المحتويات

	الآيات القرآنية
	تشكرات
	إهداء
	قائمة الجداول
	قائمة الرسوم البيانية
	مقدمة

الجانِب التمهيدِي

04	1-الإشكالية
05	2- فرضيات البحث
06	2-1-الفرضية العامة
06	2-2-الفرضيات الجزئية
06	3- أهداف الدراسة
06	4-أسباب إختيار الموضوع
06	4-1- أسباب ذاتية
06	4-2- أسباب موضوعية
07	5- أهمية الدراسة
07	6-تحديد المفاهيم والمصطلحات
10	7-الدراسات السابقة و المشاهدة
10	7-1- ذكر الدراسات السابقة والمشاهدة
16	7-2- التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة
06	7-3- الإستفادة من الدراسات السابقة والمشاهدة

الجانِب النظري

الفصل الأول: البرنامج التدريبي

20	تمهيد
21	البرنامج التدريبي
21	1- ماهية البرنامج
21	2- أهمية البرنامج
22	3- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج

22	4- اهداف البرنامج التدريبي
24	5- مواد البرنامج التدريبي
24	6- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح
25	7- خطوات تصميم برنامج رياضي
25	8- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج
27	خلاصة

الفصل الثاني: مكانة صفة القوة في ريتضة كرة اليد

29	تمهيد
30	1- مفهوم القوة العضلية
30	2- الانقباض العضلي
31	2-1- الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري)
31	2-2- الانقباض العضلي بالتطويل (الايزوتوني - اللامركزي)
31	2-3- الانقباض العضلي بالتقصير (الايزوتوني - المركزي)
31	3- اهم العوامل المؤثر في انتاج القوة العضلية
32	4- انواع القوة العضلية
32	4-1- القوة المميزة بالسرعة
33	4-2- القوة الانفجارية
34	4-3- تحمل القوة
35	5- الخصائص الوظيفية و التركيبية للعضلات و انواعها و انقباضاتها
35	5-1- الجهاز العضلي
35	5-2- الانقباضات العضلية
36	5-3- انواع الانقباضات العضلية
36	5-3-1- (الانقباض اليزومتري) الثابت
36	5-3-2- (الانقباض اليزوتوني) الديناميكي او المتحرك
36	5-3-2-1- (الانقباض المتحرك المركزي) بالتقصير
36	5-3-2-2- (الانقباض المتحرك اللامركزي) بالتطويل
37	5-3-3- (الانقباض المشابه للحركة) ايزوكينتيك
37	5-3-4- الانقباض البليومتري
37	6- العوامل المؤثرة في القوة العضلية

37	1-6- المقطع الفيسيولوجي للعضلة
38	2-6- التضخم العضلي
38	3-6- التكيف العصبي العضلي
39	7- تنمية القوة العضلية دون زيادة في التضخم العضلي
40	8- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب (البليومتريك)
42	خلاصة

الفصل الثالث : المرحلة العمرية

44	تمهيد
45	خصائص المرحلة العمرية (اقل من 15 سنة)
45	I -1- تعريف مرحلة سن البلوغ
45	1-1- مرحلة ما قبل البلوغ
45	1-2- مرحلة البلوغ
45	3- مظاهر النمو خلال المرحلة العمرية (اقل من 15 سنة)
45	3-1- النمو الطولي و الوزن
46	3-2- النمو الجسمي
46	3-3- النمو الحركي
46	3-4- النمو العقلي
47	3-5- النمو الانفعالي
47	3-6- النمو الفيسيولوجي
48	3-7- النمو الاجتماعي النفسي
49	4- حاجات المراهق
49	4-1- الحاجة الى الغذاء لالصحة
49	4-2- الحاجة الى التقدير و المكانة الاجتماعية
50	4-3- الحاجة الى النمو العقلي و الابتكار
50	4-4- الحاجة الى تحقيق الذات و تأكيدها
50	5- المرحلة العمرية اقل من 15 سنة و مشاكلها
50	5-1- مشاكل فترة المراهقة في ايامنا هذه كثيرا و متعددة اسبابها
50	5-2- تعرف فترة مشاكل مرحلة العمرية اقل من 15 سنة
51	5-3- التغيرات على جسم الفتاة و الذكر

51	4-5- التغيرات النفسية للمراهق
52	6- المشاكل الاجتماعية
53	7- مشاكل الرغبات الجنسية
53	8- كيفية التعامل مع مشكلة المراهق
54	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : الاجراءات المنهجية و الميدانية للدراسة

57	تمهيد
58	1- الدراسة الاستطلاعية
59	2- منهج الدراسة
60	3- ادوات الدراسة
62	4- صدق و ثبات الدراسة
63	5- مجتمع الدراسة
63	6- عينة الدراسة
64	7- ضبط متغيرات افراد العينة
64	8- ضبط متغيرات الدراسة
64	8-1- المتغير المستقل
64	8-2- المتغير التابع
64	9- مجالات الدراسة
65	10- الوسائل الاحصائية المستعملة
67	خلاصة

الفصل الخامس : عرض و تحليل النتائج

69	1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الاولى
69	1-1 عرض و تحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لصفة القوة الانفجارية للاطراف العلوية
70	1-2 عرض و تحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لصفة القوة الانفجارية للاطراف السفلية
71	2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية
71	1-2-1 عرض و تحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لاختبار صفة القوة المميزة بالمدّامة للاطراف العلوية
72	2-2-2 عرض و تحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لاختبار صفة القوة المميزة بالمدّامة للاطراف العلوية
73	3- مناقشة نتائج

73	3-1- مناقشة نتائج الفرضية الاولى
72	3-1-1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصفة القوة الانفجارية للاطراف العلوية
74	3-1-2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصفة القوة الانفجارية للاطراف السفلية
76	3-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
76	3-2-1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لصفة القوة المميزة بالمداومة للأطراف العلوية
78	3-2-2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لصفة القوة المميزة بالمداومة للأطراف السفلية
80	الاستنتاجات
81	الاستنتاج العام
82	خاتمة
84	اقتراحات و توصيات
85	قائمة المراجع
92	الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	ص
01	يبين المعايير العلمية للاختبارات البدنية	63
02	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والاختبارات القبليّة والبعديّة وقيمة اختبار T لاختبار صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية .	69
03	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والاختبارات القبليّة والبعديّة وقيمة اختبار T لاختبار صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية .	70
04	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والاختبارات القبليّة والبعديّة وقيمة اختبار T لاختبار صفة القوة المميزة بالمدّومة للأطراف العلوية .	71
05	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والاختبارات القبليّة والبعديّة وقيمة اختبار T لاختبار صفة القوة المميزة بالمدّومة للأطراف السفلية .	72

قائمة الاشكال و الرسوم البيانية

رقم الشكل	العنوان	ص
01	يبين كيفية أداء اختبار الوثب العمودي من الثبات	61
02	يمثل وضع التعلق على العارضة	61
03	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة لإختبار صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية .	69
04	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة لإختبار صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية.	70
05	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة لإختبار صفة القوة المميزة بالمدّومة للأطراف العلوية .	71
06	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة لإختبار صفة القوة المميزة بالمدّومة للأطراف السفلية .	72

تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر وذلك بنوعيتها الترفيهية والتنافسي وقد إهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن مشاعر أو دفاعية ضد العواطف الطبيعية إلى أن أصبحت تخضع إلى قوانين وقواعد قابلة للتطور والدراسة والتصنيف من حيث الأهمية وطرق الأداء وكذا من حيث التخصصات فظهرت رياضات فردية وأخرى جماعية، ومن بين هذه الرياضات الجماعية نجد لعبة كرة اليد.

شهدت لعبة الكرة اليد انتشارا واسعا في جميع أنحاء العالم بفضل المستوى الكبير الذي أظهره اللاعبون في المنافسات والبطولات الدولية والإقليمية والمحلية لما يملكونه من قدرات بدنية ومهارية وخطوية تجذب لها أغلب المتابعين والمهتمين باللعبة، وما زالت لعبة كرة اليد كسائر أغلب الألعاب الجماعية في تطور دائم ومستمر والذي جاء نتيجة إهتمام الفرق ومدربيها بالعلوم الرياضية الصحيحة التي عززت من عطاء وإمكانيات اللاعبين، حيث أن تطوير المستوى الرياضي والتقدم به لبلوغ المستويات المتقدمة العالية لا يأتي اعتباطا وليس وليد الصدفة وإنما يحتاج إلى مميزات بدنية ومهارية ونفسية جيدة حتى يتسنى الوصول إلى تلك المستويات العالية، وهذا لا يتم إلا من خلال الدراسات الدقيقة التي تعتمد على التحليل السليم لأي مهارة رياضية من المهارات المتعددة في مختلف الفعاليات الرياضية.

ويعد علم التدريب الرياضي واحدا من العلوم التي ترتبط بالعلوم الأخرى، والذي من خلاله يمكن تطوير الأداء البدني والمهاري والخططي لتحقيق إنجازات أفضل، ويتميز العصر الحديث بميزة التغيير والتطوير في مختلف مجالات الحياة ومنها مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي، حيث بذل العلماء جهودا كثيرة من أجل تطوير العملية التدريبية من كافة النواحي (البدنية، المهارية، الخطوية، الفسلجية، النفسية).

فأجريت البحوث لتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية وكذلك إيجاد الطرق والوسائل التدريبية التي من شأنها تطوير هذه الصفات ومن ثم الربط بين البدن والمهارة عن طريق تشخيص الأسباب التي تؤدي إلى هبوط المستوى الفني ومعالجتها بواسطة البحث والتجريب العلمي والميداني.

وباعتمادنا على البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية على المستوى البدني وذلك باستخدام تمارين القفز والوثب والحجل وتمارين السرعة والإطالة للعضلات، وكما هو معروف فإن التدريب يؤدي إلى إحداث العديد من التغيرات كتنمية صفات بدنية خاصة بنوع نشاط ما بدني أو مهاري، أو تغيرات تحدث نتيجة التدريب الرياضي والتي تشمل تغيرات وظيفية لأجهزة الجسم المختلفة.

كما أن للتدريب الرياضي في كرة اليد له العديد من الأهداف أهمها تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين مكوناتها لما لها من علاقة وتأثير مباشر كالتأثير على النمو البدني أو غير مباشر كالتأثير على الإنتاج البشري، والقوة هي إحدى هذه المكونات الأساسية التي تحتاج إليها لعبة كرة اليد وهي تعد عاملا مهما ومساعدة في أداء التقنيات والحركات الرياضية بنجاح وإتقان عاليين مع بذل جهد أقل وإجتناوب الإصابات، وتعد القوة عنصرا بارزا في الأداء الحركي



وللبرنامج التدريبي أثر فعال في تنمية القوة من خلال تطوير قابلية الجهاز العصبي- العضلي للوصول إلى أقصى قوة و سرعة في أقصر زمن ممكن، من خلال تدريبات القفز الإرتدادي والوثب والجري التي تؤدي بأشكال مختلف ومصاحبة لأنشطة تقوم فيها العضلات بالتمدد والتقلص من أجل تنمية القوة والسرعة عند الرياضي. ومن خلال متابعة العديد من مباريات أندية ولاية الوادي للكرة اليد لجميع الاصناف وخاصة الصغرى، لوحظ من خلال تدريبات فرق كرة اليد إهمال التمارين التي تهدف إلى تنمية القوة ، إضافة إلى الإطلاع على عديد الدراسات التي تمس موضوع البحث ومن هنا برزت أهميته. ويندرج موضوع البحث تحت عنوان برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة .

وقد إرتأينا إلى تقسيم موضوع دراستنا إلى:

أولاً: الجانب التمهيدي والذي تناولنا فيه الإطار العام للدراسة حيث تم طرح الإشكالية والفرضيات من رسم خطوط لبحثنا هذا.

ثانياً: الجانب النظري ويحتوي على ثلاثة فصول حيث كان الفصل الأول يتحدث عن البرنامج التدريبي أما الفصل الثاني يتحدث عن مكانة صفة القوة في رياضة كرة اليد أما الفصل الثالث يتعلق المرحلة العمرية .

ثالثاً: الجانب التطبيقي الذي يعد الأهم في هذه الدراسة فمن خلاله نضع الحلول المناسبة للإشكالية المطروحة ويشتمل على فصلين هما:

الفصل الأول: والذي تناولنا فيه الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة أما الفصل الثاني يتم فيه عرض النتائج وتحليلها ثم مناقشتها من أجل الحكم على صحة الفرضيات ثم الاستنتاج ووضع الاقتراحات والتوصيات.

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة

الاشكالية:

تعد لعبة كرة اليد من الالعاب التي يرتبط تطور مستوى اداء لاعبيها بالقدرات الوظيفية و البدنية و الخططية و النفسية و غيرها , مما يحتم على الباحثين و المدربين اعتماد المنهج التدريبي الحديثة و التعرف على المستويات و قدرات اللاعبين الوظيفية و المهارية و الخططية و البدنية , دون ان ننسى المهارات الاساسية .

وتعتبر لعبة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية والمهارية و الخططية والنفسية ، لذا أتمم اللعب الحديث عند مختلف الفرق و المنتخبات العالمية بالقوة في الأداء الفني الدقيق، وهذا راجع إلى إهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين خلال مرحلة الناشئين على مستوى مختلف الجوانب لتطوير جميع التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة.

ومن اهم متطلبات حركة لاعب كرة اليد أن يكون يتسم بالقوة سواء في الدفاع أو في الهجوم أو في الوثب عاليا لغرض التصويب نحو الهدف من فوق الجدار الدفاعي أو كفاح المستمر للاستخلاص الكرة من اللاعب المنافس وكذا كل هذا يحتاج إلى قوة كبيرة ومجهود عضلي قوي جدا . (أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998، ص 1.12)

وهذا ما أكده (weineck) " " أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث "

(Juorgon Wei neck , manuel) entrainement ,édition Vigo T 86 , P 309)

ويتفق كل من مفتي إبراهيم وعبيدة صالح على أن التدريب يركز على جوانب أساسية وهي الإعداد البدني والمهاري والخططية والنفسية والإعداد الذهني ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الرئيسي وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية (عبيدة صالح و مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي ، نظريات تطبيقات، دار الفكر العربي ، القاهرة ، دط، 1994 ، ص 99)

وتعرف القوة بانها قدرة العضلات في تغلب على المقاومة المختلفة وتكون هذه المقاومات هي جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الإحتكاك سوى مع المنافس أو أرضية الملعب وتعد القوة برأي الكثير من الخبراء أساس كل تقدم في الأداء الرياضي.

ويعد الإعداد البدني أحد الأركان المهمة في عملية تهيئة اللاعبين للمشاركة في المباريات ومن خلاله تحقيق الكثير من الأهداف التربوية التي يمكن غرسها في نفس اللاعب وسلوكه ويعرف بأنه النشاط الحركي الذي يعمل

على إكتساب اللاعب عناصر اللياقة الشاملة التي تمكنه من الأداء الحركي للنشاط الرياضي بصورة متكاملة والتي تظهر في كمية الحركة المتغيرة التي تعتمد على الأجهزة الحيوية والعضلية والعوامل المختلفة.

وتعد لعبة كرة اليد من الرياضات الشائعة في الجزائر حيث تحتل المرتبة الثانية من حيث الشعبية إلا أن مستوى الأداء لمختلف الفرق الجزائرية لا يزال منخفض وضعيف مقارنة بدول أخرى من حيث القوة البدنية للاعبين الجزائريين وهذا النقص في القدرات البدنية له انعكاس سلبي على الجوانب المهارية والخططية و النفسية مما يؤدي إلى عدم تحقيق نتائج إيجابية للمقابلات الرسمية.

وهذا راجع لعدم التكوين الجيد للاعبين خلال مراحل التكوين للفئات الصغرى و ذلك لعدم إتباع المدربين لبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية في تطوير الصفات البدنية وكذا الجوانب الخططية و المهارية خلال المراحل التكوينية للأصناف الصغرى لأن الأصناف الصغرى هي المصدر الأساسي لإخراج اللاعبين من الطراز العالي من حيث القدرات البدنية و الخططية و المهارية و النفسية .

وفي جل هذه المشاكل دفعتنا إلى طرح التساؤلات التالية:

✓ هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد؟

التساؤلات الجزئية:

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في صفة القوة الانفجارية ؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في صفة القوة المميزة

بالمداومة ؟

2- فرضيات الدراسة:

يعرف أنجوس موريس الفرضية على أنها " ذلك الحل المسبق للإشكالية "، وهناك من يرى أن فروض

البحث هي: "تنبؤ لعلاقة قائمة بين ظاهرتين (متغيرين). (موريس أنجوس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، دط، 2004، ص 102).

أما إخالص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، فيعرفان الفرضية على أنها "نقطة التحول من البناء

النظري إلى التصميم التجريبي للإجابة على الإشكالية القائمة". (إخالص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين، طرق البحث للعلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، مركز كتاب النشر، دط، 2000، ص 56)

2-1: الفرضية العامة:

✓ للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد .

2-2: الفرضيات الجزئية :

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد .

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في صفة القوة المميزة بالمدامومة لدى لاعبي كرة اليد .

3-أهداف الدراسة : تتجلى أهداف البحث فيما يلي:

- معرفة تأثير برنامج تدريبي على صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد (أقل من 15 سنه).
- معرفة تأثير برنامج تدريبي على صفة القوة المميزة السرعة لدى لاعبي كرة اليد (أقل من 15 سنه)
- تحسيس المدربين بأهمية صفة القوة أثناء التحضير البدني.
- إعطاء صورة واضحة على دور الخصائص البدنية لهذه الفئة.
- الكشف على واقع ممارسة الكرة اليد ومدى الإهتمام بالجانب البدني لهذه الفئة بواسطة برامج تدريبية.

4-أسباب اختيار الموضوع:

وهي مجموعة من الدوافع التي تجعل الباحث يتناول هذا الموضوع وتنقسم إلى قسمين:

4-1- أسباب ذاتية:

- التأكد من صحة فرضيات البحث ، ومعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة لدى لاعبي كرة اليد.
- الميول الشخصي نظرا لأني ممارس لهذه الرياضة
- محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع

4-2- أسباب موضوعية:

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتميز بإعتمادها على القوة العضلية إعتقادا كبيرا لما فيها من مهارات تحتاج لهذا النوع من الأداء البدني فنجد أن أداء المهارات الدفاعية و الهجومية في كرة اليد ومن كضمنها مهارة الدفاع الذي يحتاج إلى قوة عضلية حيث تلعب هذه المهارة الدفاعية والهجومية دورا كبيرا .

5- أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي :

- إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفة القوة للاعب كرة اليد.
- مناقشة النتائج و الخروج بالإستنتاجات ووضع وإعطاء مختلف الإقتراحات والتوصيات.
- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية صفة القوة عند لاعبي كرة اليد.
- إعطاء صورة واضحة على دور الصفات البدنية لهذه الفئة (أقل من 15 سنة).
- الكشف على حقيقة الإهتمام بهذه الفئة التي تعتبر اللبنة الأولى للوصول إلى الإحترافية والعالمية.

6-تحديد المفاهيم و المصطلحات:

6-1- التدريب الرياضي:

عملية تربوية منظمة مخططة طبقا لمبادئ و أسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية و المعرفية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز في النشاط الرياض . (د.أمر الله أحمد السباطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998، ص 03).

يعرفه بسطويوسي بأنه عملية تربوية هادفة وتخطيط عملي لإعداد اللاعبين لمختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن. (د.أمر الله أحمد السباطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998، ص 03).

- **التعريف الإجرائي:** هو إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق.

6-2- البرنامج التدريبي:

- يعرف بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ، لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا.

- هو عبارة عن مجموعة من التمارين المقننة التي تساهم في تطوير الصفات البدنية. (صدى محمود ناشف, استراتيجيات التعلم والتعلم في الطفولة المبكرة، القاهرة، دار العربي، د.ط, 2001، ص99)

- **التعريف الاجرائي:** هو خطة مبرمجة تتضمن مجموعة من التمرينات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية وتشمل أهداف والخبرات والأنشطة والتقويم التي تأتي بصورة خطوات تنفيذية متتابعة ومصممة بطريقة علمية ومنظمة بهدف تنمية القدرات البدنية..

6-3- تعريف الصفات البدنية :

- يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الإتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية ، للإنسان وتشمل كل من (القوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة) ، ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية ، فنية، خطوية، ونفسية، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان ، والتي تشتمل على مكونات إجتماعية ، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية ، والجهد العضلي ، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية ، التوافق ، التوازن والدقة).
- وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وإن اختلفوا حول بعض العناصر .(سيد عبد جواد ، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1984 ، ص283) .
- ويقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و إستعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط في للصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية. (محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1992، ص179..) .
- **التعريف الاجرائي:**والصفات البدنية لها مفهوم شائع وواسع الإستعمال في البحوث والمجال الرياضي وقد أعطيت عدة تعاريف لها القوة البدنية، الكفاؤة البدنية، اللياقة البدنية، التعريف على أن "اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توفر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية.

6-4- القوة:

كما يعرفها زاتسيورسكي (Zaciorski) بأنها "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها" (بهاء الدين سلامة، فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1994، ص236).

يرى "هارا" القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية. ويرى كل من "كلارك" و "ماتيسوس" و "جيتشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء إندفاعية عضلية واحدة . (محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992، ص 171).

- **تعريف الأجرائي:** وهي قابلية العضلة أو مجموعة عضلية على توليد أقصى قوة وبسرعة معينة وفي موضع معين وفي اتجاه معين. كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية تقف ضد اللاعب

5-6 - كرة اليد:

هي إحدى الألعاب الرياضية التي تمارس بالكرة وقد نشأت في القرن التاسع عشر، وهي تتكون من سبعة لاعبين بما فيهم الحارس وتلعب باليد وتأخذ ميدان طوله 40م وعرضه 20م وتسير من طرف حكمين، وتلعب بشوطين كل شوط مدته 30د تفصلهما 10د للاسترجاع والراحة. (منير جرجس إبراهيم كرة اليد للمجتمع دار الفكر العربي للنشر القاهرة، مصر سنة 2008 ص9.8).

هي إحدى اللعب التي تمارس بالكرة، وهي لعبة حديثة مقارنة مع الرياضات والألعاب الأخرى ظهرت في القرن 19 وهي تتكون من سبعة لاعبين بما فيهم الحارس وتلعب باليد، وتمارس في ميدان طوله (40 متر وعرضه (20متر) وتسير من طرف حكمين، وهي عبارة عن شوطين كل شوط مدته (30 دقيقة) تفصلهم (10 دقائق) للاسترجاع والراحة. (إعداد جميل نصيف : موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتب العلمية، ط1، 1993، ص371)

- **التعريف الأجرائي لكرة اليد:** كرة اليد هي لعبة من الألعاب الرياضية الجماعية تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وسبعة إحتياطيين، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة.

6-6 - مفهوم المراهقة :

- **المراهقة لغة:** إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل (راهق) بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الإقتراب من الحلم بمعنى هذا هو الفرد الذي يدنو من الحلم إلى الإكتمال في النضج. (فؤاد بماء السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، دط، دت، ص257)

- المراهقة إصطلاحاً:

هي من التغير مشتقة من كلمة (adlexen) وتعني باللاتينية (grandir) بمعنى كبر ونمى. (سعدية محمد علين في سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، دط، دت، ص25).

- وقد تطرق العديد من العلماء إلى تعريفات مختلفة نذكر منها:

- تعريف إبراهيم كاظم العظماوي: تعتبر المراهقة نقطة إنعكاف حاسمة في حياة الانسان إذ ما يبلغه من تقديم وما يحققه من مزايا في النمو البدني والعاطفي يرفعه من مستوى الطفولة الوسطى إلى مرحلة اليافع والحداثة. (إبراهيم كاظم العظماوي، معالم من سيكولوجية الطفولة والقوة والشباب، دار الشؤون والثقافة العام، بغداد، دط، 1999، ص331).

تعريف روجر ذوترانس: هي فترة نمو جسدي وظاهرة إجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (mercellio braconnier, psychologie de l'adolescent, Masson 2006 p03).

المراهقة إجرائيا: هي المرحلة التي تتميز بتضائل السلوك الطفلي إلى أن ينعدم وبتغيرات جسمية وفسيوولوجية حيث نلاحظ نمو سريع للعظام والعضلات

7- الدراسات السابقة والمشابهة :

7-1- ذكر الدراسات السابقة والمشابهة:

- من البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية تتسم بطابعها التراكمي ، فما من دراسة إلا وجاءت بعدها دراسات عديدة قد تناولتها بالشرح والتحليل ، أو تشترك معها في الموضوع أو في بعض جوانبه ويعرفها رابح تركي " كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية". (رابح تركي ، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، الجزائر ، دط ، 1999 ، ص 123).

ومن بين الدراسات التي لها علاقة بالموضوع نجد :

- الدراسة الأولى:

دراسة أ.م. ماهر أحمد حسن البياتي و م.م فرس سامي يوسف - كلية التربية الرياضية جامعة بغداد 2003 تحت عنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الأساسية بكرة القدم . بحث تجريبي على لاعبي نادي الحسين لفئة تحت 17 سنة. وكانت التساؤلات التالية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية لمتغيرات البحث .

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث.

فرضيات البحث :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية لمتغيرات البحث .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث .

اهمية البحث :

- وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أعلمية لتطوير القدرات البدنية والمهارية الاساسية .

- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير متغيرات البحث .
 - بعد معالجة النتائج احصائيا ومناقشتها استنتج الباحث ما يلي :
 - ظهور تطور مستوى أداء اللاعبين في المهارات الاساسية لدى المجموعة التجريبية وهذا لصالح الإختبار البعدي.
 - ظهور تطور في مستوى اللاعبين في الصفات البدنية لدى المجموعة التجريبية وهذا لصالح الإختبار البعدي .
- الدراسة الثانية :**

الأستاذ: عثمان عدنان البياتي ،جامعة الموصل – كلية التربية الرياضية-2004-

تحت عنوان أثر تدريبات القوة بإستخدام الإنقباض العضلي الثابت والمتحرك والمختلط في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين.

