



جامعة محمد خبصر - 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:

وحدات تدريبية مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد

دراسة ميدانية لنادي الرياضي للهواة الأمل قمار لكرة اليد "أقل من 15 سنة"

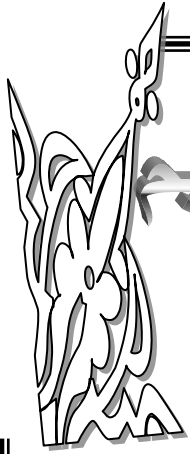
تحت إشراف الاستاذ:
- مرابط جمالي

إعداد الطالب:
- مومن بكوش يعقوب

السنة الجامعية: 2016/2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى:

"أَفَرَأَيْتُمْ رِبَّكَ الَّذِي خَلَقَ

"خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ"

أَفَرَأَيْتُمُ الْكُرْمَ الَّذِي كَفَّ

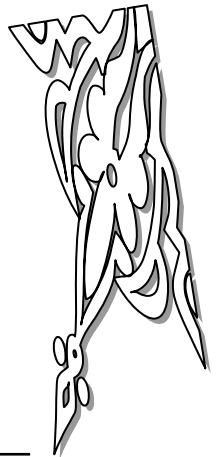
عَمَّا يَنْزِعُ الْعُقَاةَ مِنْ كَثْمٍ"

سورة العلق الآيات (1-5)

صدق الله العظيم

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

"اطلبوا العلم من المهد إلى اللحد"



صدق رسول الله

شكرو عرفان

ها أنا ذا بالشكر أتكلّم
يرضيك أي بعد شكرك مسلم
من كل جنب ثم لا أتكلّم
ممن يقر ولست ممن يتكلّم

يارب شكرك واجب محتم
عد الحصا 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: مرابط جمالي

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

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

طالبة ماستر - محضر بدني - دفعة 2015/2016



إهداء

أهدي ثمرة عملي المتواضع هذا إلى:

من قال فيهما الله عز وجل بعد بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿صاحبهما في الدنيا

معروفاً وقل ربّي ارحمهما كما ربياني صغيراً﴾

إلى من سهرت الليالي وتعبت من أجلي وروتني من نبع حنانها وسقتني عطفها

أمي العزيزة **عائشة** أطال الله في عمرها.

إلى الغالي الذي تعب وضحي من أجلي وشجعني على مواصلة درب العلم أبي

العزير **محمد** أطال الله في عمره.

إلى جدي العزيزة أطال الله في عمرها. - بشيرة -

إلى الذين جمعني معهم ظلمة الرحم: إخوتي حفظهم الله ورعاهم وأطال في

عمرهم **إسحاق، صلاح الدين، بوسلماني، مروان.**

وأخواتي **ميمونة وريحانة وهاجر ورحمة وجمانة وكريمة** وإلى أبنائهم **خديجة**

وشعيب وإسراء وحفصية وأمنة وجهينة والطيب

إلى كل الأهل والأقارب كبيراً وصغيراً

إلى كل زملائي و زميلاتي وإخوتي الذين جمعني معهم طلب العلم ونور الغرفة d65:

خالد، فتحي، عبد الحميد، ياسين، يوسف، همتارو..

إلى كل الأصدقاء والأحباب

إلى كل أساتذة وطلبة قسم التدريب الرياضي

إلى الأستاذ المشرف: **مرابط جمالي.**

إلى كل من عرفته من قريب أو من بعيد وشاركني الحياة حلوها ومرها

يعقوب

قائمة المحتويات

	الآيات القرآنية
	تشكرات
	إهداء
	قائمة الجداول
	قائمة الرسوم البيانية
	مقدمة
الجانب التمهيدي	
04	1-الإشكالية
05	2- فرضيات البحث
05	1-2-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
06	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
17	7-3- الإستفادة من الدراسات السابقة والمشاهدة
الجانب النظري	
الفصل الأول: البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي	
20	تمهيد
21	I- البرنامج التدريبي
21	1-1- ماهية البرنامج
21	1-2- أهمية البرنامج
22	1-3- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج

22	1-4- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح
22	1-5- خطوات تصميم برنامج رياضي
23	1-6- الإحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج
24	II- التدريب الرياضي
24	2-1- نبذة تاريخية على التدريب البدني و الرياضي
24	2-2- تعريف التدريب الرياضي
24	2-3- التدريب الرياضي
25	2-4- خصائص التدريب الرياضي
25	2-5- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية
26	2-6- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية
27	2-7- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب
27	2-8- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية
28	2-9- واجبات التدريب الرياضي
29	2-10- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
30	2-11- أهداف التدريب الرياضي
30	2-12- قواعد التدريب الرياضي
33	2-13- مراحل التدريب الرياضي
34	2-14- أسباب إستخدام المجموعات في التدريب الرياضي
34	2-15- أشكال التدريب الرياضي
35	2-16- متطلبات التدريب الرياضي
35	2-17- مبادئ أساسية في التدريب الرياضي
36	3- المبادئ الفيزيولوجية لتدريب لكرة اليد
37	4- طبيعة التدريب في كرة اليد
38	5- حمل التدريب
40	6- معنى أخلاقيات التدريب
40	7- طرق التدريب
40	7-1- مفهوم طرق التدريب
40	7-2- أنواع طرق التدريب
40	7-2-1- طريقة التدريب المستمر

41	7-2-2-2- طريقة التدريب الفتري
41	7-2-3- طريقة التدريب التكراري
41	7-2-4- طريقة التدريب الدائري
42	خلاصة
الفصل الثاني: الصفات البدنية	
45	تمهيد
46	I. ماهية الصفات البدنية
46	1- مفهوم وتعريف اللياقة البدنية
46	2 - خصائص اللياقة البدنية
46	3- مكونات اللياقة البدنية
48	4- التقسيمات الفيزيولوجية للياقة البدنية
48	4-1- تقسيم جيتمان 1988
48	4-2- تقسيم شاركي 1984
49	II. السرعة
49	1- ماهية السرعة ومفهومها
50	2- أهمية السرعة
51	3- تصنيف السرعة
51	3-1- السرعة الحركية
51	3-2- سرعة الانتقال
53	3-3- سرعة زمن الرجوع (سرعة رد الفعل)
54	4- الطريقة العلمية لقياس السرعة
55	5- مكونات السرعة
55	5-1- تحمل السرعة
55	5-2- السرعة القصوى
55	5-3- القوة المميزة بالسرعة
56	5-4- السرعة الإنتقالية والسرعة الحركية
56	6- العوامل المؤثرة في السرعة
57	7- التوجيهات الهامة لتنمية السرعة
57	8- النواحي الفيزيولوجية لتنمية السرعة الإنتقالية

58	III- القوة العضلية
58	1- مفهوم القوة العضلية
59	2- أنواع القوة العضلية
59	2-1- القوة المميزة بالسرعة
60	2-2- القوة الانفجارية
61	2-3- تحمل القوة
62	3- تنمية القوة العضلية دون الزيادة في تضخم العضلة
63	4- العوامل الفسيولوجية المؤثرة في القوة العضلية
63	4-1- المقطع الفيسيولوجي للعضلة
64	4-2- التضخم العضلي
65	4-3- التكيف العصبي العضلي
65	5- توازن القدرات البدنية
66	خلاصة
الفصل الثالث: كرة اليد والمرحلة العمرية	
69	تمهيد
70	I- كرة اليد
70	1- ماهية كرة اليد
70	2- تعريف كرة اليد
70	3- إنتشار كرة اليد في العالم
72	4- ميلاد وتطور كرة اليد في العالم
73	5- مميزات كرة اليد الحديثة
74	6- أهمية رياضة كرة اليد
74	7- خصائص ومميزات لعبة كرة اليد
75	8- الأداء المهاري في كرة اليد
75	8-1- الإستقبال والتمرير
75	8-1-1- إستقبال الكرة
76	8-1-2- تمرير الكرة
77	8-2- التصويب
78	8-2-1- التصويب البعيد

78	8-2-2-التصويب القريب
79	8-3-التخطيط
79	9-متطلبات الأداء في كرة اليد
79	9-1-المتطلبات البدنية
80	9-1-1-المرونة
81	9-1-2-الرشاقة
81	9-1-3-القوة
81	9-1-4-السرعة
82	9-2-المتطلبات المهارية
82	9-2-1-المتطلبات المهارية الهجومية
82	9-2-2-المتطلبات المهارية الدفاعية
83	9-3-المتطلبات الخطئية
83	9-3-1-متطلبات حطئية دفاعية
83	9-3-2-المتطلبات الخطئية الهجومية
84	9-4-المتطلبات النفسية
84	9-5-المتطلبات الفزيولوجية
85	10-قوانين كرة اليد
85	10-1-زمن العب
85	10-2-فريق كرة اليد
86	10-3-حارس المرمى
86	10-4-الدخول على المنافس
86	10-5-رمية الإرسال
86	10-6-الرمية الجانبية
86	10-7-رمية حارس المرمى
87	10-8-رمية السبعة أمتار
87	10-9-العقوبات
88	II - خصائص المرحلة العمرية - أقل من 15 سنة -
88	1-تعريف مرحلة سن البلوغ
88	1-1-مرحلة ما قبل البلوغ

88	1-2-مرحلة البلوغ
88	2-أهمية دراسة المرحلة العمرية
89	3-مظاهر النموخلال المرحلة العمرية (أقل من 15 سنة)
89	3-1-النمو الطولي والوزن
89	3-2-النمو الجسمي
90	3-4-النمو العقلي
90	3-5-النمو الإنفعالي
90	3-6-النمو الفزيولوجي
91	3-7-النمو الإجتماعي النفسي
92	خلاصة
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث	
95	تمهيد
96	1-الدراسة الإستطلاعية
97	2-منهج الدراسة
98	3-أدوات الدراسة
99	4- صدق وثبات الدراسة
100	5-مجتمع الدراسة
100	6-عينة البحث
101	7- ضبط متغيرات الدراسة
101	8-مجالات الدراسة
101	8-1-المجال المكاني
101	8-2-المجال الزماني
102	9-الأدوات الإحصائية المستعملة
103	الخلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج	
105	1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
105	1-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار 10متر سرعة.
106	1-2- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار 20متر سرعة.
107	1-3- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار 30مترسرة.

108	2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
108	1-2- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار رمي الكرة الطبية .
109	2-2- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار الوثب العمودي من الثبات.
110	3-مناقشة نتائج الفرضيات
110	1-3-مناقشة نتائج الفرضية الأولى
112	2-3-مناقشة نتائج الفرضية الثانية
112	1-2-3 مناقشة نتائج الفرضية الثانية للأطراف العلوية
114	2-2-3 مناقشة نتائج الفرضية الثانية للأطراف السفلية

116	الإستنتاجات
117	إستنتاج عام
119	خاتمة
120	إقتراحات توصيات
122	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
49	يمثل تقسيم جاتمان وشاركي للياقة البدنية .	01
100	يبين المعايير العلمية والأختبارات البدنية .	02
105	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدية وقيمة T لإختبار صفة السرعة 10م.	03
106	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدية وقيمة T لإختبار صفة السرعة 20م.	04
107	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدية وقيمة T لإختبار صفة السرعة 30م.	05
108	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدية وقيمة T لإختبار صفة القوة للأطراف العلوية.	06
109	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدية وقيمة T لإختبار صفة القوة للأطراف السفلية.	07

قائمة الأشكال والرسوم البيانية

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
27	يبيّن الأسس والمبادئ العلمية للتدريب	01
30	يبيّن الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي	02
99	يبيّن كيفية أداء الوثب العمودي من الثبات	03
105	يبيّن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبليّة والبعديّة وقيمة T لإختبار صفة السرعة 10 م .	04
106	يبيّن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبليّة والبعديّة وقيمة T لإختبار صفة السرعة 20 م .	05
107	يبيّن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبليّة والبعديّة وقيمة T لإختبار صفة السرعة 30 م .	06
108	يبيّن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبليّة والبعديّة وقيمة T لإختبار صفة القوة للأطراف العلوية .	07
109	يبيّن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبليّة والبعديّة وقيمة T لإختبار صفة القوة للأطراف السفلية .	08

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 كرة اليد إنتشارا واسعا في جميع أنحاء العالم بفضل المستوى الكبير الذي أظهره اللاعبون في المنافسات والبطولات الدولية والإقليمية والمحلية لما يملكونه من قدرات بدنية ومهارية وخطوية إنجذب 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 إعتباطا 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، الفسولوجية، 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.

وبإعتمادنا على البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية على المستوى البدني وذلك بإستخدام 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 والسرعة هي إحدى هذه المكونات الأساسية التي تحتاج إليها لعبة كرة اليد وهي تعد عاملا مهما ومساعدًا في أداء التقنيات والحركات الرياضية بنجاح وإتقان عاليين مع بذل جهد أقل وإجتناوب الإصابات، وتعد القوة والسرعة عنصران بارزان في الأداء الحركي .

وللبرنامج التدريبي أثر فعال في تنمية القوة والسرعة من خلال تطوير قابلية الجهاز العصبي- العضلي للوصول إلى أقصى 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 لكرة اليد لجميع الأصناف وخاصة الصغرى، لوحظ من خلال تدريبات فرق كرة اليد إهمال التمارين التي تهدف إلى تنمية القوة والسرعة، إضافة إلى الإطلاع على عديد الدراسات التي تمس موضوع البحث ومن هنا برزت أهميته.

ويندرج موضوع البحث تحت عنوان وحدات تدريبية مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية 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 والتدريب الرياضي أما الفصل الثاني فقد تناولنا فيه الصفات البدنية أما الفصل الثالث يتعلق بكرة اليد والمرحلة العمرية .
ثالثاً: الجانب التطبيقي الذي يعد الأهم في هذه الدراسة فمن خلاله نضع الحلول المناسبة للإشكالية المطروحة ويشتملى 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 الإستنتاج ووضع الإقتراحات والتوصيات.

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة

الإشكالية:

يعتبر علم التدريب الرياضي أحد الأسس والمبادئ الهامة لوصول الفرد إلى أعلى مستويات ، التنافس الرياضي أياً كان نوع النشاط الرياضي، نظراً لمبادئه الأساسية وأهمها مبدأ الخصوصية فكلما كان التدريب أكثر خصوصية أدى إلى عائد التدريب مؤثر وفعال. ويعرف التدريب الرياضي بأنه "عملية تربية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.

وتعتبر لعبة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية، لذا أتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق و المنتخبات العالمية بالسرعة و القوة 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 أهم متطلبات حركة لاعب كرة اليد أن يكون يتسم بالقوة والسرعة 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.¹

وهذا ما أكده weineck " " أن القدرة على الإنتصارات 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 الحديث².

ويتفق كل من مفتي إبراهيم وعبيدة صالح على أن التدريب يركز على جوانب أساسية وهي الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي 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 علم

وتعرف القوة بأنها 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.

وتعرف السرعة هي القدرة على أداء حركات اللعب المطلوبة بسرعة مناسبة .

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

1- أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998، ص. 112.

2- Juorgon Wei neck , manuel entrainement ,édition Vigo T 86 , P 309

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 سرعة اللعب و 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 وذلك 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 والخططية والمهارية والنفسية .

وفي جل هذه المشاكل دفعتنا إلى طرح التساؤلات التالية :

✓ هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطوير صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة اليد لعينة

البحث؟

التساؤلات الجزئية:

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في صفة السرعة بعد تطبيق

البرنامج التدريبي المقترح لدى لاعبي كرة اليد لعينة البحث؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في صفة القوة بعد تطبيق

البرنامج التدريبي المقترح لدى لاعبي كرة اليد لعينة البحث؟

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)."¹

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

البناء النظري إلى التصميم التجريبي للإجابة على الإشكالية القائمة".²

2-1- الفرضية العامة:

✓ للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطوير صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة اليد لعينة البحث.

1- موريس أنجوس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، دط، 2004، ص 102.

2- إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين، طرق البحث للعلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، مركز كتاب النشر، دط، 2000، ص 56.

2-2- الفرضيات الجزئية :

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد لعينة البحث.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد لعينة البحث .

3- أهداف الدراسة : تتجلى أهداف البحث فيما يلي:

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد (أقل من 15 سنة).
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد (أقل من 15 سنة)
- تحسيس المدربين بأهمية صفتي السرعة و القوة أثناء التحضير البدني.
- إعطاء صورة واضحة على دور الخصائص البدنية لهذه الفئة.
- الكشف على واقع ممارسة كرة اليد ومدى الإهتمام بالجانب البدني لهذه الفئة بواسطة برامج تدريبية.

4- أسباب إختيار 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 والسرعة 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 صفة السرعة و القوة العضلية إعتقادا كبيرا لما فيها من مهارات تحتاج لهذا النوع من الأداء البدني ف نجد أن أداء المهارات الدفاعية والهجومية في كرة اليد ومن كضمنها مهارة الهجوم المرتد والذي يحتاج إلى صفة السرعة ومهارة 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 صفتي القوة و السرعة للاعبي كرة اليد.
- مناقشة النتائج و الخروج بالإستنتاجات ووضع وإعطاء مختلف الإقتراحات والتوصيات.
- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية صفتي القوة و السرعة عند لاعبي كرة اليد.
- إعطاء صورة واضحة على دور الصفات البدنية لهذه الفئة (أقل من 15 سنة).

- الكشف على حقيقية 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 وأسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية و الخططية و المعرفية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز في النشاط الرياضي.¹
- يعرفه بسطويسي بأنه عملية تربوية هادفة وتخطيط عملي لإعداد اللاعبين لمختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن.²
- **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.³
- **التعريف الإجرائي:** 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، خططية، 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

1. د.أمر الله أحمد السباطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف ، الإسكندرية ،1998، ص 03.

2. بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، د.ط، 1999، ص 313،48.

3 صدى محمود ناشف، استراتيجيات التعلم والتعلم في الطفولة المبكرة، القاهرة، دار العربي، د.ط، 2001، ص 99

العضلية ، التوافق ، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا أن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وإن اختلفوا حول بعض العناصر.¹

- ويقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية و إستعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط في للصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية.²

- **التعريف الإجرائي:**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 لمواجهة الضغوط البدنية.

6-3-1- القوة:

- كما يعرفها زاتسيورسكي (Zaciorski) بأنها "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها"³

- 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.⁴

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

6-3-2- السرعة:

- السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن.⁵

- فالسرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقل مدة أو أنها تعرف أنها عدد الحركات الزمنية.⁶

1 - 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 ، ص 283 .

2 - محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطى ، نظريات و طرق التربية البدنية ، المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1992، ص 179.

3 - بهاء الدين سلامة، فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1994، ص 236.

4 - محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطى ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992، ص 171.

5 - علي فهمي ألييك وشعبان إبراهيم محمد، تخطيط التدريب في كرة السلة، ب ط، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص: 157.

6 - سعدية محمد جهاد، بسيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، د ط، 1980 ص 25.3

- **التعريف الأجرائي:** تعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك إنتقال للجسم أو عدم إنتقاله.

6-4- 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.¹
- 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.²
- **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.

6-5 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.³
- **المراهقة إصطلاحاً:** هي من التغير مشتقة من كلمة adlexen وتعني باللاتينية grandir بمعنى كبر ونمى.⁴
- وقد تطرق العديد من العلماء إلى تعريفات مختلفة نذكر منها:
- تعريف إبراهيم كاظم العظماوي: تعتبر المراهقة نقطة إنعكاف حاسمة في حياة الإنسان إذ ما يبلغه من تقديم وما يحققه من مزايا في النمو البدني والعاطفي يرفعه من مستوى الطفولة الوسطى إلى مرحلة اليافع والحادثة.⁵
- تعريف روجر ذوترانس: هي فترة نمو جسدي وظاهرة إجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.⁶

1- منير جرجس إبراهيم كرة اليد للمجتمع دار الفكر العربي للنشر القاهرة، مصر سنة 2008 ص9.8.

2 - إعداد جميل نصيف : موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتب العلمية، ط1، 1993، ص371.

3- فؤاد بهاء السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، دط، دت، ص257.

4- سعدية محمد علين في سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، دط، دت، ص25.

5- إبراهيم كاظم العظماوي، معالم من سيكولوجية الطفولة والقوة والشباب، دار الشؤون والثقافة العام، بغداد، دط، 1999، ص331.

6- mercellio braconnier, psychologie de l'adolescent, Masson 2006 p03.

المراهقة إجرائيا: هي المرحلة التي تتميز بتضاؤل السلوك الطفلي إلى أن ينعدم وتتغيرات جسمية وفسولوجية حيث نلاحظ نمو سريع للعظام والعضلات .

7- الدراسات السابقة والمشاهدة :

7-1- ذكر الدراسات السابقة والمشاهدة:

- من البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية تتسم بطابعها التراكمي ، فما من دراسة إلا وجاءت بعدها دراسات عديدة قد تناولتها بالشرح والتحليل ، أو تشارك 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".¹

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 .

أهمية 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 :

1 - رابح تركي ، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، الجزائر ، دط ، 1999 ، ص 123.

- ظهور تطور مستوى أداء اللاعبين في المهارات الأساسية 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 للناشئين.

وتحددت مشكلة البحث بالتساؤلات الآتية:

- هل يكون الإعتماد 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 بالإنقباض العضلي الثابت والمتحرك والمختلط.

- وإستنتج الباحث :

- إن تدريبات القوة بإستخدام الإنقباض 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 الإختبارات 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- 2005 م .

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 الإختبارين القبلي و البعدي لكل من المجموعتين التجريبية.

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

إفترض الباحث ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارات القبلية والبعدية 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: إعتد الباحث على الإختبارات كأداة للدراسة.

- المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

من خلال العرض والتحليل إستنتج الباحث :

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

- أثبت 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 إستخدمت البرنامج التقليدي فاعلية في كل من العناصر (القوة الانفجارية- للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة - للرجلين، والمرونة - 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 بأسلوبي توزيع وتركيز الشدة في تنمية القوة القصوى للأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديد وضرب الكرة لأبعد مسافة محصورة بكرة القدم للاعبين الشباب , وتم طرح التساؤلات التالية .

● هل للمنهج التدريبي و بأسلوبيه توزيع و تركيز الشدة تأثير إيجابي على تطوير القوة القصوى للأطراف السفلى.

● هل توجد فروق بين الإختبارات القبلية و البعدية بتطوير القوة القصوى و في أسلوبي توزيع و تركيز الشدة.

● هل توجد فروق بين الإختبارات البعدية للقوة القصوى ودقة التهديد وضرب الكرة لأبعد مسافة محصورة بين أسلوبي تركيز و توزيع الشدة و لصالح تركيز الشدة.

● هل وجود بعض علاقات الإرتباط بين القوة القصوى للأطراف السفلى ودقة التهديد و ضرب الكرة لأبعد مسافة.

فروض البحث:

- للمنهج التدريبي و بأسلوبيه توزيع و تركيز الشدة تأثير إيجابي على تطوير القوة القصوى للأطراف السفلى.
- وجود فروق بين الإختبارات القبلية و البعدية بتطوير القوة القصوى و في أسلوبيه توزيع و تركيز الشدة.
- وجود فروق بين الإختبارات 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 ودقة التهديد و ضرب الكرة لأبعد مسافة.

تم عرض عدد من الإستنتاجات :

- 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 وإيجابي في تطوير دقة التهديد و ضرب الكرة لأبعد مسافة محصورة.
- للقوة القصوى علاقة ارتباط بدقة التهديد وضرب الكرة لأبعد مسافة محصورة.

– الدراسة الرابعة:

– دراسة وديع وياسين وآخرون: تحت عنوان تقويم عنصر السرعة لتلاميذ و تلميذات المرحلة الابتدائية (8-12) وهدفت الدراسة إلى التعرف على تطورات السرعة في المراحل السنبة 8-12 سنة لدى البنين والبنات والفرق بين عنصر السرعة بينها وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفي و ثم إجراء اختبارات جري 50م يارة في وضع البدء الحالي و شملت العينة 1200 تلميذ وتلميذة في المرحلة الإبتدائية وفي نهاية البحث توصل الباحثون إلى وجود علاقة طردية السنبة وسرعة الجري 50م يارة لدى البنين والبنات .
ووجود علاقة معنوية في الفرق بين المتوسطات الحسابية للمراحل السنبة المختلفة لدى البنين و البنات في معظم المراحل .

– الدراسة الخامسة :

– دراسة فارس محمد الصالح 2011 وكانت تحت عنوان فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئ الكرة الطائرة في فلسطين من إعداد أحمد فارس محمد الصالح ، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في المناهج وطرق التدريس من كلية التربية جامعة الأزهر غزة سنة 2011 وتم طرح التساؤلات التالية .

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة بين متوسط درجات اللاعبين في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة لصالح القياس البعدي .
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة بين متوسط درجات اللاعبين في أداء مهارة الضربة الهجومية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة لصالح القياس البعدي .
أما فرضيات الدراسة فكانت:
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة بين متوسط درجات اللاعبين في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة لصالح القياس البعدي .
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة بين متوسط درجات اللاعبين في أداء مهارة الضربة الهجومية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة لصالح القياس البعدي .
كان الهدف من الدراسة
 - تحدي د القدرات البدنية الخاصة لمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة والتي ينبغي تحسينها لدى ناشئ الكرة الطائرة في فلسطين .
 - تصميم برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة لمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة لدى ناشئ الكرة الطائرة في فلسطين .
 - التعرف إلى فاعلية البرنامج المقترح على مستوى أداء مهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة
 - التعرف إلى نسبة التحسن الحادثة في القدرات البدنية وكذلك مستوى أداء مهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة .
- وقد توصل إلى الإستنتاجات التالية :
- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن معظم متغيرات القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - القوة الانفجارية للرجلين والذراعين - الرشاقة - المرونة ومرونة المنكبين والمرونة الخلفية للعمود الفقري - السرعة الحركية - الدقة)
 - البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى زيادة نسبة فاعلية مهارة الضربة الهجومية .
 - التحسن في الأداء البدني أدى إلى التحسن في الأداء المهاري ويظهر ذلك في الفرق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
 - إرتفاع نسبة التحسن في المستوى البدني والمهاري بصورة واضحة مما يدل على نجاح البرنامج .
 - أظهر البرنامج التدريبي تحسنا إيجابيا على مجموعة القدرات البدنية - قيد الدراسة - حيث سجلت معدلا عاما للتحسن نسبته 23.70 بالمئة والتي تم حسابها بجمع نسب التحسن في كل القدرات البدنية قيد الدراسة وتقسيمها على عددها .

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تحسنا إيجابيا على أداء مهارة الضربة الهجومية - قيد الدراسة - بين القياسين القبلي والبعدي حيث سجلت نسبة قدرها 30.43 بالمئة.
- **الدراسة السادسة: م. جبار علي جبار** تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي بالأثقال لتطوير القوة القصوى لدى ناشئي كرة اليد ويهدف البحث إلى معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة القصوى. أما فرض البحث فهناك فرق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلي والبعدي. 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 إختيار (30) لاعب بالطريقة العمدية. وجرت إختبارات البحث وتطبيق البرنامج التدريبي على قاعة مركز شباب الأصمعي (البصرة) وإستغرق البرنامج (12) أسبوع بواقع (3) وحدات في الأسبوع وكان زمن الوحدة التدريبية بالأثقال (30) دقيقة، وقد إستخدم الباحث البرنامج التجريبي. وقد إعد الباحث إستمارة خاصة تضمنت الإختبارات الخاصة بالبحوث تم عرضها على مجموعة من الخبراء وإجمعوا على ملائمة الإختبارات لتحقيق هدف البحث.
- وبعد تطبيق البرنامج بشكل كامل تم جمع نتائج الإختبارات ومعالجتها إحصائيا وعرضها ومناقشتها بأسلوب علمي بغية تحقيق هدف البحث.
- ومن ذلك إستنتج الباحث مجموعة من الإستنتاجات منها:
- إن البرنامج التدريبي المستخدم أدى إلى تطوير القوة القصوى لدى اللاعبين.
- وأوصى الباحث بمجموعة من التوصيات منها: - ضرورة الاهتمام الخاص بتدريب القوى القصوى لدى لاعبي كرة اليد بإستخدام الأثقال لتطوير القوة العامة لديه.
- **الدراسة السابعة: 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 الضابطة
 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية
 - 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 أداء 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.

7-2- التعليق على الدراسة السابقة :

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة والمرتبطة بالعلاقة بين الدراسات بعضها البعض وبين الدراسة الحالية حيث تركزت معظم الدراسات على الإختبارات لقياس الخصائص البدنية بالنسبة لكرة اليد وكذلك إتفقت 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 المهارية كالا على حسب متطلبات البدنية والمهارية المختارة للدراسة .

• من حيث المتغيرات :

لم يكن هناك إختلاف كبير في المتغيرات المقاسة بين الدراسات حيث تركزت على متغيرين هما الخصائص البدنية (القوة) (السرعة) .

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

7-3- الإستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة :

تعتبر الدراسات السابقة بمثابة خبرات علمية وعملية حيث تم الإستفادة 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 التدريبي والتدريب الرياضي

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.

I- البرنامج التدريبي :

1-1- 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"¹.

1-2- أهمية البرامج :

يمكن أن 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 ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية².
- **تكتسب 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.
- **ضياع الأهداف:** أن عدم إكمال العملية الإدارية لفقدائها 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 إستغلال.
- **تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية:** إذا إكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها نصبح 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 الواجبات³.

¹ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، المختار للنشر، القاهرة، ط1، 2002، ص42.

² - عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية الرياضية، بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، دت، ص13.

³ - 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.

1-3- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.
- ضرورة الإعتناء 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.¹
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

1-4- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

- أن يراع احتياجات وإهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم: "ناشئين، متقدمين، مستوى عال".
- يعتبر البرنامج جزءاً مكملًا للعملية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في إكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعيًا 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 إستيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة.²

1-5- 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.

¹ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص43.

² - يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر ط1، القاهرة، 2001، دت، ص106.

3. محتوى البرنامج.

4. تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.

5. تنفيذ البرنامج.

6. الأدوات المستخدمة في البرنامج.

7. تقييم البرنامج.¹

1-6- الإحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج: هناك مجموعة من الإحتياجات والإجراءات يجب

مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على أغلبها 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 لإستقبال 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 إنعكاس 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.²

• **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 المرابي لأنواع التعب تجعله قادراً على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية التغذوية الصحيحة و الذي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الريا

¹ - يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، مرجع سابق، ص 107.

² - عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية والرياضية بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 60-62.

• 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.¹

• 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.²

II- التدريب الرياضي:

2-1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الانسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني بشكله الحالي حيث إنه كان يؤدي المهارات الحركية الأساسية تلقائيا وعفويا.. دون قصد أو إعداد متمثلة، في الجري وراء فريسة ليقبضها أو سباحة مجرى مائي لاجتيازه، او تسلق أشجار لقطف ثمارها... وذلك بهدف كسب قوته. ويتطور الإنسان القديم أخذ من الألعاب الشعبية البدائية والتي كان يتعلمها عن طريق ما ورثه الآباء والأجداد تدريباً على المهارات الحركية (اللقف، الزحف، المسك، الإرسال).

مر الانسان القديم بعد ذلك في ظروف اجتماعية مختلفة وظهرت القبيلة والعشيرة، وأصبح كل فرد مسؤولاً عن الدفاع عن قبيلة او عشيرة، وبذلك أصبحت القوة العضلية من أساسيات بناء الفرد ليس بهدف بناء جسمانيا ولكن بغرض الدفاع عن القبيلة او السيطرة عليها، ومن هنا أصبح لزاما التدريب البدني أمرا ملحا وضروري لكل فرد.³

2-2- تعريف التدريب الرياضي:

العالم (مات فيف MAT VIEW) الروسي عرفه بأنه "عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخطبية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية"

2-3- التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".⁴

¹ - يحي السيد مجاوي، المدرب الرياضي، مرجع سابق، ص108.

² - عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية والرياضية بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص63-65.

³ - بسيوطي أحمد، أسس ونظريات التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1999، ص19.

⁴ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1998، ص19.

وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة".¹

كما يعرف التدريب: "على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضية الممكنة".²

ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العملية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة".³

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "إنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد".⁴

2-4- خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول للاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبرن من أهمها ما يلي:

2-5- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"العملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة، إحداها تعليمي والآخر تربوي نفسي"

فالجاناب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى إكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي بالإضافة إلى إكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

¹ - مفتي إبراهيم حماد. المرجع السابق، ص 19.

² - ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية، للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، دط، 2002، ص 9.

³ - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، دط، 2002، ص 17.

⁴ - قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط 1، 1997، ص 78.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساساً إلى تربية النشأ على حب الرياضة والعمل على ان يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية لفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والإرتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم".¹

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها".²

2-6- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديماً في الثلاثينات والأربعينيات، تلعب دوراً أساسياً في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمراً مستبعداً. "فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية وعلم الاجتماع الرياضي".³

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:⁴

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.

¹ - محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق ، ص19.

² - مهند حسين الشتاوي وأحمد إبراهيم الحوارجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، ط2005، ص1، ص26.

³ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة، مرجع سابق ص21.

⁴ - مفتي إبراهيم حماد . المرجع نفسه، ص22.



شكل رقم 01: يمثل الأسس والمبادئ العلمية للتدريب

2-7- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بإرتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا إرتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والإستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي".¹

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالأعتماد على علم النفس والأستقلال في التفكير والأبتكار والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب".²

2-8- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالأستمرارية :

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالأستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة وموسماً معيناً ثم تنقضي وتزول وهذا يعني ان الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم

¹ - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ، مرجع سابق، ص22، 23 .

² - حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر ، ط1، 2001، ص27، 28.

المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية".¹

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى إعتزال اللاعب للتدريب".²

2-9- واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لا بد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب وعملية التدريب تنقسم واجباتها على ثلاثة أقسام تربوية وتعليمية وتنموية وهي:

2-9-1- الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها، ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخراً بعد أن تتوالى هزائم فريقه فكثيراً ما يكون الفريق مستعداً من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعداً عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.

- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحققة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح والعزيمة... إلخ .

2-9-2- الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والإرتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للرياضة التخصصية.

¹ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة، مرجع سابق، ص22.

² - حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، دط 1 مدينة نصر، القاهرة، مصر، 2002، ص14، 15.

2-9-3 الواجبات التنموية للتدريب:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضية التخصصية أحداث الأساليب العلمية المتاحة.¹

2-10-10- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

- لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي شاملا في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري ان يراعي أربع جوانب ضرورية وهي:²

2-10-2-1- الإعداد البدني:

- يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

2-10-2-2- الإعداد المهاري:

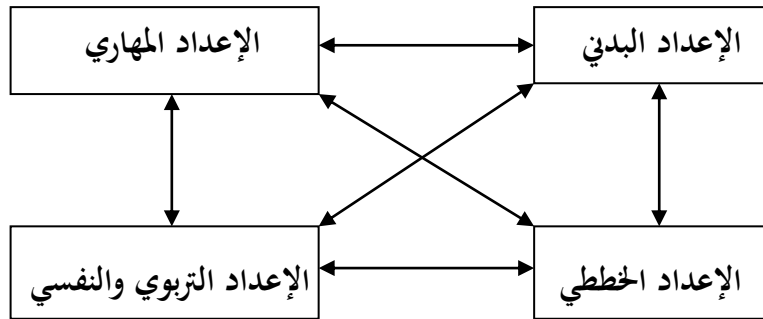
- يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

2-10-2-3- الإعداد الخططي:

- يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إنتقانها، وإستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

2-10-2-4- الإعداد التربوي والنفسي:

- يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات، والسمات، والخصائص، والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة الألعاب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.



شكل رقم (2): الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

1- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق-قيادة ، مرجع سابق، ص30.

2- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ،مرجع سابق، ص24، 25 .

2-11- أهداف التدريب الرياضي: من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

- الإرتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.
 - محاولة الإحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.
- ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى إكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة... إلخ.¹
- كما يهدف التدريب الرياضي على وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمك اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.²
- بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الإجتماعي.³

2-12- قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:⁴

2-12-1- العمل بوعي:

ويعني هذا أنه على المدرب أن يدرك أولا أن عملية التدريب عملية تربوية أصلا، أي أنها تهدف بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية وإكتساب المقدرة الخططية إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات

¹ - أمر الله البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1998، ص12.

² - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة، مرجع سابق، ص21.

³ - ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص20.

⁴ - حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص45-48.

الإرادية للاعب أيضا كذلك يجب أن يعلم جيدا أنه كقائد في عملية تربية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنيا على أساسا علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي أيضا من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية في العمل ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب للاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمارين بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة حتى يدرك اللاعبون الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقوم هم بإصلاح أخطائهم ذاتيا وخصوصا أثناء المباريات هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية إبتكارية.

2-12-2- التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب، إن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى الذي يهدف إليه المدرب، وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فإنه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر وأخيرا من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرّب عليه اللاعبون.
- ان يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.¹

2-12-3- الإيضاح:

لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فإن الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين، ولا يأتي ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:

- الطريقة الأولى وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر المدرب صورا او يعرض فيلما سينمائيا لشرح المهارة، وتسمى هذه بالتقديم البصريين وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.
- أما الطريقة الثانية فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.

¹ -حنفي محمود مختار الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. المرجع السابق، ص48.

- أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيليا أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل. والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصورا سليما للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة أسلم.¹

2-12-4- التدرج:

يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائما على الإرتفاع بها، ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابقا عاما في تدريب كرة القدم، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقا يتدرب لاعبوها ثلاث مرات يوميا ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد وهو ما لم يكن موجودا في السنوات العشر الماضية.

لقد أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاما في الحمل والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة، أو دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يأتي:

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول.²

2-12-5- الإستيعاب:

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضيا بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار إستيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقا لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، وذكاؤهم وسلامة حواسهم يقاس مستوى إستيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه نتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائما حافزا لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب، أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وإن يستوعب تلك المتطلبات.³

¹ - حنفي محمود مختار، المرجع السابق ص48.

² - حنفي محمود مختار. المرجع نفسه، ص48.

³ - قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، ص27-29.

2-12-6- الإستمرار:

يلعب الإستمرار دورا هاما في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة والتكامل، وتثبيت آلية هذا الأداء الفني العالي.

ولقد ثبت أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة ولكن يجب أن يستمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وأن كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة.

كذلك فإن تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين، عاملا هاما في إكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدتين، فمن تكرر التمرين تستجد دائما جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعبين ومن تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:

- تبني وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.
- لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلا بعد أن يقتنع بأن المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت.¹

2-13- مراحل التدريب الرياضي:

تعد مراحل التدريب الطويلة المدى أكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضي، حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 8 و15 سنة وتبدأ من مزاوله التدريب الأول للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.

إن تقويم البطولات المحلية والقارية والأولمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم إختيارهم طبقا لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحا أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بواسطة تنمية الشروط الأساسية من المرحلة الأولى والاستمرار في مرحلة التدريب.

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي إلى تمسكهم بها وتعتبر دافعا لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلالها وكشفت أحد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئين بالنجاح وكانت في المرحلة السنوية من 8 إلى 15 سنة.

¹ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، د ط، 1996، ص39.

فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجياً من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقاً للقوانين السابقة بالإعتماد على عاملين هما:

1. القابلية الجسمانية لدى المبتدئين والذي على أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.
2. التركيز الكامل على الفاعلية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيما يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.

- وهنا تكمن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي:

- مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5-9 سنوات.
- مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10-18 سنة.
- مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق

بينما هناك تقسيم آخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثانية والثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين (بعد مرحلة البناء وقبل مرحلة تدريب المستويات العليا).

2-14- أسباب استخدام المجموعات في التدريب الرياضي:

بالإمكان تلخيص الأسباب لإستخدام المجموعات في التدريب في كونها تحفيزية أو تعليمية أو تعائدية هناك إعتقاد بأن اللاعبين يتدربون بطريقة أسهل وذلك لأنهم أكثر تداخلاً أو أنه ينبغي أن يتعلموا من بعضهم البعض ومن الخبرة التي يولدها عمل المجموعة، أو أن التدريب في المجموعات يعد مفضلاً لإعتبارات إجتماعية أو سياسية أي كيف ينبغي أن يعمل الناس معاً أحياناً يكون التفكير المنطقي هو إتحاد هذه الأشياء معاً.¹

كما يجب أن نفهم أن التدريب الرياضي هو عملية، وأن المدرب والعلاقة بينه وبين اللاعب، والممارسة وسلوك التدريب، وعناصر التدريب جميعها تمثل جزءاً من عملية التدريب.

يجب أن ندرك أن عملية التدريب هي المصطلح العام الذي يؤخذ به عند شرح وعرض وفهم العمل التدريبي وذلك من أجل تقييم الاختلافات التي تحدث في نطاق العملية وقياسها والتي يكون سببها إختلاف الظروف والمواقف.²

2-15- أشكال التدريب الرياضي: هناك شكلان مختلفان من أشكال التدريب الرياضي:

¹ - مايكل رينولدز، عمل المجموعة في التعليم والتدريب، مجموعة النيل العربية، دط ، دت ، ص 26، 27.

² - نبيلة أحمد عبد الرحمان و سلوى عز الدين فكري، منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط ، 2003، ص 31، 32.

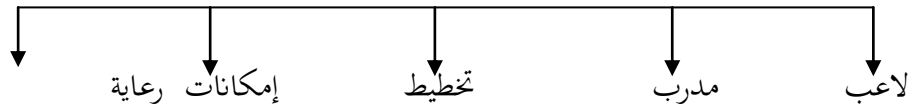
2-15-1- التدريب بالمشاركة: والهدف الأساسي منه ليس النجاح في المنافسات بقدر ما هو التأكيد على المشاركة أكثر منه على الإعداد، فاللاعبون هنا يهتمون أكثر بتحسين أداءهم من أجل الإستمتاع بالمشاركة.

2-15-2- تدريب الأداء: وهو في الأساس معرني يشمل إعدادا محددًا ومتخصصًا من أجل الأداء في الرياضة، ويعتمد تنفيذه بصفة أساسية على المدربين والمتخصصين والخبراء في علوم الرياضة والذين لهم صلة بالبيئة التدريبية وإدارة المنافسات (خبراء علم النفس الرياضي - خبراء البيوميكانيك - خبراء الفسيولوجي والبيولوجي - خبراء العلاج الطبيعي... إلخ).¹

2-16- متطلبات التدريب الرياضي:

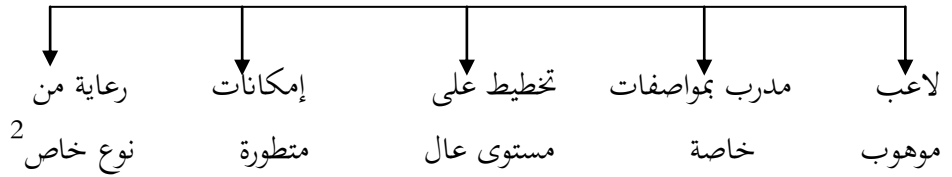
إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، كما هو مبين في التخطيطين التاليين نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المخالفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة وتحمل ورشاقة ومرونة، مع إمكانية رفع كفاءة اجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم...

2-16-1 متطلبات التدريب الرياضي عامة:



أما إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية كقطاع البطولة مثلاً... فهذا يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات.

2-16-2 متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية:



2-17- مبادئ أساسية في التدريب الرياضي:

2-17-1- مبدأ المعرفة: قبل البدء بعملية التدريب يجب أن يعرف اللاعب لماذا يتدرب.

2-17-2- مبدأ المشاهدة: يتمثل هذا المبدأ بعرض لوحات وصور إيضاحية إضافة إلى المشاهدات وعرض أفلام سينمائية للأداء الجيد وعرض الجداول والرسومات التوضيحية المختلفة التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد العمل والتدريب عليها.

2-17-3- مبدأ التنظيم والترتيب: عند أداء حركة جديدة لا بد من التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب.

¹-نبيلة احمد عبد الرحمان وسلوى عز الدين فكري. المرجع السابق، ص 32.

²- بسطوطي أحمد، أسس ونظريات التدريب، مرجع سابق، ص 38، 39.

2-17-4- مبدأ الإقتراب: عند إعطاء تمارين والبدء بعملية التدريب لابد للجهة الأخرى وهي جهة اللاعبين أن تتقبلها.

2-17-5- مبدأ التكرار: هذا المبدأ مهم لتطوير أجزاء الجسم من خلال عدد من التكرارات المتزايدة والمتدرجة التي تؤدي إلى الوصول لحالة ديناميكية الحركة، إضافة إلى تحسين في قوة اللاعب وسرعته ومرونته وتحمله.

2-17-6- مبدأ الإستمرارية (الديمومة): يرتبط هذا المبدأ بمبدأ التكرار والتنظيم والممارسة المكررة والمنظمة للمهارة.

2-17-7- مبدأ التنوع: لاشك أن التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن بين التكامل البدني والتكامل العقلي.

2-17-8- مبدأ التدرج: لا نبالغ إذا قلنا إن هذا المبدأ هو وقاية اللاعب من الإضطرابات الداخلية والإصابة التي يمكن أن تحصل له إذا إبتعد عن أسلوب التدرج بالتدريب.

2-17-9- مبدأ المنفعة: المقصود بمبدأ المنفعة هو أن كل ما يعطي للاعب أو حتى لطالب المدرسة يجب أن يكون نافعا.

2-17-10- مبدأ التثبيت: المعرفة وحدها ليست كافية لتثبيت الحركة في عقل اللاعب. وإنما تساعده.¹

3- المبادئ الفسيولوجية لتدريب كرة اليد:

هناك بعض المبادئ الفسيولوجية يجب على المدرب كرة اليد مراعاتها عند تخطيطه لبرامج التدريب نشر عملية التدريب بطريقة سليمة لابد أن يراعي ما يلي:

3-1- مبدأ التدريب النوعي: المقصود بمبدأ التدريب النوعي كأحد المبادئ الفسيولوجية الأساسية والهامة لتدريب كرة اليد، هو أن توجه عملية التدريب وتركز على متطلبات الأداء للعبة من الناحية الفسيولوجية والمهارية والخططية.

3-2- مبدأ التكيف: ويذكر حنفي مختار أن عملية التكيف هي نتاج لتبادل الصحيح بين الحمل والراحة وينظر إليها كوحدة.

3-3- مبدأ زيادة الحمل: لما كانت الأجهزة الحيوية للاعب تتكيف مع الحمل نتيجة لتكرارها بحيث يصبح الحمل بعد فترة معينة في مستوى مقدرة اللاعب، وبالتالي لا يؤدي على حدوث تأثيرات، لذا يجب على المدرب زيادة حمل التدريب.

3-4- مبدأ التدرج: يجب زيادة الأحمال التدريبية بصفة مستمرة، ولكن يجب على المدرب أن يتوخى الحذر ويراعي مبدأ التدرج عمد زيادة الأحمال التدريبية.

¹ - كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وسائل النشر، ط2، 2004، ص122.

3-5- مبدأ الفروق الفردية: لكي ينجح المدرب في تخطيطه لعملية التدريب يجب أن يراعي الفروق الفردية للاعبين من حيث السن، والعمر الرياضي، والعمر البيولوجي والجنس والحالة الصحية...إلخ.

3-6- مبدأ التنوع: عند تخطيط البرنامج التدريبي يجب أن يتميز هذا البرنامج بالتنوع وعدم التكرار، ونعني بالتنوع هنا تنوع حمل التدريب بين العمل والراحة.

3-7- مبدأ الإحماء والتهدئة: يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي على تدريبات الإحماء تعطي بداية كل جرعة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للتهدئة تعطي في نهاية كل جرعة تدريبية.

3-8- مبدأ التدريب طويل المدى: يجب أن يخطط المدرب بدقة متناهية لعملية التدريب لسنوات متعددة لضمان وصول اللاعب للمستويات الرياضية العالية.

3-9- مبدأ التكامل: إن ضعف أحد أجهزة الجسم الحيوية أو مجموعة عضلية معينة منه يتسبب في عدم أداء اللاعب للمتطلبات البدنية والمهارية بالدقة والتكامل المطلوبين.¹

4- طبيعة التدريب في كرة اليد:

هناك أسس عامة لتحضير لاعب كرة اليد للإشتراك في المباريات بحيث يصل اللاعب خلال التدريب العلمي لأعلى مستوى عضوي ونفسي ليتجنب ردود الفعل السلبية قبل المباراة ولينتقل في سلامة من مرحله الهدوء إلى مرحلة حمل المباراة حيث أن من مظاهر ردود الفعل الفسيولوجية والنفسية قبل المباراة ما يلي:

4-1- فسيولوجيا: وجد أن وظائف الجسم تعمل بطريقة طبيعية وعادية ما قبل المباراة كرة اليد إما إذا ما بدأت المباراة فنجد أن الإثارة النفسية القوية تؤدي إلى إثارة إفراز الغدة الكظرية (فوق الكلى) لهرمون الأدرينالين مع إستشارة ملحوظة في العمل الوظيفي للجهاز العصبي السمبثاوي تؤدي إلى زيادة النبض، وظهور العرق وإرتعاش خفيف بالأطراف مما قد يؤدي إلى إعاقة سلبية للاعب.

4-2- نفسيا: وجد أن هناك آثار نفسية ما قبل المباراة تظهر في إستشارة نفسية خفيفة مع مدح و قدرة عالية في التركيز النفسيين ووجد أنه بداية مباراة كرة اليد تنجم آثار نفسية ملموسة تظهر في عصبية ملحوظة في الأداء وعدم السيطرة على الأداء الخططي والنسيان النسبي إما آثار المباراة ومع بدايتها فقد يظهر اللاعب في مرحلة كفاح غير منتظم فكريا مع عدم الأداء لخطة اللعب وفقدان الإحساس بالسرعة وعدم السيطرة على الكرة.²

¹ - كمال درويش و عماد الدين عباس و سامي محمد علي، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر دط 1، 1998، ص29-

31.

² - أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر، دط ، 1999، ص73، 74.

5- حمل التدريب:

5-1- تعريف حمل التدريب: يعرف "Harrar" حمل التدريب على أنه: "الثقل أو العبء البدني والعصبي

الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة".¹

في حين يفرق "مت فيف" بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي وأعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أما الحمل الداخلي أعتبره درجة الإستنتاجات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وبناء على ما ذكره العالم "أوختوميكي" إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب إستهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى إستشارة عمليات الإستشفاء.²

5-2- مكونات حمل التدريب: يمكن تقسيم حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات

حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي:

- شدة المثير الحركي: وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.
- عدد مرات تكرار المثير الحركي: وتحدد بعدد مرات تكرار المثير.
- كثافة المثير الحركي: ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة التدريبية، ينصح علماء التدريب الرياضي أن تكون فترة الراحة البينية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة في الدقيقة.