وتحددت مشكلة البحث بالتساؤلات الآتية:

- هل يكون الاعتماد في التدريب لتطوير بعض أوجه القوة العضلية للاعبي كرة اليد الناشئين على الإنقباض العضلي الثابت أم المتحرك أم المختلط ؟
- ما هي التغيرات الوظيفية المصاحبة لتدريبات القوة بالإنقباضات العضلية والمتمثلة في هذا البحث ب (عدد مرات التنفس والضغط والنبض)؟
- إن الباحث يريد الإجابة على هذه التساؤلات من خلال تجريب تدريبات القوة بالانقباض العضلي الثابت والمتحرك والمختلط.

- واستنتج الباحث :

- إن تدريبات القوة باستخدام الانقباض العضلي (الثابت والمتحرك والمختلط) هي تدريبات فعالة في إحداث تقدم في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لناشئ كرة اليد ولكن بنسب مختلفة.
- إن تدريبات القوة بإستخدام الإنقباض العضلي المختلط أدى إلى تطوير بعض أوجه القوة العضلية بدرجة أكبر من التي تم فيها تنفيذ تدريبات القوة بإستخدام الإنقباض العضلي(الثابت والمتحرك).
- إن التدريبات الثلاثة لم تحدث تطور ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية للمتغيرات الوظيفية لعدم كفاية مدة البرنامج التدريبي الذي خضعت له العينة.

- الدراسة الثالثة :

الأستاذ: حيدر غازي إسماعيل جامعة الموصل – كلية التربية الرياضية -رسالة ماجستير- 2005م

تحت عنوان: اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين. وكانت التساؤلات والفرضيات:

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

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

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

إفترض الباحث ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارات القبلي والبعدي في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

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

- أدوات الدراسة: اعتمد الباحث على الاختبارات كأداة للدراسة.

- المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

من خلال العرض والتحليل استنتج الباحث :

- تفوقت الاختبارات البعدي في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعي البحث.

- اثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة الانفجارية - للذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة - للذراعين والرجلين والبطن ، والمرونة للعمود الفقري ، والتوازن المتحرك ، والتوافق والرشاقة) وفي تحسين المتطلبات الخاصة فضلاً عن تأثيرها على مستوى الأداء المهاري .

- لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي فاعلية في كل من العناصر (القوة الانفجارية- للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة - للرجلين، وانمرونة - للعمود الفقري ، والسرعة الإنتقالية والتوازن المتحرك ، والتوافق والرشاقة) فضلاً عن المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري .

- الدراسة الرابعة:

[دراسة أحمد مجيد عبود كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية 2006 م وكانت تحت عنوان : تأثير منهج

تدريبي بأسلوب توزيع وتركيز الشدة في تنمية القوة القصوى للأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديف و ضرب الكرة لأبعد مسافة محصورة بكرة القدم للاعبين الشباب, وتم طرح التساؤلات التالية

- هل للمنهج التدريبي و بأسلوبيه توزيع و تركيز الشدة تأثير ايجابي على تطوير القوة القصوى للأطراف السفلى.
- هل توجد فروق بين الاختبارات القبليية و البعدية بتطوير القوة القصوى و في أسلوبيه توزيع و تركيز الشدة.
- هل توجد فروق بين الاختبارات البعدية للقوة القصوى ودقة التهديد و ضرب الكرة لأبعد مسافة محصورة بين أسلوبيه تركيز و توزيع الشدة و لصالح تركيز الشدة.
- هل وجود بعض علاقات الارتباط بين القوة القصوى للأطراف السفلى و دقة التهديد و ضرب الكرة لأبعد مسافة.
- **فروض البحث:**

- للمنهج التدريبي و بأسلوبيه توزيع و تركيز الشدة تأثير ايجابي على تطوير القوة القصوى للأطراف السفلى.
- وجود فروق بين الاختبارات القبليية و البعدية بتطوير القوة القصوى و في أسلوبيه توزيع و تركيز الشدة.
- وجود فروق بين الاختبارات البعدية للقوة القصوى ودقة التهديد و ضرب الكرة لأبعد مسافة محصورة بين أسلوبيه تركيز و توزيع الشدة و لصالح تركيز الشدة.
- وجود بعض علاقات الارتباط بين القوة القصوى للأطراف السفلى و دقة التهديد و ضرب الكرة لأبعد مسافة.

تم عرض عدد من الاستنتاجات :

- المنهج التدريبي المستخدم و بأسلوبيه الموزع و المركز الشدة يطور القوة القصوى للأطراف السفلى.
- أسلوب التدريب بتوزيع الشدة أفضل في تطوير القوة القصوى للأطراف السفلى.
- أسلوب توزيع الشدة يساهم بشكل فعال و ايجابي في تطوير دقة التهديد و ضرب الكرة لأبعد مسافة محصورة.
- للقوة القصوى علاقة ارتباط بدقة التهديد و ضرب الكرة لأبعد مسافة محصورة.

– الدراسة الخامسة :

- م. جبار علي جبار تحت عنوان : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال لتطوير القوة القصوى لدى ناشئي كرة اليد. مصر 2004. ويهدف البحث إلى معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة القصوى. أما فرض البحث فهناك فرق ذات دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليية والبعدية. وتكمن مشكلة البحث في إيجاد برنامج تدريبي مقترح بالأثقال يمكن من خلاله تطوير القوة العضلية القصوى للناشئين بكرة اليد.

وشملت عينة البحث لاعبي المركز التدريبي لكرة اليد (البصرة) فئة الناشئين ومركز شباب الأصمعي (البصرة) فئة الناشئين وكان عددهم (35) لاعب تم اختيار (30) لاعب بالطريقة العمدية. وجرت اختبارات البحث وتطبيق البرنامج التدريبي على قاعة مركز شباب الأصمعي (البصرة) واستغرق البرنامج (12) أسبوع بواقع (3) وحدات في الأسبوع وكان زمن الوحدة التدريبية بالأثقال (30) دقيقة، وقد استخدم الباحث البرنامج التجريبي. وقد اعد الباحث استمارة خاصة تضمنت الاختبارات الخاصة بالبحوثم عرضها على مجموعة من الخبراء واجمعوا على ملائمة الاختبارات لتحقيق هدف البحث.

وبعد تطبيق البرنامج بشكل كامل تم جمع نتائج الاختبارات ومعالجتها إحصائيا وعرضها ومناقشتها بأسلوب علمي بغية تحقيق هدف البحث.

ومن ذلك استنتج الباحث مجموعة من الاستنتاجات منها:

- إن البرنامج التدريبي المستخدم أدى إلى تطوير القوة القصى لدى اللاعبين.

وأوصى الباحث بمجموعة من التوصيات منها:- ضرورة الاهتمام الخاص بتدريب القوى القصى لدى لاعبي كرة اليد باستخدام الأثقال لتطوير القوة العامة لديه.

- الدراسة السادسة :

- دراسة مدلل محمد أكرم تحت عنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية القوة الانفجارية على تحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة دراسة ميدانية للنادي الرياضي لبلدية ورماس للكرة الطائرة "صنف أشبال 2015

وتم طرح التساؤل التالي:

- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القوة الانفجارية على تحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة

ومن خلال التساؤل العام يمكن أن نطرح التساؤلات الفرعية التالية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية

- فرضيات البحث:

- الفرضية العامة:

- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تنمية القوة الانفجارية على تحسين أدناء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة

- الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وبعد مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية الثلاثة تم التوصل إلى ما يلي:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي.
2. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

- الدراسة السابعة :

- دراسة إيمان حسن 2001 رسالة ماجستير وكانت تحت عنوان "تأثير منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة في تطوير الأداء الفني لبعض مهارات الجمناستيك الإيقاعي".
وتهدف الدراسة إلى:

- إعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة والمرونة للاعبات الجمناستيك الإيقاعي للناشئات.
- معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض مهارات الجمناستيك الإيقاعي.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي على 10 من اللاعبات الناشئات في الجمباز الإيقاعي، حيث تم اختيار العينة كمجموعة واحدة ، ثم تقسيمه إلى 5 لاعبات مجموعة ضابطة و5 لاعبات مجموعة تجريبية، وقد استخدمت الباحثة 5 اختبارات بدنية و5 اختبارات مهارية.
وبعد تطبيق البرنامج المقترح ظهرت النتائج التالية:

- أثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير القوة والمرونة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدي.
- ساهم المنهج التدريبي المقترح إيجابيا في تطوير مهارات الجمناستيك الإيقاعي قيد البحث من خلال الفروق المعنوية ذات الدلالة الإحصائية بين نتائج التقييمين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- وجود فروق إحصائية بين الاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

7-2- التعليق على الدراسة السابقة :

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة والمرتبطة العلاقة بين الدراسات بعضها البعض وبين الدراسة الحالية حيث تركزت معظم الدراسات على الإختبارات لقياس الخصائص البدنية بالنسبة لكرة اليد وكذلك اتفقت في النقاط التالية :

• من حيث العنوان :

على الرغم من الإختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة والدراسة الحالية إلا أن محورهم يدور حول القدرات البدنية وتأثيرها على اللاعبين .

• من حيث المنهج :

هناك دراسات إستخدمت المنهج التجريبي وأخرى وصفي أما الدراسة فتم إستخدام المنهج الشبه تجريبي

• من حيث الأدوات :

إستخدمت كل الدراسات الإختبارات البدنية أو المهارة كالا على حسب متطلبات البدنية والمهارة المختارة للدراسة .

• من حيث المتغيرات :

لم يكن هناك إختلاف كبير في المتغيرات المقاسة بين الدراسات حيث تركزت على متغير و هو من الخصائص البدنية و هو القوة.

- من خلال الدراسات السابقة والمتشابهة مما سبق نجد أن صفة القوة عامل أساسي في المجال الحركي وذلك من خلال الدراسات السابقة التي تناولتها في ظل التدريب الرياضي، وقد توصلوا جميعا إلى أن صفة القوة لها أهمية بالغة من حيث برمجتها وطرق تدريبها وكذلك التعلم الحركي، وكرة اليد باعتبارها إحدى الرياضات التي تحتوي في تدريباتها وبشكل أساسي على القوة فإن بحثنا هذا من خلال الفرضيات التي تطرقنا إليها في البحوث السابقة ومنه فإن ممارسة كرة اليد لا تؤدي إلا بصفات البدنية وخاصة القوة ويجب التركيز عليها للوصول بالرياضي إلى المستوى العالي في كرة اليد.

7-3- الإستفادة من الدراسات السابقة والمشاهدة :

تعتبر الدراسات السابقة بمثابة خبرات علمية وعملية حيث تم الاستفادة منها وفق النقاط التالية :

- تحديد مشكلة البحث وضبط متغيراته .
- صياغة الفرضيات وإبراز أهداف البحث .
- إستخدام المنهج المناسب لطبيعة الدراسة .
- إختيار أدوات ووسائل البحث ومعرفة كيفية إستخدامها وإجراء المعاملات المناسبة لخدمة أهداف البحث
- وضع طرق مناسبة بما يتلاءم وطبيعة موضوع البحث .

- تحديد وسائل جمع البيانات والأدوات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة .
- الإستفادة من نتائج تلك الدراسات السابقة في تأكيد نتائج الدراسة الحالية .
- إنارة الطريق أمام الباحث في إنتقاء وإختيار أفضل الكتب والمراجع المناسبة لموضوع الدراسة .

الجانب النظري

الفصل الأول

البرنامج التثريبي

تمهيد

لتحديد أهداف فريق ما لا بد على المدرب من وضع مخطط أو برنامج تدريبي يسطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتنميتها حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الإحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب.

على المدرب من جانب آخر مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب وإختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب أو الأساليب المثلى التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عام كان أو خاص وذلك لنجاح هذه العملية حيث سنتطرق في هذا الفصل إلى تحديد أهمية ومتطلبات وخصائص البرنامج والمبادئ والطرق وأنواع التدريب المناسبة بنوع من التفصيل.

- البرنامج التدريبي :

1- ماهية البرنامج :

عرفه وليامس بأنه: "البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى حلمي إبراهيم بأنه: "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صبغة معينة لتحقيق هدف واحد" ويعرفه سيد الهواري بأنه: "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها". (مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، المختار للنشر، القاهرة، ط1، 2002، ص42).

2- أهمية البرامج :

يمكن ان نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

- **إكتساب عنصر التخطيط فاعليته:** حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصاتها يجعلها عديمة الفاعلية . (عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية الرياضية، بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، دت، ص13).
- **تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق:** أن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يحرث في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرامج.
- **ضياح الأهداف:** أن عدم إكمال العملية الإدارية لفقدتها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرايا والأمانى أوهاما. لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.
- **الإقتصاد في الوقت:** حيث تعطي البرامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز العمل في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.
- **تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية:** إذا إكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.
- **البعد عن العشوائية في التنفيذ:** في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات . (المرجع نفسه، ص17-45-46).

● **دقة التنفيذ:** أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضع غرض.

3 - الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.
- ضرورة الإعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.
- بفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطور والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.
- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرامج. (مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص43).
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

4- أهداف البرنامج التدريبي :

يأتي تحديد البرنامج التدريبي كأول خطوة في عملية تصميم البرنامج التدريبي و تتم بناء الاحتياجات التي تم تحديدها , فعلى ضوء النتائج التي تم التوصل اليها من تحديد الاحتياجات التدريبية يتحدد الهدف العام للبرنامج , و بهذا فان تحديد الهدف ينبغي ان يحدد بعبارة مختصرة مايرمي البرنامج الى تحقيقه . فان الهدف العام للبرنامج يكون تنمية قدرات الفرد الرياضي . و لكي يتغلب المصمم على العمومية لعبارة الهدف العام , الى اهداف فرعية اخرى محدودة في مضامينها السلوكية . (عبد الوهاب، التدريب الرياضي مدخل علمي لفعالية الافراد و المنظمات , الرياض , معهد الادارة العامة ص 108) .

بمعنى ان القاعدة الاساسية في تحديد اهداف التدريب هي تحليل الوظائف اثناء تحديد الاحتياجات التدريبية حيث تحدد مهم الوظائف ثم تحديد المهام الحيوية للوظائف و على ضوئها يتم تحديد اهداف التدريب , حيث لايمكن ان تكون اهداف التدريب هي كل مهام الوظيفة بل يجب ان تكون من المهام الحيوية و ليس بالضرورة ان تكون جميع مهام الوظيفة في البرنامج واحد بل قد توزع على مراحل , و هناك لابد عند اعداد اهداف التدريب ان يرتبط بينها و بين ماسبقها من تدريب و ما سيلحق بها لكي لا يكون هناك ازدواج في الاهداف و نحصل على تدرج و تسلسل عبر اهداف التدريب الى اهداف الاساسي للمنظمة .

و يقول عبد الوهاب ان الهدف الرئيسي هو النتيجة الكلية او المتحصلة النهائية للبرنامج التدريبي بأكمله و هو الركيزة التي يعتمد عليها البرنامج , بمعنى ان كل مجهودات التدريب تدور حوله و تهدف للوصول اليه , و اما

الاهداف الفرعية او المرحلية فهي سلسلة النتائج المؤدية الى هذه النتيجة الكلية , و التي قد يكون تحقيق الواحد منها منوطاً بكل جلسة تدريبية او سلسلة من الجلسات .

و تعتبر الاهداف الفرعية هي عبارة عن حلقات في سلسلة تكون الهدف الرئيسي للبرنامج التدريبي .
و يجب الحرص على تحديد هذه الاهداف و موضوعية و وضوح , و ان تصاغ هذه الاهداف في عبارات تمثل اجابة لسؤال : ما الاعمال التي سيكون المتدرب قادرا على اداؤها بعد التدريب ؟ و تكون هذه العبارات غير غامضة و غير عامة , بل يجب ان تكون دقيقة و معبرة وواضحة و تبدأ بفصل سلوكي و ان تخلو من العبارات الشاملة مثل رفع كفاءة , و تنمية مهارات , لان الاهداف اذا لم توضح بالشكل السليم سوف تكون مشتتة لجهود التدريب , و يصبح التدريب جهدا مشتتا و عشوائيا , اما اذا كانت موضوعية بشكل صحيح كانت هي المرشد و هي المعين للمتدرب .

كما ان الاهداف الواضحة تعين المدرب و تقوده الى تحديد المواضيع و الاساليب و الوسائل الملائمة للبرنامج التدريبي و يستطيع المدرب ان يتعرف على ما حقق من الاهداف البرنامج في جميع مراحل التدريب و بعد التدريب . (الجبالي سعد احمد : 1979 تحديد الاحتياجات التدريبية , نموذج مقترح يعتمد على الاستجابة للمشكلات الحالية و تجنب المشكلات المستقبلية , المجلة العربية للتدريب , المجلد 2 , العدد 4 ص 32-71)

و تحديد الاهداف يتيح كذلك للقائمين على التدريب امكانية استخدام مقاييس دقيقة لقياس اثر التدريب و للتعرف على مدى تحقيق التدريب لاهدافه و الى اي مدى يتحقق عائد استثمار التدريب . و لكي تكون الاهداف سليمة و غير مصلطة يجب ان تركز حول الاداء و ان تصف بشكل محدد كيف يتوقع ان يكون سلوك الفرد بعد البرنامج التدريبي , لان الاهداف هي شريان العملية التدريبية حيث يعتمد عليها في جميع مراحل العملية التدريبية . و هي الوسيلة التي يتم بمقتضاها وضع و تحديد الاداء المطلوب الذي يراد تعلمه و يتكون الهدف في شكل الكلاسيكي من ثلاث عناصر هي الشرطو السلوك و القياس

و يجب على مصم البرنامج التدريبي ان يبدأ بتحديد الاهداف بدقة و وضوح حيث ان جميع الخطوات تعتمد على الاهداف , لذلك عليه ان يراعى عند وضعه للاهداف و ان يتجنب وضع اهداف غامضة او ان تتصف بشمول كما يجب ان تكون الاهداف الموضوعية تتسم بامكانية تحقيقه و ان توضح الظروف اللازمة للوصول الى الاهداف المرسومة

و هناك جملة فوائد لعملية تحديد اهداف البرنامج التدريبي منها جعل مسيرة التدريب واضحة للقائمين على البرنامج التدريبي طالما ان الهدف محدد و واضح , فضلا عن تحضير المتدربين لعملية التعليم التي سيتعرضون لها خلال البرنامج التدريبي . اي اعلامهم بالفوائد التي سيجنونها من جراء اشتراكهم في البرنامج التدريبي و هناك جملة من الاسئلة تساعد مصمم البرنامج التدريبي لمنظمة ما على دفع نشاط التدريب في منظمته نحو النجاح منها .

5- مواد البرنامج التدريبي :

و يقصد بالمواد التدريبية المقالات و البحوث و المستخلصات و محاضر الاجتماعات و الحالات الدراسية و التمارين التي يمكن ان تعرض او توزع على المشاركين في البرنامج التدريبي قبل ابتدائه او خلال جلساته او توزيع على المشاركين في البرنامج التدريبي قبل ابتدائه او خلال جلساته او بعد انتهائه و تحدد هذه الخطوة بناء على الاهداف التي تم تحديدها في الخطون الاولى , حيث يجب ان تكون المادة التدريبية تحتوي على ما يحقق الاهداف و ذلك بتزويد المتدرب بما يحتاجه لكي يكون قادرا على ادام ما يتوقع ان يكون قادرا على ادائه بعد التدريب و ان يراعي في الماد التدريبية ان تكون مناسبة لتحقيق الاهداف , و ان يكون اسلوبها موافقا لقدرات المتدربين , فلا تحقق اي تقدم في المستوى المعقول و الا تكون اقل من المستوى المتدربين , فلا تحقق اي تقدم و لا يكون المحتوى يفوق قدرات المتدربين مما يجعلهم غير قادرين على ايسيعاب او فهم مايقدم اليهم . بل يجب ان تكون المادة التدريبية قادرة على رفع مستوى المتدربين من المستوى الذي هم عليه الى مستوى المتوقع ان يكونوا عليه بعد التدريب .

و ان يراعى في المادة التدريبية ان تكون مركزة على ما يحقق الاهداف بعيدة عن الحشو الغير مفيد , وان تكون بأسلوب جيد يناسب مستوى ادراك المتدربين و مراعى فيها عملية التسلسل المنطقي لعرض الافكار و ترتيب كما في عرض موضوع تاريخي بالتسلسل التاريخي للاحداث , ويجب مراعاة الفترة الزمنية المحددة للتدريب , فلا تكون تحتاج الى وقت بدرجة تفقدا قيمتها , وان يشترك في اعدادها ثلاث جهات .

الجهة الاولى : هي الجهة المستفيدة من التدريب لكي تكون واقعية و مرتبطة بالواقع الفعلي

الجهة الثانية : و هي الجهة المسؤولة عن التدريب لكي يراعى التوازن بين جزئيات المحتوى و مراعاة الامكانيات المتاحة من الوقت و من الامكانيات المادية و من حيث امكانية تنفيذ و تعليم هذه المادة و مدى قدرات المتدربين على ادائها

الجهة الثالثة : هي جهة الاكاديمية وذلك بوجود احد الاكاديميين لكي تكون امادة معدة بأسلوب علمي و منطقي مراعى فيها طرق البحث العلمي . (ياغي محمد عبد الفتاح 1988 : تقويم البرنامج التدريبية اثناء التنفيذ و تنمية الرافدين , العدد 22 مطبعة , جامعة الوصل ص 30)

6- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

- أن يراع احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم: "ناشئين، متقدمين، مستوى عال".
- يعتبر البرنامج جزءا مكملا للعملية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.

- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة و مدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة. (بجي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر ط1، القاهرة، 2001، دت، ص106).

7- خطوات تصميم برنامج رياضي: لتصميم برنامج خلال مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشمل على العناصر التالية:

1. الأسس التي يقوم عليها البرنامج.

2. الهدف والأهداف الإجرائية.

3. محتوى البرنامج.

4. تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.

5. تنفيذ البرنامج.

6. الأدوات المستخدمة في البرنامج.

7. تقييم البرنامج . (بجي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، مرجع سابق، ص107).

8- الإحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج: هناك مجموعة من الإحتياجات والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على اغلبها العلماء وهي:

• **ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج:**

لكي يؤتي البرنامج ثماره ولكي تتحدد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة ويتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة ويتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرامج.

• **الإهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين:**

هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات لمواقف وخيمة.

• **مراعاة حمل التدريب :**

حمل التدريب قد يكون حملاً خارجياً وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المرابي للاعب وقد يكون الحمل داخلياً وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفاً لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائداً عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد. (عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية والرياضية بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص60-62).

- مراعاة التغذية المناسبة والراحة للممارسين أثناء عملية التنفيذ:

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة إيجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المرء لأنواع التعب تجعله قادراً على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية التغذوية الصحيحة و الذي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.

- تطبيق مبدأ الإستمرارية في التدريب:

من الحقائق المهمة معرفة "تكيف الجسم الحمل المؤقت" فإبتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظام فيه يقلل من مستواه إذن لا بد أن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج . (يجي السيد مجاوي, المدرب الرياضي، مرجع سابق , ص108).

- تجنب الإسراع غير المدروس في عملية التنفيذ:

لا بد من الإستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوى اللاعب ولما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فإنه من الأهمية ان يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا، وبذلك فإن الإسراع غير المدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف. (عبد الحميد شرف ، البرامج التدريبية والرياضية بين النظرية والتطبيق , مرجع سابق , ص 63-65).

خلاصة:

من خلال ما سبق إستخلصنا أن للبرنامج التدريبي أو التدريب الرياضي أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية والنفسية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي وذلك بالإعتماد على الخصائص والسمات المميزة وكذا أهم الخطوات اللازمة لتصميم البرنامج وذلك من خلال أهم القواعد والأهداف والخصائص وأنواع التدريب كما تطرقنا أيضا إلى مبادئ التدريب.

كما تطرقنا إلى اخلاقيات التدريب وإعطاء صورة لتأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب، وبصفة عامة إعطاء نظرة شاملة عن التدريب الرياضي بصورة مبسطة وتحديد ركائزه من أجل الكشف عن مدى تنمية القدرات البدنية والجسمية للاعب والممارس في نفس الوقت إلا انه يجب التركيز كذلك على الجانب الاجتماعي وما له من أهمية في خلق وتحقيق التماسك الاجتماعي، وتنمية القدرات العقلية والخلقية والروحية داخل الفريق وهذا يكون بالتعمق في مواضيعه ومجالاته المتعددة.

الفصل الثاني

مكانة صفة القوة في رياضة كرة اليد

تمهيد:

يعتبر مصطلح اللياقة البدنية من أكثر المصطلحات المتداولة في الساحة الرياضية ليس على مستوى المتخصصين في هذا المجال فقط بل إمتد إلى مناقشات عامة الناس وصار من أهم ما يتميز به عصر التكنولوجيا إن اللياقة البدنية أصبحت مطلبا أساسيا للفرد العادي في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي يقوم بها الإنسان وإنتشار الأمراض الحديثة كأمراض القلب وتصلب الشرايين وإرتفاع ضغط الدم والسمنة والمشكلات المترتبة عنها.

ولم تعد اللياقة البدنية هدفا يسعى لتحقيقه الرياضيون وحدهم بل أصبحت هدفا لتحقيق الصحة من أجل حياة أفضل للإنسان، وإنتشار هذا المفهوم أدى إلى زيادة الأختلافات حول مصطلح اللياقة البدنية ومكوناتها.

وفي الحقيقة أننا لا نود أن نخوض في تلك الأختلافات لكونها في حقيقتها ليست إختلافا على جوهر الموضوع بقدر ما هي إختلاف حول المسميات أو حول مستوى تناول الموضوع بالدراسة جملة وتفصيلا وتتناول في هذا الجزء بمفهوم اللياقة البدنية. وبعض عناصرها القوة .

1- مفهوم القوة العضلية :

يعرفها هارة (Harra) بكونها "أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية مضادة " . (محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط1997، 3، ص91).

- كما يعرفها زاتسيورسكي (Zaciorski) بأنها "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها
- يعرفها شتيللر (Stiller) " إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية سواء كانت ثابتة أو متحركة " .
- بينما يعرفها هتنجر (Hetenger) " بأنها مقدرة العضلة على إنتاجها في حالة أقصى إنقباض إيزومتري إرادي " (محم بقاء الدين سلامة، فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1994، ص236).

- ويعرفها ماتيفيف (Mathweev) " قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة ومواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي " وتمثل المقاومات المختلفة في نظر ماتيفيف مايلي:
 - ✓ التغلب على وزن الجسم كما يحدث في رياضة الجمباز والوثب على سبيل المثال.
 - ✓ التغلب على المنافس كما في رياضة الجيدو والمصارعة والرياضات المشابهة.
 - ✓ التغلب على الثقل الخارجي كما في رياضة رفع الأثقال ورمي المطرقة وقذف القرص.
 - أثناء الإحتكاك كما في رياضات الجماعية مثل كرة القدم في التغلب على الكرة والمنافس .
- (محمد صبحي حسانين وأحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط 1، 1998، ص22).

هذا بالنسبة للتعريف ولكن بالنسبة لتصنيفها إلى أنواع فيمكن معرفتها من خلال تقسيم لارسون وفليشمان

(Larson et Flichman): .. (بسطويسي أحمد بسطويسي، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1999، ص83).

2- الانقباض العضلي :

و تتولد القوة من عملية انقباض و انبساط العضلة ، حيث ان انقباض العضلة يولد قوة في اتجاه اليها و تعمل الانسجة الضامة الواصلة بين العضلات و العظام على نقل هذه القوة الى العظم و تعمل المفاصل بدور روافع لتوجيه هذه القوى و يكون توافق تشريحي بين العضلات والمفاصل ، و لقد حاول الكثير من المختصين و الخبراء أن يوضحو اشكال الانقباض العضلي ، اذ ان كل واحد منهم حاول ايجاد اشكال ثابتة .

و محددة وقد تختلف عن الاخرى و على الرغم من ذلك فان هذه التقسيمات فيها الكثير من التشابه اذ يجد أن

اشكال انقباض العضلي تتضمن مايلي :

2-1- الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري) :

حيث يشير هذا النوع الى حدوث كمية من التوتر في العضلة و التي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل اي ان العضلة تنقبض دون حدوث تغير في طولها .

2-2- الانقباض العضلي بالتطويل (الايزوتوني - اللامركزي) :

هونوع من الانقباض العضلي المتحرك حيث تطول العضلة بعيدا عن مركزها ,وحيث هاذا النوع من الانقباض اذا ماكانت المقاومة اكبر من القوة التي تستطيع انتاجها , حيث نجد في هذه الحالة ان العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب في النهاية و يحدث بالتالي زيادة في طول العضلة . (كورت ماينل , التعلّم الحركي , ترجمة عبد العلى نصيف , دار الكتب لطباعة و النشر , بغداد 1987 , ص151)

2-3- الانقباض العضلي بالتقصير (الأيزوتوني -المركزي) :

هو ايضا ضمن الانقباض العضلي المتحرك و لكن العضلة تقصر في اتجاه مركزها و السبب في ذلك ان قوة العضلة اكبر من المقاومة بحيث تستطيع التغلب عليها و يردي الى قصر في طول العضلة . (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي ، اللياقة البدنية و مكواتتها الأساسية ،دار الفكر العربي، القاهرة ، 19 87 - ص5)

3 - أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية :

حسب (schmidtbleicher) فان انتاج القوة العضلية اللازمة لاي جهد عضلي يخضع لتدخل العوامل الاتية:

- نوع الالياف العضلية المشتركة في الاداء .
- مساحة المقطع الفيسيولوجي للعضلة او العضلات المشتركة .
- القدرة على اثاره العدد الكافي من الالياف العضلية .
- زوايا الشد في العضلة .
- حالة العضلة قبل الانقباض .
- درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل .
- تكتيك الاداء .
- العامل النفسي (قوة الارادة) .
- السن و الجنس .

4- أنواع القوة العضلية :

تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار البعض إلى تقسيمها من حيث إرتباطها بعناصر أو قدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة وتحمل القوة وكذلك صنفت تبعا لمقدار المنتج من القوة، كذلك تم تصنيف القوة على أساس القوة العامة والقوة الخاصة.

إرتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية:

ترتبط القوة العضلية بكل من عنصري السرعة والتحمل على شكل قدرات لها شكل جديد ومميز، وذو علاقة وثيقة بالنشاط الممارس وبصفة عامة يقسم فاينيك القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع كمايلي:

✓ القوة المميزة بالسرعة

✓ القوة الانفجارية

✓ تحمل القوة العضلية (القوة المميزة بالمدامومة)

4-1- القوة المميزة بالسرعة:

تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة كأهم صفة للاعبي كرة اليد لكونها تجمع بين صفتي السرعة والقوة وينظر إليها أنها ارتباط القوة X السرعة = القوة المميزة بالسرعة وقد عرفها هارا (Harra) بكونها "قدرة الفرد في التغلب على مقاومات بإستخدام سرعة حركة مرتفعة، وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة". (محمدحسن علاوي، علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص99).

ويعرفها أيضا على أنها "مقدرة العضلة أو مجموعات عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن" ويضيف هارا تعريف آخر بأنها "إمكانية الجهاز العصبي العضلي في إنتاج أقصى قوة في أقل وقت ممكن" ويرى بازو أن "الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي في المستويات العليا، حيث يعرف القوة المميزة بالسرعة على أنها "قدرة الرياضي على إخراج أقصى قوة في العضلة أو العضلات في أقل زمن ممكن"، (محمد جابر بريقع و إيهاب فوزي البدوي، المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، منشأة المعارف الإسكندرية، دط، 2006 ص43).

ويسميتها بعض خبراء التدريب الرياضي بالقدرة "Power" كمصطلح فيزيائي بينما بنظر البعض إلى القدرة كمرادف للقوة الانفجارية "Explosive Power" وهو مايعني إخراج أقصى قوة بأسرع أداء حركي ولمرة واحدة كما يحدث في كرة اليد عند الهجوم والانتقال السريع أو عندما يحاول اللاعب المهاجم الخداع وتغير إتجاه جسمه لمحاولة وضع الكرة خلف حائط الصد . (يوسف لازم كماش، اللياقة البدنية للاعبي كرة الطائرة، دارالفكر ، عمان ، الأردن ، دط ، 2000، ص26).

حيث إتفق كل من لارسون ويوكم على تعريفها بكونها "القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت بسرعة حركة مرتفعة" أي إستخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجر حركي، حيث يؤكد لتحقيق ذلك يتطلب مايلي:

- درجة عالية من القوة
 - درجة عالية من السرعة
 - القدرة على دمج القوة بالسرعة (إستخدام السرعة لتوليد القوة أو إستخدام القوة لتفجير السرعة)
- التفجر الحركي والذي يكون في وقت محدود للغاية. (يوسف لازم كماش، اللياقة البدنية للاعبين كرة الطائرة، دارالفكر، عمان، الأردن، دط، 2000، ص26).

ويستخلص الباحث مما سبق أن القوة المميزة بالسرعة هي مقدرة الرياضي على الأداء الحركي المتميز بأقصى قوة وفي أقصى سرعة ممكنة وهذا مايتطلبه هذا النشاط .

4-2- القوة الانفجارية:

ويطلق عليها البعض القوة القصوى أو القوة العظمى وتعرف "بأعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة العضلية أن تنتجها لمرة واحدة" وتعرف أيضا "بأنها أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الإنقباض الإرادي" (مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص69).

مع ملاحظة أن هناك عدم تفريق في بعض المراجع العربية ووصف كلا النوعين بالقدرة، ولكن القوة الانفجارية تظهر، ويمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأقصى سرعة ولمرة واحدة، وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية وكما نشاهدها في كرة اليد من خلال أداء مهارات تتطلب الوثب عاليا بسرعة كأداء مهارة التصويب الصد أو الدفاع أو أما القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات بإستخدام سرعة حركية مرتفعة وتكون القوة والسرعة عند ذلك أقل من القصوى، (أبوالمجد عمرو وإسماعيل الحكي، تخطيط برامج تربية و تدريب البراعم والناشئين ف كرة الطائرة، مركزا لكتاب للنشر، القاهرة، دط، 1997، ص83).

ويؤكد ذلك طلحة حسام الدين 2003 أن القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون ما برهة إنتظار لتجميع القوى (الجري السريع) أما القوة الانفجارية فهي القدرة على قهر مقاومة قصوى أو أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن. (طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية (1) في التدريب الرياضي، دارالمعارف، القاهرة، دط، 2003، ص67).

فيستخلص الباحث أن القدرة العضلية هي القوة الانفجارية وخاصة عند أداء الإرتقاء في كرة اليد التي تتطلب حركة وحيدة لإنجاحها، وستتطرق بالتفصيل إلى هذا في موضوع القدرة العضلية وفيما يلي بعض التعريفات التي وصفها العلماء للقوة الانفجارية:

- حيث يرى بارو (Barrow) "أن القوة القصوى تتطلب من الفرد إخراج الحد الأقصى من القوة التي يمتلكها والذي تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز بإرتفاع شدتها". (محمد صبحي حسانين و أحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2008، ص22.) .
 - وعرفها كلارك (Clarke) بأنها "أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة إنقباضه عضلية واحدة" وعرفها هارا بأنها "أعلى قدرة من القوة يبدلها الجهاز العصبي والعضلي لمحا بة أقصى مقاومة خارجية مضادة" ويعرفها هنتنجر (Hettinger) بأنها "القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى إنقباض إيزومتري إرادي" (السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي، تدريب و فسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط 1، 2001، ص98.)
- وعلى ذكر التعاريف السابقة يرى الباحث بأن القوة الانفجارية هي أقصى قوة التي يمكن للرياضي إنتاجها خلال أقصى إنقباض عضلي إرادي.

4-3- تحمل القوة:

- تعرف في كثير من المراجع "بالتحمل العضلي" أو "الجلد العضلي" بمعنى قدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر أثناء وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعينة لأطول فترة معينة". (عصام الشاشي، التدريب بالأثقال، القوة والبطولة، دار الجهاد للنشر والتوزيع، مصر، دط، دت، ص68.)
- بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهد العضلي ويذكر بسطويسي عن هارا "هي القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل عال على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو مكوناته" (بسطويسي أحمد البسطويسي، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1999، ص84.) ويعرف أبو العلا عبد الفتاح بكونه "قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبيا بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي" (أبو العلا أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1993، ص85.)
- ويعرفه ماتيو بكونه "مقدرة العضلة على أن تعمل ضد مقاومات متوسطة لفترة طويلة من الوقت" ويعرفه بارو بكونه "مقدرة التغلب على العمل العضلي المفروض أداؤه أثناء فترة زمنية مستمرة" ويعرفه كلارك بكونه "المقدرة على الإستمرار في القيام بإنقباضات عضلية لدرجة أقل من القصوى". (محمد صبحي حسانين و أحمد كسري معاني، المرجع نفسه، ص24.)

يستخلص الباحث الأهمية الحيوية لأنواع القوة العضلية في الرياضات الجماعية بصفة عامة ورياضة كرة اليد بصفة خاصة، وأن اللاعب يستطيع تنفيذ معظم الواجبات الهجومية والدفاعية كما يحتاج إلى بذل درجة عالية من أنواع القوة للتغلب على المقاومات العنيفة والمستمرة لفترة طويلة من الوقت وهذا ما يميزه عن منافسه في هذا العنصر الحيوي من خلال إمتلاكه لأنواع القوة العضلية.

كما ذكرنا سابقا تم تصنيف القوة على أساس القوة العامة والقوة الخاصة.

– القوة العامة:

والتي تختص بكل الأنظمة والتي تعتبر أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأولى أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب، والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب.

– القوة الخاصة:

ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط (المشتركة في الأداء) وترتبط بالتخصص في الأداء التي ترتبط بنوع الرياضة وبطبيعة النشاط. فإن تنمية القوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص. (عويس الجبالي، التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، دارا لطباعة للنشر والتوزيع، القاهرة، ط2، 2001، ص359 .)

وحول موضوع بحثنا الذي يتضمن تنمية القوة الانفجارية للاعب الكرة اليد يتطلب معرفة العلاقة بين القوة العضلية والسرعة، كما أشار كل من جونسون وفيشر وهارة إلى أنه تختلف المتطلبات من القوة العضلية إختلافا شديدا تبعا لطبيعة النشاط الممارس وطبقا للعلاقة بين القوة والسرعة، حيث يمكن إستخدام القوة بأسلوب إنفجاري، سريع، بطيء، ويتطلب الأداء في بعض الأنشطة القدرة على سرعة إنتاج القوة حيث ترتبط السرعة بالقوة العضلية إرتباطا كبيرا، حيث لا توجد سرعة دون قوة عضلية". (طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب-القوة-القدرة -تحمل لقوة-المرونة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، 1997، ص91 .)

5- الخصائص الوظيفية والتركيبية للعضلات وأنواعها وانقباضاتها:

5-1- الجهاز العضلي:

يعتبر الجهاز العضلي هو المسئول عن تحريك أعضاء الجسم، ويشمل جسم الإنسان على حوالي 600 عضلة متنوعة الشكل والحجم والنوع تبعا للعمل الذي تقوم به، ومن أساسيات البناء والوظيفة للنظام العضلي هو أن لكل عضلة وظيفة وعمل معينة تقوم به لتحريك العظمة المتصلة بها من قبض او بسط او تقريب او تبعيد للجزء المتصل به من الجسم , واحيانا تشترك مجموعة العضلات وظيفه محدد .(جلال الدين :فيسيولوجية التربية البدنية و الرياضية , ط2 , المركز العربي للنشر , 2004 , القاهرة ص 06)

5-2- الانقباضات العضلية:

يعتبر الانقباض العضلي هو الوظيفة الأساسية للعضلة، وهو المسئول عن القوة الناتجة عنها و بدرجاتها المختلفة بداية من مستوى النغمة العضلية، النغمة العضلية : هي درجة انقباض الجزئي المستمر وغير المرئي بعضلات الجسم. حتى درجة القوة القصوى، ويتميز الانقباض العضلي بخصائص ثلاث هي:

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

- الاختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي .

ويسيطر الجهاز العصبي ويتحكم في درجة الانقباض العضلي حيث يرتبط مستوى القوة الناتجة بمدى قدرة الجهاز العصبي على تعبئة أكبر قدر ممكن من الألياف العضلية لمشاركة في الانقباض العضلي. نظرا لكون الجهاز العضلي يعتبر المصدر الرئيسي للقوة العضلية فإن الأمر يتطلب التعرف على أنواع الانقباضات التي تحدثها العضلات.

5-3-أنواع الانقباضات العضلية:

تستطيع العضلة إنتاج قوة عند محاولتها التغلب على مقاومات خارجية أو مواجهتها ذلك عن طريق الانقباضات العضلي، تستخدم لتنمية القوة عادة طرق تدريب مختلفة تعتمد على أنواع الانقباض العضلي الثابت والمتحرك كما يلي:

5-3-1- (Isometrie): الانقباض الأيزومتري الثابت

تنقبض العضلة دون تثبيت الحركة ، أي لا تحدث فيه أي تغيرات لطول العضلة أثناء حركة نتيجة ، هذا الانقباض، حيث لا تستطيع العضلة في حالة طولها أن تقصر .و يشير هادا المصطلح ((كمية من التوتر في العضلة، والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل)) .وتستخدم لهذا التدرج أنواع المقاومات الثابتة مثل :محاولة الفرد رفع ثقل معين لا يقدر على تحريكه أو محاولة دفع الثقل كجدار الحائط أو البار الحديدي المثبت ، أو باستخدام عمل عضلي المجموعة العضلية ضد عمل عضلي لمجموعة أخرى مثل دفع أو شد أحد الذراعين للآخر ، إذ أنه يصبح في الإمكان إنتاج قوة عضلية كبيرة دون إظهار حركة واضحة للعضلات العاملة أو للثقل الذي يحاول الفرد رفعه او دفعه . (حماد مفي ابراهيم : اسس برامج التربية الرياضية , دار الفكر العربي , 1998 , القاهرة ص 66)

5-3-2- (Isotonic) : الانقباض الإيزوتوني الديناميكي أو المتحرك

(تطول أو تقصر) لأداء عمل ما أي يستخدم الانقباض العضلي المتحرك.

وينقسم الانقباض الإيزوتوني إلى الانقباض المركزي والانقباض اللا مركزي

5-3-2-1- (Concentric) : الانقباض المتحرك المركزي بالتقصير

حيث تنقبض العضلة وهي تقتصر علي اتجاه مركزها، يطور الانقباض العضلي المركزي فعالية التوتر لمواجهة المقاومة وبذلك تقصر الألياف العضلة وتؤدي حركة عضو الجسم بالرغم من المقاومة، أي ينتج عن هذا الانقباض تحريك المفاصل. يحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت قوة العضلات أكبر من المقاومة حيث تستطيع القوة المنتجة من العضلات التغلب على المقاومة،و يحدث نتيجة ذلك قصر طول العضلة.

5-3-2-2- (Eccentric) : الانقباض المتحرك اللامركزي بالتطويل

حيث تنقبض العضلة في اتجاه أطرافها بعيدا عن مركزها وهي تطول، وهذا النوع من الانقباض موجود في مظاهر الحياة اليومية فمثلا النزول من على السلم يتطلب من العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية العمل بالتطويل ويدخل أيضا هذا النوع من الانقباض العضلي مكملا لطبيعة الحركة عند تدريبات المقاومة الإيزوتونية المركزية

وعلى سبيل المثال في الانقباض المركزي واللامركزي عندما تكون المقاومة أقل من القوة حيث إن رفع الثقل يتطلب أن تنقبض العضلة مركزيا بالتقصير، ويستخدم الانقباض بالتطويل عند هبوط الثقل للإبطاء سرعة نزوله تحت تأثير الجاذبية الأرضية، وفي هذه الحالة سنجد أن العضلات سوف تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب عليها، ويحدث لذلك ازدياد طول العضلات، فالانقباض بالتطويل لا يعني زيادة في طول العضلة إلى طولها الطبيعي

5-3-3- (Isokinetic): الانقباض المشابه للحركة إيزوكينتيك

وهو الانقباض عضلي يتم على المدى الكامل للحركة وبسرعة ثابتة، حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء ويأخذ الشكل الطبيعي لأداء الحركات الفنية التخصصية فيعتبر أكثر أنواع تدريبات القوة تأثيرا على اكتساب القوة المرتبطة بالأداء الحركي مثل حركات الشد في السباحة أو التجديف، كما تعتبر أجهزة التدريب بالأثقال من الوسائل التي تستخدم لتحسين كفاءة الانقباض العضلي الإيزوكينتيك

5-3-4 (Plyometric): الانقباض البليومتري

وهو عبارة عن انقباض متحرك غير أنه يتكون من عمليتين متتاليتين في اتجاهين مختلفين حيث يبدأ الانقباض بحدوث مطاطية سريعة للعضلة كاستجابة لتحميل متحرك مما يؤدي في بداية الأمر إلى حدوث شد على العضلة لمواجهة المقاومة السريعة الواقعة عليها فيحدث نوع من المطاطية في العضلة مما ينبئ أعضاء الحس فيها. فتقوم بعمل رد فعل انعكاسي يحدث انقباضا عضليا سريعا يتم بطريقة تلقائية.

ويحدث ذلك عند أداء الكثير من المهارات الرياضية كأداء الوثب لأعلى التي يقوم بها لاعبو حائط الصد في رياضة كرة الطائرة أو حركات الارتقاء التي تسبق مهارات الوثب بأنواعه والرمي.

6- العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

إن تنمية القوة العضلية يؤدي إلى زيادة في مساحة مقطع العضلة، وبالتالي هناك ارتباطا قويا بين مساحة مقطع العضلة والقوة التي يمكن أن تنتجها العضلة

6-1- المقطع الفسيولوجي للعضلة:

يعني المقطع الفسيولوجي حجم وع مقطع كل الألياف العضلة الواحدة، ويرى علماء "الفسيولوجي" أن كلما كبر المقطع الفسيولوجي للعضلة كلما زادت القوة العضلية أي أن قوة العضلة تزداد بزيادة حجم الألياف العضلية ومن المعروف أن عدد الألياف في العضلة الواحدة ثابت لا يتغير من الميلاد وعلى مدى الحياة للإشارة أنه يختلف العلماء حول أسباب نمو العضلة وزيادة مساحة مقطعها الفسيولوجي بين اتجاهين فيرى البعض أن هذا التغيير يحدث نتيجة لزيادة عدد ألياف بالعضلة الواحدة حيث لوحظ ذلك بالنسبة للاعبي رفع الأثقال وكمال الأجسام بينما يرى الرأي الآخر على أن عدد الألياف العضلة يتحدد في كل عضلة وراثيا ولا يتغير مدى الحياة وأن نمو العضلة يحدث عن طريق زيادة محتويات الليفات اللينة وهذا ما ذكر في عدة مراجع. وأن الزيادة التي تحدث في حجم العضلة ترجع إلى زيادة المقطع العرضي للليفات العضلية الواحدة نتيجة زيادة محتويات الليفات من

مصادر الطاقة والشعيرات الدموية واللويقات وفتائل الأكتين والمايوسين والأنسجة الضامة وهذا ما يعرف بالتضخم العضلي، وتضخم العضلة أحد عوامل الأساسية المرتبطة بالقوة العضلية . بالرغم من أهمية التضخم العضلي وتأثيره على القوة العضلية إلا أن القوة العضلية يمكن أن تنمو دون زيادة في التضخم العضلي) أي عن طريق التوافق العصبي العضلي (وهما نظامان أو طريقتان معروفتان في تنمية القوة العضلية يجب شرحها في كيفية زيادة حجم العضلات كما يلي :

6-2- التضخم العضلي :

تعتمد الطريقة الأولى على تنمية القوة عن طريق زيادة التضخم العضلي بزيادة مساحة المقطع العرضي للليفة العضلة، حيث يزيد حجم كل ليفة من ألياف العضلية.

زيادة حجم وقوة أوتار والأربطة والنسيج الضام داخل العضلة عن طريق تنشيط بناء البروتين بالعضلة والمكونات المسؤولة عن الانقباض داخل الليفة العضلة (محمد عماد الدين اسماعيل : النمو في مرحلة المراهقة , دار القلم , 1982 , الكوت ص 51)

تتطلب تنمية القوة القصوى عن طريق التضخم العضلي مراعاة بعض الخصائص بحيث لا نستخدم الشدة القصوى بالرغم من استخدام شدة عالية في حدود 75% - 90% من القوة القصوى القصوى استخدام ، وعند استخدام التدريب الأيرومترى تظهر الفائدة الأكبر عند استخدام الشدة 90 - 100% القصوى مع مراعاة أن سرعة الانقباض لا ترتبط بطريقة التدريب بقدر ما ترتبط بتنمية كل من السرعة والقوة 30 ثانية ويرى البعض أن - كمكونات للأداء السريع و يجب أن تستمر التكرارات في كل دورة لفترة 25 أفضل طريقة هي التكرار حتى حالة الرفض كما تتعلق ضخامة العضلة بدرجة مباشرة لكثافة حمل العمل، كما ترتبط أيضا بعمليات بيولوجي للجهاز العضلي للفرد ويأتي نتيجة لتدريبات الطويلة المدى لرفع مستوى القوة العضلية .

6-3- التكيف العصبي العضلي :

تعتمد الطريقة الثانية على تحسين كفاءة العمل العصبي ورفع مستونظم إنتاج الطاقة دون زيادة حجم الكتلة العضلية، وذلك من خلال تحسين عمل الألياف العضلية .
بأنواعها المختلفة، حيث تنتج القوة العضلية بمقدار ما أمكن تعبته من الوحدات الحركية التي تشترك في الانقباض العضلي، وكذلك زيادة مخزون مصادر الطاقة الفوسفاتية وكفاءة عمل الإنزيمات لسرعة إنتاج الطاقة المطلوبة للانقباض

ويتحدد استخدام أي من الطريقتين أو الدمج بينهما بناء على عدة عوامل منعان وع التخصص الرياضي والخصائص الفردية للرياض، ومستوى القدرة لديه، فيذكر أبو العلا أحمد عبد الفتاح على سبيل المثال أن بعض الأنشطة الرياضية مثل تطويع المطرقة ودفع الجلة يتطلب تنمية القوة زيادة الحجم والكتلة والتضخم العضلي لذلك تستخدم الطريقة الأولى.

كما تتطلب بعض الأنشطة الرياضية تنمية القوة العضلية مع عدم زيادة كتلة الجسم، ففي مثل هذه الحالة تستخدم الطريقة الثانية لتنمية القوة العضلية.

كما أن بعض الأنشطة الرياضية تتطلب زيادة القوة عن طريق العامل العصبي والتضخم العضلي معاً مثل متسابقى العدو والتجديف .

(عبد الفتاح ابو علا : بيولوجيا الرياضة ط2 , دار الفكر العربي , 1985 , القاهرة , ص 35)

7- تنمية القوة العضلية دون زيادة في التضخم العضلي:

ففي رياضات متعددة يتطلب الأمر حداً أدنى من القوة العضلية وأن أي زيادة في القوة العضلية عن هذا الحد لا تؤدي إلى تحسين في مستوى الأداء.

يتطلب تنمية القوة العضلية للناشئين في كرة اليد دون زيادة التضخم العضلي حيث تكون تدريبات الأثقال إتجاه تنمية القدرة العضلية كما يلي:

- يرتبط مفهوم تدريب القدرة العضلية بدون زيادة في التضخم العضلي باستخدام أحمال منخفضة نسبياً في الأداء بسرعات عالية.

يؤدي التدريب باستخدام الحد الأقل من الأقصى إلى إثارة الوحدات الحركية المختلفة حيث أن السرعة الأولية للقوة بواسطة التدريب بالأثقال قد تعزوا إلى زيادة محددة للوحدات الحركية وليست زيادة في حجم العضلة (تضخم العضلة). (محمد إبراهيم شحاتة، التدريب الأثقال، منشأة المعارف، الإسكندرية، دط، 1997، ص20).

إن التدريب الثابت الأيزومتري يؤدي إلى زيادة التضخم العضلي مقارنة بالتدريب الديناميكي. (مفتي إبراهيم حماد، أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال، مرجع سابق، ص67).