5-3- مستويات حمل التدريب: نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب

الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم حمل التدريب كما يلي:

- الحمل الأقصى.
- الحمل أقل من الأقصى.
- حمل متوسط.
- حمل بسيط.
- حمل متواضع.

5-4- مبادئ حمل التدريب:

من أكبر المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الإرتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة بالمبادئ الأساسية لحمل التدريب والمتمثلة في:

¹ - عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط1، 1999، ص59-61.

² - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1998، ص52.

5-4-1- مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية:

له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانيات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية ويلزم بالتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.

5-4-2- مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج:

أثبتت البحوث والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تنمية مدة تتراوح ما بين 14-21 يوم، حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى الإنجاز الوظيفي للاعب وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما، إكتساب تكيف جديد وتثبيت التكيف الحديث التعلّم.¹

5-4-3- مبدأ حمل التدريب الفردي:

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية وتحديد الإمكانيات الشخصية التي على أساسها تحدد جرعات التدريب ومن أهم هذه العوامل التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة هي: العمر (السن) عمر التدريب وحالة التدريب والصحة العامة وحمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع لحالته الطبيعية زائد الحالة النفسية وحالة المزاج.²

5-4-4- مبدأ حمل التدريب على مدار السنة:

من المعروف إن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة أو السنين فالصفات البدنية أو المهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب.

5-4-5- مبدأ الراحة:

إن عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التغيير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالمجهود.³

5-4-6- مبدأ حمل التدريب الخطير:

يجب على المدرب أن يضع أو يحدد بدقة زيادة حمل التدريب الشخصي للاعب بوضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا تغيب عن ملاحظته تسجيل كل ما يطرأ من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بدقة وعمل

1 - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص53.

2- محمود أبو العينين و مفتي إبراهيم حماد، تخطيط برامج لإعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، ط1، دت، ص83.

3- عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص67-74.

مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حتى يتوصل إلى إعطاء الجرعة المناسبة للوصول إلى الجرعة المناسبة.¹

6- معنى أخلاقيات التدريب:

تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة وتهتم الأخلاق في المقام الأول بالقيم الإنسانية التي تضع الأساس في العلاقات الإجتماعية.

ويضع قانون "وسبر" عدة تعريفات كاملة للتطبيق:

- نظام للتعامل مع ما هو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ.
- مجموعة مبادئ دقيقة تثبت للأخلاقيات.
- الخلق وتعني التعلق بالمبادئ وإعتبارات الصواب والتأثير الخاطيء أو الطيب.
- قابلية لن تكون حكما طيبا أو شريرا.

6-1- تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب:

تناول العديد من الكتاب والباحثين عن المجتمعات المسيطرة على التاريخ والتي تدافع عن الرياضة فالليونانيون كانوا يشتركون في الأنشطة التي كانت تمثل الامتياز - الجمال - ففي المنافسة كان الفائز يمنح إكليل من غصون الزيتون والثاني لا يمنح شيئا.

أما الرومان كانوا يجدون متعة في الاشتراك في الأنشطة التي تتسم بالوحشية والقساوة، إلا أن الفائز كان يكافأ بالحياة والخاسر بالموت.

الولايات المتحدة الأمريكية ليس المهم الفوز أو الخسارة ولكن المهم هو العلاقات الإجتماعية الرياضية حيث أن الرئيس الأمريكي (فورد) قال إن اول مكان لإبداء الرغبة في التفوق هي الرياضة أو بطريقة أخرى كيف تحصل على شيء ومن هنا ما يبرز تأثير المجتمع على اخلاقيات الرياضة ومدى ارتباطه بالأخلاق أو بعده.²

7- طرق التدريب:

7-1- مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها: (المنهجية ذات النظام والإشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير الحالة البدنية والمهارية للرياضي).

7-2- أنواع طرق التدريب:

7-2-1- طريقة التدريب المستمر: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين/اللاعبات الذي تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية او لمسافة طويلة نسبيا.

أهدافها: تطوير التحمل (منخفض الشدة، مرتفع الشدة).

¹ - عادل عبد البصير علي المرجع السابق، ص75، 34، 40.

² - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة، مرجع سابق، ص210.

7-2-2-2- طريقة التدريب الفتري: يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل، المتتالي للحمل والراحة.

أقسامها: طريقة التدريب الفتري (العام ، الهوائي ، العضلي).

7-2-3- طريقة التدريب التكراري: تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة.

أهدافها: القوة العضلية القصوى، السرعة، القوة المميزة بالسرعة.

7-2-4- طريقة التدريب الدائري: هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاث وهي التدريب (المستمر، الفتري ، التكراري).

مميزاتها وخصائصها: يطبق من خلاله أي طريقة من طرق التدريب الثلاثة الأساسية، تنمي من خلاله السرعة

القوة العضلية، التحمل، المرونة، الرشاقة تطور القدرات البدنية فرديا، توفر الجهد والوقت، التشويق والإثارة استخدام التمرينات طبقا للإمكانات المتاحة.¹

¹ - المرجع السابق، ص216.

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

الصفات البدنية

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 مطلباً أساسياً 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 ماهي إختلاف حول المسميات أو حول مستوى تناول الموضوع بالدراسة جملة وتفصيلا ونتناول في هذا الجزء بمفهوم اللياقة البدنية. وبعض عناصرها القوة والسرعة .

I - ماهية اللياقة البدنية :

1 - مفهوم وتعريف اللياقة البدنية:

حاول الكثير من العلماء تعريف اللياقة البدنية وظهرت عدة تعريفات توضح بكلمات مختصرة المقصود بكلمة اللياقة البدنية غير أن الملاحظ في جميع هذه التعريفات أنها ليست متناقضة بقدر ما تكمل بعضها البعض لتعطي في نهاية الأمر مفهوما متكاملًا للياقة البدنية وسوف نستعرض فيما يلي بعض من تلك التعريفات. تعرف "منظمة الصحة العالمية" اللياقة البدنية بأنها: 'المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرض'. ويتجه بعض العلماء في تعريفهم للياقة البدنية إلى التركيز على الجانب الفسيولوجي حيث يعرف "فوكس" و آخرون اللياقة البدنية بأنها الكفاؤة الفسيولوجية أو الوظيفة التي تسمح بتحسين نوعية الحياة.¹ ومن أكثر التعاريف إنتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره هارسون كلارك و ينص 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 لمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة".²

2- خصائص اللياقة البدنية:

من التعاريف السابقة للياقة البدنية يمكن ملاحظة أن جميعها يمكن أن تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية وإن كان كل منها قد يركز على جانب أو أكثر منفصلا عن الجوانب الأخرى، غير أنه يمكن إستخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وهذه الخصائص هي:

- إن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.
- أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته.
- أن أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد.
- إن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسات الرياضية.³

3 - مكونات اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية كمجموعة . من القدرات البدنية والفسيولوجية التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية يمكن تناولها في شكل أنماط وخصائص الأداء البدني فالعدو بسرعة جزء من اللياقة ومقاومة ثقل معين يعتبر جزء آخر والإستمرار في الأداء البدني لأطول فترة ممكنة يعد جزء ثالثا وغير

1 - محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية 1992، ص 171.

2 - أبو العلاء أحمد ع الفتاح وأحمد نصر الدين:فسيولوجيا اللياقة البدنية،دار الفكر العربي ،ط1، 2003،القاهرة،ص13.

3 - أبو العلاء أحمد ع الفتاح وأحمد نصر الدين فسيولوجيا اللياقة البدنية المرجع نفسه ،ص14.

وقد قام العلماء بتقسيم اللياقة البدنية إلى مكوناتها الأساسية بهدف سهولة دراستها فقط وحتى يمكن وضع البرامج التنفيذية لتطورها تبعاً لتطور هذه المكونات بنسبة مختلفة حسب أهمية كل منها لنوع العمل البدني المطلوب تنفيذه وقد أطلقت عدة مسميات على مكونات اللياقة البدنية ففي بداية الأمر أطلق بعض العلماء الكتلة الغربية مصطلح "عناصر اللياقة البدنية" مقابل تسمية ذلك في الكتلة الشرقية بمصطلح "الصفات البدنية" ولقد إشتمل الخلاف حول تقسيمات اللياقة البدنية بين العلماء ما بين الإضافة أو الحذف وما بين تعدد هذه المكونات أو تجميعها تحت مسمى واحد أو تفتيتها إلى مكونات منفصلة فعلى سبيل المثال يقوم البعض بإضافة عنصر "مقاومة المرض" إلى مكونات اللياقة البدنية بينما لا يقوم البعض الآخر بإضافة هذا العنصر بإعتباره نتيجة طبيعية تابعة لتحسن المكونات الأخرى كما أنه لا يمكن تعمد وضع برامج معينة لتنميته بل على الأكثر¹

من ذلك نجد أن البعض يقوم بإضافة اللياقة البدنية نفسها إلى مجموعة أكثر تركيباً مثل "اللياقة الحركية" التي تضم مجموعة من المكونات كالقدرة والرشاقة والتحمل الدوري والقدرة العضلية وغيرها. وقد حددت المدرسة الشرقية مكونات اللياقة البدنية في خمسة مكونات أساسية هي:

- 1- القوة. strength.
- 2- السرعة. speed.
- 3- الرشاقة. agility.
- 4- التحمل. endurance.
- 5- المرونة. fleseibility.

بينما يقوم البعض بتقسيم تلك المكونات الخمسة إلى مكونات فرعية وعلى سبيل المثال يقسم "علاوي" 1984 عنصر التحمل إلى:

- تحمل عام. Basic endurance
- تحمل خاص spécial endurance
- والتحمل الخاص ينقسم إلى:
- تحمل السرعة.
- تحمل القوة.
- تحمل التوتر العضلي الثابت.²
- تحمل العمل والأداء.

¹ - E.Hahn , entrenement Sportif de l'enfant , édition vigot , paris 1981 , P 96

² - أبو العلاء أحمد ع الفتاح وأحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية مرجع سابق، ص17

ويحاول "محمد صبحي حسانين" 1979 أن يحسم الخلافات الجارية حول هذا الموضوع بعد مسحه للعديد من المراجع العلمية المتخصصة التي تضمنت آراء ثلاثين عالما من الغرب والشرق وإنتهى إلى ترتيب مكونات اللياقة البدنية وكما سماها: "مكونات الأداء البدني" وكان ترتيبها كالتالي:

- 1- القوة العضلية 2- التحمل 3- المرونة 4- الرشاقة 5- السرعة 6- التوافق
- 7- التوازن 8- القدرة العضلية 9- الدقة 10- زمن رد الفعل.

4- التقسيمات الفسيولوجية لمكونات اللياقة البدنية:

ينظر علماء الفسيولوجيا الرياضية إلى مكونات اللياقة البدنية من إيجاب آخر، لا يعتمد على مجرد الخصائص الخارجية المميزة للأداء، بل يمتد ويزداد تعمقا في الجسم الإنساني ويتم ذلك من خلال التحليل الوظيفي للعمليات الفسيولوجية المختلفة التي تسبب الشكل الخارجي للجسم أو الأنتاج البدني كمكون من مكونات اللياقة البدنية.¹

وإرتبطت مكونات اللياقة البدنية بطبيعة العمليات الفسيولوجية المسببة لها وفيما يلي سنتناول بشيء من التفصيل تلك التقسيمات الفسيولوجية:

4-1 - تقسيم جتمان 1988: GETTMAN:

بناء على المفهوم الذي توصل إليه "نوبل" للياقة البدنية من أجل الصحة فقد أوضح جتمان 1988 أن هذا النوع من اللياقة البدنية يضم المكونات التالية:

- 1- وظيفة الجهازين الدوري والتنفسي 2- تركيب الجسم 3- المرونة 4- القوة العضلية 5- التحمل العضلي

4-2 تقسيم "شاركي" 1984: SHARKEY:

يركز "شاركي" على تقسيم مكونات اللياقة البدنية إلى مكونين هما:

- اللياقة الهوائية : *Aérobic Fitness*

ويقصد باللياقة الهوائية قدرة الجسم على إستنشاق ونقل الأوكسجين وإستهلاكه وترجع أهمية هذا النوع من اللياقة إلى إشتراك عدة أجهزة فسيولوجية في الجسم لها علاقتها الوثيقة بصحة الإنسان بشكل عام حيث تتحسن الدورة الدموية وعمليات التنفس وتقل خطورة التعرض لأمراض القلب ويتحسن التمثيل الغذائي للدهون فلا يتعرض الشخص للزيادة السريعة في وزن الجسم، ويلخص "شاركي" مجمل ذلك في عبارة مهمة ومؤثرة يقول فيها: "إن اللياقة الهوائية يمكنها أن تضيف الحياة إلى سنوات عمرك وليس مجرد إضافة مزيد من السنوات لعمرك".

¹ - محمد صبحي حسانين وأحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة مصر، 1998، ص:93.

- اللياقة العضلية: Muscular fitness

يرى "شاركي" : إن اللياقة العضلية عبارة عن مصطلح يضم عناصر القوة والتحمل والمرونة كما يرى أنه إذا كانت اللياقة الهوائية تحقق للفرد الصحة¹،

فإن اللياقة العضلية تحقق ذاتيته فتمنحه الشكل الجيد للقوام وتعمل على وقايتها من آلام أسفل الظهر التي يتعرض لها أقرانه وخاصة مع تقدم العمر كما أنها تهيئ للفرد فرص الإحتفاظ بمستوى من اللياقة والكفاءة لأداء الأعمال المختلفة لأطوال فترة من العمر. ومن الملاحظ أن تقسيم مكونات اللياقة البدنية بهذا الشكل يركز على الأنشطة والرياضات ذات الإنتاج الهوائي للطاقة فقط دون الإشارة إلى النوع الآخر (اللاهوائي) وقد يرجع ذلك إلى تركيز "شاركي" على اللياقة البدنية من جانب علاقاتها بالحياة والصحة العامة للفرد.²

تقسيم شاركي :
1- اللياقة الهوائية.
2- اللياقة العضلية.

تقسيم جاتمان:
1- وظيفة الجهازين الدوري والتنفسي.
2- تركيب الجسم.
3- المرونة.
4- القوة العضلية.
5- التحمل العضلي.

جدول (01): تقسيم جاتمان وشاركي للياقة

والإعداد البدني مرتبط كلياً بعناصر اللياقة البدنية من خلال تطوير هذه العناصر يمكن الإرتقاء بالناحية البدنية للرياضي وسنتطرق إلى عناصر اللياقة البدنية وهي السرعة القوة .

II- السرعة

1- ماهية السرعة ومفهومها : يوجد عدة آراء العلماء الدول الشرقية والدول الغربية حول مفهوم السرعة وطبيعتها ومكوناتها، لتوضيح ذلك نستعرض بعض منها

السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن.³ وتعتبر السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى تحقيق أعلى أداء حركي في معظم الأنشطة الرياضية، ويعرفها هارة بأنها "القابلية العالية لسرعة الحركة الإنتقالية"⁴. ويرى البعض بأنها "القدرة على أداء حركات معينة في أقصى زمن ممكن"⁵.

1 - أسامة كامل راتب، النمو الحركي، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1999، ص:244.

2 - أبو العلاء أحمد ع الفتاح وأحمد نصر الدين: نفس المرجع السابق، ص:19.20

3 - علي فهمي ألبيك وشعبان إبراهيم محمد، تخطيط التدريب في كرة السلة، ب ط، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص:157.

4 - مروان عبد المجيد وصبحي حسانين، اللياقة البدنية ومكوناتها، الأسس النظرية الإعداد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص:162.

5 - مروان عبد المجيد إبراهيم، الإختبارات والقياس والتقييم في التربية البدنية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 1999، ص:106.

وينظر إلى السرعة كمؤشر لمدى توافق الإستجابات العضلية مع الإستجابات العصبية اللازمة للتوقيت والمدى الحركي الخاص للمهارات الرياضية المختلفة، حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلي والعصبي. فيرى درخوف على أنها "قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن وتتوقف على سلامة الجهاز العصبي العضلي عند الرياضي"¹

وبذلك يفهم تحت مصطلح السرعة التعاريف التالية:

"القدرة على إنجاز حركة أو حركات مكررة متتالية بإيقاع سريع، أو القابلية العالية لسرعة الحركة الإنتقالية"².

ومن خلال التعاريف السابقة ويستخلص الباحث أن السرعة هي المقدرة على تكرار الأداء الحركي المتشابه في أقل وقت ممكن.

فهي تبعا لمفهوم "الارسون و يوكم" عدد الحركات في الوحدة الزمنية وتبعا لرأي كلارك فهي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة يمكن التعبير عنها بأنها الإستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الإنقباض وحالة الإسترخاء العضلي.

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

➤ وعرفها "هارة" بكونها السرعة الإنتقالية: القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن.