إن التدريب في حدود 30% إلى 60% من الحد الأقصى يؤدي إلى زيادة تنمية القدرة العضلية، أما التضخم العضلي يهدف إلى رفع ثقل في حدود أقل من القصوى بتنفيذ بطيء وتكرارات أكبر. بالإضافة إلى رفع ثقل حدود تفوق القوة القصوى (دادلي . 1991Dudley). (طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص64).

التضخم العضلي يحدث عادة في كلا نوعي الألياف العضلية السريعة والبطيئة، لكن تشير نتائج الدراسات أن النسبة الأكبر للتضخم العضلي تحدث عادة في الألياف العضلية السريعة، وفي حالة التدريب باستخدام شدات عالية كتدريبات السرعة والقوة المميزة بالسرعة يزداد تضخم الألياف السريعة، وفي حالة استخدام الشدة المنخفضة والتكرارات الأكثر يزداد تضخم الألياف البطيئة وإن زيادة تضخم العضلات يأتي نتيجة تضخم الألياف السريعة والبطيئة وهذا ما نشاهده عند لاعبي رفع الأثقال وكمال الأجسام. (أبو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، مرجع سابق، ص110).

• إن التدريبات التي تهدف إلى تنمية القوة العضلية لفترات تدريبية معينة أو لموسم رياضي معين تؤدي إلى تنمية القوة دون زيادة في تضخم العضلي أما تدريبات القوة الطويلة المدى تؤدي إلى التضخم العضلي. مما سبق نستخلص أن إمكانية تنمية القوة والقدرة العضلية للناشئين في كرة اليد دون حدوث زيادة في حجم العضلة أو التضخم العضلي وهذا عند استخدام الشدات أقل من القصوى (50-60%) من الحد الأقصى بتكرارات متوسطة وسرعة الأداء عالية.

8- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب (البليومتريك) :

لقد أكدت الدراسات و البحوث التي اجريت بخصوص افضل الاساليب التدريبية لتطوير القوة الانفجارية ان تدريب البليومتريك هي افضل التدريبات لتطوير القوة الانفجارية , و لقد اجريت عدة بحوث مقارنة بين تدريب القوة الانفجارية عن طريق الارتفاع و تدريب القوة الانفجارية عن طريق البليومتريك , و ظهرت النتائج تفوق مجموعة التدريب بطريقة البليومتريك قد اختصرت الفترة الزمنية لتطوير القوة الانفجارية نتيجة لتاثيرها الفعال في تطوير القوة الانفجارية للاعبين . (مفتي إبراهيم سلامة ، التدريب الرياضي - - تخطيط وتطبيق - ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997،ص54)

وفكرة تدريبات البليومتريك تتأسس على مبدأ فسيولوجي هو أن تقلص المركزي للعضلة أي انقباض العضلة نحو مركزها يكون أكثر سرعة وقوة وفاعلية إذا سبقه تقلص لا مركزي وهذا يعني أن العضلة أو مجموعة العضلات تنتج قدرة أكبر إذا حدث لها تقلص لا مركزي أي إطالة للعضلة يتبعه تقلص مركزي أي تقصير العضلة بمعنى (إطالة ثم انقباض)، وهذه الحالة تشبه المثل القائل إن سحب أو مط حبل مطاطي أكثر من طوله سيرتد بحركة سريعة وقوية نحو المركز بسبب إن طاقة التمدد سيحتفظ بها بالمكون المطاطي للعضلة، وهذا يعني إن أقصى انقباض أي مشاركة جميع الوحدات الحركية في العضلة يحدث عندما تحدث إطالة للعضلة أولاً ثم انقباض مركزي ، وهذه الحالة تحدث في تدريبات الوثب العميق والتدريبات الأخرى التي تنفذ بنفس الأسلوب . (مفتي إبراهيم سلامة ، التدريب الرياضي - تخطيط وتطبيق - ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص55).

- مثال على تدريبات الوثب العميق

يقف اللاعب على صندوق أو مرتفع ارتفاعه مثلاً 90 سم ثم يهبط اللاعب بكلتا رجليه إلى الأرض وأثناء لمس الأرض تستقبل عضلات الرجلين مقاومة ثقل الجسم بالانقباض اللامركزي أي انقباض بالتطويل لتمتص صدمة التقاء الرجلين بالأرض أي يحدث أثناء لمس الأرض بالرجلين إطالة سريعة في العضلات العاملة مما يؤدي إلى حدوث تحفيز في مستلمات الإطالة الموجودة داخل الألياف العضلية وهي المغازل العضلية وأعضاء كولجي الوترية والتي ترسل إشارات إلى الحبل الشوكي الذي يقوم بدوره برد الفعل الانعكاسي لمنع حدوث الإطالة الزائدة عن طريق تقلص لإرادي قوي نحو مركز العضلة (حتى لا يحدث تمزق للعضلة نتيجة الإطالة الزائدة) ، هذا التقلص القوي اللإرادي للعضلة يدمج مع التقلص القوي الذي يقوم به اللاعب للارتقاء مباشرة بعد لمس الأرض إلى فوق صندوق آخر على بعد 1 م (م) من الصندوق الأول وارتفاع 90 سم (سم) ، وعليه فان هذا التقلص

اللامركزية (تطويل العضلة) والتقلص المركزي يردى إلى مشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبنفس الوقت وبأقصر فترة زمنية ، وعليه يجب التركيز على مثل هذه التدريبات وذلك لان اللاعبين في الرياضات المختلفة يواجهون مواقف كثيرة تتطلب انقباض عضلي سريع وقوي للعضلات العاملة لغرض الانطلاق السريع أو لرمي الكرة أو الوثب للأعلى أو ضرب الكرة وهذه التدريبات توفر أقصى انقباض بأقصر فترة زمنية ولهذا يجب التأكيد على تدريبها وخاصة في فترة الإعداد الخاص وفترة المنافسات . (سليمان علي حسين ، المدخل إلى التدريب الرياضي ، مطابع جامعة الموصل ، العراق ، 1983 - ، ص 2) .

خلاصة :

تعد القوة العضلية من أهم مكونات اللياقة البدنية ومن المتطلبات الأساسية للأداء في الأنشطة الرياضية بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة ومن العناصر الأساسية للوصول إلى المستويات العليا في كافة الأنشطة البدنية والرياضية.

كما أن القوة الانفجارية و القوة المميزة بالمداومة من أهم الصفات البدنية الرئيسية والتي لا بد من توافرها في الأنشطة التي يتطلب أدائها الوثب العمودي مثل الوثب العالي والحواجز في مسابقات الميدان والمضمار والتصويب في كرة السلة وكرة اليد والإرسال والتمرير وتحديث الزيادة في مسافة الوثب العمودي تبعاً لتطور القدرة العضلية فهي تحتل المرتبة الأولى بين ترتيب القدرات البدنية في معظم الأنشطة الرياضية لما لها من تأثير .

الفصل الثالث

المرحلة العمرية

تمهيد

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء علم النفس الحديث والقديم. فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والثورة والتشرد. وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكملة من مراحل النمو الأخرى ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والانفعالي،ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته. و تعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد،ويكتمل فيها النضج البدني و الجنسي والعقلي والنفسي.

خصائص المرحلة العمرية (أقل من 15 سنة):

1. تعريف مرحلة سن البلوغ:

إن المرحلة العمرية (أقل من 15 سنة) تعتبر مرحلة إنتقالية من الطفولة تتميز بإضطراب مورفولوجي وفسولوجي وتنقسم إلى قسمين:

1-1- مرحلة ما قبل البلوغ: تكون عند نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بزيادة معتبرة من الناحي الطولية، تتراوح بين 20 و 25 سم وبزيادة في الوزن من 03 إلى 04 كلغ في العام.

2-1- مرحلة البلوغ:

تتميز ببلوغ جنسي وإنخفاض في سرعة النمو من الناحية الطولية وتطور عرضي للصدر والكتفين وتطور عضلي وتكون ظاهرة جدا عند الذكور وكذلك زيادة عرضية للعظام الطولية. . (حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة، دار النشر عالم الكتب، القاهرة، ط5، 1995، ص245).

2. أهمية دراسة المرحلة العمرية:

دراسة النمو تعد دراسة هامة للمربي الرياضي إذ أنها تساعد على:

التعرف على مختلف الخصائص الجسمية والحركية والعقلية والإجتماعية والإنفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو حتى تستطيع تهيئة أفضل الظروف.

تساهم في زيادة قدرته على إعداد نواحي الأنشطة الحركية الملائمة والجو التربوي المناسب لكل مرحلة من المراحل العمرية نظرا لأن التلاميذ يميلون إلى أساليب خاصة في السلوك الحركي ويحتاجون إلى أنواع خاصة من النشاط الحركي تختلف عن غيرها من الأساليب من مرحلة إلى أخرى.

تساعد المدرس أو المربي على أن يتوقع سلوك التلاميذ من مرحلة نمو معينة وعدم مطالبته بمستوى من السلوك والأداء يفوق قدرته. (عيسان احمد فرج، مناهج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، ص58).

3. مظاهر النمو خلال المرحلة العمرية (أقل من 15 سنة):

1-3- النمو الطولي والوزن:

وهي مرحلة النمو السريع مقارنة بالمرحلة التي قبلها (مرحلة الطفولة) وهي تأتي عقب فترة من الكمون أو الثبات لبضع سنوات، وأنه يصاحبه عادة ظواهر نمو أخرى تغير الشخصية في مجموعها، ومهما يكون الأمر فإن فترة نمو البلوغ يلاحظها العام أنفسهم كما أن سن (14 إلى 15 سنة) هي في غالب الأحيان فترة أقصى سرعة عند الذكور ومن (12 إلى 13 سنة) فترة أقصى سرعة نمو عند الإناث، وحسب العالم "Shuttle worth" لا حظ بدأ الإنحراف عند الإناث عن الذكور في النمو في الطول من 12 سنة تقريبا إلا أنه لا يلبث الذكور من السن 14 سنة في المتوسط أن يدركوا الإناث فيلقتي هنا معدل النمو، ومنذ هذا السن فصاعدا يبدأ متوسط نمو الذكور في التفرق الظاهر والطول مع هذا ليس إلا مظهرا من مظاهر النمو ولعله يكون أبعدها من إعطاء صورة كاملة للنمو

الجسمي أو النضج الجسمي، وهناك مظاهر أخرى أهمها وأكثرها إعتباراً خصوصاً في علاقتها بالطول والوزن ففي مرحلة المراهقة الأولى فإن الإناث يصبحن أثقل وزناً من الذكور في نفس السن ثم يعود الذكور مرة أخرى إلى ما بعد النضج الجسمي الكامل للجنسين. (كمال السوقي، النمو التربوي للطفل المراهق، دروس فيعلم النفس الإرتقائي، دار النهضة العربية، بيروت، دط، دت، ص749).

2-3- النمو الجسمي:

إن جسم الإنسان الأساسية في تكوين شخصية لذا كانت التغيرات التي تطرأ على الجسم، وهذه التغيرات ليست مهمة في ذاتها بقدر ما هي مهمة من حيث تأثيرها غير المباشر على شخصيته. ومرحلة المراهقة تعتبر طفرة في النمو الجسماني فهي مرحلة نمو جسمي سريع لا يفوقها في النمو إلا مرحلة ما قبل الميلاد وتبدأ فترة النمو بين (14-10 سنة) عند الذكور ويتميز النمو الجسمي بعدم الإنتظام فيزداد الطول زيادة سريعة ويتسع المنكبان ويزداد طول الجذع والذراعين والساقين، إلا أن نمو الذراعين يسبق نمو الأرجل وتنمو العضلات ويزداد وزن الجسم.

• الفروق بين الجنسين في النمو الجسمي:

يكون الذكور أقوى جسمياً من الإناث حيث تنمو عضلاتهم نمو سريعاً في حين أن الإناث تتراكم فيهم الشحوم في مناطق معينة من أجسامهم ويزداد الطول عند الجنسين ولكن يكون الذكور أكبر من الإناث، ويهتم المراهق بمظهرة الجسمي، قوة عضلاته ومهارته الحركية والرياضية والبدنية التي تساعد جسمه على النمو والقوة. (زكية إبراهيم كامل وآخرون، طرق التدريس في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، دط، دت، ج1، ص62).

3-3- النمو الحركي:

نتيجة للتغيرات الجسمية في هذه المرحلة نجد أن المراهق يكون كسولاً خاملاً قبل النشاط والحركة وهذه المرحلة عكس المرحلة السابقة التي كان ستميز بها الطفل بالميل الشديد إلى الحركة والعمل المتواصل وعدم القابلية للتعب فحركات المراهق تتميز بعدم الدقة والإتساق فنجدته كثير الإصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته كما يتميز بالإرتباك وعدم الإتزان وعندما يصل المراهق قدراً من النضج تصبح حركات أكثر توافقاً ويزداد نشاطه ويمارس النشاط الرياضي.

4-3- النمو العقلي:

✓ نمو الذكاء العام وزيادة القدرة على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير والتذكر القائم على الفهم والإستنتاج والتعلم والتخيل.

- ✓ نمو القدرة العقلية الخاصة كالقدرة الرياضية (التعامل مع الأعداد) والقدرة اللغوية والدقة في التعبير والقدرة الميكانيكية والفنية وتتضح الابتكارات في هذه المرحلة كنتائج للنشاطات العقلية.
- ✓ نمو بعض المفاهيم المجردة كالحق والعدالة والفضيلة ومفهوم الزمن ويتجه التخيل المحسوس إلى المجرد.
- ✓ نمو الميول والإهتمامات والإتجاهات القائمة على الإستدلال العقلي ويظهر إهتمام المراهق بمستقبله الدراسي والمهني.

✓ تزداد قدرة الإنتباه والتركيز بعد أن كانت محدودة في الطفولة.

✓ يميل المراهق إلى التركيز النقدي أي أنه يطلب الدليل على حقائق الأمور ولا يقبلها قبولاً أعمى مسلماً به.

تكثر أحلام اليقظة حول المشكلات والتطلعات والحاجات حيث يلجأ لا شعورياً إلى إشباعها ويمكنه نموه العقلي من ذلك حيث يسمح له بالهروب بعيداً في عالم الخيال فمثلاً يرى نفسه لاعباً مشهوراً وبطلاً كبيراً . (علمي بن شهبول الشهوي، سطور في توجيه الأبناء، نشرة دورية تصدر عن وحدات الخدمات الإرشادية العام التابعة لقسم التوجيه والإرشاد بالإدارة العامة بالمنطقة الشهرية، 2002).

5-3- النمو الانفعالي:

- تتسم هذه المرحلة بأنها عنيفة في حدة الإنفعالات واندفاعاتها وتحتاج المراهق ثورة من القلق والضيق فنجدته ثائراً على الأوضاع ومتمرداً على الكبار كثير النقد لهم ومن أهم الخصائص الإنفعالية في هذه المرحلة:
- ✓ إهتمام المراهق بذاته وما طرأ على جسمه من تغيرات وهو يحاول أن يتوافق مع جسمه الجديد ويتقبله.
- ✓ يزداد شعوره بالكآبة والضيق نتيجة لكثرة الآمال والأحلام التي لا يستطيع تحقيقها.
- ✓ تتسم إنفعالاته بالتهور والتسرع والتقلب وعدم الإستقرار.
- ✓ التمرد والثورة على الكبار وعلى المعايير والقيم الخلقية والتقاليد في المجتمع.
- ✓ مثال مرهف الحس شديد الحساسية يتأثر تأثيراً بالغا بنقد الآخرين.

الحب عند المراهقين من أهم خصائص النمو الإنفعالي. (كمال السوقي، النمو التربوي للطفل المراهق، مرجع سابق، ص461).

6-3- النمو الفسيولوجي:

إلى جانب التغيرات الجسمية التي تختص بها البنية، توجد تغيرات متعلقة بتطور الغدد والخلايا التناسلية وهي أكثر أهمية وهي التي تحدد مرحلة البلوغ، حيث تشهد هذه المرحلة تغيرات ملحوظة في النشاط الغددي عامة ونشاط الغدتين النخامية والكظرية خاصة فالأولى تقع تحت المخ مباشرة حيث يؤثر الهرمون الذي تفرزه على المشاعر الجنسية للبالغين، أما الثانية والتي تقع فوق الكلى فإن الهرمون الذي تفرزه يعمل على الإسراع في النمو والنضج الجنسي.

أما غدة تحت المهاد "Hypothalamus" فإنها بدأت سابقا في إنتاج ما يسمى "Releasing-factor" الذي يشير الغدة النخامية، هذا ما يؤدي إلى إنتاج هرمون النمو (G.H) والهرمونات المؤثرة في الغدد التناسلية أثناء البلوغ بإفراز "Testostérone" هرمون مسؤول أيضا البروتين وعملية البناء.

أما "Métabolisme des protéines Anabolisme" فيتضاعف عشرات المرات مما يؤدي إلى زيادة الكتلة العضلية من % 27 إلى % 41.3 في المتوسط، ومنه الزيادة في القوة العضلية. (Weineck,g, biologie du sport, paris, ed, vigot, 1996, P324-325.)

ويلاحظ أن الغدة ذات الإفراز الداخلي بوجه عام تتضح هلال البلوغ ما عدا الغدة التيموبية التي تأتي على العكس منها في الضمور، ويحقق مجموع إفرازات مختلف الغدد إتزاناً مزاجياً جديداً فيؤثر بعضها على النمو الجسمي الخارجي والبعض الآخر على النمو الجنسي، وكذا يخضع طول الهيكل العظمي لتأثير الغدة الدرقية والغدة تحت المخية وهرمونات التناسل. (عبد الفتاح دويرار، بسيكولوجية النمو والإرتقاء، دار المعرفة الجامعية، دط، 1999، ص248).

يزداد حجم القلب في هذه الحالة ولكن بسرعة غير معتادة مع الشرايين ليختل توازن الجسم لذا يجب تجنب النشاط الرياضي العنيف. (محمد سعيد غريمي، تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1996، ص38).

أما بالنسبة للنبض أثناء الراحة فيستمر في الإنخفاض مع زيادته بعد مجهود ذو شدة قصوى، وبالنسبة للضغط فإنه يقترب إلى النبض الطبيعي للبالغين. (بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دط، 1996، ص178).

نستنتج مما سبق أن هذه المرحلة تتميز بنشاط غددي كبير وزيادة حجم القلب وإنخفاض في النبض، لذا يجب إعداد تمارين بعيدة عن النشاط الرياضي العنيف. (محمد سعيد غريمي، تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1996، ص39).

3-7- النمو الإجتماعي النفسي:

✓ ظهور علامات البلوغ تعمل على بروز تغيرات فسيولوجية ونفسية ويصاحب ذلك إختلاف في عمل الغدد، مما يجعل الفرد سريع التأثير والإنفعال قليل الصبر تنقصه المثابرة والإتزان، فيصبح الفرد سريع الغضب والرضا والحزن والفرح ويبحث عن المثل العليا والقيم الإجتماعية يهتم بجسمه وأناقته وملابسه.

✓ عند سن (13-14 سنة) حب النشاط البدني يسرع عملية الإدماج الإجتماعي وعند سن 13 سنة يأخذ الأصدقاء مكانة هامة، والبالغون يجندون كذلك فكرة الفوج أو الفريق.

✓ نستنتج مما سبق أن هناك تغيرات نفسية والإضطرابات في أعمال الغدد مما يسهل إثارة وإنفعال وغضب البالغ، وتعتبر المنافسة عامل هام في التخفيف من حدة هذه الإضطرابات.

(Edgarthil et marniel de l'éducateur sportif, paris 10^{eme} édition, vigot, 1999, P292.)

4- حاجات المراهق :

الحاجة امر فطري في الفرد ووجعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه و رغباته ، و من اجل ان يحقق توازنه النفسي و الاجتماعي ، و يحقق لنفسه مكانة وسط جماعته ، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعية تدفع الفرد للعمل و الجد و النشاط و بذل الجهد و عدم اشباعها يوقع الفرد في العديد من المشاكل ، و عليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه الى وفاته ، و تتنوع من فرد الى اخر و من مرحلة زمنية الى اخرى و على الرغم من تنوع الحاجات الا انها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية ، النفسية الاجتماعية العقلية ، و لما كانت الحاجة تختلف باختصار المراحل العمرية فان مرحلة المراهقة حاجات يمكن ان نوضح بعضها فيما يلي :

4-1- الحاجة إلى الغذاء للصحة- :

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلاً أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على 450 غ مواد كربوهيدراتية، 70 غ مواد دهنية حيوانية ونباتية، و 100 غ مواد بروتينية. ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فان هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة. (موسوعة: التغذية وعناصرها "الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982، ص. 38)

4-2- الحاجة الى التقدير و المكانة الاجتماعية :

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طارف جماعته ، وأسرتة ، ومجتمعته يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه. فالمرهق يريد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بما الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم. (فاخر عقله: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط 3 - ، لبنان، ب س، ص 3) إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

3-4 الحاجة الى النمو العقلي و الابتكار :

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها. وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة ، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيب ونمو القدرات.

4-4- الحاجة الى تحقيق الذات و تأكيدها :

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن اجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة ، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

5- المرحلة العمرية اقل من 15 سنة و مشاكلها :

1-5- مشاكل فترة المراهقة في أيامنا هذه كثيراً وتعددت مسيبتها :

✓ وأصبحت الحلول قليلة جدا وصعبة وحلم كل عائلة نتيجة الضغوطات النفسية التي يمر بها المراهقين فيقوموا بالتعبير عن غضبهم و عدم رضاهم بطريقة ترهق الاهل و تؤرقهم .
✓ تعددت أشكال مشاكل المراهقة من جيل لآخر ومن بيئة إلى أخرى فأصبحت وباءً منتشرًا في جميع المجتمعات ، فأصبح التقليد الأعمى هو ما يقود المراهقين .

2-5- تعرّف فترة مشاكل مرحلة العمرية الاقل من 15 سنة بأنها :

فترة من العمر تجيش بها العواطف وتكثر بها المعاناة النفسية وخلق المشاكل بلا سبب . وعدم القدرة على التمييز بين ما هو صحيح وما هو خاطئ . تظهر العديد من علامات المراهقة على الشباب والشابات عند وصولهم سن معين أثناء فترة الشباب سواء عند البلوغ أم بعدها بقليل . علامات المراهقة تظهر في سن 12 وحتى ال 15 ، يحدث في كلا المرحلتين لكلا الجنسين تحول جسدي وسلوكي وعقلي ملحوظ . يبدأ المراهق في فترة المراهقة بالاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي و تبدأ شخصيته بالإستقرار. يهدف المراهق في أثناء فترة مراهقته إلى التخلص من قيود أسرته ويشعر بأنه حان الوقت ليحصل على استقلالته فيبدأ بمرحلة التمرد على كل شيء ، لاعتقاده بانه كبير و لم يعد بحاجة أهله . في مرحلة

المراهقة يصبح هناك حاجز كبير ما بين المراهقين وعائلاتهم في الحديث أو المناقشة عن مشاكلهم. يميل المراهق في أثناء فترة مراهقته من العزلة والانطوائية . (عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004، ص. 29 - 26) ، وكل فرد في سن المراهقة يحرص على الانضمام إلى جماعة من رفقاتهك ييشبع حاجاته التي فشلت الأسرة في إشباعها يجد يدهم منفذاً لحل مشاكله أو مهرباً للبوخ . في فترة المراهقة تلاحظ أن المراهق متخبط بين هنا وهناك ولا تجد له شخصية مستقرة . في هذه المرحلة لا يمتلك المراهق في شخصيته سوى العصبية والعناد والعنف في شتى مواقفه . يحارب المراهق في هذه الفترة كل من حوله مقابل هدف وحيد هو إثبات ذاته أينما حلّ . تكثر أخطاء المراهق في مرحلة مراهقته فهو يعتبر نفسه دوماً على صواب وكل من حوله على خطأ . يلجأ بعض المراهقين في فترة مراهقتهم إلى لفت أنظار كل من هم حولهم باللجوء إلى استخدام بعض الأساليب المؤذية بحقهم وحق المجتمع كتعاطي المخدرات والسرقة أو إقامة علاقات جنسية مع الطرف الآخر . يلاحظ عند البعض بأنهم في هذه المرحلة يعزف الطالب عن رغبته في الذهاب إلى المدرسة أو قد يطرأ تغيير ملحوظ عليه في تدني التحصيل العلمي لديه أو إلى رغبته الشديدة بالتغيب عن مدرسته بعذر أو من دون عذر . يسعى المراهق فقط إلى إرضاء ذاته وإشباع رغباته وإلى تحقيق مقاصده دون اعتبار للمصلحة العامة ، ودائماً " ما تجده منغمس ومنسجم في مجادلة الآخرين بأتفه الأشياء .

3-5- التغيرات علي جسم الفتاه والذكر:

- ففي بدايه سن فترة المراهقة للفتاه يبدأ جسم الفتاه بالكبر ونمو الثديين ونزول الطمث ونمو الرحم.... أما بالنسبة لجسم الفتى أو الذكر فيبدأ ب:ازدياد حجم الخصيتين. ظهور شعر اللحية والشارب. ازدياد في الطول والأطراف. خشونة في الصوت. نمو العضلات. ظهور حب الشباب.