➤ و يعرفها "كلارك": بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة.³

➤ و يعرفها البعض بكونها: تلك الإستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الإنقباض و حالة الإسترخاء العضلي.⁴

2 - أهمية السرعة :

ليست مظاهر السرعة فقط التي تختلف من رياضة أو مسابقة لأخرى و إنما تختلف أهميتها أيضا. ولسرعة الرياضي أهمية كبرى من أنواع الرياضات التي تتميز مبارياتها بالمدة القصيرة ، ولا يجوز إهمال تنميتها في بقية الرياضات حيث يحدد مستوى سرعة الرياضي حسب:

- سرعة الجري في مسابقات قصيرة.

¹- DORNHORFF.M.H ,L'éducation physique et sportive ,office des publication universitaire ,Alger ,1993,p82.

² - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، ص:159.

³ - قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دارالفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، دط، 1998، ص118

⁴ ريسان خريط مجيد، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، طبعة الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 1998، ص:5.

- تأدية الحركات المنفردة و فعاليتها.

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

كما تعتبر مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة و تعتبر إحدى عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.

3- تصنيف السرعة : يمكن تصنيف السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية :

➤ السرعة الحركية.

➤ السرعة الانتقالية.

➤ سرعة زمن الرجوع (رد الفعل)، و يقسمها " وديع ياسين " : إلى زمن رد الفعل زمن الحركة.¹

3-1: السرعة الحركية :

يقصد بالسرعة الحركية أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن ، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة و محددة .

وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشتمل على الحركات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة و التي تؤدي لمرة واحدة و تنتهي مثال : حركة مسك الكرة أو حركة تصويب الكرة أو المحاورة بالكرة كما قد تتضمن حركات تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثال : سرعة استلام و تمرير الكرة أو سرعة المحاورة و تصويب الكرة ، كما يتضمن هذا المفهوم سرعة الأداء على عجلة السرعة لفترة زمنية محددة .

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

3-2: سرعة الانتقال :

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

وفي مجال القياس في التربية الرياضية يرى بعض الباحثين قصر هذا المصطلح على سرعة الانتقال في الجري أو العدو نظرا لأن الأنواع الحركية الأخرى ترتبط بالنواحي الفنية للأداء (التكتيك)²

¹ - محمد صبحي حسانين ، أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية السرعة والتحمل في سباحة الزحف للناشئي . طبعة الاولى دار الفكر العربي القاهرة 1983ص311.ن2

² - محمد صبحي حسانين - أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية السرعة والتحمل في سباحة الزحف للناشئي. المرجع نفسه ص 312

وفي ضوء هذا تنقسم سرعة الانتقال إلى نوعين هما:¹

3-2-1: سرعة الجري لمسافة قصيرة جدا:

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

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

3-2-2: السرعة القصوى في الجري:

عندما تزيد مسافة العدو عن 18 متر فإن الاعتماد يصبح بالدرجة الأولى مركزا على العامل الثاني وهو الذي يطلق عليه اسم "عامل السرعة القصوى في العدو". ومن الملاحظ أن هذا العامل قد يرتبط بدرجة منخفضة بالعامل السابق (سرعة الجري لمسافات قصيرة جدا) فعلى سبيل المثال: قد نجد أن هناك بعض اللاعبين الذين يمتازون بسرعة إنطلاق كبيرة في كرة السلة أو كرة اليد أو كرة القدم ولكنهم لا يتمتعون بالسرعة كبيرة في العدو لمسافة 50 متر مثلا والعكس صحيح ويمكن قياس السرعة القصوى في الجري بصفة عامة عن طريق العدو لمسافات القصيرة في خط مستقيم، وتشير "إيكارت" إلى أن أقل مسافة لقياس السرعة القصوى يجب ألا تقل عن 27.43 متر وألا تزيد عن 91.43 متر.² ويذكر "بارو" أن أفضل مسافة تظهر فيها السرعة القصوى في العدو هي تتراوح من 32.57 متر إلى 54.86 متر وأن هذه المسافة تختلف باختلاف السن والجنس، يرى "جونسون ونيلسون" ألا تزيد هذه المسافة عن 91 متر، فهذه المسافة تظهر عامل السرعة، وإذا زادت عن ذلك فإنها تتطلبين صفة التحمل بالإضافة إلى صفة السرعة.

¹ - محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، طبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص: 232-233.

² - محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، المرجع نفسه ص: 233-234.

3-3: سرعة زمن الرجع

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

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

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

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

- زمن الاستقبال: وهو خاص بإستقبال المثير.
- زمن التفكير: وهو خاص بتفسير الإشارات وإصدار الأمر.
- زمن الحركة: وهو الزمن الخاص ببدء الحركة.¹

فكان زمن الرجع هو مجموع الأزمنة منذ بدء ظهور المثير حتى بدء ظهور الإستجابة وهذه الأزمنة تشتمل على زمن تنمية الأعضاء الحسية المستقبلية وزمن العمليات العضلية وزمن مرور النبضات العصبية من الأعضاء الحسية إلى المخ ومن المخ إلى العضلات، ويجب علينا أن نفرق بين نوعين من زمن الرجع ، زمن الرجع البسيط وزمن الرجع التمييزي (المركب).

وزمن الرجع البسيط هو الزمن المحصور منذ لحظة ظهور مثير واحد معروف من قبل ولحظة الإستجابة لهذا المثير كما هو الحال في البدء في الجري أو السباحة، أما في حالة وجود مثيرين أو أكثر ومطالبة الفرد بالإستجابة لمثير واحد فقط (بعد إجراء عملية التمييز بين المثيرات) فإن زمن الرجع في هذه الحالة يسمى بزمن الرجع التمييزي (المركب).

ويختلف زمن الرجع عن زمن الفعل المنعكس وعن زمن الحركة وعن زمن الإستجابة، وذلك على النحو التالي:

¹ -محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، المرجع السابق، ص: 234-235

3-3-1/ زمن الفعل المنعكس:

هو عبارة تقصير زمن الرجوع نتيجة عزل التفكير وإتخاذ القرار بشأن الفعل المطلوب القيام به، أي أنه فعل لا إرادي، فهو يتميز بإستقلاله النسبي عن الضغط الإرادي، ففي الفعل المنعكس تنتقل المثيرات عبر الأعصاب إلى النخاع الشوكي حيث يتم الإستجابة عن طريق هذا النخاع آلياً دون أن تصل الإشارات إلى الجهاز العصبي المركزي. وتنتشر دراسة الأفعال المنعكسة بشكل خاص في مجال دراسات علم النفس المعلمي لإظهار الأثر الكمي الذي تحدثه بعض المتغيرات التجريبية مثل: التوتر العضلي، التعب، التكيف والإنباه وغيرها، ومن أشهر الأفعال المنعكسة أحداثاً في هذا المجال الفعل المنعكس للركبة أو ما يطلق عليه إسم: المنعكس الردي.

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

3-3-2/ زمن الحركة:

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

3-3-3/ زمن الإستجابة:

هو عبارة عن الربط بين زمن الرجوع وزمن الحركة، أي أنه عبارة عن الزمن الكلي الذي ينقضي ما بين حدوث المنبه (المثير) والإنتهاء من إتمام الحركة أو العمل.²

4- الطريقة العلمية لقياس السرعة :

هناك طريقتان يحددهما " فردوسي " لقياس السرعة و هما :

1- التصوير السينمائي البياني .

2- الأجهزة الإلكترونية لحساب الزمن.

¹ - محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، مرجع سابق، ص ص: 235-236.

² - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث (تخطيط، تدريب، قيادة)، طبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996 ص 105

- والنوع الأول تهتم به دراسات الميكانيكا الحيوية حيث تستخدم فيه آلات التصوير خاصة يتم من خلالها حساب السرعات بغاية من الدقة إذ يمكن عن طريقها حساب سرعات الكرات المختلفة كسرعة كرة التنس أو الجولف أو كرة القدم، كذلك قياس سرعة حركة الأجزاء المختلفة للجسم أثناء أداء أعمال خاصة تتطلب سرعات فائقة.
 - أما النوع الثاني فينقسم إلى نوعين :
 - نوع يستخدم فيه اللمس .
 - نوع يستخدم فيه الإشعاع الضوئي¹
- ولقد استخدمت "مار جريا - كألمان" النوع الأول من أجل قياس (القدرة العضلية و التي تتطلب حساب السرعة، إذ وكما سبق الإشارة إليه بأن القدرة = القوة ، السرعة.
- إستخدام الإشعاع الضوئي الإلكتروني :
- يستخدم لذلك أجهزة خاصة مزود بها حاليا العديد من الملاعب و خاصة في مجال ألعاب القوى و الدخول في تفاصيل هذه الأجهزة وإستخداماتها تدخل في نطاق دراسات الميكانيكا الحيوية بجانب إستخدام مثل هذه الأجهزة العالية التكاليف و التي هي بحاجة إلى فنيين لتشغيلها ليست في مجال هذه الدراسة
- 5- مكونات السرعة :**

يرى خبراء الدول الشرقية أن تتضمن السرعة المكونات التالية :

- 5-1/ **تحمل السرعة:** وهي قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة.
 - 5-2/ **السرعة القصوى :** وهي أعلى معدل سرعة يستطيع الفرد إخراجها.²
 - 5-3/ **القوة المميزة بالسرعة:** هي من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية مثل الرمي في مسابقات الميدان كرمي الرمح أو القرص أو دفع الجلة والوثب العالي والوثب الطويل، وكذلك في معظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد والهوكي... كما أنها مكون هام أو صفة بدنية هامة لتنمية السرعة لدى العدائين في السباقات المضمار ولدى متسابقي السرعة في السباحة ورياضة الدرجات.³
- تعني قوة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة.⁴

1 - محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي مرجع سابق، ص ص: 235-236.

2- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث (تخطيط، تدريب، قيادة)، طبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996 ، ص: 147.

3 - محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، المرجع نفسه، ص: 78

4 - محمد صبحي حسنين وأحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة مصر، 1998 ، ص: 103.

5-4/ السرعة الإنتقالية والسرعة الحركية: السرعة الحركية والسرعة الإنتقالية تأتيان في تقسيمها الفسيولوجي ضمن القدرات اللاهوائية التي تشتمل بالإضافة إلى عنصر السرعة قدرات أخرى قد يدخل ضمنها العمل العضلي الثابتة، وهنا تختلف سيكولوجية السرعة حيث أن الإنسان لا يستطيع أن يظهر أقصى سرعة له إلا لبضع ثوان قليلة.¹

يطلق عليها البعض بالسرعة الحركة الوحيدة وسرعة الإنتقال التي يطلق عليها أحيانا "سرعة التردد الحركي".

6- العوامل المؤثرة في السرعة :

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

6-1/ درجة الحرارة: تعمل الحرارة على زيادة سرعة الإنقباضات العضلية لذلك يجب على الفرد الاستفادة من الإحماء والتهيئة قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية.

6-2/ السن والجنس: سرعة الرجل يمكن زيادتها حتى سن العشرين، بعد ذلك تتجه السرعة إلى التناقص بمعدل ثابت، أما المرأة فتصل سرعة في سن السادسة عشر حتى السابعة عشر، وقد أثبتت التجارب بأن سرعة السيدات تصل إلى حوالي 85% من سرعة الرجل.

6-3/ المرونة: إذا قلت المرونة عن المعدل المناسب في منطقة الحوض يمكن أن تعوق السرعة وخاصة في الجري السريع لأنه في هذه الحالة سوف تزيد من المقاومة عن طريق العضلات غير المشتركة في الجهد، كما أنه لا يوجد دليل حتى الآن على أنه يمكن زيادة السرعة عن طريق تنمية المرونة أكثر من المعدل المناسب.

6-4/ الخصائص التكوينية للألياف العضلية: من المعروف أن عضلات جسم الإنسان تشتمل على ألياف حمراء وأخرى بيضاء، فالألياف العضلية الحمراء تتميز بالإنقباض البطيء في حين تتميز الألياف البيضاء بالإنقباض السريع مقارنة بالألياف الحمراء، ونتيجة لذلك فإنه يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة أليافه الحمراء في معظم عضلاته والوصول إلى مرتبة عالية في حالة أداء التمرين.

6-5/ النمط العصبي والتوافق العصبي للفرد: يتعلق هذا بمدى نجاح عمليات التكيف والإثارة للعضلات العاملة في الحركة.

6-6/ القوة العضلية: القوة العضلية هامة لضمان السرعة، ونستطيع القول أن هناك علاقة طردية بين القوة والسرعة، حيث أثبتت التجارب العملية أن تنمية القوة العضلية زادت من سرعة عدائي المسافات القصيرة عن غيرها من لاعبي المسابقات الأخرى.²

¹ - مفتي ابراهيم حماده، اختبارات الأداء الحركي، المرجع السابق ص150.

² - أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس، الأسس العلمية لتدريس التمرينات البدنية، الطبعة الأولى، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع، 2006 لكويت، ص: 312-313.

6-7/ القدرة على الاسترخاء العضلي: التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة أداء التمرين، وغالبا ما يعود التوتر العضلي لعدم معرفة الفرد بالطريقة الصحيحة لكيفية أداء التمرين أو إلى إرتفاع درجة الإستثارة والتوتر الإنفعالي، لذلك فالإسترخاء العضلي هام جدا للحركات التي تتطلب عنصر السرعة.

6-8/ قابلية العضلة للامتطاط: أن العضلة القابلة المطاطية تستطيع تغطي إنقباضا سريعا وقويا بعكس العضلات القليلة المطاطية ولا تقتصر أهمية الإمتطاط على العضلات العاملة في الحركة فقط ولكن هناك أهمية كبرى للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة بسهولة ويسر دون حدوث أي مقاومة من العضلات المقابلة.

6-9/ قوة الإرادة: وهي سمة نفسية تركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية والتصميم للوصول للهدف الذي ينشده.¹

7- التوجيهات الهامة لتنمية السرعة:

- ممارسة التمرينات اليومية مع مراعاة إستخدام السرعة القصوى من (2-3) مرات أسبوعيا.
- ينبغي مراعاة مبدأ الإرتفاع والزيادة التدريجية بالسرعة حتى الوصول إلى السرعة القصوى.
- يجب العناية بالإحماء للوقاية من التعرض لحدوث الإصابات الناتجة عن عدم التهيئة المسبقة.
- أن تمرينات السرعة تصبح ذات فائدة كبرى في حالة توافر عامل المرونة والإمتطاط في العضلات .
- مراعاة إستعداد الجهاز العصبي، و على ذلك يستحسن عدم القيام بتمرينات و تدريبات السرعة في أوقات الممارسة في الصباح الباكر أو بعد الأعمال المرهقة.
- يستحسن البدء بتمرينات السرعة عقب عمليات الإحماء مباشرة.
- ينبغي الإهتمام بتمرينات التقوية العضلية حتى يمكن بذلك تنمية السرعة الإنتقالية.
- ينبغي ملاحظة تنمية السرعة الإنتقالية بالنسبة للفرد بدون إستخدام أدوات و أجهزة، ثم يلي محاولة تنمية السرعة بإرتباطها بإستخدام أداة أو جهاز.²

8- النواحي الفسيولوجية لتنمية السرعة الإنتقالية:

يراعى عند تنمية السرعة الإنتقالية النواحي الفسيولوجية التالية:

- التدريب بإستخدام السرعة تحت القصوى و القصوى مع مراعاة أن لا يؤدي ذلك إلى الإنقباض العضلي ما إن يتم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح و الإبتسامة و الإسترخاء.
- إستخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا يؤدي التعب إلى هبوط مستوى السرعة مع عدم التكرار أكثر حتى لا يؤدي التعب إلى ظهور أخطاء في الأداء.

¹ - أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس، الأسس العلمية لتدريس التمرينات البدنية، مرجع سابق، ص ص: 313-314

² - أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس: مرجع نفسه، ص 314

- تكون فترات الراحة كافية بحيث تسمح بإستعادة الشفاء و تتراوح في الغالب من 3-5 دقائق.
- عدم إستخدام السرعة القصوى بما لا يزيد على 2-3 مرات أسبوعيا تجنباً لإرهاق الجهاز العصبي.
- يجب العناية بعمليات التهيئة والإعداد (الإحماء) قبل إجراء تدريبات السرعة للوقاية من الإصابات في العضلات والأوتار والأربطة.
- الإستفادة من تأثير عامل التمطية على تمارين السرعة و المقدرة على الإسترخاء.
- يحسن البدء بترتيبات السرعة بعد عمليات الإحماء مباشرة حتى يمكن الإستفادة من فاعلية هذه الترتيبات و عدم تأثر الجسم بالتعب.
- الإهتمام بتنمية القوة العضلية حتى يمكن تنمية سرعة الإنتقال.¹

III- القوة العضلية

1- مفهوم القوة العضلية :

- يعرفها هارة (Harra) بكونها "أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة".²
- 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"³.
- ويعرفها ماتفييف (Mathweev) " قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة ومواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي " وتمثل المقاومات المختلفة في نظر ماتفييف 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.⁴

¹ - Jürgen Weineck, Biologie du Sport, Edition Vigot, Paris 1992, Page 296

² - محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط3، 1997، ص91.

³ - محم بهاء الدين سلامة، فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1994، ص236.