4-5- التغيرات النفسية للمراهق:

- ويتراوح بدء سن المراهقه حسب اختلاف الجنس فمثلا تبلغ الفتاه اسرع من الذكر او الذكر اسرع من الفتاه. هذه الفتره هي انكد فتره في العمر فهي فرض الشخصيه وحب الاستقلاليه وبناء النفس حسب المزاج وهو شعور الانسان بالكمال بانه قادرا على ان يعمل ما يريد ويحقق ما يريد هذه فتره تتاثر بها سلوكياتنا فنغضب بسرعه ونرضي بسرعه ولنا الف قرار ونريد عمل كل شي بهذه الفتره قبل التفكير باي شي فكم حالات منا تدهورت فعندما نشعر بالضيق نحسس بصغر العالم واننا يائسون واننا حزينون وان لنا حقوق علي غيرنا نريد تحقيقها فلا نستطيع وان ما نريد يكن لمن لا يريد فهذا يجعلنا اكثر يؤسا ويجعلنا اسيرين في عالم الاحزان فتنمو بداخله قوه وعناد لفعل اي شي خطير قد يسبب لنا التعاسه للابد او الموت او فقدان الامل وكابه النفس والاكثر ما يساعد على الكائبه هم الاهل الذين مروا بهذه الفتره

وينسون ما كانوا به يشعرون ويعاملون ابنائهم بسوء السلوب وكانهم بمعركة يتحدي ابنه علي ان يفوز بما يقول ويمشي رأيه علي راي ابنه ولا يحترم رأيه فلا يشعرون الاهل بان هذه الفترة يجب معاملتها معاملة خاصة مختلفة عن غيرها من فترات الحياه

6- المشاكل الاجتماعية :

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السلوكية السياسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في تمع كمصدر السلطة على المراهقة ونذكر منها :

الأسرة كمصدر لسلطة : إن المراهق في هذه الم رحلة من العمر يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شأنه يعتبر هذا الموقف تصغيراً في شأنه واحتقاراً لقدراته كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولا يتقبل كل ما يقال له بل يصبح مواقف وأفكر يتعصب لها أحياناً لعناده، وإن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع خضوع هذا المراهق وامثاله أو تمرده وعدم استسلامه، فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه، فهو يريد الاستقلال والتحرر من جميع القيود التي تكبله من قبل الأسرة.

المدرسة كمصدر للسلطة : إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي المراهق أوقاته، وسلطة المدرسة تتعارض مع سلطة المراهق، فالطالب يحاول أن يحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل أنه يرى السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ولهذا فهو يأخذ مظهراً سلبياً للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو قد تصل الثورة أحياناً لدرجة التمرد والخروج من السلطة المدرسية والمدرسين بوجه خاص لدرجة تصل إلى العدوان.

المجتمع كمصدر لسلطة : إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة، فالبعض منهم يمكنه عقد صلات اجتماعية بسهولة التمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من كسب الأصدقاء والبعض الآخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية نفسية، وكل ما يمكن ال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقته الاجتماعية لا بد أن يكون محبوب من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وليشعر بتقبل الآخرين له. (فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط 3 - ، لبنان، ب س، ص 56)

7- مشاكل الرغبات الجنسية :

من الطبيعي أن يشعر مراهق بالميل الشديد إلى الجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حاجزا امام تحقيق ما يميل اليه فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فانه يعمل على ايعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطها وقد يتعرض إلى انحرافات وغيرها من السلوكيات غير اخلاقي بالاضافة الى وجود المراهقين الى اسباب الملتوية التي لا يقهرها المجتمع , وتكون لها صلة بالجنس الاخر و بالتالي تصميم بالانحراف في بعض العادات و الاساليب الاخلاقية . (محمد سعيد غريمي، تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1996، ص39).

8- كيفية التعامل مع مشكلة المراهق :

أن نبين للمراهق أنها مرحلة عابرة، التفرقة في السلوك الطبيعي للمراهق والغير طبيعي، التأخر الدراسي يتم بمتابعة الأهل وتدريبهم لأولادهم، وتعريف الفتاة أيضاً بالأ تركب مع أحد لا تعرفه، ولا تضع صورها على الكمبيوتر او الجوال او أخذ شريحة غريبة من أحد. مشاكل فترة المراهقة وفي النهاية يجب على الأهل إدراك أنّ هذه المرحلة هي مرحلة مؤقتة ككل المراحل، ولكن الفرق فيها بأنه تتكون شخصية المراهق عن طريقها، وبوقوف الأهل بجانب إبنهم وثقتهم به سيتم تجاوز هذه المرحلة بسهولة

خلاصة :

وفي الأخير نستطيع القول أن كرة اليد من بين أحسن الرياضات الجماعية وهذا راجع إلى أسباب عديدة حيث تمارس من قبل جميع الأصناف والأجناس (ذكورا وإناث) وكذلك ما يميزها عن الرياضات الأخرى تقنياً وفنياً كالتقاطع والتصويب والخداع بالجسم أيضاً ولكونها تمارس داخل وخارج القاعات الرياضية، وفي إعتقادي أن هذه الأسباب أو الإمتيازات التي تتميز بها كرة اليد هي التي أعطتها إهتماماً وشعبية كبيرة في الأواسط الرياضية ، وفي الوسط الرياضي نجد أن لها إقبال كبير من طرف الرياضيين لأنهم يرونها رياضة مسلية وليست عنيفة .

من خلال تتبعنا لأهم خصائص و مميزات مرحلة البلوغ إستطعنا أن نتعرف بصورة أكثر دقة بوضوح على خفايا و خبايا هذه المرحلة التي تعد أصعب فترة يواجهها الفرد في مسيرة حياته ، لما يحدث فيها من تغيرات و تقلبات ينجر من خلالها إختلال في إستقرار الفرد .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

تمهيد

تعد الدراسة الميدانية مرحلة أساسية في البحث العلمي إذ تتطلب إجراء خطوات منهجية وأساسية ويختلف حجم ومحيط الدراسات الميدانية حسب طبيعة الموضوع والوسائل المادية والبشرية المستخدمة ، وليتمكن الباحث من القيام بدراسة ميدانية تسير البحث المختار، يعمل عليه تحديد المجال البشري والمكاني الذي يتماشى مع الوسائل المتاحة والمتوفرة لديه للقيام بدراسة الحالة التي تمثل جزء من الهدف المراد من دراسته من الموضوع كما يستلزم على الباحث أن يحترم طبيعة ومدة الاختبار و المنهج الذي يتلائم مع الدراسة المرجوة .

إن أي بحث علمي يهدف إلى إكتشاف المعرفة وإضافة معارف جديدة لا يتم إلا بأسلوب علمي ومنهجية مدروسة حتى يكون الإستقصاء والمعرفة المنشودة نافعة، ولكي يتسنى لنا تحقيق أهداف البحث عملنا على تحديد المجال الزماني والمكاني للبحث وتحديد خصائص عينة البحث، بالإضافة إلى تنظيم مختلف المراحل والأشواط التي قطعناها أثناء إجراء هذا البحث وكذلك الوسائل المستعملة وطرق جمع المعلومات.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ولغرض إجراء هذه الدراسة قمنا بالإتصال برئيس النادي من ثم بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الإختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، حيث قابلنا المدرب المسؤول على تدريب الفريق وهو النادي الرياضي للهواة مشعل الشهداء لكرة اليد بلدية الوادي بولاية الوادي صنف أقل من 15 سنة .

أجرى الباحث تجربة إستطلاعية على مجموعة من لاعبين النادي الرياضي للهواة مشعل الشهداء لبلدية الوادي لكرة اليد صنف أطفال وعددهم 10 لاعب .

• خطوات سير الدراسة الميدانية:

- البرنامج التدريبي:

قام الباحث ببناء منهج تدريبي متكامل لمدة شهرين ونصف إذ يحتوي على تنمية صفة القوة للاعب كرة اليد أقل من 15 سنة حيث تضمن المنهج 24 حصة تدريبية بمعدل حصتين أسبوعياً، او ثلاث في الاسبوع .

- الإختبار القبلي:

إبتدأ تنفيذ الإختبار القبلي على عينة البحث قبل بدأ البرنامج التدريبي في 29/02/2017 بحيث تمت على النحو التالي:

إجراء الإختبارات البدنية للاعبين والمتمثلة في الإختبارات التالية :

- إختبار رمي كرة طبية.

- إختبار الوثب العمودي من الثبات .

- إختبار العارضة المثبة.

- إختبار وضعية الكرسي .

- تنفيذ البرنامج التدريبي:

بعد الإنتهاء من الإختبار القبلي تم البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح في 01/03/2017 والمتضم تمرينات القوة والمرونة ...

- الإختبار البعدي:

تم إجراء الإختبار البعدي بعد الإنتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي، للتعرف على الأثر الذي يمكن أن يتركه المنهج في قيم المتغيرات البدنية، وقد تم إجراء الإختبار البعدي بعد يومين من الإنتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي

في 2017/04/17 علما أنه قد تم إتباع الإجراءات نفسها في الإختبار القبلي وبالترتيب نفسه والمدة الزمنية لغرض توحيد كافة الظروف.

- الأسس التي بني عليها البرنامج التدريبي:

تم مراعاة الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي المقترح والخاص بتنمية القوة للاعبي النادي الرياضي للهواة مشعل الشهداء - أقل من 15 سنة - .

- التمرينات والأنشطة الرياضية المختارة تتناسب مع مستوى اللاعبين. وتتوافق مع الأجهزة المتوفرة لدى النادي الرياضي للهواة مشعل الشهداء لكرة اليد.
- إختيار تمرينات حركية بسيطة لتنمية الصفة المقصودة وتطويرها من خلال التدريب.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التركيز على طريقة التدريب التكراري لما لها من أثر كبير في تثبيت الصفات لدى الرياضية.
- مراعاة تنمية الصفات البدنية الأخرى لما لها أثر في تحسين القوة خلال الحصص التدريبية الأخرى.
- التركيز على التنوع في طبيعة التمرينات لتطوير الصفات البدنية بالنسبة للاعبين.
- التركيز على التنوع في طبيعة التمرينات لتنمية القوة بالنسبة للاعبين.

2- منهج الدراسة:

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأمثلة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة حيث يعتبر من أرقى الطرق في الحصول على المعرفة، وقوام هذا المنهج هو الإستقراء الذي يتضمن الملاحظة العلمية وفرض الفرضيات والتحقق من صحتها وإجراء التجارب وإستخدام أساليب القياس الدقيقة والتحليل الإحصائي للبيانات. (إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز كتاب للنشر، القاهرة، دط، 2000، ص35).

وإستخدمنا المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.

يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغيرا مقصودا ويتحكم في متغيرات أخرى فإنه يعد منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الأثر والسبب على نحو دقيق. (علاوي محمد حسن، وراتب أسامة كامل، البحث العلمي في التربية والرياضة وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1999، ص104) .

حيث أن المنهج التجريبي أقرب مناهج البحث كل مشكلة بطرق عملية وتجريبية سواء تم في المعمل (مختبر) أو في قاعدة الدرس أو في مجال آخر وهو محاولة التحكم في جميع العوامل أو المتغيرات الأساسية بإستثناء متغير واحد يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف قياس تأثيره في العملية. (عمار بوحوش، محمد دنيا، مناهج البحث العلمي وطرق البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، دط، 1995، ص89) .

وهذا المنهج يتضح لنا جليا من خلال الإختبارات المقاسة في هذا البحث ووصف جوانبه.

3- أدوات الدراسة:

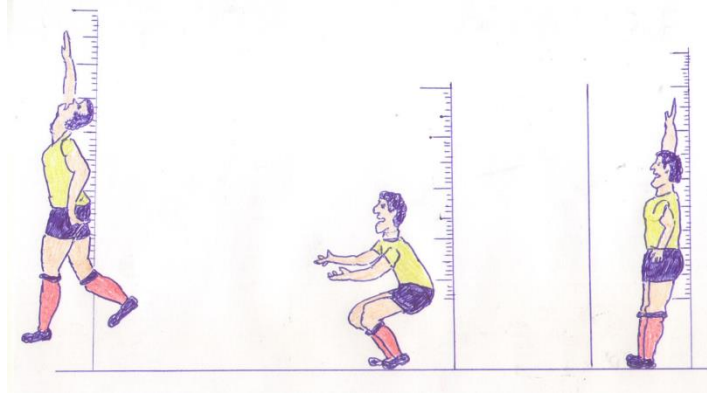
إستخدم الباحث الإختبارات للوصول إلى البيانات الخاصة بالبحث من خلال الخطوات اللازمة لتحديد متغيرات البحث، ونظرا لإحتواء البحث على عدة أنواع من المتغيرات لذلك إستوجب التأكد من الترشيح لبعض منها وهي الإختبارات الميدانية المتمثلة في الإختبارات البدنية

✓ الإختبار الاول : رمي الكرة الطبية .

- الغرض من الإختبار : قياس القوة الانفجارية للاطراف العلوية.
- الأدوات المستعملة: مساحة رمي مفتوحة ، كرة طبية 3 كغ ، شريط لقياس المسافة.
- وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والكرة الطبية محمولة بالبدين على مستوى الصدر ، ثم يحاول رمي الكرة الى إبعد مسافة ممكنة، حيث لكل مختبر ثلاث محاولات ويسجل له افضلهما .
- طريقة التسجيل: تحسب المسافة بين خط البداية ونقطة سقوط الكرة على الأرض. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبار الأداء الحركي، مرجع السابق ص 349 .)

✓ الإختبار الثاني : الوثب العمودي من الثبات.

- الغرض من الإختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .
- الأدوات المستخدمة: حائط أملس لا يقل إرتفاعه عن 3,60م، شريط لقياس المسافة ، طباشير ، قطعة قماش لإزالة أثر الطباشور. (مصطفى السايح محمدمو صلاح انس محمد ، الاختبار الأوربي للياقة البدنية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني ، القاهرة ، ط2000، 1 ، ص 81) .
- طريقة الأداء: يمسك المختبر الطباشور ثم يقف بجانب الحائط ومد ذراعيه أقصى مايمكن ويضع علامة بالطباشور مع مراعاة ملامسة العقبين للأرض ثم يستدير ليقف بجانب الحائط ويقوم بمد الركبتين ورفع القدمين معا للوثب عاليا مع أرجحة الذراعين بقوة للوصول إلى أعلى إرتفاع ممكن ووضع علامة بالطباشور في أقصى نقطة ممكنة .
- شروط الأداء: لكل مختبر 3 محاولات بين كل محاولة وأخرى راحة بينية مناسبة ويحسب له أفضل محاولة.
- طريقة التسجيل: يحسب عدد السنتيمترات بين العلامتين اللتين وضعهما المختبر قبل الوثب وبعده.

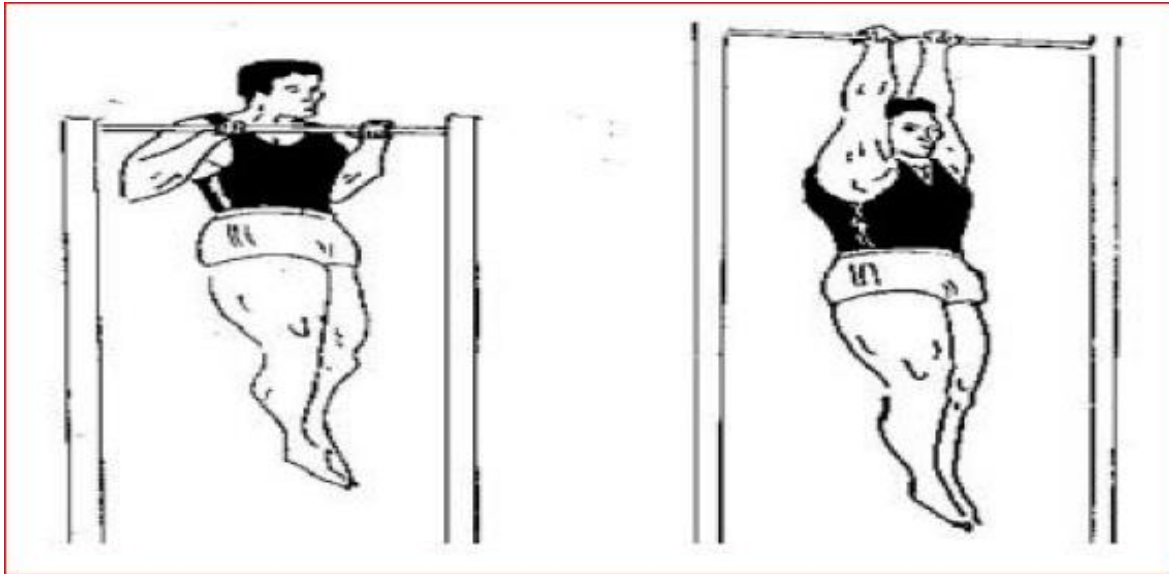


الشكل رقم (01): يبين كيفية أداء إختبار الوثب العمودي من الثبات

✓ الإختبار الثالث : العارضة المثبة. (أكبر عدد من المرات ثني ومد الذراعين)

الغرض من الإختبار: قياس القوة المميزة بالمدامومة للاطراف العلوية . (عمرو أبو المجد، اسماعيل النمكي :تخطيط برامج تربية وتدريب ال برا عم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997 ، ص12)

- الأدوات المستخدمة: العارضة المثبة،
- طريقة الأداء: يمسك المختبر العارضة ثم يقوم بصعود و نزول و مع ضم رجليه بطريقة متقاطعة و محاولة تكرار النزول و صعود مع اكبر عدد و اطول فترة و عند ملامسة رجليه الارض يكتمل الاختبار .
- شروط الأداء: لكل مختبر 3 محاولات بين كل محاولة وأخرى راحة بينية مناسبة و يحسب له أفضل محاولة.
- طريقة التسجيل: يحسب عدد مرات الصعود للعارضة و تسجيل افضل علامة من بين المحاولات الثلاثة.



الشكل رقم(02) : يمثل وضع التعلق على العارضة .

✓ الأختبار الرابع : اخبار وضعية الكرسي .

- الغرض من الإختبار: قياس القوة المميزة بالمدامومة للاطراف السفلية .
 - الأدوات المستخدمة: ميقاتي لحساب الوقت ,
 - طريقة الأداء: يقوم المختبر بالجلوس بوضعية الكرسي لاطول فترة ممكنة مع وضع رجله بالكامل في الارض و عدم رفعها و عند سقوطه ينتهي الاختبار .
 - شروط الأداء: لكل مختبر 3 محاولات بين كل محاولة وأخرى راحة بينية مناسبة ويحسب له أفضل محاولة.
 - طريقة التسجيل: يحسب بالوقت الذي يحققه في تلك الوضعية و تسجيل افضل علامة من بين المحاولات الثلاثة
- 4- صدق وثبات الدراسة :

الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والإختبارات وهو يتعلق أساس بنتائج الإختبار. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبان، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط3، 1996، ص321.)

كما يشير " نابلر": أن الصدق يعتبر أهم إختبار يجب توافره في الإختبار (محمد صبحي، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، دار الفكر العربيين القاهرة، مصر، ط3، ص183.)

يحدد "كيروش" الصدق بإعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للإختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تماما. (مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، الأردن، دط، 1999، ص68.)

الثبات: إذا أجرى إختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الإختبار ثم أعيد إجراء هذا الإختبار على نفس هذه المجموعة، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الإختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، إستنتجنا من ذلك أن نتائج الإختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الأولى. (نفس المرجع، ص75.)

الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الإختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه واهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تجزئه أو تعصبهن فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة لا كما نريدها أن تكون. (مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، مرجع سابق، ص145.)

- جدول يبين المعايير العلمية للإختبارات:

جدول رقم (01) : يبين المعايير العلمية للإختبارات البدنية .

الإختبار	إختبار رمي الكرة	إختبار الوثب العمودي من ثبات	إختبارالعارضه المثبتة	إختبار وضعية الكرسي
الثبات	0.765	0.957	0.776	0.750

5- مجتمع الدراسة:

من الناحية الاصطلاحية " هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس ، فرق ، لاعبين ، أو أي وحدات أخرى". (محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة،دط، 2003،ص14 .)

وهي كذلك "مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجرى عليها البحث أو التقصي". (موريس أنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون، دار القصبة للنشر،الجزائر،دط، 2004،ص67.)

ويطلق على المجتمع الإحصائي إسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

وقد إعتمدنا في بحثنا على فرق كرة اليد أقل من 15 سنة لولاية الوادي خلال الموسم الرياضي

2017/2016 وبلغ عددهم 15 فريق .

6- عينة الدراسة :

العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلا حقيقيا لمجتمع البحث يقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته عليها بحيث ينطبق عليها جميع صفات المجتمع الأصلي، تختار وفق طريقة معينة من المجتمع الكلي، يحددها الباحث وفق ما تتاح له من إمكانيات، وظروف، وتصلح لخدمة الموضوع ولا تتنافى معه، يرجع إليها في جمع البيانات الميدانية عندما لا تتاح له الفرصة في المسح الاجتماعي.

و من أجل القيام بدراستنا هذه تم إختيار العينة القصدية لأنها أسهل الطرق لأنها أبسط الطرق في إختيار العينة وأنها تعطي فرص متكافئة وتعمم نتائجها على باقي فرق كرة اليد و التي تتمثل في 10 لاعبا لفريق النادي الرياضي للهواة مشعل الشهداء لكرة اليد أقل من 15 سنة بولاية الوادي بحيث تم إدماج كل اللاعبين ومن خصائص هذه العينة الإستمرار في التدريب .

وقد إختبرت هذه العينة بصفتها متجانسة من حيث المرحلة السنوية والمورفولوجية لما لهما نفس الإمكانيات.

وقد تم إجراء الإختبارات على (10) لاعبا . ويعود إختيار هذا الفريق (عينة الدراسة الميدانية) بسبب الظروف المساعدة والمدرّب الذي يشرف على الفريق الذي سهل لنا المهام وكان عوننا لنا وكذلك لقرب المسافة من مقر النادي ولسهولة التنسيق في العمل وسرعة التنقل .

7- ضبط متغيرات أفراد العينة :

- السن : ويتمثل في المرحلة العمرية لصنف - أقل من 15 سنة .
- الجنس : المجموعة التي خضعت للإختبارات كلها ذكور .
- المكان : لقد أجريت الإختبارات البدنية في مكان إجراء الحصص التدريبية (المركب الرياضي) .
- وسائل القياس : جميع عناصر العينة تطبق نفس وسائل و أدوات الإختبارات .

8- ضبط متغيرات الدراسة:

إستنادا إلى الفرضية العامة للبحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين إثنين أحدهما مستقلا والآخر تابع .

8-1- المتغير المستقل: هو متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع وهو الأداء الذي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به.

تحديده : ويتمثل في دراستنا البرنامج التدريبي المقترح.

8-2- المتغير التابع: هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى ، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع .

تحديده : و يمثل في صفة القوة عند لاعبي الكرة اليد من دراستنا هذه.

9- مجالات الدراسة

- **المجال المكاني:** لقد تمت التجربة التي قمنا بها في مقر التدريب النادي الرياضي للهواة مشعل الشهداء بلدية الوادي ولاية الوادي بالمركب الرياضي.
- **المجال الزمني:** بدأت الدراسة بعد إختيار موضوع البحث وتحديد مشكلة الدراسة وبعد موافقة الأستاذ المشرف على الخطة الأولية لبداية البحث تم المباشرة في تكوين الإطار النظري للدراسة بداية شهر فيفري 2017 ، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم إجراء الاختبار القبلي على النحو التالي:

- الاختبار القبلي يوم 29-01-2017.
- بدأ تطبيق البرنامج التدريبي المقترح يوم 01-02-2017.
- الاختبار البعدي يوم: 17-04-2017.

10- الوسائل الإحصائية المستعملة:

لقد إستعملنا في دراستنا هذه مجموعة مختلفة من الوسائل الإحصائية وذلك بإستعمال برنامج SPSS وبرنامج (Excel 2010) وهي كما يلي:

- المتوسط الحسابي: (MOYENNE)
- الانحراف المعياري: (ECARTYPE)
- إختبار ستودينت (TEST STUDENT)
- معامل إرتباط بيرسون .
- وبعد جدولة النتائج المتحصل عليها، قمنا بقراءة لتلك النتائج والتي من خلالها قمنا بإعطاء الإستنتاجات وتفسيرات لهذه الأجوبة.

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

- الوسط الحسابي :

$$S^2 = \sqrt{\frac{\sum (X_1)^2}{N} - (\bar{X})^2}$$

- الانحراف المعياري :

$$R_p = \frac{N(\sum X Y) (\sum X). (\sum Y)}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

- معامل الارتباط بيرسون :

$$\alpha = \frac{2R}{R + 1}$$

- معامل الثبات :

$$T = \frac{\bar{X} - \bar{Y}}{\sqrt{\frac{S_X^2 + S_Y^2}{N}}}$$

- اختبار (ت) للعينات المرتبطة :

$$T = \frac{\bar{X} - \bar{Y}}{\sqrt{\frac{\left[\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N_1} \right] + \left[\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N_2} \right] \cdot \frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2}}{(N_1 - 1) + (N_2 - 1)}}$$

- اختبار (ت) للعينات المستقلة :

خلاصة:

شمل هذا الفصل الإجراءات الميدانية لأجل إستوفاء شروط المنهج العلمي السليم ، حين تم التطرق إلى كيفية إختيار منهج البحث المتبع وكيفية إختيار مجتمع وعينة البحث ، كما تطرقنا إلى مجالات البحث وإلى الخطوات العريضة للدراسة الإستطلاعية ، إضافة إلى أدوات البحث التي شملت الإختبارات البدنية، حيث حاولنا إيجاد خصائصها السيكومترية (معامل الثبات ، معامل الصدق) .

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى:

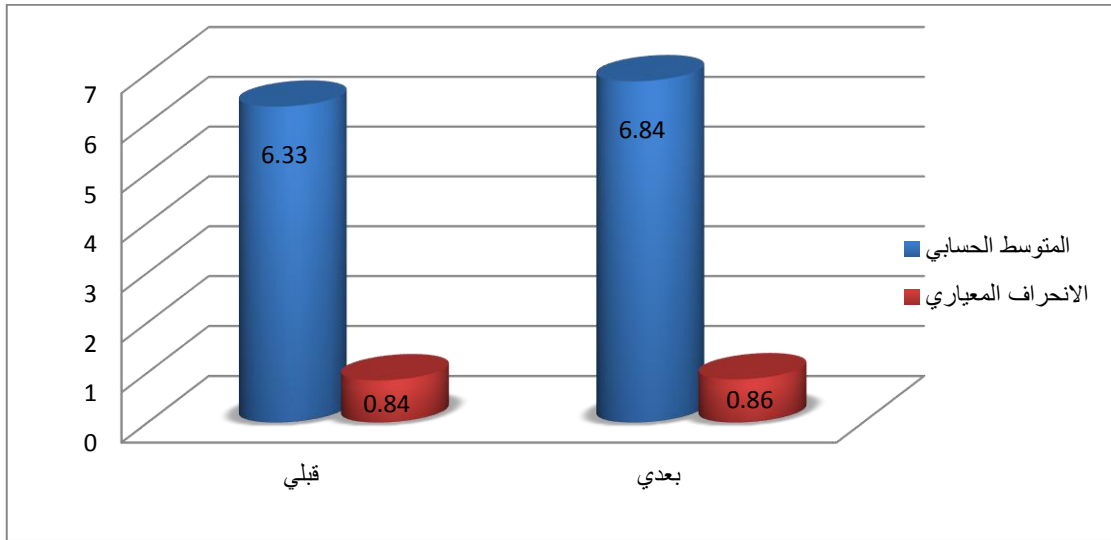
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة القوة الانفجارية .