⁴ - محمد صبحي حسانين وأحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1998، ص22.

هذا بالنسبة للتعريف ولكن بالنسبة لتصنيفها إلى أنواع فيكمن معرفتها من خلال تقسيم لارسون وفليشمان (Larson et Flichman)¹:

2- 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 صنفنا تبعاً 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

2-1- القوة المميزة بالسرعة:

تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة كأهم صفة للاعب 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"².

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"³.

ويسمى 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

1 - بسطويسي أحمد بسطويسي، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1999، ص83.

2 - محمدحسن علاوي، علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص99 .

3 - محمد جابر بريقع و إيهاب فوزي البدوي، المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، منشأة المعارف الإسكندرية، دط، 2006، ص43 .

ولمرة واحدة كما يحدث في كرة اليد عند الهجوم والانتقال السريع أو عندما يحاول اللاعب المهاجم الخداع وتغيير إتجاه جسمه لمحاولة وضع الكرة خلف حائط الصد¹.

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 للغاية².

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 .

2-2- 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"³

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 القصوى⁴ ،

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 ممكن⁵.

1 - يوسف لازم كماش، اللياقة البدنية للاعب كرة الطائرة، دارالفكر، عمان، الأردن، دط، 2000، ص26 .

2 - عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، ص108.

3 - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص69.

4 - أبوالمجد عمرو وإسماعيل الخكي، تخطيط برامج تربية و تدريب البراعم والناشئين في كرة الطائرة، مركزا لكتاب للنشر، القاهرة، دط، 1997 ص83 .

5 - 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، وسنتطرق 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"¹.
- وعرفها كلارك (Clarke) بأنها "أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة إنقباضه عضلية واحدة" وعرفها هارا بأنها "أعلى قدرة من القوة يبدؤها الجهاز العصبي والعضلي لمحاكمة أقصى مقاومة خارجية مضادة"
- ويعرفها هتتجر (Hettinger) بأنها "القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى إنقباض إيزومتري إرادي"²

وعلى ذكر التعاريف السابقة يرى الباحث بأن القوة الانفجارية هي أقصى قوة التي يمكن للرياضي إنتاجها خلال أقصى إنقباض عضلي إرادي.

2-3- 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"³، 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"⁴ ويعرف أبو العلا عبد الفتاح بكونه "قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبياً بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي"⁵ ويعرفه ماتيوز بكونه "مقدرة العضلة على أن تعمل ضد مقاومات متوسطة لفترة طويلة من الوقت" ويعرفه بارو بكونه "مقدرة التغلب على العمل العضلي المفروض أدائه أثناء فترة زمنية مستمرة" ويعرفه كلارك بكونه "المقدرة على الإستمرار في القيام بإنقباضات عضلية لدرجة أقل من القصوى"⁶.

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

1 - محمد صبحي حسانين و أحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2008، ص1، ص22.

2 - السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي، تدريب و فسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2001، ص1، ص98.

3 - عصام الوشاحي، التدريب بالأثقال، القوة والبطولة، دار الجهاد للنشر والتوزيع، مصر، دط، ص68.

4 - بسطويسي أحمد البسطويسي، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1999، ص84.

5 - أبو العلا أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1993، ص85.

6 - محمد صبحي حسانين و أحمد كسري معاني، المرجع نفسه، ص24.

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.¹

وحول موضوع بحثنا الذي يتضمن تنمية القوة الانفجارية للاعب كرة 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 عضلية².

3- تنمية القوة العضلية دون زيادة في التضخم العضلي:

ففي رياضات متعددة يتطلب الأمر حدا 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 بإستخدام أحمال منخفضة نسبيا في الأداء بسرعات عالية.

¹ - عويس الجبالي، التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، دارا لطباعة للنشر والتوزيع، القاهرة، ط2، 2001، ص359 .

² - طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب-القوة- القدرة -تحملالقة- المرونة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، دط، 1997، ص91.

- يؤدي التدريب باستخدام الحد الأقل من الأقصى إلى إثارة الوحدات الحركية المختلفة حيث أن السرعة الأولية للقوة بواسطة التدريب بالانتقال قد تعزوا إلى زيادة محددة للوحدات الحركية وليست زيادة في حجم العضلة (تضخم العضلة)¹.
- إن التدريب الثابت الأيزومتري يؤدي إلى زيادة التضخم العضلي مقارنة بالتدريب الديناميكي².
- 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)³.
- 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، ففي 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 الأجسام⁴.
- 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.

4- العوامل الفسيولوجية المؤثرة في القوة العضلية:

إن تنمية القوة العضلية يؤدي إلى زيادة في مساحة مقطع العضلة، وبالتالي فإن هناك ارتباطاً قوياً بين مساحة مقطع العضلة والقوة التي يمكن أن تنتجها العضلة⁵.

4-1- المقطع الفسيولوجي للعضلة:

يعني المقطع الفسيولوجي مجموع مقطع كل ألياف العضلة الواحدة، ويرى علماء الفسيولوجيا أن كلما كبر المقطع الفسيولوجي للعضلة كلما زادت القوة العضلية أي أن قوة العضلة تزداد حجم الألياف العضلية ومن

1- محمد إبراهيم شحاتة، التدريب الأثقال، منشأة المعارف، الإسكندرية، دط، 1997، ص 20.

2- مفتي إبراهيم حماد، أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال، مرجع سابق، ص 67.

3- طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 64.

4- أبو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، مرجع سابق، ص 110.

5- طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية (1) في التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 40.

المعروف أن عدد الألياف في العضلة الواحدة ثابت لا يتغير من الميلاد وعلى مدى الحياة¹. للإشارة أنه يختلف العلماء حول أسباب نمو العضلة وزيادة مساحة مقطعها الفسيولوجي بين إتجاهين فيرى البعض أن هذا التغيير يحدث نتيجة لزيادة عدد الألياف بالعضلة الواحدة حيث لوحظ ذلك بالنسبة للاعبين 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 اللييفة وهذا ما ذكر في عدة مراجع. وأن الزيادة التي تحدث في حجم العضلة ترجع إلى زيادة المقطع العرضي للييفة العضلية الواحدة نتيجة زيادة محتويات اللييفة من مصادر الطاقة والشعيرات الدموية واللويغات وفتائل الأكتين والميوسين والأنسجة الضامة وهذا ما يعرف بالتضخم العضلي، وتضخم العضلة أحد العوامل الأساسية المرتبطة بالقوة العضلية². وبالرغم من أهمية التضخم العضلي وتأثيره على القوة العضلية إلا أن القوة العضلية يمكن أن تنمو دون زيادة في التضخم العضلي أي عن طريق التوافق العضلي العصبي وهما نظامان أوطريقتان معروفتان في تنمية القوة العضلية يجب شرحهما في كيفية زيادة حجم العضلات كما يلي³:

4-2- التضخم العضلي: Hyper trophie

تعتمد الطريقة الأولى على تنمية القوة عن طريق زيادة التضخم العضلي بزيادة مساحة المقطع العرضي للييفة العضلية، حيث يزيد حجم كل ليفة من ألياف العضلية. زيادة حجم وقوة الأوتار والأربطة والنسيج الضام داخل العضلة عن طريق تنشيط بناء البروتين بالعضلة والمكونات المسؤولة عن الإنقباض داخل اللييفة العضلية. تتطلب تنمية القوة القصوى عن طريق التضخم العضلي مراعاة بعض الخصائص بحيث لا تستخدم الشدات القصوى بالرغم من إستخدام شدات في حدود 75%-90% من القوة القصوى، وعند إستخدام التدريب الإيزومتري تظهر الفائدة الأكبر عند إستخدام الشدات 90%-100% مع مراعات أن سرعة الإنقباض لا ترتبط بطريقة التدريب بقدر ما ترتبط بتنمية كل من السرعة والقوة كمكونات للأداء السريع ويجب أن تستمر التكرارات في كل دورة لفترة 25-30 ثانية ويرى البعض أن أفضل طريقة هي التكرار حتى حالة الرفض⁴. كما تتعلق ضخامة العضلة بدرجة مباشرة لكثافة حمل العمل، كما ترتبط أيضا بعمليات بيولوجية للجهاز العضلي للفرد ويأتي نتيجة لتدريبات الطويلة المدى لرفع مستوى القوة العضلية⁵.

1- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص94.

2- علي جلال الدين، فسيولوجيا التربية البدنية و الأنشطة الرياضية، مرجع سابق، ص26.

3- أبو العلا عبدالفتاح، فسيولوجيا التدريب و الرياضة، مرجع سابق، ص231.

4- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، مرجع سابق، ص128.

5- السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي تدريب و فسيولوجيا القوة، مرجع سابق، ص102.

4-3- التكيف العصبي العضلي (Mass musculaire) :

تعتمد الطريقة الثانية على تحسين كفاءة العمل العصبي ورفع مستوى نظم إنتاج الطاقة دون زيادة حجم الكتلة العضلية، وذلك من خلال تحسين عمل الألياف العضلية بأنواعها المختلفة، حيث تنتج القوة العضلية بمقدار ما أمكن تعبئته من الوحدات الحركية التي تشترك في الإنقباض العضلي، وكذلك زيادة مخزون مصادر الطاقة الفوسفاتية وكفاءة عمل الإنزيمات لسرعة إنتاج الطاقة المطلوبة للإنقباض.¹ وسيتطرق الباحث إلى شرح هذه الطريقة لاحقاً أي عند تنمية القوة العضلية دون الزيادة في التضخم العضلي.

ويحدد استخدام أي من الطريقتين أو الدمج بينهما بناءً على عدرة عوامل منها نوع التخصص الرياضي والخصائص الفردية للرياضي، ومستوى القدرة لديه. فيذكر أبو العلا أحمد عبد الفتاح على سبيل المثال أن بعض الأنشطة الرياضية مثل تطويع المطرقة ودفع الجلة يتطلب تنمية القوة أي زيادة الحجم والكتلة والتضخم العضلي لذلك تستخدم الطريقة الأولى.

كما تتطلب بعض الأنشطة الرياضية تنمية القوة العضلية مع عدم زيادة كتلة الجسم، مثل الرياضات الجماعية ومن بينها رياضة الكرة الطائرة، 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 وبعض الأوزان المتوسطة والثقيلة في رياضة المصارعة².

5- تزواج القدرات البدنية (القوة والسرعة) :

تعتبر القوة والسرعة من الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد فإن إرتباط وتزواج عنصرى القوة العضلية والسرعة ينتج عن ذلك الصفات التالية:

- تتزواج صفة القوة العضلية كعنصر أساسي مع السرعة كعنصر ثانوي وبذلك تكون نسبة القوة أكبر من السرعة وينتج القوة المميزة بالسرعة كعنصر يظهر أهميته في المسابقات كالرمي والوثب.
 - كما يتزواج عنصر السرعة كعنصر أساسي مع القوة كعنصر ثانوي، وبذلك تكون نسبة السرعة أكبر من القوة وينتج عن ذلك (قوة السرعة) حيث يظهر أهمية هذا العنصر لمسابقة العدو بشكل خاص.
 - وعندما يكون هذا الإرتباط بين صفتي القوة والسرعة في أعلى شدته أي بأقصى قوة وسرعة ممكنة ينتج عن ذلك عنصر في غاية الأهمية في مجال التدريب، ويلعب دوراً كبيراً في أداء المهارات الحركية الوحيدة وهو ما يعرف بالقوة الانفجارية أو القدرة الانفجارية (power-explosive)³.
- حيث يظهر أهمية هذا العنصر مثل رياضة كرة اليد التي تتطلب الإرتقاء والتصويب والدفاع ...

¹ - أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، مرجع سابق، ص 92.

² - أبو العلا عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب والرياضة، مرجع سابق، ص 233.

³ - بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1، 1996، ص 36.

خلاصة :

تعد القدوة والسرعة 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 السرعة الإنتقالية 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 وتحدث 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

كرة اليد والمرحلة العمرية

تمهيد

تعتبر رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت إستحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من كلا الجنسين. فبرغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى، فقد إستطاعت هذه الرياضة أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول في بعض السنين ، هذا بالإضافة إلى إنتشارها كنشاط رياضي وترويجي في معظم دول العالم .

كما أن كرة اليد بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارستها إمتلاك العديد من القدرات الحركية العامة والخاصة وبشكل خاص و التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة ، كما أنها تتطلب إمتلاك قدرات عقلية ونفسية مضافة إلى مهارات وفنون اللعبة الفردية والجماعية .

I- كرة اليد

1- ماهية كرة اليد:

أصبحت كرة اليد أكثر ممارسة على مستوى العالم في مختلف الأعمار والأجناس وتعتمد في أساسها على سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والتنطيط والخداع وغيرها من المهارات المختلفة في (كرة اليد) .

تمارس لعبة كرة اليد بين فريقين على ميدان طوله (40م) وعرضه (20م) مقسم إلى منطقتين كل منطقة محددة فيها منطقة (6م) المعروفة بالمنطقة المحرومة حيث لايسمح فيها لأي لاعب سواء كان مدافع أو مهاجم الدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب ، وتليها منطقة (9م) المعروفة بالمنطقة تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة الرمية الحرة على بعد (7م) على المرمى وكذا منطقة دخول وخروج اللاعبين.

يتكون عدد اللاعبين في كل فريق من (14) لاعب منهم (6) لاعبين داخل الملعب زائد حارس المرمى و(7) لاعبين في الإحتياط ،ويحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف على مرمى الخصم ، حيث يبلغ طول المرمى (3م) وإرتفاعه (2م) ،وذلك خلال مدة زمنية محددة حسب الصنف والجنس ومقدرة بشوطين كل شوط يقدر بـ (30د) تتخللهما فترة راحة مدتها (10د) ومن خصائص هذه اللعبة هي قوة الإحتكاك بين اللاعبين مما تتطلب القوة والرشاقة والسرعة في الأداء والدقة في التصويب.¹

2- تعريف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وسبعة احتياطيين، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة.²

3- إنتشار كرة اليد في العالم :

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي إستخدمت فيها الكرة وخاصة إذا ما قورنت بلعبة كرة القدم التي ظهرت قبلها بمئات السنين وإن كان نسب أصل العاب الكرة جميعا إلى تسويكا بنت الملك ونياس ملك ايبس من بلاد الإغريق حيث كانت تلعب كرة اليد مع وصيفتها ذلك أن العاب الكرة الصغيرة و الكبيرة كانت تمارس بواسطة الجنسين أيام الفراعنة وهناك وثائق تثبت أن الحياة اليومية كانت تمثل لهم تلك الألعاب وأستعملوا الكرات من الجلد والقش أيضا ويقول "أميل هرول" أول رئيس لجنة فنية بالاتحاد الدولي أن الفرد في بداية نشأته إستخدم يديه قبل قدميه ولهذا تعتبر كرة اليد أقدم الأنشطة التي مارسها الإنسان حتى قبل كرة القدم

¹ - إبراهيم محمد المحا سنة : تعليم التربية الرياضية ، ط1، دار جرير للنشر والتوزيع، عمان ، السنة 2006 ، ص223.

2 - جميل نصيف : موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة ، دار الكتاب العلمية ، مصر، سنة1993ص 371

ولهذا لانستطيع التحقق من صحة المعلومات التاريخية الخاصة بلعبة كرة اليد على وجه اليقين وهذا هو الحال في معظم الألعاب.¹

ومن المحتمل جدا أن كرة اليد في مرحلة تطورها الأول ظهرت في نفس الوقت في عدد من البلدان ولكن بصورة متنوعة فقد أدرج معلم الجمباز الدانماركي "هواجرنلسن" عام 1898 في برنامج عمله المدرسي لتلاميذ مدرسته بمدينة "أدروب" لعبة تشبه كرة اليد الحالية وبعد تسع سنوات أصدر "نلسن" كتيباً عن لعبة والتي كانت تعرف باسم "هاندا بولد" وكما كانت تشيكوسلوفاكيا قد مارست لعبة كرة اليد 1893 على ملعب كرة القدم باسم "حزينا" وهذه التسمية مازالت تعرف بها كرة اليد حتى الآن في بعض البلدان أوروبا كألمانيا سويسرا ثم أتخذت "حزينا" صفة كرة اليد سبعة أفراد 1905 أما دخول كرة اليد على صورتها الحالية فكان عام 1930.

وبعد عدة سنوات ظهرت هذه اللعبة في السويد حيث أصدر معلم السويدي "ولدن" مجموعة من القوانين تحت عنوان الألعاب في الطبيعة ومن ضمن هذه الألعاب ما يشابه كرة اليد الحالية كما مارست السويد 1919 لعبة كرة اليد المشابهة إلى حد بعيد مع كرة اليد (7) أفراد داخل الملاعب المختلفة . ولكن لم تتخذ اللعبة طبعة المنافسات من حيث قواعدها والتي كانت تحرم الجري بالكرة أو الهجوم على اللاعب بمجرد حيازته لها .

وكذلك لم تمارس هذه اللعبة أول مرة عندهم بواسطة الرجال لكن بعد ذلك وجدت إقبالا من لاعبي وهذا الإقبال من جانب لاعبي ألمانيا دعا "شلنز" إلى تنظيم اللعبة بين الرجال كما قام بتعديل بعض قواعدها حتى تأخذ اللعبة طابع المنافسة فأصبح يسمح للاعب بمهاجمة منافسه في حالة حيازة الكرة كما أصبح الجري بالكرة مسموحا به.