1-1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبلية والبعدي لصفة القوة الانفجارية للإطراف العلوية .

جدول رقم (02): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والإختبارات القبلية والبعدي وقيمة اختبار

T لاختبار صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية .

الدالة	درجة الحرية	قيمة اختبار T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الإحصاء
						القياسين
دالة عند 0.01	11	6.28	0.84	6.33	10	القياس القبلي صفة القوة
			0.86	6.84		القياس البعدي صفة القوة



تمثيل بياني رقم 03: يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدي لإختبار صفة

القوة الانفجارية للأطراف العلوية .

تحليل النتائج: نستنتج من خلال الجدول رقم (02) ومستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينة بين الإختبارين

القبلي والبعدي والتمثيل البياني رقم (03) إلى تحسن بالنسبة لصفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية في أداء

التمرين ويظهر ذلك من خلال المتوسطات الحسابية للإختبار القبلي والبعدي ، فإن المتوسط الحسابي للإختبار

القبلي يساوي (6.33) وكذلك المتوسط الحسابي للإختبار البعدي يساوي (6.84) وأيضا الانحراف المعياري

لإختبار القبلي يساوي (0.84) وكذلك الانحراف المعياري للإختبار البعدي يساوي (0.86) ودرجة الحرية

تساوي (11) وقيمة إختبار T (6.28) فإنه يوجد هناك فروق دلالة عند مستوى دلالة (0.01).و ذلك راجع

للاسباب التالية: الإهتمام والعناية الكبيرة من طرف مدرب الفريق بالجانب البدني والظروف الملائمة الموجودة و

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

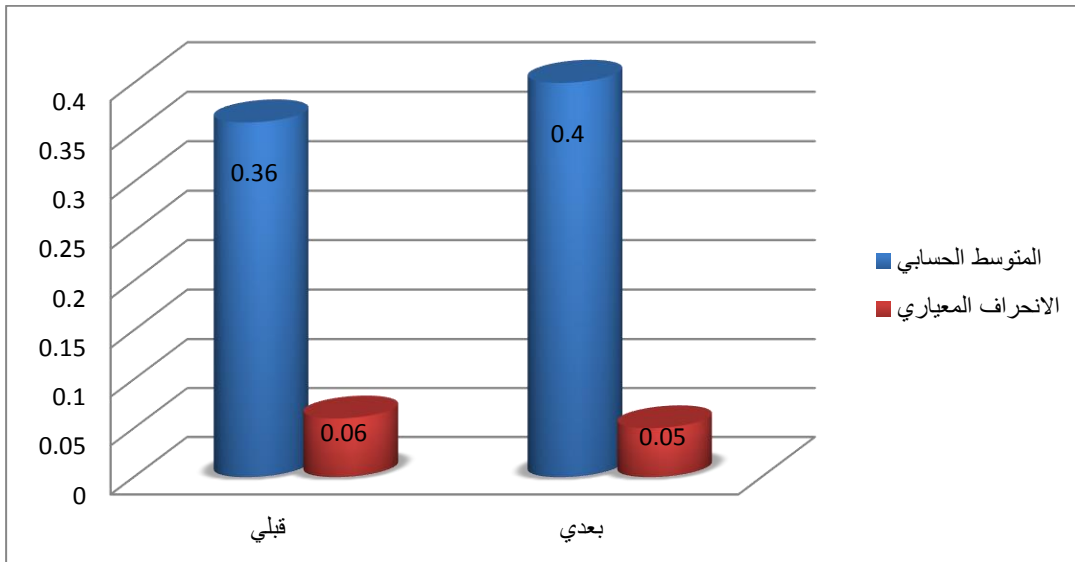
التركيز الجيد و التدريب العلمي و المقنن الجيد

1-2- عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية لصفة القوة الانفجارية للإطراف السفلية .

جدول رقم (03): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة اختبار

T لاختبار صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية .

الدالة	درجة الحرية	قيمة اختبار T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الإحصاء
						القياسين
دالة عند 0.01	11	3.77	0.06	0.36	10	القياس القبلي للقوة
			0.05	0.40		القياس البعدي للقوة



تمثيل بياني رقم 04 : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبليّة والبعدية لإختبار صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

تحليل النتائج: نستنتج من خلال الجدول رقم(03) ومستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينة بين الإختبارين القبلي و البعدي والتمثيل البياني رقم (04) إلى تحسن في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية ويظهر ذلك من خلال المتوسطات الحسابية للإختبار القبلي والبعدي، فإن المتوسط الحسابي للإختبار القبلي يساوي (0.36) وكذلك المتوسط الحسابي للإختبار البعدي يساوي (0.40) وأيضاً الانحراف المعياري للإختبار القبلي يساوي (0.06) وكذلك الانحراف المعياري للإختبار البعدي يساوي (0.05) ودرجة الحرية تساوي(11) وقيمة إختبار T (3.77) فإنه يوجد هناك فروق دلالة عند مستوى دلالة(0.01).و ذلك راجع للأسباب التالية: الإهتمام والعناية الكبيرة من طرف مدرب الفريق بالجانب البدني والظروف الملائمة الموجودة و و التركيز الجيد و التدريب العلمي و المقنن الجيد

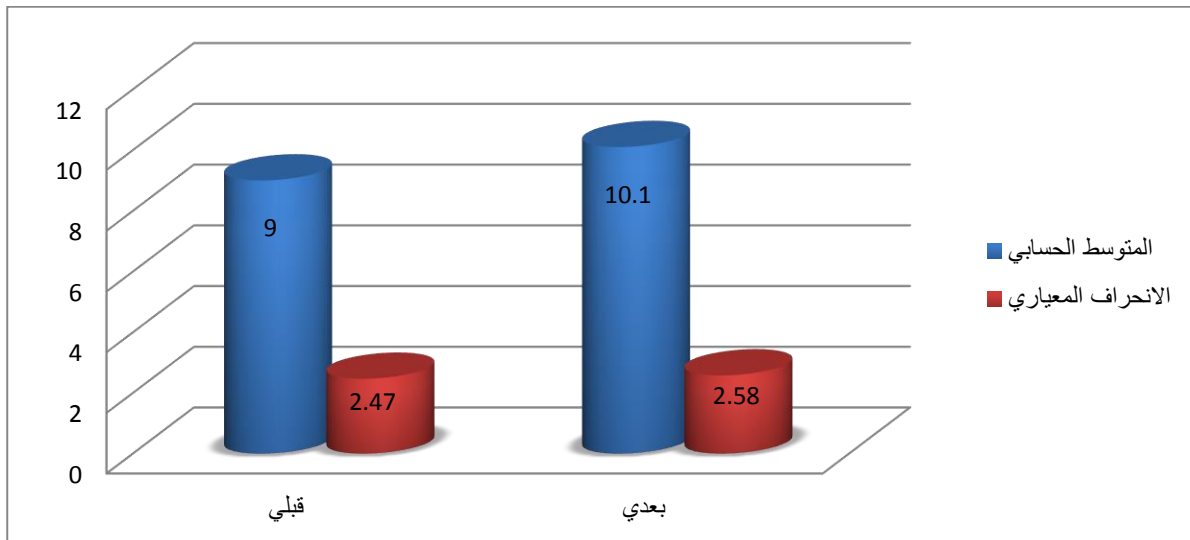
2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى لصفة القوة المميزة بالمدائمة .

2-1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لإختبار صفة القوة المميزة بالمدائمة للاطراف العلوية

جدول رقم (04): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والإختبارات القبلية والبعدية وقيمة إختبار T لإختبار صفة القوة المميزة بالمدائمة للاطراف العلوية .

الدلالة	درجة الحرية	قيمة اختبار T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الإحصاء
						القياسين
دالة عند 0.01	11	3.498	2.47	9.00	10	القياس القبلي للقوة
			2.58	10.10		القياس البعدى للقوة



تمثيل بياني رقم 05: يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدية لإختبار صفة القوة المميزة بالمدائمة للاطراف العلوية .

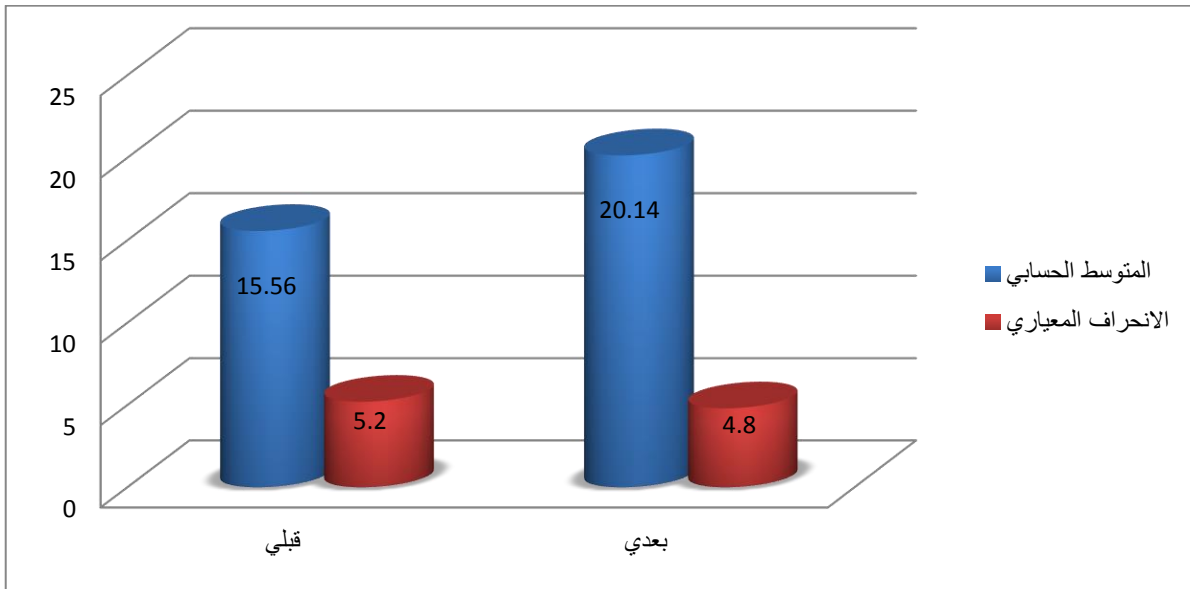
تحليل النتائج: نستنتج من خلال الجدول رقم (04) مستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينة بين الإختبارين القبلي والبعدى والتمثيل البياني رقم (05) إلى تحسن ملحوظ بالنسبة لصفة القوة المميزة بالمدائمة للاطراف العلوية في أداء التمرين ويظهر ذلك من خلال المتوسطات الحسابية للإختبار القبلي والبعدى وذلك لصالح الإختبار البعدى، فإن المتوسط الحسابي للإختبار القبلي يساوي (9) وكذلك المتوسط الحسابي للإختبار البعدى يساوي (10.10) وأيضا الانحراف المعياري للإختبار القبلي يساوي (2.47) وكذلك الانحراف المعياري للإختبار البعدى يساوي (2.58) ودرجة الحرية تساوي (11) حيث أن قيمة اختبار T (3.498) فإن هناك فروق دلالة

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).و ذلك راجع للأسباب التالية: الإهتمام والعناية الكبيرة من طرف مدرب الفريق بالجانب البدني والظروف الملائمة الموجودة و التركيز الجيد و التدريب العلمي و المقنن الجيد .

2-2- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي لصفة القوة المميزة بالمدامومة للاطراف السفلية .
جدول رقم (05): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والإختبارات القبلية والبعدي وقيمة إختبار T لإختبار صفة القوة المميزة بالمدامومة للاطراف السفلية .

الدلالة	درجة الحرية	قيمة اختبار T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الإحصاء
						القياسين
دالة عند 0.01	11	3.494	5.20	15.56	10	القياس القبلي للقوة
			4.80	20.14		القياس البعدي للقوة



تمثيل بياني رقم 06 : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدي لإختبار صفة القوة المميزة بالمدامومة للاطراف السفلية .

تحليل النتائج: نستنتج من خلال الجدول رقم(05) مستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينة بين الإختبارين القبلي والبعدي والتمثيل البياني رقم(06) إلى تحسن كبير وملحوظ بالنسبة لصفة القوة المميزة بالمدامومة للاطراف السفلية في أداء التمرين ويظهر ذلك من خلال المتوسطات الحسابية للإختبار القبلي والبعدي وذلك لصالح الإختبار البعدي، فإن المتوسط الحسابي للإختبار القبلي يساوي(15.56) وكذلك المتوسط الحسابي للإختبار البعدي يساوي (20.14) وأيضا الانحراف المعياري للإختبار القبلي يساوي (5.20) وكذلك الانحراف المعياري للإختبار البعدي يساوي (4.80) ودرجة الحرية تساوي(11)حيث أن قيمة اختبارT(3.494)فإن هناك فروق

دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01). و ذلك راجع للأسباب التالية : الإهتمام والعناية الكبيرة من طرف مدرب الفريق بالجانب البدني والظروف الملائمة الموجودة و و التركيز الجيد و التدريب العلمي و المقنن الجيد

3- مناقشة نتائج:

3-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

فيما يتعلق بفرضية البحث الأولى التي تنص على :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لصفة القوة الانفجارية .
- 3-1-1 وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصفة القوة الانفجارية للاطراف العلوية .

- وعلى ضوء نتائج إختبار صفة القوة الانفجارية المعروضة في الجداول (02) و الشكل البياني (03).

- والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي لصفة القوة الانفجارية للاطراف العلوية وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى .

- هذا ما يدل على أن هناك أثر للبرنامج التدريبي المقترح الذي يعمل على تطوير صفة القوة عند أفراد العينة, حيث أن البرنامج التدريبي المقترح الذي أعتمده كان له أثر فعال وإيجابي في تطوير صفة القوة لدى أفراد العينة .

- وهذا ما اثبتته جل الدراسات السابقة في هذا الصدد أن للبرامج التدريبية المقترحة تأثير إيجابي على الأداء البدني الجيد من خلال الإرتفاع بمستوى عناصر اللياقة البدنية

- ويرجع هذا التحسن أيضا إلى الإهتمام والعناية الكبيرة من طرف مدرب الفريق بالجانب البدني ولا سيما تمارين القوة والتركيز على القيام بالهجوم المرتد والرجوع بسرعة كما تلعب البرامج التدريبية أهمية كبيرة في تطوير صفة القوة وتلعب دور كبير في تحقيق النتائج الإيجابية والمتعة في الأداء وتحقيق الإنجاز الرياضي .

- وهذا ما أتفق مع دراسة دبوش حمزة وآخرون التي تنص على " تأثير برنامج تدريبي على بعض الصفات البدنية

(قوة) للرفع من المستوي للاداء للاعبي كرة اليد صنف اواسط 16-18"وتوصل إلى أن النتائج التي أظهرت

تفوقت الإختبارات البعدية في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه

الدراسة، أعطت للفرضية صدقها حيث وجد أن هناك تطور في مستوى بعض عناصر الصفات البدنية المستهدفة

بالنسبة للعينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة، وهذا ما يدل على ان البرنامج التدريبي المقترح كان له الأثر

الإيجابي في تنمية تلك الصفات البدنية للعينة التجريبية, وقد توصل في الأخير إلى إثبات الدور الفعلي والإيجابي

الذي يلعبه البرنامج التدريبي على بعض الصفات للرفع من المستوى .

- كما أتفقت أيضا مع دراسة مشرق عزيز طنيس اللامي التي تنص على أثر منهج تجريبي بحجوم مختلفة من

الإعداد الخططي في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد للشباب بمنطقة الفورات الأوسط

جامعة القادسية .

وتوصل إلى أن النتائج التي أظهرت حدوث تطور واضح في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، أعطت للفرضية صدقها حيث وجد أن هناك تطور في مستوى بعض الصفات البدنية المستهدفة بالنسبة للعينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة، وهذا ما يدل على أن المنهج التجريبي كان له الأثر الإيجابي في تنمية تلك الصفات البدنية للعينة التجريبية. وقد توصل في الأخير إلى إثبات الدور الفعلي والإيجابي الذي يلعبه المنهج التجريبي على الصفات البدنية للارتقاء بالرياضي إلى أعلى مستوى .

- وهذا ما اثبتته جل الدراسات والعديد من الابحاث العلمية على أن القوة و السرعة من العناصر المؤثرة جدا في نتائج المباريات

- وفي هذا الصدد يجب الإشارة إلى أن عنصر القوة بإعتباره أحد عناصر اللياقة البدنية إنما ترتبط ارتباطا قويا بعناصر اللياقة البدنية الأخرى المطلوبة وهي القوة العضلية والتحمل والرشاقة والمرونة حيث تؤثر فيها كما تتأثر بها وفي ذات الوقت يعتبر عنصر القوة أحد المؤشرات التي تدعم موهبة اللاعب ,ومن ثم فهي أحد المؤشرات التي تدعم موهبة اللاعب ومن أحد المؤشرات التي يعتمد عليها المدربين عند إنتقاء الصغار في بداية إنضمامهم ,إذ تشير التحليلات العلمية الفنية إلى أن سرعة الأداء المهاري والخططي وسرعة التفاعل مع المواقف المختلفة خلال المباراة,أحد المحددات المؤثرة في نتائج المباريات بشكل مباشر . (مفتي ابراهيم - حمل السرعة المركبة مع المهارات - مركز الكتاب للنشر - ط1- القاهرة - 2014-ص19)

ويرجع هذا التحسن أيضا إلى الإهتمام والعناية الكبيرة من طرف مدرب الفريق بالجانب البدني ولا سيما تمارين القوة وما لهذا الجانب من أهمية كبيرة في تحقيق النتائج الإيجابية والمتعة في الأداء وتحقيق الإنجاز الرياضي .

3-1-2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصفة القوة الانفجارية للاطراف السفلية .

- وعلى ضوء نتائج اختبار صفة القوة الانفجارية المعروضة في الجداول (03) الشكل البياني (04).
- والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي لصفة القوة الانفجارية للاطراف السفلية وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى .
- هذا ما يدل على أن هناك أثر للبرنامج التدريبي المقترح الذي يعمل على تطوير صفة القوة عند أفراد العينة , حيث أن البرنامج التدريبي المقترح الذي أعتمده كان له أثر فعال وإيجابي في تطوير صفة القوة لدى أفراد العينة .
- وهذا ما اثبتته جل الدراسات السابقة في هذا الصدد أن للبرامج التدريبية المقترحة تأثير إيجابي على الأداء البدني الجيد من خلال الإرتفاع بمستوى عناصر اللياقة البدنية

- ويرجع هذا التحسن أيضا إلى الإهتمام والعناية الكبيرة من طرف مدرب الفريق بالجانب البدني ولا سيما تمارينات القوة والتركيز على القيام بالهجوم المرتد والرجوع بسرعة كما تلعب البرامج التدريبية أهمية كبيرة في تطوير صفة القوة وتلعب دور كبير في تحقيق النتائج الإيجابية والمتعة في الأداء وتحقيق الإنجاز الرياضي .
- ويعزي التطور الذي مس القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي الذي يحتوي على مجموعة من التمارينات لتنمية وتطوير القوة الانفجارية حيث إحتوت تدريبات المجموعة التجريبية على تمارين مختلفة ومتنوعة هدفها الأساسي إطالة العضلة قبل تقصيرها الأمر الذي يؤدي إلى تخزين الطاقة في الأوتار والعضلات العاملة وهو ما ينتج قوة متفجرة عند العمل المركزي إذ أن الطاقة المنتجة من العضلات تقدر بأضعاف القوة عند إطالة العضلة كما أن الزيادة المتولدة من الشد اللامركزي تعود إلى أصل بيوميكانيكي حيث أنه بعد سحب العضلة بعد تقلص إيزومتري أقصى فإن القوة القصوى تزداد وقد تصل هذه القوة إلى ثلاثة أضعاف القوة المتولدة من التقلص المركزي وهذا بحسب ما ذكره طلحة حسام الدين.
- ويعزي كذلك الباحث التطور الذي مس في تحسين أداء الصد إلى تدعيم الترابط بين تحسين الصد والقدرة على الإرتقاء، فالإرتقاء بشكل جيد يسهل من عملية الصد وإتقانه و لقياس تقنية الصد و التي تتطلب من المنفذ أن يكون قريبا من الشبكة وضرورة إكتساب قدرة جيدة على الإرتقاء فوق الشبكة في هذه الحالة ولكي يكتسب اللاعب قدرة على الإرتقاء وجب عليه مداومة التمرين أو التدريب.
- وتوصل إلى أن النتائج التي أظهرت حدوث تطور واضح في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، أعطت للفرضية صدقها حيث وجد أن هناك تطور في مستوى بعض الصفات البدنية المستهدفة بالنسبة للعينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة، وهذا ما يدل على أن المنهج التجريبي كان له الأثر الإيجابي في تنمية تلك الصفات البدنية للعينة التجريبية. وقد توصل في الأخير إلى إثبات الدور الفعلي والإيجابي الذي يلعبه المنهج التجريبي على الصفات البدنية للارتقاء بالرياضي إلى أعلى مستوى .

- وهذا ما اثبتته جل الدراسات والعديد من الابحاث العلمية على أن السرعة من العناصر المؤثرة جدا في نتائج المباريات

- وفي هذا الصدد يجب الإشارة إلى أن عنصر القوة بإعتباره أحد عناصر اللياقة البدنية إنما ترتبط إرتباطا قويا بعناصر اللياقة البدنية الأخرى المطلوبة وهي القوة العضلية والتحمل والرشاقة والمرونة حيث تؤثر فيها كما تتأثر بها وفي ذات الوقت يعتبر عنصر القوة أحد المؤشرات التي تدعم موهبة اللاعب ,ومن ثم فهي أحد المؤشرات التي تدعم موهبة اللاعب ومن أحد المؤشرات التي يعتمد عليها المدربين عند إنتقاء الصغار في بداية إنضمامهم ,إذ تشير التحليلات العلمية الفنية إلى أن سرعة الأداء المهاري والخططي وسرعة التفاعل مع المواقف المختلفة خلال

المباراة، أحد المحددات المؤثرة في نتائج المباريات بشكل مباشر. (مفتي ابراهيم - حمل السرعة المركبة مع المهارات - مركز الكتاب للنشر - ط1- القاهرة - 2014-ص19)

ويرجع هذا التحسن أيضا إلى الإهتمام والعناية الكبيرة من طرف مدرب الفريق بالجانب البدني ولا سيما تمارين القوة وما لهذا الجانب من أهمية كبيرة في تحقيق النتائج الإيجابية والمتعة في الأداء وتحقيق الإنجاز الرياضي . من خلال ما سبق نقول أن الفرضية الأولى قد تحققت بمعنى أن البرنامج التدريبي له أثر إيجابي على تطوير القوة على لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة.

3-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

فيما يتعلق بفرضية البحث الثانية التي تنص على :

3-2-1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لصفة القوة المميزة بالمداومة للاطراف العلوية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لصفة القوة المميزة بالمداومة للاطراف العلوية .:

- وعلى ضوء نتائج إختبار وضعية العارضة ، المعروضة في الجداول (04) و الشكل البياني (05) . والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي ولصالح الإختبار البعدي لصفة القوة المميزة بالمداومة للاطراف العلوية وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية .
- ويعزي التطور الذي مس القوة للأطراف العلوية للعينه إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي يحتوي على مجموعة من التمارين لتنمية وتطوير القوة للأطراف العلوية حيث إحتوت تدريبات على تمارين مختلفة ومتنوعة هدفها الأساسي إطالة العضلة قبل تقصيرها .
- ويعزو الباحثون هذه الفروق إلى مدى تأثير مفردات المنهج التدريبي الذي وضعه الباحث لكي يطبق بصيغة علمية مدروسة وفقا للإطار المرجعي النظري للبحث على وفق آراء بعض الخبراء والمختصين بهذا المجال والذي إرتكز على تنفيذ واجبات هذا المنهج من قبل عينه البحث على طول مدة المنهج التدريبي والذي إعتد في تطبيقه على التكرارات والشدد التي وضعت لتلائم مستوى أفراد العينه وإعطاء الراحة المناسبة بين التمارين، وعن هذه التمارين المقترحة تم إعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف معينة فضلا عن التكرارات مع تصحيح الأخطاء مما يجعل اللاعب يصل ويتطور خلال تنفيذ هذه التمارين.

هذا ما يدل على أن هناك أثر فعال للبرنامج التدريبي المقترح الذي يعمل على تطوير صفة القوة عند أفراد العينه، حيث أن البرنامج التدريبي الذي أعتدناه كان له أثر فعال وإيجابي في تطوير صفة القوة للاطراف العلوية لدى أفراد العينه . وكذلك "يجب أن لا ننظر إلى التمارين الخاصة كونها على الإحتياط، بل هي وسيلة ذات متطلبات

متعددة من الناحية الجسمية والمهارية". (عبير علي نصيف عبدي: المهارات والتدريب في رفع الأثقال، مطبعة التعليم العالي 1988، ص35).

- وهذا ما أتفق مع دراسة الأستاذ: **حيدر غازي إسماعيل** جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية -رسالة ماجستير- 2005م تحت عنوان: أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين.

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

● أبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة المميزة بالمداومة - للذراعين والرجلين والقوة الانفجارية - للذراعين والرجلين والبطن ، والمرونة للعمود الفقري ، والتوازن المتحرك ، والتوافق والرشاقة) وفي تحسين المتطلبات الخاصة فضلاً عن تأثيرها على مستوى الأداء المهاري .

● لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي فاعلية في كل من العناصر (القوة الانفجارية- للرجلين، والقوة المميزة بالمداومة - للرجلين، والمرونة - للعمود الفقري ، والسرعة الانتقالية والتوازن المتحرك ، والتوافق والرشاقة) فضلاً عن المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري .

- وهذا ما أثبتته جل الدراسات السابقة في هذا الصدد في تأثير برنامج تدريبي في تطوير القوة للأطراف السفلية التي تؤثر بشكل كبير في الأداء المهاري والخططية الجيد من خلال الإرتفاع بمستوى البدني والمهاري ويرى بعض العلماء أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها لوصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة وخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية ويذكر بعض الخبراء الإختبارات والمقاييس في التربية الرياضية أن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة. (صبحي قبلان كرة اليد - مهارات -تدريبات -اصابات مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع -ط1- عمان الاردن 2012 ص72)

- ويرجع هذا التحسن أيضاً إلى الإهتمام والعناية الكبيرة من طرف مدرب الفريق بالجانب البدني ولا سيما ترمينات القوة للأطراف العلوية وما لهذا الجانب من أهمية كبيرة في تحقيق النتائج الإيجابية والمتعة في الأداء وتحقيق الإنجاز الرياضي .

من خلال ما سبق نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت بمعنى أن البرنامج التدريبي له أثر إيجابي على تطوير القوة المميزة بالمداومة للأطراف العلوية على لاعبي كرة اليد الأقل من 15 سنة.

3-2-2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لصفة القوة المميزة بالمدائمة للأطراف السفلية .:

- والتي تفر بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبارالبعدي للقوة المميزة بالمدائمة للأطراف السفلية .

ومن خلال تحليل النتائج التي تطرقنا إليها وعلى ضوء نتائج إختبار وضعية الكرسي من الثبات ، المعروضة في الجداول (05) و الشكل البياني (06) .

والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية .

- ويعزو الباحثون هذه الفروق إلى مدى تأثير مفردات المنهج التدريبي الذي وضعه الباحث لكي يطبق بصيغة علمية مدروسة وفقا للإطار المرجعي النظري للبحث على وفق آراء بعض الخبراء والمختصين بهذا المجال والذي إرتكز على تنفيذ واجبات هذا المنهج من قبل عينة البحث على طول مدة المنهج التدريبي والذي إعتد في تطبيقه على التكرارات والشدد التي وضعت لتلائم مستوى أفراد العينة وإعطاء الراحة المناسبة بين التمرينات، وعن هذه التمرينات المقترحة تم إعطائها بشكل موجه نحو أهداف معينة فضلا عن التكرارات مع تصحيح الأخطاء مما يجعل اللاعب يصل ويتطور خلال تنفيذ هذه التمرينات.

ويعز الباحثون سبب التفوق الذي حققته المجموعة في تطوير الصفات الحركية إلى فاعلية التمرينات البدنية المقترحة وإلى المنهج التدريبي الموضوع لهذا الغرض إذ يذكر ريسان خريط (1988) "أن التمرينات الخاصة ليست وسيلة بديلة من وسائل التدريب وإنما هي وسيلة هامة جدا لا يمكن الإستغناء عنها ولها دور فعال أثناء فترة الإعداد الخاص". (ريسان خريط: التدريب الرياضي، الموصل جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص202).

وكذلك "يجب أن لا ننظر إلى التمرينات الخاصة كونها على الإحتياط، بل هي وسيلة ذات متطلبات متعددة من الناحية الجسمية والمهارية". (عبر علي نصيف عبدي: المهارات والتدريب في رفع الأثقال، مطبعة التعليم العالي 1988، ص35).

- فضلا على ذلك إستخدام الشدد والتكرارات المستخدمة بالأسلوب العلمي وعدد الوحدات التدريبية التي كانت وحدتين أسبوعيا والتي ساعدت وبشكل كبير في تطوير المجموعة ، إذ أن هذه العوامل ساعدت وبشكل كبير في تطوير المجموعة .

- وهذا ما إتفق مع دراسة أحمد مجيد عبود - تأثير منهج تدريبي بأسلوبي توزيع وتركيز الشدة في تنمية القوة القصوى للأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديف و ضرب الكرة لأبعد مسافة محصورة بكرة القدم للاعبين الشباب .

كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية 2006 م وفيه تم عرض عدد من الاستنتاجات

- المنهج التدريبي المستخدم و بأسلوبيه الموزع و المركز الشدة يطور القوة القصوى للأطراف السفلى.
 - أسلوب التدريب بتوزيع الشدة أفضل في تطوير القوة القصوى للأطراف السفلى.
 - أسلوب توزيع الشدة يساهم بشكل فعال و ايجابي في تطوير دقة التهديد و ضرب الكرة لأبعد مسافة محصورة.
 - للقوة القصوى علاقة ارتباط بدقة التهديد وضرب الكرة لأبعد مسافة محصورة.
- وهذا ما إتفق مع دراسة : **مدلل محمد اكرم** التي تنص على أثر لبرنامج تدريبي مقترح في تنمية القوة الانفجارية على تحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة ومن خلال مناقشتنا لفرضيات الدراسة ومن النتائج المحصل عليها تم التأكد من صحة الفرضيات الجزئية الثلاثة من خلال التوصل إلى أن:
- ومنه إنستنتج أن فرضية البحث العامة والتي تقر بأن "للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تنمية القوة الانفجارية على تحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة" قد تحققت.
- هذه النتائج مع ما وصلت إليه دراسة كل من "بوكراتم بالقاسم" و "وقصي فوزي خلف" حيث إستنتجا أن للتمرينات البليومترية تأثير فعال على تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وكذا "دولفن وآخرون" الذين أكدوا على فاعلية التمرينات البليومترية على تطوير وتحسين مسافة الوثب. (كايتون وهول، المرجع في الفيزيولوجيا الطبية، ترجمة صادق الهلالي، دار أكاديميا انترناشيونال، بيروت، دط، 1997، ص71).
- ويعزي التطور الذي مس القوة الانفجارية للمجموعة إلى البرنامج التدريبي الذي يحتوي على مجموعة من التمرينات لتنمية وتطوير القوة الانفجارية حيث إحتوت تدريبات المجموعة التجريبية على تمارين مختلفة ومتنوعة هدفها الأساسي إطالة العضلة قبل تقصيرها الأمر الذي يؤدي إلى تخزين الطاقة في الأوتار والعضلات العاملة وهو ما ينتج قوة متفجرة عند العمل المركزي إذ أن الطاقة المنتجة من العضلات تقدر بأضعاف القوة عند إطالة العضلة كما أن الزيادة المتولدة من الشد اللامركزي تعود إلى أصل بيوميكانيكي حيث أنه بعد سحب العضلة بعد تقلص إيزومتري أقصى فإن القوة القصوى تزداد وقد تصل هذه القوة إلى ثلاثة أضعاف القوة المتولدة من التقلص المركزي. (طلحة حسام الدين، الموسوعة العلمية (1) في التدريب، 1997، مرجع سابق، ص15).
- ويرجع هذا التحسن أيضا إلى الإهتمام والعناية الكبيرة من طرف مدرب الفريق بالجانب البدني ولا سيما تمرينات القوة للأطراف السفلية وما لهذا الجانب من أهمية كبيرة في تحقيق النتائج الإيجابية والمتعة في الأداء وتحقيق الإنجاز الرياضي .
- من خلال ما سبق نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت بمعنى أن البرنامج التدريبي له أثر إيجابي على تطوير القوة للأطراف السفلية على لاعبي كرة اليد الأقل من 15 سنة

يعتبر التدريب الرياضي من أهم العوامل التي تؤدي إلى تطوير في الصفات البدنية للرياضيين وكذا الأداء الفردي والجماعي للفريق ونظرا للأهمية صفة القوة في رياضة كرة اليد وجب علينا الإهتمام بتعليم هاته الصفة بأنواع وطرق تدريب تعتمد على برنامج تدريبي من أجل معرفة مدى تأثيرها على باقي الصفات البدنية و المهارة الأخرى.

من خلال مناقشتنا لفرضيات الدراسة ومن النتائج المحصل عليها تم التأكد من صحة الفرضيات الجزئية من خلال التوصل إلي أن:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي , ولصالح الإختبار البعدي لصفة القوة الانفجارية , مما يدل على تحقيق الإختبار البعدي لأفضل النتائج المتحصل عليها وذلك بالمقارنة مع النتائج التي سجلتها في الإختبار القبلي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي ولصالح الإختبار البعدي لصفة القوة المميزة بالمداومة , مما يدل على تحقيق الإختبار البعدي لأفضل النتائج من الإختبار القبلي , وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية .

وبعد مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية تم التوصل إلى ما يلي:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه لصفة القوة الانفجارية لصالح الاختبار البعدي.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه لصفة القوة المميزة بالمداومة لصالح الاختبار البعدي .

ومنه نستنتج أن فرضية البحث العامة والتي تقرر بأن "للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تنمية القوة للاعبي كرة اليد قد تحقق.

لقد كان الغرض من موضوع بحثنا إبراز وتبيان الأهمية البالغة للبرنامج التدريبي في تطوير صفتي القوة لدى لاعبي كرة اليد الأقل من 15 سنة على الخصوص وعلى العملية التدريبية بشكل عام .

- في هذا الموضوع سلطنا الضوء في الفصل الأول على البرنامج التدريبي والفصل الثاني مكانة صفة القوة في رياضة كرة اليد . وفي الفصل الثالث سلطنا الضوء على المرحلة العمرية, أما في الجانب التطبيقي فمن خلال القياسات القبليّة و البعدية المطبقة على أفراد العينة توصلنا إلى النتائج المتحصل عليها والتي تبين أثر إستخدام البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد .

وكان لازما على مدربي الكرة اليد إستخدام هذا البرنامج التدريبي في تطوير الصفات البدنية في الكرة اليد أثناء الحصص التدريبية وهذا ما يؤدي لا محال إلى تطوير الصفات البدنية في كرة اليد والتي تساهم بدورها في تحسن مستوى الرياضي .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها يمكن الإجابة على التساؤل المطروح في الإشكالية : للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تطوير صفة القوة لدى لاعبي الكرة اليد .

وعلى الرغم من الجهد المبذول يرى الباحث أنه لم يوفي كامل حقه لهذا البحث نظرا لأهميته وتشعب فروعه لكنه يأمل أنه ساهم ولو بقدر قليل في إبراز أهمية البرنامج التدريبي في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد .

- وفي الأخير نرجو أن يكون هذا العمل فائدة على منهم بعدنا , وأن يكون سند وعون يقتد به في مختلف البحوث والمواضيع إن شاء الله .

حائمه

لقد خطى التدريب الرياضي في جميع الرياضات عامة وكرة اليد بصفة خاصة خطوة ملموسة من خلال البحوث والدراسات الحديثة على مستوى الناشئين في جميع الجوانب (البدنية، الخططية، المهارية، النفسية....) وكان الهدف منها إكتشاف طرق أكثر نجاعة وسرعة في تطوير صفة القوة من الصفات البدنية الأساسية في هذه الرياضة.

كما أن النجاح في أداء مهارات اللعبة يعتمد على مدى كفاءة صفة القوة عند اللاعب وحيث تعتبر صفة القوة مكونا أساسيا ومهما في كرة اليد بصفة عامة وذات أهمية كبرى في الأداء المهاري و الاداء الدفاعي بصفة خاصة وهذا حسب آراء العلماء والباحثين في هذا المجال .

وإيماننا منا بالمنهج العلمي ودوره في تطوير العلوم من خلال الدراسات وقصد تطوير مناهج التدريب جاء بحثنا بدراسة أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد الأقل من 15 سنة، من خلال التعرف على هذه الخصائص البدنية ومعرفة إن كان للبرنامج التدريبي أثر إيجابي في تطوير هذه الصفة .

وبهذا الصدد ومن خلال تحليل نتائج الإختبارات البدنية خرجنا بإستنتاجات:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدى ولصالح الإختبار البعدى لصفة القوة .

وحاولنا من خلال هذه الدراسة معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة القوة وذلك من خلال مناقشة النتائج ومقارنتها مع الفرضيات المطروحة .

ووفقا لما توصلنا إليه من إثبات للفرضيات الجزئية يجعلنا نقبل صحة الفرضية العامة التي تنص على أن للبرنامج التدريبي الذي يعتمد على البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تطوير صفة القوة لدى لاعبي الكرة اليد

الاقتراحات والتوصيات

على ضوء دراستنا وما توصلنا إليه من نتائج في هذا الجانب والتي تعتبر ماهي إلا دراسة بسيطة ومحصورة في ظل الإمكانيات المتوفرة والموجودة ورغم ذلك فإننا أردنا أن نعطي بداية لإنطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر.

وعلى هذا الأساس نتقدم ببعض الإقتراحات التي نتمنى من خلالها أن تكون عاملا مساعدا ومسهلا لكل المشاكل التي يجدها المدربين واللاعبين من خلال برامج عملهم .

- ضرورة إستخدام البرنامج التدريبي كوسيلة تدريبية فعالة لتطوير القوة لدى لاعبي الكرة اليد .
- توجيه نتائج هذه الدراسة وخطوات تنفيذها إلى المدربين في مجال تدريب كرة اليد لإمكانية الإستفادة من هذه النتائج في الإرتقاء بمستوى الأداء البدني للاعبين.
- ضرورة التأكيد على إستخدام هذا البرنامج وتكليفه لتكون مساعدة في تطوير صفة القوة من الصفات البدنية الأساسية لدى لاعبي الكرة اليد .
- العمل على إجراء دراسات وبحوث مشابهة لإعداد برامج تدريبية تعمل على إدخال وتنفيذ البرنامج التدريبي في تطوير صفة القوة والتي من شأنها الإسهام في تحقيق النتائج الجيدة للفريق.
- إقامة ندوات لشرح أهمية البرنامج التدريبي في العملية التدريبية ومدى تأثيرها في تحسن وتطوير صفة القوة في كرة اليد .
- إجراء دراسات مشابهة في رياضات أخرى و على مراحل سنوية مختلفة حيث أنه مجال خصب للدراسات والبحوث.
- العمل على توفير الأدوات والأجهزة اللازمة لتطوير صفة القوة في كرة اليد .
- يجب الإهتمام بالوسائل الحديثة في العملية التدريبية من بينها البرامج التدريبية والوسائل الحديثة.
- يجب على المدرب زيادة خبرته الفنية والتقنية بالإستعانة بهذه البرامج والوسائل .
- يجب إنتهاج أساليب متطورة في تعليم اللاعبين وذلك للإرتقاء بهم إلى أعلى المستويات .

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع

I. المصادر:

القران الكريم

حديث الشريف

المذكرات:

1. صبان محمد، رسالة ماجستير في نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية بمستغانم.

المحاضرات والمنشورات

1. إبراهيم كاظم العظماوي، معلم من سيكولوجية الطفولة والقوة والشباب ،دار الشؤون والثقافة العام، بغداد ،دط، 1999 .

2. إبراهيم محمد المحا سنة : تعليم التربية الرياضية و ط1، دار جرير للنشر والتوزيع، عمان ، السنة 2006

3. أبو العلا أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1993،

4. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1998،

5. أبو علاء أحمد عبد الفتاح : فسيولوجية اللياقة البدنية . دار الفكر العربي . مصر 1992.

6. أبوالمجد عمرو وإسماعيل الحكي، تخطيط برامج تربية و تدريب البراعم والناشئين في كرة الطائرة، مركزا لكتاب للنشر، القاهرة، دط، 1997

7. أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس، الأسس العلمية لتدريس التمرينات البدنية، الطبعة الأولى، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع، الكويت

8. إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين، طرق البحث للعلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، مركز كتاب النشر، دط، 2000،

9. اسامة رياض : الطب الرياضي و كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر و التوزيع ، ط1 ، القاهرة ، 1999

10. أسامة كامل راتب، النمو الحركي، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1999،

11. إعداد جميل نصيف : موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة ، دار الكتب العلمية، ط1، 1993،

12. أمر الله البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط ، 1998،

13. بسطويسي أحمد البسطويسي، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1999،
14. بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1996،
15. بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1999
16. بهاء الدين سلامة، فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1994، .
17. جميل نصيف : موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة ، دار الكتاب العلمية ، مصر، سنة 1993 .
18. جيرد لانجويوف . د. تيواندرت : كرة اليد للناشئين و تلاميذة المدارس . ط 2 . دار الفكر العربي . 1978.
19. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة، دار النشر عالم الكتب، القاهرة، ط5، 1995 .
20. حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر ، ط1، 2001
21. حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر، دط،
22. د.أمر الله أحمد السباطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998،
23. رابع تركي ، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، الجزائر ، دط ، 1999
24. زكية إبراهيم كامل وآخرون، طرق التدريس في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية ط1 . ج1، 1998،
25. زهير السريجي : أسس التربية البدنية ، سوريا ، 1975 .
26. سعدية محمد علين في سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، دط، دت . 1980
27. سليمان علي حسن وآخرون المبادئ التدريبية في كرة اليد مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر 1993
28. السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي، تدريب و فسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2001، 1،
29. صدى محمود ناشف، استراتيجيات التعلم والتعلم في الطفولة المبكرة، القاهرة، دار العربي، د.ط، 2001،
30. طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب-القوة-القدرة -تحمل القوة- المرونة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، دط، 1997،

31. طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية) ط 1 في التدريب الرياضي، دارالمعارف، القاهرة، دط، 2003
32. عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط1، 1999،
33. عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية الرياضية، بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، دت،
34. عبد الفتاح دويرار، ببيكولوجية النمو والإرتقاء، دار المعرفة الجامعية، دط، 1999، ص248.
35. عبدة صالح و مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي ، نظريات تطبيقات، دار الفكر العربي ، القاهرة ، دط، 1994،
36. عصام الوشاحي، التدريب بالأثقال، القوة والبطولة، دار الجهاد للنشر والتوزيع، مصر، دط، دت،
37. علاوي محمد حسن، وراتب أسامة كامل، البحث العلمي في التربية والرياضة وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1999 .
38. علمي بن شهبول الشهوي، سطور في توجيه الأبناء، نشرة دورية تصدر عن وحدات الخدمات الإرشادية العام التابعة لقسم التوجيه والإرشاد بالإدارة العامة بالمنطقة الشهرية، 2002.
39. علي فهمي ألبيك وشعبان إبراهيم محمد، تخطيط التدريب في كرة السلة، ب ط، منشأة المعارف، الإسكندرية
40. عمار بوحوش، محمد دنيات، مناهج بحث العلمي وطرق البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، دط1995 .
41. عويس الجبالي، التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، دارا لطباعة للنشر والتوزيع، القاهرة، ط2، 2001،
42. عيسان احمد فرج، مناهج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، دت،
43. فؤاد بهاء السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، دط، دت،
44. قاسم حسن حسين :أسس التدريب الرياضي . دار الفكر للطباعة و النشر . ط1 . الأردن 1998 .
45. قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 1997،
46. قالة اسماعيل :مبادئ التدريب الرياضي . دار البعث ، ط1 ، القاهرة، 1987
47. كايون وهول، المرجع في الفيزيولوجيا الطبية، ترجمة صادق الهلالي، دار أكاديميا انترناشيونال، بيروت، دط، 1997،
48. كمال السوقي، النمو التربوي للطفل المراهق، دروس فيعلم النفس الإرتقائي، دار النهضة العربية، بيروت، دط، دت .

49. كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وسائل النشر، ط2، 2004
50. كمال درويش و عماد الدين عباس و سامي محمد علي، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، دط. 1998،
51. كمال درويش وآخرون: الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب لنشر و التوزيع، ط1، القاهرة، 1991 .
52. كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها . دار الفكر العربي ، ط3 ، مصر، 1997 .
53. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : القياس في كرة اليد . دار الفكر العربي . 1980 .
54. كمال عبد الحميد، زينب فهمي: كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، دار الفكر العربي، 1970 .
55. مايكل رينولدز، عمل المجموعة في التعليم والتدريب، مجموعة النيل العربية، دط
56. محمد جابر بريقع و إيهاب فوزي البدوي، المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، منشأة المعارف الإسكندرية، دط، 2006 .
57. محمد حسنت علاوي و آخرون : الاعداد النفسي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 2002 .
58. محمد حسن علاوة و محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، طبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص
59. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، دط، 2002،
60. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط3، 1997،
61. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبان، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3- 1996 كك:
62. محمد صبحي حسنين وأحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1998،
63. محمد صبحي، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، ط2000، 3 .
64. محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، دط، 2003 .
65. محمد إبراهيم شحاتة، التدريب الأثقال، منشأة المعارف، الإسكندرية، دط، 1997،
66. محمود أبو العينين و مفتي إبراهيم حماد، تخطيط برامج لإعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، دط، دت

67. محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطىء ، نظريات و طرق التربية البدنية ، المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1992 .
68. مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، الأردن، دط، 1999 .
69. مصطفى السايح محمدو صلاح انس محمد ، الاختبار الأوربي للياقة البدنية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني ، القاهرة ، ط2000، 1 .
70. مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث . الفكر العربي ، ط2، القاهرة 2001 .
71. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1998 .
72. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، دط، 1996 .
73. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث (تخطيط، تدريب، قيادة)، طبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996 .
74. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، المختار للنشر، القاهرة، ط1، 2002 .
75. منير جرجس : كرة اليد للجميع . دار الفكر العربي . مصر . 2004 .
76. منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للمجتمع ، دار الفكر العربي للنشر ، القاهرة مصر ، سنة 2008،
77. منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع . ط 4 . دار الفكر العربي . 1994 .
78. مهند حسين الشتاوي وأحمد إبراهيم الحواجرا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، ط2005، 1
79. موريس آنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، دط، 2004،
80. موريس آنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، دط، 2004،
81. ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية، للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، دط، 2002،
82. نبيلة أحمد عبد الرحمان و سلوى عز الدين فكري، منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط ، 2003،
83. ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، دار المنشأة ، الاسكندرية.

84. يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط1، دت،
85. يوسف لازم كماش، اللياقة البدنية للاعبين كرة الطائرة، دارالفكر، عمان، الأردن، دط، 2000،

- المراجع باللغة الاجنبية :

86. DORNHORFF.M.H ,L'éducation physique et sportive ,office
des publication universitaire ,Alger ,1993,
87.
88. E.Hahn , entrenement Sportif de l'enfant , édition vigot , paris
1981
89. Edgarthil et marniel de l'éducateur sportif, paris 10^{eme} édition,
vigot, .
90. Juorgon Wei neck , manuel entrainement ,édition Vigo T 86
91. Jürgen Weineck, Biologie du Sport, Edition Vigot, Paris 1992,
92. mercellio braconnier, psychologie de l'adolescent, Masson 2006
93. Weineck,g, biologie du sport, paris, ed, vigot, 1996, .

المواقع الإلكترونية:

www.phy-edu.net يوم 2015/02/03 على الساعة 15:15.