وفي عام 1921 أقيمت أول بطولة رسمية لكرة اليد بألمانيا بمدينة "هانوفر" بعد ذلك أقيمت البطولة الداخلية الأولى في كثير من البلدان، وفي المؤتمر الثامن لإتحاد ألعاب القوى الدولي المنعقد 1926 في مدينة "لاهاي" بهولندا . إنتخبت لجنة لأول مرة تأخذ على عاتقها قيادة لعبة كرة اليد دوليا ووضع قواعد لهذه اللعبة وفي عام 1928 وضعت القواعد الرسمية لكرة اليد وحتى هذا التاريخ كان إختلاف في قواعد اللعبة بين الرجال والنساء، وفي 24 أغسطس عام 1928 أثناء إقامة دورة الألعاب الاولمبية بأستردام إنعقدت جمعية تأسيسية لأول إتحاد هواة كرة اليد وأصبحت برلين مقرا للإتحاد بحضور عدة دول وتعتبر هذه الدول الأعضاء المؤسسين للإتحاد الدولي، وفي نفس العام وجدت قواعد اللعبة بين الرجال والنساء بإستثناء وقت اللعب سيدات 20x2 دقيقة والرجال 30x2 دقيقة، وفي عام-1928- طبعت قواعد اللعبة باللغات الألمانية والفرنسية وذلك عملا على نشر اللعبة وتوحيد طريقة لعبها بين الدول المختلفة.²

1- منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للمجتمع , دار الفكر العربي للنشر , القاهرة مصر , سنة 2008 , ص 8 – 9 .

2- منير جرجس إبراهيم . كرة اليد للمجتمع . المرجع السابق , ص 9 – 10 .

4- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر:

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942 وذلك بمراكز المنشطين أما اللعب بصفة رسمية فكان سنة 1946 وبذلك بإحدى عشر لاعب أما نسبة اللعب بسبعة لاعبين فكان ضمن الدورات الأولى سنة 1953 وما أن حلت سنة 1956 حتى تم تنظيم أول بطولة جزائرية .

ونشير هنا أن هذه المرحلة بين 1930 - 1962 كان العدد قليل من الممارسين لهذا النوع من الرياضة وذلك بسبب حالة التميز التي شهدتها البلاد خلال الفترة الإستعمارية وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من أجل الحرية التي رافقت الشعب قبل الفترة الإستعمارية والتي لعبت دورا معتبرا في التنظيم والتربية البدنية وتحضير الجماهير خاصة الشباب الذي يكون القوة الحية في الوطن .

ومباشرة بعد الإستقلال وبالضبط سنة 1963 كانت الإنطلاقة الثانية لكرة اليد حيث تم تعيين "حماد عبد الرحمن وإسماعيل مداوي" بهدف إنشاء أول فدرالية جزائرية لكرة اليد وفي تلك الفترة كانت بداية مشوار الفدرالية الجزائرية لكرة اليد برئاسة السيد إسماعيل مداوي الذي كان في نفس الوقت رئيس رابطة الجزائر العاصمة لكرة اليد أما أول الفرق التي انخرطت في الفدرالية فهم كالتالي :

1. فريق (SAINT-EVGENE) بولوغين LOMSE

2. فريق الراسينغ لجامعة الجزائر (R.U.A).

3. فريق المجموعة الملائكية لكلية الجزائر العاصمة (G.L.E.A).

4. فريق نادي الجزائر لكرة اليد (H.B.C.A).

5. فريق غالية رياضة الجزائر (G.S.A).

6. فريق من عين الطاية.

7. فريق سبارتو وهران.¹

أما في سنة 1963 انخرطت الفدرالية الجزائرية في الفدرالية العالمية والتي كانت تتكون من ثلاثة رابطات فقط "الجزائر، وهران، قسنطينة" أما أول بطولة جزائرية فكانت من نصيب فريق (LOMS) في سنة 1963 .

كما تحصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1984 وفي سنة 1968 تم إنشاء الرابطة الرابعة والتي تمثل الجنوب وفي سبتمبر في نفس السنة المكتب الفدرالي يعلن عن تنظيم بطولة شبه رياضة، حيث يتم فيها توزيع نوادي العاصمة إلى مجموعتين واحدة من الشرق والأخرى من الغرب.²

بينما البطولة الوطنية تظم الشرق والغرب والوسط أما الجنوب فكان غائبا لحداثة رياضة كرة اليد لهذه المنطقة .

¹ - مجلة الوحدة الرياضية، العدد 18، 595 مارس 1992، الجزائر، ص 35 .

² - جميل نصيف : موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة ، دار الكتاب العلمية ، مصر، سنة 1993، ص 371.

وفي سنة 1975 تم حل كل الجمعيات التي أنشأت أثري قانون 1901 وفي سنة 1977 أدخلت تعديلات رياضية إذ بدأت بطولات الجمعيات النخبوية (ASP) والتي تضم سبع جمعيات .
وتعد سنة 1984 سنة غنية بالإحداث كونها عرفت ثلاث بطولات جهوية الوسط والشرق والغرب بينما سجل هنا ظهور الرابطة الجهوية لورقلة سنة 1989 وكانت عدد بطاقات للاعبين آنذاك يصل إلى (1500) موزعة على ثلاثين رابطة أما اليوم فعدد بطاقات للاعبين يفوق (20.000) بطاقة .
ولقد إحتضنت الجزائر الدورة الثامنة سنة 1989 على شكل بطولة إفريقية ثم جددت العهد مع هذه الرياضة بعد إحدى عشرة سنة لتستضيف الدورة الرابعة عشر بطولة إفريقيا للأمم في كرة اليد وذلك بقاعة حرشة إبتداء من 19 أبريل إلى 8 ماي 2000 وذلك بحضور مالا يقل عن 18 منتخبا من الصنفين ذكور وإناث.¹

5- مميزات كرة اليد الحديثة:

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

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

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

❖ حجم تدريب مرتفع.

❖ شدة التمارين خلال حصص التدريب عالية.

❖ إيجاد تكامل بين التدريب والنشاط الاجتماعي للرياضي من خلال تنظيم متكامل.

إطارات تقنية مؤهلة.

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع ،لذلك يتميز الأداء المهاري بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي تتطلب من اللاعب التأقلم معها حسب حالات اللعب خلال المنافسة معتمدا في ذلك على قدراته البدنية المورفولوجية والمهارية وكذلك حالته النفسية والعقلية، وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز والفعالية وكرة اليد الحديثة، ونظرا لأن الملعب صغيرا نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب كل هذه المواقف بتحكم ودقة وإقتصاد وسرعة لإنجاز أفضل النتائج²

1- جميل نصيف : موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة المرجع السابق ، ص371.

2- ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، دار المنشأة ، الإسكندرية. ص20.

6- أهمية رياضة كرة اليد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كتكوينه بدنيا وتحسين الصفات البدنية كالمداومة والسرعة والقوة والمرونة... الخ ، كما أنها تسعى إلى تربية الممارس الرياضي ، ولها سلوكيات يبث روح التعاون داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح وإحترام القانون وتقبل الفوز أو الهزيمة كما، أن رياضة كرة اليد لها دور كبير في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص .

وتعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى، فإن الكثير من لاعبي ألعاب القوى مثلا يحرزون نجاحا مرموقا في كرة اليد، كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى .¹

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الإنتباه والإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل .²

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحظى باهتمام المدربين .³

7- خصائص ومميزات لعبة كرة اليد:

إن كرة اليد تتميز بالعديد من الخصائص ، التي إكتسبت شعبية كبيرة، حيث أصبحت من الرياضات المنتشرة على مستوى الكرة الأرضية، وازداد عدد الممارسين لهذه اللعبة، ومن أهم مميزات كرة اليد ما يلي:

❖ إمكانيتها البسيطة

❖ فيها عنصر التشويق لكل من اللاعب والمتفرج.

❖ سهولة من حيث تعلمها والتقدم فيها.

❖ قانونها بسيط.

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

1- جبرد لانجروف . د. تيواندرت : كرة اليد للناشئين و تلاميذة المدارس . ط 2 . دار الفكر العربي . 1978 . ص 20 - 22

2 - كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : القياس في كرة اليد . دار الفكر العربي . 1980 . ص 21 .

3- منير جرسى إبراهيم : كرة اليد للجميع . ط 4 . دار الفكر العربي . 1994 . ص 103 .

الحركات في كرة اليد تتم بشكل سريع، وتحت ضغوط من اللاعبين المنافس في بعض الأحيان، مما يفرض على اللاعبين أن يكتسبوا القدرة على التكيف السريع المناسب للموقف، أو الوضعية في المباراة.¹

8- الأداء المهاري في كرة اليد :

الأداء المهاري في كرة اليد يشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية، وتعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة، ويلتحم بها الجانب البدني والخططي بجانب الناحية النفسية والإعداد الذهني ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان وأكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب، كما ينال المدرب الكثير من الجهد والتفكير ولا غنى عنه للاعب سواء المبتدئ، فالمهارات أساسية بالنسبة له، وكذا اللاعب المتقدم فهو يطمح أن يتمكن منها بدرجة أعلى في الإتقان تسهل له أو فريقه إحراز الهدف.

8-1- الإستقبال و التمير :

الإستقبال والتمير مهارتان متلازمتان (البيضة أولاً أم الدجاجة ...) ولا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر في الأخرى و تتأثر بها . و تعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأخرى ، فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير وإستقبال ، كما أن الخطأ خلال إدعائهما معناه فقط حيازة الكرة و إنتقال الفريق من مهاجم إلى مدافع.²

8-1-1- إستقبال الكرة :

يجب على اللاعب إتقان إستقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها جعلها لعب ، وكقاعدة عامة يجب على اللاعب إستقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى قدرته على إستقبال الكرة و بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها .

كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة و تمنع المنافس من الإشتراك فيها أو تشتيتها .

و تنقسم مهارة إستقبال الكرة إلى ما يلي :- لقف الكرة . إيقاف الكرة . إلتقاط الكرة

- لقف الكرة : ويتكون من :

اللقف باليدين . اللقف بيد واحدة

اللقف باليدين : - لقف الكرات العالية . الكرات المنخفضة . الكرات العالية باليدين

اللقف بيد واحدة : تتطلب بعض مواقف اللعب لقف الكرة بيد واحدة نظرا لاستحالة التحكم فيها باليدين وهذه الحالة تتطلب قدرة خاصة و هي الإحساس بالكرة بالإضافة إلى ضرورة تقدير قوة و صحة توقع خط طيرانها.

1- كمال عبد الحميد، زينب فهمي: كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، دار الفكر العربي، 1970، ص20.

2- منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، المرجع السابق ، ص (93-94)

- إيقاف الكرة :

تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة اللاعب فرض سيطرته على الكرة في حالة سوء التمريرة أو عند إستحالة اللقف الصحيح للكرة.

إلتقاط الكرة :

يحدث في بعض حالات اللعب سقوط الكرة ودحرجتها على الأرض عند إرتدادها من الهدف أومنطقة المرمى وكذا على إثر تمريرة خاطئة أو سبب فاعلية المنافس ويتطلب الأمر من أقرب لاعب محاولة إلتقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب، وقد يظهر للبعض أن التقاط الكرة من الأمور السهلة ولكن الواقع يثبت أن كثيرا من اللاعبين يصعب عليهم السيطرة على الكرة وخاصة أثناء الجري.¹

8-1-2- تمرير الكرة : هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب، والظروف التي يفرضها الموقف المتشكل مستخدما في ذلك أي نوع من أنواع التمرير التي تحقق الهدف من إستخدام التمريرة خلال إستمرار سير اللعب، و دون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها.²

و ينقسم التمرير إلى :

أ- التمريرة الكراباجية :

تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد و تستخدم سواء في التمرير أو التصويب على الهدف ، و هناك نوعان لهذه التمريرة طبقا لطريقة الأداء هما :

◀ التمرير من الإرتكاز: و يستخدم غالبا عند التمرير لمسافات طويلة او عند التصويب على الهدف نظرا لما تتميز به من وحدة كبيرة .

◀ التمرير من الجري: يستخدم هذا التمرير في جميع مواقف اللعب و عند التصويب ، و يتميز بالسرعة بمقارنته بالتمرير من الإرتكاز.³

ب- التمريرة البندولية : (المرجحة):

يمكن تحقيق الأداء المؤكد للتمريرات وخاصة عند الحجز و تغيير الأماكن عن طريق إرسال الكرة بإستخدام التمريرات البندولية على مستوى الحوض و ذلك لأن جسم اللاعب المستحوذ على الكرة يكون في هذه الحالة بين كل لاعب المنافس و الكرة نفسها و يمكن تقسيمها إلى :

◀ التمريرة البندولية إلى الأمام .

◀ التمريرة البندولية إلى الخلف .

¹ - منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع، المرجع السابق ، ص (96-97-98).

² - كمال عبد الحميد ، زينب فهمي : كرة اليد للناشئين ، المرجع السابق، ص 143.

³ - منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع ، المرجع نفسه ، ص (101 - 103) .

◀ التمريرة البندولية إلى الجانب.¹

ج- التمريرة الصدرية :

أثبتت التمريرة الصدرية ملائمتها بصورة متزايدة كصورة من صور التمرير وهناك طريقتين لصور التمريرة الصدرية هما:

◀ **باليدين:** تستخدم هذه التمريرة للمسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة، وتؤدي عند إستقبال الكرة في مستوى الصدر، ويحتم الموقف سرعة التمرير إلى زميل في مكان خالي مناسب، وتخرج الكرة بمجرد إستقبالها بإمتداد مفصلي المرفقين ودفع الرسغين ، بعد التمرير تشير أصابع اليدين للخارج .

◀ **بيد واحدة :** تستخدم بسرعة التمرير بمجرد الإستقبال باليدين إلى زميل ناحية الجانب و يكون المرر في حالة حركة في الأمام.²

8-2- التصويب :

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف والفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق الخصم بعدد أكبر من الأهداف، ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة بل أن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى ، إذلم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب و المتفرج و تجذبهم أكثر من المهارات الأخرى .

و يتأثر التصويب بعدة عوامل :

◀ **المسافة :** فكلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب .

◀ **التوجيه :** ويسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب .

◀ **السرعة :** من حيث سرعة الإعداد المناسب لنوع التصويب حتى يمكن إستغلال ثغرات الفريق المناسب في الوقت المناسب .

و في كرة اليد يمكن التمييز بين التصويبات: بعيدة المدى . التصويبات القريبة . رمية الجزاء . الرمية الحرة المباشرة .

8-2-1- التصويب البعيد :

ويقصد به التصويب أمام مدافع أوفي حدود خط ال9 متر أو خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس ويجب أن يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التوجيه لإمكان التغلب على المدافع وحارس المرمى ، كما يجب مراعاة عامل التغيير بالنسبة لإختيار مكان توجيه التصويبة مما يسهم في مفاجأة حارس المرمى ، و تعتبر التصويبات العالية و خاصة في الزوايا العليا للمرمى من أفضل أماكن التوجيه بالنسبة لهذا النوع من التصويب.

¹ - كمال عبد الحميد ، زينب فهمي: كرة اليد للناشئين ، المرجع السابق ، ص 153 .

² - منير جرجس ابراهيم: كرة اليد للجميع ، المرجع السابق ، ص 107

8-2-2- التصويب القريب :

وهو الذي يؤدي بالقرب من دائرة الهدف، كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة، أو في حالة الهجوم الخاطف أو قطع مهاجم في إتجاه الدائرة وتحرير الكرة إليه للتصويب، ومن المستحسن في هذه الحالة قيامه بالوثب أو السقوط لإمكان التخلص من المدافع .
وأهم ما يتميز به هذا النوع هو حسن التوجيه و ليس قوة التصويب، و لذا وجب مراعاة موقف حارس المرمى عند توجيه التصوية.

- رمية الجزاء :

وهي عبارة عن كفاح بين الرامي وحارس المرمى والتي يلعب فيها عامل القدرة على التركيز وقوة الأعصاب بالنسبة للرامي دورا هاما، ويتحدد إختيار الزاوية التي يجب التصويب إليها، وكذا إرتفاع التصوية طبقا لخبرة الرامي وسلوك حارس المرمى.¹

- الرمية الحرة المباشرة :

نادرا ما تنجح هذه الرمية في إصابة الهدف وخاصة في حالة حسن قيام المدافعين بعمل حائط دفاعي إلا عقب بعض حركات الخداع أو بعض الحالات المفاجئة، وعلى سبيل المثال قبل إنتظام حارس المرمى أو حائط الصد ومما يساعد على ذلك إن الرمية الحرة يسمح بأدائها حاليا دون إشارة من الحكم، ويمكن تلخيص أهم أنواع التصويبات المستخدمة فيما يلي :

◀ التصوية الكرابجية (تصوية الكتف)

◀ التصوية بالوثب

◀ التصويب بالسقوط

◀ التصويب بالطيران

◀ التصويب الخلفي

◀ التصوية الحرة المباشرة.