الملاحق





الملحق رقم (01)

حصة خاصة بالاختبارات القبلية

الشدة: 80-90%

الهدف: كشف تشخيصي

الأدوات: كرات ،ميقاتي ، صفارة

المراحل	الاختبارات	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي والبدني و السيكولوجي. إعداد الدورة الدموية و الجهاز التنفسي		15د	
المرحلة الرئيسية	الاختبار 1: رمي الكرة الطبية اقوم بمنادات اللاعبين واحد تلو الآخر لقيام برمي الكرة الطبية و عند كل لاعب 3 محاولات , و احسب مسافة الرمية و ادونها		15د	3 راحة 20 ثا
	الاختبار 2: القفز العمودي من ثبات اقوم بمنادات اللاعبين واحد تلو الآخر و القيام بالاختبار بالوقوف بجانب الحائط و حمل للاعب طشير لكي يضع علامة على طول القفزة و عندها اقوم بحساب مسافة قفزه و ادونها و له 3 محاولات		15د	3 راحة 20 ثا
	الاختبار 3: وضعية العارضة اقوم بالمندات اللاعبين واحد تلو الآخر و القيام باختبار وضعية العارضة عندها يقوم اللاعب بالصعود و نزول و حساب عدد مرات الصعود		15د	2 راحة 15 ثا
المرحلة الختامية	تمديد العضلات مع الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للوضع الطبيعي		10د	

الحصة التدريبية رقم (01)




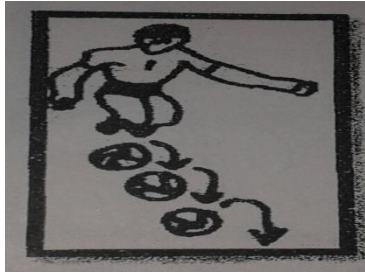
الهدف: تنمية القوة الانفجارية

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 90-100%

الأدوات: كرات ،ميقاتي ، صفارة

تحسين الإرتقاء

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي والبدني و السيكولوجي. إعداد الدورة الدموية و الجهاز التنفسي		15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1: كل لاعب يملك حبل طوله (2) م - القفز بالمكان بالحبل بسرعة سريعه - التكرارات ثلاثون - ثلاث مرات الراحة بينهم (20) ثا</p>		15د	30 راحة 20ثا
	<p>التمرين 2: القفز الى الامام بالقدمين المضمومتين من فوق خمسه عشرة كره طبيه الموضوعه على الارض الواحده بعد الاخرى والمسافة بينهم (1) م - اربع مرات الراحة بينهم (20) ثا</p>		15د	10 راحة 20ثا
	<p>التمرين 3: القفز ضما مع وضع عشرة كرات طبية الموزعة على الارض - القفز يمينا ويسارا من فوق الكرات - التكرارات عشر - الراحة بينهم (15) ثا</p>		15د	10 راحة 15 ثا
	<p>التمرين 4: مقابلة في الكرة اليد</p>		10د	
المرحلة الختامية	تمديد العضلات مع الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للوضع الطبيعي		10د	

الحصة التدريبية رقم (02)

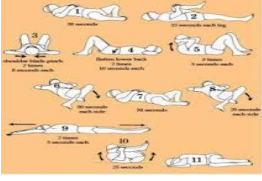
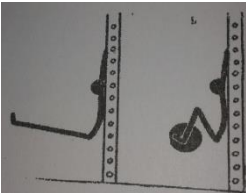
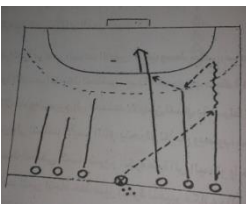
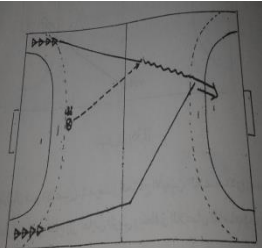
زمن الوحدة: 80د

الهدف: تنمية قوة المميزة بالمداومة

الشدة: 80-90%

- تحسين الهجوم

الأدوات: كرات ، ميفاتي ، صفارة

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي 		15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1: (تعلق الظهر مواجه لعقل الحائط)</p> <p>تبادل رفع الرجلين وحفظهما .(تكون الرجلان ممتدتان او مثنيتان ويمكن استخدام ثقل اضافي مثل الكرة الطبية .</p>		15د	10 راحة 30ثا
	<p>التمرين 2: يقف المدرب في منتصف الملعب ومعه الكرات ، ستة لاعبين يقفون على خط المنتصف ، عند اشارة المدرب ينطلق الجميع باقصى سرعة وكل وفق مركزه في اللعب ، يمر المدرب الكرة لاحد اللاعبين ليقوم بالتصويب نحو المرمى .</p>		10د	10 راحة 30ثا
	<p>التمرين 3: قاطرتان من اللاعبين تقفان في مركز الجناحين عند اشارة المدرب ينطلق اللاعبان سوية للامام من وضعية الكرسي ، وبعد اجتياز منتصف الملعب يمر الحارس الى احدهما ، الذي يستلم الكرة ويصبح مهاجما ويحاول التصويب نحو المرمى والاخر مدافعا</p> <p>التمرين 4: مقابلة في كرة اليد</p>		15د	10 راحة 30ثا
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم		10د	

التدريبية رقم (03)

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 80-90%

الهدف: تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية

الأدوات: كرات ، ميقاتي ، صفارة

- تحسين التصويب

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات	
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - لعبة شبه رياضية (السلسلة) 		15د		
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>يحمل اللاعب الكرة الطبية بالذراعين عاليا .</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقوم اللاعب برمي الكرة على الحائط من فوق الرأس بالذراعين - التكرارات خمسة عشر - خمس مرات راحة بينهم (20) ثا <p>التمرين 2:</p> <p>وقوف اللاعب امام متوازي .</p> <ul style="list-style-type: none"> - الاستناد بالذراعين الممدودتين على التوازي . - ثني ومد الذراعين اسفل اعلى . - التكرارات خمسة عشر . - اربع مرات راحة بينهم (20) ثا <p>التمرين 3:</p> <p>وقوف اللاعب امام كرسي .</p> <ul style="list-style-type: none"> - الاستناد الامامي على كرسي مع مد الجسم على الاستقامته . - ثني ومد الذراعين باستمرار - التكرارات 10 الراحة بينهم (20) ثا <p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة في كرة اليد</p>	  	15د 10د 15د	15 راحة 20 ثا	
				15د	10 راحة 20 ثا
				10د	
	المرحلة الختامية	<p>تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم</p>		10د	

التدريبية رقم (04)


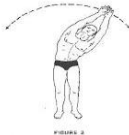
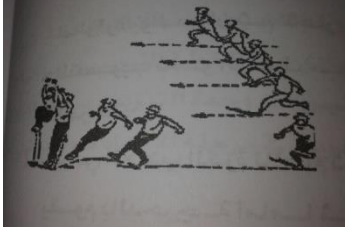
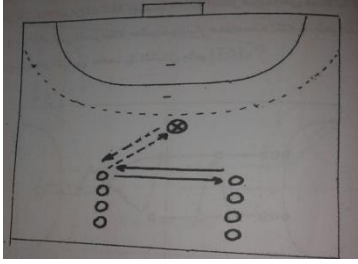
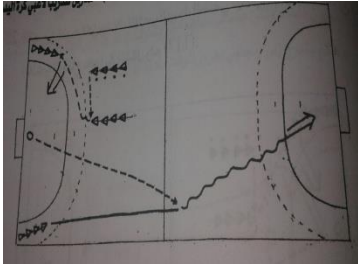
زمن الوحدة: 80د

الشدة: 80-90%

الهدف: تنمية القوة المميزة بالمداومة

- تحسين الهجوم

الأدوات: كرات ،ميفاتي ، صفارة

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي 	 	15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1: مجموعة من اللاعبين تقف على احد خطوط الملعب تبدأ بالجري عند سماع صافرة المدرب و الذهاب نحو العارضة و القيام بوضعية العارضة ل 5 مرات الى الاعلى ورفع الرجلين على الارض .</p> <p>- ثم الجري الى احد خطوط الملعب حسب اشارة المدرب</p> <p>التمرين 2: يقف المدرب مع قاطرتين ليشكل مثلثا معهما ، تمرير الكرة واستلامها مع الدرب وتبادل المراكز بين اللاعبين في القاطرتين بعد كل تمريرة وبسرعة وهكذا و بعد كل دورة يقوم اللاعبون بتمرين المضخة 5 مرات .</p> <p>التمرين 3: اربع قاطرات في مركز الساعد والجناح واللاعب الوسط الخلفي مع حارس المرمى في كل من الهدفين ، الكرات مع قاطرة اللاعبين في مركز اللاعب الساعد الايمن ، يمرر الكرة الى اللاعب الساعد الكرة الى اللاعب الوسط الخلفي الذي بدوره يمرر الكرة الى اللاعب في مركز الجناح الذي يصوب نحو المرمى ، وبمجرد انطلاق الكرة الجناح الايمن نحو المرمى يقوم اللاعب بتمرين المضخة ل 4 مرات ينطلق بسرعة ليستلم الكرة من حارس المرمى بعد منتصف الملعب ويقوم بالتصويب نحو المرمى . و تعاد المحاولة لكل لعب .</p> <p>- مباريات في كرة اليد.</p>	  	15د 15د 15د	10 راحة 30 ثا 10 راحة 30 ثا 10 راحة 30 ثا
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم		10د	

التدريبية رقم (05)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية

- تحسين الإرتقاء

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 90-100%

الأدوات: كرات ،ميقاتي ، صفارة

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحيه الرياضيه - شرح هدف الحصه جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف ا الحصه التسخينيه + تمديد عضلي 		15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>وقوف اللاعب مع وضع عشرة موانع امامه ارتفاع كل منها(50سم) والمسافة بينهم (1م)</p> <ul style="list-style-type: none"> - القفز عاليا بالحجل برجل واحده من فوق الموانع (بالتبادل) - التكرارات ستة لكل رجل - الراحة بينهم (20) ثا <p>التمرين 2:</p> <p>نفس التمرين السابق لاكن</p> <ul style="list-style-type: none"> - القفز عاليا مع ضم الرجلين من فوق الموانع - التكرارات ستة لكل رجل الراحة (20) <p>التمرين 3:</p> <p>الجلوس الطويل ضما - مع مسك مشطي القدمين بحزام والذراعين ممدودتان</p> <ul style="list-style-type: none"> - سحب المشطين - مع المقاومة بهما - التكرارات عشرون - اربع مرات الراحة (10) ثا <p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة في كرة اليد</p>		15د	12 راحة 20 ثا
			15د	12 راحة 20 ثا
			15د	4 راحة 10 ثا
				15د
المرحلة الختامية	<p>تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم</p>		10د	

التدريبية رقم (06)


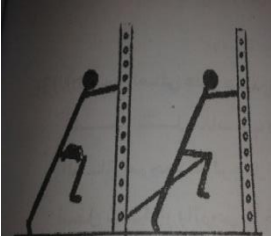
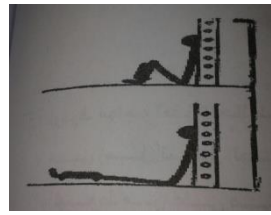
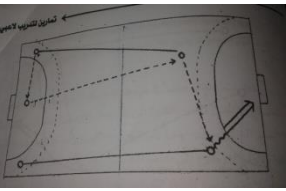
زمن الوحدة: 80د

الهدف: تنمية القوة المميزة بالمداومة

الشدة: 80-90%

- تحسين الإرتقاء مع تصويب

الأدوات: كرات ،ميقاتي ، صفارة

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي 		15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1: (وقوف ميل ،استناد على عقل حائط تكرر رفع الجزء العلوي من الفخذ اماما عاليا ثم الرجوع) يمكن استخدام بعض المقاومات كاكياس الرمل او الجبال المطاطية وتثبيتها على الجزء العلوي من الفخذ لزيادة المقاومة .</p>		15د	10 راحة 30ثا
	<p>التمرين 2: (جلوس قرفصاء مع المسك عاليا والظهر ملاصق لعقل الحائط وتثبيت ثقل مناسب على الساقين تبادل ثني الساقين ومدهما مع مراعات عدو لمس الارض بالرجلين</p>		10د	10 راحة 30ثا
	<p>التمرين 3: لاعبان في مركز الجناح وحارس مرمى ، يمرر الجناح الاول الكرة لحارس المرمى ثم ينطلق هو وزميله الجناح الثاني الى الامام في الوقت نفسه ليستلم الكرة من الحارس بعد اجتيازه منتصف الملعب ثم يمررها الى الجناح الثاني الذي بدوره يصوب نحو المرمى . وينفذ التمرين من جهتي الملعب .</p>		15د	10 فترة الرجوع
	<p>التمرين 4: مقابلة في كرة اليد .</p>		15د	
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم		10د	

التدريبية رقم (07)

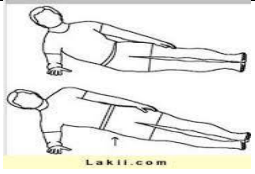

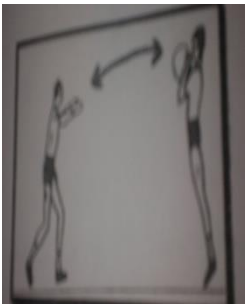

زمن الوحدة: 80د

الهدف: تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية

الشدة: 90-100%

الأدوات: كرات ،ميقاتي ، صفارة

- تحسين التصويب

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات	
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي 		15د		
ممننة	<p>التمرين 1: تعلق اللاعب بالحبل المتدلي من الاعلى .</p> <ul style="list-style-type: none"> - التسلق من الاعلى لمسافة 3م والنزول وهكذا - التكرارات عشرة - ستة مرات الراحة بينهم 20ثا <p>التمرين 2: رمي الكرة الطبية بين لاعبين وزن 3كغ</p> <ul style="list-style-type: none"> - رمي الكرة بينهما من الصدر مع تأكيد على مد الذراعين اثناء الرمي - التكرارات 20 - خمس مرات الراحة بينهما 15ثا <p>التمرين 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - استناد اللاعب الاول على ذراعيه مع ثني رجليه و رفعهما للاعلى - وقوف اللاعب الثاني خلف الاول مع مسك ركبتيه ورفعهما للاعلى - يقوم اللاعب الثاني برفع ودفع اللاعب الاول للاسفل والامام (بالتبادل) - التكرارات 15 - اربعة مرات الراحة بين فترة التبادل <p>التمرين 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مقابلة في كرة اليد 	  	15د	10 راحة 20ثا	
				10د	20 راحة 15
				15د	15 فترة التبادل
				10د	
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> - تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم 		10د		

الحصة التدريبية رقم (8)

زمن الوحدة: 80د
الشدة: 80-90%

المهدف: تنمية القوة الانفجارية

الأدوات: كرات، حواجز، ميقاتي، صفارة

تحسين الارتقاء

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي 		15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1: يقف ثلاثة لاعبين في ملعب كل منهم في مركزه من خط الهجوم ليقوموا بحائط الصد للكرات المرمية لهم من اللاعبين في الملعب المقابل</p>		15د	10 راحة 30ثا
	<p>التمرين 2: تمرين Forward Hurdle Jump ضع أمامك حواجز متساوية الارتفاع بعدد 4-5 حواجز .. اقفز للأمام بأسرع ما يمكن .. كل قفزة تحسب كتكرار واحد</p>		10د	10 راحة 30ثا
	<p>التمرين 3: نفس التمرين السابق لكن الحواجز تكون متفاوتة الارتفاع من الأصغر الى الأكبر</p>		15د	10 راحة 30ثا
	<p>التمرين 4: مقابلة في كرة اليد .</p>		15د	
المرحلة الختامية	<p>تمرينات تمديد العضلات والإسترخاء الكامل مع الجري الخفيف حول الملعب للرجوع للوضع الطبيعي</p>		10د	

التدريبية رقم (09)


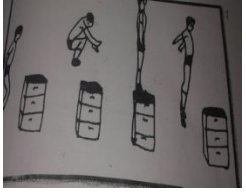
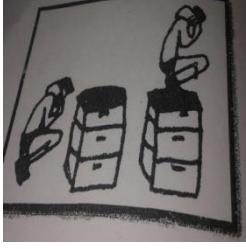
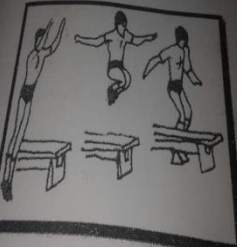
الهدف: تنمية القوة الانفجارية

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 90-100%

الأدوات: كرات ،ميفاتي ، صفارة

- تحسين الإرتقاء

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي 		15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>الوقوف ضما امام اربع صناديق خشبية بارتفاع ثلاث طبقات والمسافة بين الصندوق والآخر (1م)</p> <ul style="list-style-type: none"> - القفز عاليا بالقدمين المضمومتين فوق الصندوق مع الهبوط لجهة الثاني وهكذا لجميع الصناديق - التكرارات عشرة - الراحة بينهم (30) ثا 		15د	10 راحة 30ثا
	<p>التمرين 2:</p> <p>نفس التمرين السابق لكن الوقوف ضما مع حمل كيس رمل وزنه 2كغ فوق الرقبة امام صندوقان .</p> <ul style="list-style-type: none"> - القفز فوق الصندوق مع الانتشاء الكامل والهبوط في الجهة الثانية . - التكرارات (10) - الراحة بينهم (10) ثا 		10د	10 راحة 30ثا
	<p>التمرين 3 :</p> <p>وقوف اللاعب صما وامامه مقعد سويدي (مبسطة) .</p> <ul style="list-style-type: none"> - القفز من فوق المقعد السويدي للجهتين. - ستة مرات الراحة بينهم (10) ثا - تكرارات 10 		10د	6 راحة 20ثا
	<p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة في كرة اليد</p>		20د	
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم		10د	

التدريبية رقم (10)


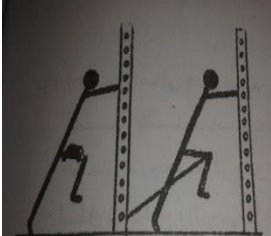
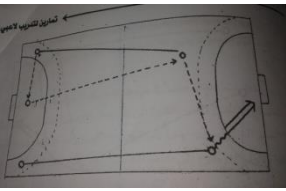
زمن الوحدة: 80د

الهدف: تنمية القوة المميزة بالمداومة

الشدّة: 80-90%

- تحسين الإرتقاء مع تصويب

الأدوات: كرات ،ميقاتي ، صفارة

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات	
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي 		15د		
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1: (وقوف ميل ،استناد على عقل حائط تكرر رفع الجزء العلوي من الفخذ اماما عاليا ثم الرجوع) يمكن استخدام بعض المقاومات كاكياس الرمل او الجبال المطاطية وتثبيتها على الجزء العلوي من الفخذ لزيادة المقاومة .</p> <p>التمرين 2:(جلوس قرفصاء مع المسك عاليا والظهر ملاصق لعقل الحائط وتثبيت ثقل مناسب على الساقين تبادل ثني الساقين ومدهما مع مراعات عدو لمس الارض بالرجلين</p>		15د	10 راحة 30ثا	
	<p>التمرين 3: لاعبان في مركز الجناح وحارس مرمى ، يمرر الجناح الاول الكرة لحارس المرمى ثم ينطلق هو وزميله الجناح الثاني الى الامام في الوقت نفسه ليستلم الكرة من الحارس بعد اجتيازه منتصف الملعب ثم يمررها الى الجناح الثاني الذي بدوره يصوب نحو المرمى . وينفذ التمرين من جهتي الملعب .</p> <p>التمرين 4: مقابلة في كرة اليد .</p>		10د	10 راحة 30ثا	
				15د	10 فترة الرجوع
				10د	
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم		10د		

التدريبية رقم (11)

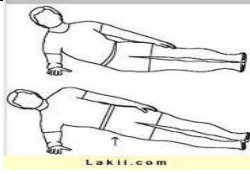

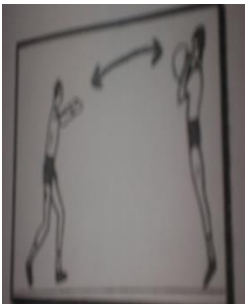

زمن الوحدة: 80د

الهدف: تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية

الشدة: 90-100%

الأدوات: كرات ،ميقاتي ، صفارة

- تحسين التصويب

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات	
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي 		15د		
ممننة	<p>التمرين 1: تعلق اللاعب بالحبل المتدلي من الاعلى .</p> <ul style="list-style-type: none"> - التسلق من الاعلى لمسافة 3م والنزول وهكذا - التكرارات عشرة - ستة مرات الراحة بينهم 20ثا <p>التمرين 2: رمي الكرة الطبية بين لاعبين وزن 3كغ</p> <ul style="list-style-type: none"> - رمي الكرة بينهما من الصدر مع تأكيد على مد الذراعين اثناء الرمي - التكرارات 20 - خمس مرات الراحة بينهما 15ثا <p>التمرين 3:</p> <p>استناد اللاعب الاول على ذراعيه مع ثني رجليه و رفعهما للاعلى</p> <ul style="list-style-type: none"> - وقوف اللاعب الثاني خلف الاول مع مسك ركبتيه ورفعهما للاعلى - يقوم اللاعب الثاني برفع ودفع اللاعب الاول للاسفل والامام (بالتبادل) - التكرارات 15 - اربعة مرات الراحة بين فترة التبادل <p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة في كرة اليد</p>	  	15د	10 راحة 20ثا	
				10د	20 راحة 15
				15د	15 فترة التبادل
				10د	
المرحلة الختامية	<p>تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم</p>		10د		

التدريبية رقم (12)

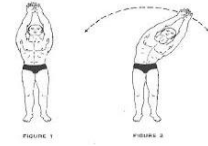

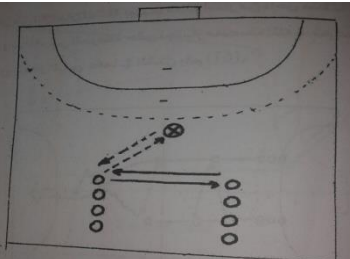
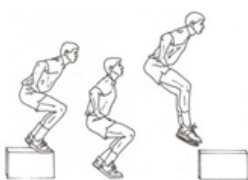
الهدف: تنمية القوة المميزة بالمداومة

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 80-90%

الأدوات: كرات ، ميقاتي ، صفاة

- تحسين الإرتقاء





المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين - التسخينية + تمديد عضلي 		15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1: مجموعة من اللاعبين تقف على احد خطوط الملعب تبدأ بالجري عند سماع صفاة المدرب والوثب الى الاعلى ورفع الركبتين لتلمس الصدر</p> <p>- ثم الجري الى احد خطوط الملعب حسب اشارة المدرب .</p> <p>التمرين 2: يقف المدرب مع قاطرتين ليشكل مثلثا معهما ، تمرير الكرة واستلامها مع الدرب وتبادل المراكز بين اللاعبين في القاطرتين بعد كل تمريرة وبسرعة وهكذا .</p> <p>التمرين 3: يقف اللاعبون على شكل ثلاث قاطرات أمام وأمام كل قاطرة ثلاث لاعبين , وعند الإشارة يعملون على وضعية الكرسي وبعد الهبوط يتحرك اللاعبان من المركز (2) والمركز (4) إلى المركز (3) لعمل حائط صد ثلاثي ويمكن تطبيقه من المركزي (4-2).</p> <p>- مباريات في كرة اليد</p>	  	15د	<p>10 راحة 30ثا</p> <p>10 راحة 30ثا</p> <p>10 راحة 30ثا</p>
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم.		10د	

حصة خاصة بالاختبارات البعدية

الشدّة: 80-90%

الهدف: كشف نهائي

الأدوات: كرات ،ميقاتي ، صفارة

المراحل	الاختبارات	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي والبدني و السيكولوجي. إعداد الدورة الدموية و الجهاز التنفسي		15د	
المرحلة الرئيسية	الاختبار 1: رمي الكرة الطبية اقوم بمنادات اللاعبين واحد تلو الآخر لقيام برمي الكرة الطبية و عند كل لاعب 3 محاولات , و احسب مسافة الرمية و ادونها		15د	3 راحة 20 ثا
	الاختبار 2: القفز العمودي من ثبات اقوم بمنادات اللاعبين واحد تلو الآخر و القيام بالاختبار بالوقوف بجانب الحائط و حمل للاعب طشير لكي يضع علامة على طول القفزة و عندها اقوم بحساب مسافة قفزه و ادونها و له 3 محاولات		15د	3 راحة 20 ثا
	الاختبار 3: وضعية العارضة اقوم بالمندات اللاعبين واحد تلو الآخر و القيام باختبار وضعية العارضة عندها يقوم اللاعب بالصعود و نزول و حساب عدد مرات الصعود		15د	2 راحة 15 ثا
المرحلة الختامية	تمديد العضلات مع الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للوضع الطبيعي		10د	

الملحق رقم (02)

- نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياس اختبار القوة الانفجارية :

1- نتائج رمي الكرة الطبية 3 كغ :

المجموعة التجريبية		اللاعب
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
14.72 م	11.70 م	1
15.03 م	12.22 م	2
19.07 م	16.16 م	3
16.35 م	12.44 م	4
13.96 م	11.96 م	5
18.02 م	14.04 م	6
17.25 م	15.08 م	7
20.08 م	15.12 م	8
11.92 م	10.94 م	9
22.12 م	17.16 م	10

- نتائج الوثب العمودي من الثبات :

المجموعة التجريبية		اللاعب
الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	
2.37 م	2.55 م	1
2.57 م	2.60 م	2
2.42 م	2.50 م	3
2.70 م	2.70 م	4
2.22 م	2.45 م	5
2.24 م	2.80 م	6
2.47 م	2.66 م	7
2.54 م	2.63 م	8
2.30 م	2.25 م	9
2.55 م	2.79 م	10

- نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياس إختبار القوة المميزة بالمدائمة :

3- نتائج وضعية العارضة :

اللاعب	المجموعة التجريبية	
	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
1	4 مرات	9 مرات
2	5 مرات	14 مرة
3	5 مرات	12 مرة
4	12 مرة	14 مرة
5	7 مرات	12 مرة
6	9 مرات	16 مرة
7	6 مرات	9 مرات
8	10 مرات	10 مرات
9	11 مرة	19 مرة
10	7 مرات	9 مرات

1- نتائج اختبار وضعية الكرسي :

المجموعة التجريبية		اللاعب
الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	
6.20 ثا	10.83 ثا	1
4.01 ثا	9.31 ثا	2
6.43 ثا	9.71 ثا	3
6.55 ثا	11.72 ثا	4
5.73 ثا	10.55 ثا	5
6.71 ثا	7.30 ثا	6
6.21 ثا	8.63 ثا	7
7.10 ثا	7.25 ثا	8
7.10 ثا	14.75 ثا	9
5.55 ثا	9.20 ثا	10

تَتَّبِعُونَ

ن

اللَّهُ

ملخص الدراسة:

✚ **عنوان الدراسة:** وحدات تدريبية مقترحة لتطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد - أقل من 15 سنة - دراسة ميدانية لنادي الرياضي للهواة مشعل الشهداء ولاية الوادي .

✚ **هدف الدراسة:** الوقوف على دور البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة لدى لاعبي كرة اليد .

✚ **مشكلة الدراسة:** هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد .

✚ **فرضيات الدراسة:**

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة القوة الانفجارية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة في صفة القوة المميزة بالمداومة .

✚ **الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة :**

العينة : عينة الدراسة كانت قصديه تتمثل في لاعبي النادي الرياضي للهواة مشعل الشهداء ولاية الوادي - أقل من 15 سنة - والبالغ عددها (10 لاعبا) .

- **المجال الزمني:** بالنسبة للجانب النظري من بداية شهر سبتمبر إلى حدود أواخر شهر أفريل .
- بالنسبة للجانب التطبيقي تم إجراء الإختبارات وتنفيذ البرنامج التدريبي من أوائل فيفري إلى منتصف شهر أفريل.
- **المجال المكاني :** شملت دراستنا مقر التدريب والمنافسة لفريق النادي الرياضي للهواة مشعل الشهداء وهو المركب الرياضي .
- **المنهج المتبع :** إستخدمنا في بحثنا هذا المنهج التجريبي .

✚ **الأدوات المستعملة في الدراسة:** إعتمدنا في الدراسة الميدانية على تصميم برنامج تدريبي و تم جمع البيانات عن طريق الإختبارات بدنية القبلي والبعدي.

✚ **النتائج المتوصل إليها:**

✚ **البرنامج التدريبي المقترح المبني على أساس تمارين القوة له تأثير في تطوير صفة القوة الانفجارية و القوة المميزة بالمداومة عند لاعبي كرة اليد - أقل من 15 سنة .**

✚ **البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التمرينات الخاصة بالقوة هو الأفضل لتطوير صفة القوة الانفجارية و القوة المميزة بالمداومة ويتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي وذلك لصالح القياس البعدي .**

✚ **إستخدام الكثير من التمرينات الخاصة بالقوة أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ساعد وبشكل كبير في تطوير صفة القوة عند لاعبي كرة اليد - أقل من 15 سنة .**

✚ **اقتراحات وتوصيات:**

- ضرورة إستخدام البرنامج التدريبي كوسيلة تدريبية فعالة لتطوير القوة لدى لاعبي كرة اليد.
- إقامة ندوات لشرح أهمية البرامج التدريبية في العملية التدريبية ومدى تأثيرها في تطوير الصفات البدنية الأساسية في كرة اليد.
- توجيه نتائج هذه الدراسة وخطوات تنفيذها إلى المدربين في مجال تدريب كرة اليد لإمكانية الإستفادة من هذه النتائج في الإرتقاء بمستوى الأداء البدني للاعبين.
- العمل على إجراء دراسات وبحوث مشاهجة لإعداد برامج تدريبية تعمل على تطوير الصفات البدنية والتي من شأنها الإسهام في تحقيق النتائج الجيدة للفريق.