8-2-3- تنطيط الكرة :

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة إنفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعى السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب.

ولأداء هذه المهارة يراعى أن تتم حركة تنطيط الكرة بيد واحدة وأساسا من رسغ اليد مع مراعاة إرتخائه ومرونته، وتدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها إلى الأرض أماما مع مراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد إرتدادها من الأرض .

¹ - منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، المرجع السابق ، ص 107 -108-109..

الخداع: يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه ويعتبر من المهارات الحركية الهامة والذي يعتمد نجاحه على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة وينقسم الخداع إلى خداع بدون كرة:

◀ الخداع البسيط بالجسم

◀ الخداع المركب بالجسم

◀ خداع بالكرة :

◀ الخداع بالتمرير ثم التمرير

◀ الخداع بالتصويب ثم التمرير

◀ الخداع بالجسم ثم التمرير

◀ الخداع بالتمرير ثم التصويب

◀ الخداع بالوثب ثم التصويب.¹

9- متطلبات الأداء في كرة اليد:

9-1- المتطلبات البدنية :

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية ، فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية ، والأسبوعية ، و الفترية، و السنوية ، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني و الخططي و القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية و تطوير الصفات البدنية ، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري و الخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات ، ولذلك فإن التدريب لتنمية و تطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية ، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري و الخططي للعبة . و تتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام ، و صفات بدنية للإعداد البدني الخاص ، حيث يهدف إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء و تطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد ، بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد ، و تزويد اللاعب بالقدرات مهارية و الخططية ، على أن يكون مرتبط بالأداء البدني العام إرتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب وإما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد قد تنامت و تطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء للاعب كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة ، فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين

¹ - منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، المرجع السابق ، ص 139 - 145

دفاعا و هجوما إذ انيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها إستنفاد دائم لطاقات اللاعبين ، والتي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات¹.
وتتمثل المتطلبات البدنية في الصفات البدنية المبينة كمايلي :

- التحمل:

لاشك أن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا وعملا متواصل طوال فترة وجوده بالملاعب سواء في الهجوم أوالدفاع بدون توقف ، ولا بد أن يستمر في بذل الجهد دون فترات راحة وأن يزيد من كفاحه وكفاءته ويرتفع بمستواه مادام مستمر في اللعب بحيث يختم المباراة وهو في حالة لا تقل بأي حال من الأحوال عن بدايتها.²

ويعرف التحمل بأنه مقدرة الفرد الرياضي على الإستمرار في الأداء في الفاعلية دون الهبوط في كفاءة أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب.³

وفي تعريفات التحمل العضلي إتفق معظم العلماء على أنه يعني : القدرة على الإستمرار في أداء العمل العضلي لفترة طويلة .

ويعرف " ثاكستون " 1911 Thaxton التحمل العضلي بأنه " قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على أداء إنقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت أو المحافظة على الإنقباض الإيزومتري لأطول فترة زمنية"⁴

9-1-1- المرونة:

والمقصود بها مطاطية العضلات وبالتالي القدرة الحركية الجيدة لجميع مفاصل وأربطة الجسم والوصول في أداء الحركات إلى أفضل مدى اللاعب ، وصفة المرونة تساهم في تطوير وتنمية الصفات البدنية الأخرى وبجانب هذا فالمرونة تعتبر من الأسس في إكتساب وإتقان الأداء الحركي.⁵

وهي القدرة أو الصفة التي تأهل الرياضي للقيام بحركات لمدى واسع بنفسه أو بدافع قوة خارجية ، ويرى العلماء المتخصصون في هذا المجال أن المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم وهي تختلف من شخص لآخر طبقا للإمكانيات الفيزيولوجية المميزة ، " وتتوقف على قدرة الأوتار و الأربطة و العضلات على الإستطالة والأمتطاط"⁶.

9-1-2- الرشاقة:

1 - محمد حسنت علاوي و آخرون : الاعداد النفسي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 2002 ، ص 29-30 .

2- أ . منير جرجس : كرة اليد للجميع . دار الفكر العربي . مصر . 2004 ، ص ، 61.

3- د مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث . الفكر العربي ، ط2، القاهرة 2001 ، ص ، 147 .

4- د . أبو علاء أحمد عبد الفتاح : فسيولوجية اللياقة البدنية . دار الفكر العربي . مصر ، ص ، 141 .

5 - أ / قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة . مطبعة التعليم العالي . ط2. بغداد . العراق ، ص 25

6 - د قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي . دار الفكر للطباعة و النشر . ط1 . الأردن 1998 ، ص 594.

هي القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة و السرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على إستخدام المهارات¹

ويتفق معظم الخبراء على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الإتجاه، سواء كان ذلك بالجسم كله أم أجزاء منه، سواء كان ذلك على الأرض أم في الهواء

9-1-3- القوة:

هي قوة العضلات على العمل ضد قوى أخرى أو مقاومة مختلفة وتقاس القوة المبذولة بمقدار التوتر في الألياف العضلية المشاركة في العمل²

كما يعرفها العديد من الباحثين ومن بينهم جونسوف و فيلوسوف بأنها القدرة على بذل القوة العضلية وإمكانية إستخدامها ، كما تعتبر من بين الصفات البدنية كالسرعة و التحمل و الرشاقة ، فالقوة العضلية ترتبط بالسرعة أو القوة المتفجرة.

والمقصود بها تنمية القوة العضلية وخاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم أثناء اللعب كتنمية قوة العضلات الذراعين حتى يمكن التصويب بقوة وكذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يمكن الوثب عاليا وهكذا.

وتتحد هذه القوة بمقدار ما تستطيع أن تبذله العضلة من جهد في لحظة أو لحظات معينة.

وبالإضافة إلى إسهام القوة في الإعداد البدني العام للاعب فإنها تكسب الثقة بالنفس و القدرة على مقاومة المنافس بطريقة قانونية خلال المواقف التي تصادفه أثناء اللعب وكذلك تجنب الإصابة وخاصة الخطيرة ، كما في حالة السقوط على الأرض أو الإحتكاك المستمر بالمنافس ، وأهم التمرينات التي تستخدم للوصول إلى تقوية العضلات تكون من النوع الذي يعمل ضد المقاومة كالأثقال المختلفة والكرات الطبية ومقاومة الزميل و ثقل الجسم وإستخدام أدوات الجمباز³ .

9-1-4- السرعة :

تعرف السرعة بأنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن. تتأثر بكفاءة الجهاز العصبي و العضلات ، يعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل والإنباض العضلي الديناميكي والمرونة وطريقة الأداء و التحمل .

وهناك عدة تعريفات أخرى مختلفة نظرحها لمعرفة ظروف معينة وجهات نظر أخرى بحيث يعرفها "فرانك ديك" 1920 بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن⁴ .

1 - محمد صبحي حسنين : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، ج1 ، ط3 ، دار الفكر العربي ، مصر ، ص81

2 - د / قاله اسماعيل : مبادئ التدريب الرياضي . دار البعث ، ط1 ، القاهرة ، 1987 ص118 .

3- أ/ منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، المرجع السابق ، ص 57.203

4 - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: فسيولوجية اللياقة البدنية . المرجع السابق ، ص178.

وتعرف على أنها " القدرة على تنفيذ حركة ما في ظروف معينة في أقل فترة زمنية ممكنة " ¹ .

9-2- المتطلبات المهارية :

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها و تعني كل التحركات الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ، و يمكن تنمية و تطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متناسقة تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

فكرة اليد تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية ، و على ذلك فإن جميع اللاعبين لابد لهم من إمتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة ، و هي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد ² .

تنقسم المتطلبات المهارية إلى نوعين :

9-2-1- المتطلبات المهارية الهجومية:

المتطلبات المهارية الحركية تشمل المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية ، وتعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة ، ويلتحم بها الجانب البدني والخططي بجانب الناحية النفسية والإعداد الذهني ³

9-2-2- المتطلبات المهارية الدفاعية:

هي عبارة عن تحركات آلية هادفة يؤديها المدافع بخطوات سريعة وقصيرة ومتلاحقة ، وتهدف إلى منع إكتساب المهاجم لميزات حركية هجومية تساعده في تنفيذ التصور الهجومي له ولفريقه ، و التحركات الدفاعية التي يقوم بها اللاعب إما تكون للأمام أو للجانب أو للخلف أو لأحد الاتجاهات المشتقة منها مثل للأمام بميل لليسار أو للأمام بميل الليمين . وتتمثل المتطلبات الدفاعية فيما يلي ⁴ .

9-3- المتطلبات الخططية:

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد ، فإننا نعني التحركات و المناورات الهادفة والإقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أوالدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافس والتي تشمل نوعين من الخطط هما:

¹ - د / كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها . دار الفكر العربي ، ط3 ، مصر ، 1997 ، ص 87 .

² - محمد حسن علاوي و آخرون : الاعداد النفسي في كرة اليد ، مرجع سابق ، ص 33 .

³ - أ منير جرجس كرة اليد للجميع المرجع السابق ، ص 106-149 .

⁴ - أكمل درويش وآخرون: الدفاع في كرة اليد ، مركز الكتاب لنشر و التوزيع ، ط1 ، القاهرة ، 1991 ، ص 27-35 .

- متطلبات خطوية دفاعية

- متطلبات خطوية هجومية.

9-3-1- متطلبات خطوية دفاعية: وتتمثل المتطلبات الدفاعية في :

9-3-1-1- خطط دفاعية فردية:

خطط الدفاع الفردي عبارة عن استخدام اللاعب لمهاراته الفردية وتوظيفها خلال قيامه بواجباته الدفاعية ،حتى يتم التصرف بطريقة سليمة ضد اللاعب المهاجم في الفريق المنافس سواء مستحوذ على الكرة أو غير مستحوذ عليها.

9-3-1-2- خطط الدفاع الجماعي:

خطط الدفاع الجماعي عبارة عن تعاون مجموعة من اللاعبين غالبا ما يكونوا في مراكز دفاعية متجاورة أو حسب طريقة الدفاع المستخدمة للدفاع ضد عدد من لاعبي الفريق المهاجم بغرض إفساد التصور الهجومي لهؤلاء اللاعبين وفريقهم وذلك من خلال الدفاع.¹

9-3-2- المتطلبات الخطوية الهجومية:

يبدأ الفريق في الهجوم في حالة حيازته للكرة سواء عقب تصوب المنافس على الهدف أو عند لقف أو قطع الكرة، وكذا عند مخالفة أحد المنافسين لقواعد اللعبة،

ويمكن حصر المتطلبات الهجومية في نوعين من الهجومات هما:

أولاً: الهجوم الخاطف (هجوم التفوق العادي)

ثانياً: الهجوم التنظيمي (الهجوم العددي).

9-3-2-1- الهجوم الخاطف والهجوم الخاطف الموسع:

الهجوم الخاطف مع التفوق العددي للمهاجمين عبارة عن هجوم يتميز بالسرعة الخاطفة لحظة انتقال الفريق من الدفاع إلى الهجوم نحو مرمى الفريق المنافس بواسطة عدد من المهاجمين يزيد عن عدد المدافعين لمحاولة إصابة المرمى قبل قيام الفريق المدافع بتنظيم خطوته الدفاعية.

9-3-2-2- الهجوم التنظيمي (العادي):

غالبا لا تسمح للفريق المهاجم الفرصة لمفاجأة المنافس ببدء هجوم خاطف وخاصة عند سرعة عودة الدفاعية أو عند خروج الكرة عبر خط النهائي للملعب وما إلى ذلك من مختلف الحالات التي تمنح الفريق المدافع فرصة العودة وتنظيم جبهاتهم الدفاعية.²

¹- أكمل درويش وآخرو، الدفاع في كرة اليد، المرجع السابق، ص42-44.

²-أكمل درويش وآخرو المرجع السابق : ص 262.

9-4- المتطلبات النفسية :

إن الوصول باللاعبين للمستويات العالية يعتبر إحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس و المبادئ العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، و ذلك بهدف التطور والإرتقاء بالأداء لأعلى المستويات الرياضية. فنظراً للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية والعالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين و الفرق و بالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس ، والثقة ، والتوتر والخوف و غيرها من السمات النفسية الأخرى دوراً هاماً و رئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات . فنظراً للتطور الكبير في كرة اليد و الذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين و الفرق خلال المباريات والتطور في الإداءات المهارية والخططية سواء في الهجوم أو الدفاع فقد ظهر بوضوح الدور الذي يقوم به الجانب النفسي بالنسبة للاعبين والفرق، وبذلك أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني ، والمهاري ، والخططي جزءاً لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية و تدريب اللاعبين وإعدادهم لحوض غمار المنافسات الرياضية ، ولذلك أصبح لزاماً على المدربين والمتخصصين ، وخبراء وأعضاء اللجان الفنية للاتحادات الأهلية والاتحاد الدولي تطوير الفكر العلمي للجوانب والموضوعات المختلفة والمرتبطة بلعبة كرة اليد . و يعتبر الجانب النفسي للاعبين والفرق ككل إحد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين و الفرق في المستويات العالية والتي يقع فيها اللاعبون والفرق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً على مستوياتهم الفنية خلال المباريات.¹

9-5- المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد :

يحتاج اللاعب عن ممارسته لرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني و للطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية اللاهوائية (في غياب الأكسجين) وهي الطاقة الناتجة عن بداية المجهود في التدريب أو المباريات ولفترة وجيزة زمنية ثم تليها مباشرة الطاقة الحيوية الهوائية و تستمر في فترات التدريب و المباريات وتعتمد على وجود الأكسجين لإستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم .

كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والقوة العضلية العصبية للاعب والسرعة والتوافق العضلي العصبي من أهم المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد ، حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الهوائية وبدرجات كبيرة نسبية، بإعتبار أن كرة اليد من رياضات الجهاز الدوري التنفسي ، وتأتي هنا أهمية الإختبارات الفسيولوجية خاصة إختبار تحديد أقصى إستهلاك أكسجين للاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة اليد بصورة نسبية كما

¹ -محمد حسن علاوي و آخرون: الإعداد النفسي في كرة اليد ، المرجع السابق ، ص 40.39.

نستطيع التفريق بين اللاعبين لإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية العامة والتي تفيد المدرب والإداري والنادي و الإتحاد وتساعدهم في إنتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي كما أنها تشير أيضا لأهمية الإرتقاء بمستوى العمليات الكيميائية الحيوية واللاهوائية بالجسم و الإختبارات اللازمة لمعرفة مثل إختبار لتحديد كمية حامض اللبنيك في الدم حيث يفيد أيضا في التعرف على لياقة اللاعب في كرة اليد .

10- قوانين كرة اليد:

1-10- زمن اللعب :

تتكون مباراة كرة اليد للكبار من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة. أما فرق الشباب فعلى شوطين مدة كل منهما 25 دقيقة من سن 12-16 سنة. ومن سن 8-12 سنة على شوطين أيضاً مدة كل منهما 20 دقيقة. وفي كرة اليد للصغار تحت سن 8 سنوات يكون زمن اللعب 10 أو 15 دقيقة في كل شوط وفي كل الفئات هناك راحة بين الشوطين لمدة 10 دقائق.

* إذا تعادل الفريقين في الأوقات الأصلية هناك وقت إضافي على شوطين مدة كل منهما 5 دقائق وبدون راحة بين الوقتين الإضافيين .

وإذا إنتهى الوقت الإضافي الأول بالتعادل يلعب وقت إضافي ثاني بعد فترة راحة مدتها 5 دقائق وبعد إجراء قرعه جديدة، ويكون هذا الوقت الإضافي أيضاً على شوطين كل منهما 5 دقائق وبدون راحة. وإذا إنتهت المباراة بالتعادل يحدد الفائز وفقاً للقواعد الخاصة بالمسابقة.¹

10-2- فريق كرة اليد :

يتكون الفريق من (7) لاعبين داخل الملعب على أن يكون أحدهم حارس مرمى ويحق لكل فريق تسجيل عدد (14) لاعب في إستمارة تسجيل المباراة .

يجب تواجد 5 لاعبين لكل فريق على الأقل في الملعب عند بدء المباراة، ويمكن أن تستمر المباراة حتى وإن نقص عدد الفريق عن 5 لاعبين في الملعب أثناء سير المباراة.

* يمكن للبدلاء الإشتراك في المباراة في أي وقت وبشكل متكرر دون إخطار المسجل أو الميقاتي ولكن من المكان الصحيح .

* يعاقب التبديل الخاطئ برميته حرة للمنافس وإيقاف لمدة دقيقتين لهذا اللاعب .

* يجب إرتداء اللاعبين الأحذية الرياضية.²

¹ - محمد حسن علاوي و آخرون: الإعداد النفسي في كرة اليد ، المرجع سابق ، ص 42.

² - منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للمجتمع ، دار الفكر العربي للنشر ، القاهرة مصر ، سنة 2008، ص105

10-3- حارس المرمى:

- * يمكن للاعب الذي يلعب كحارس مرمى أن يصبح لاعبا للملعب في أي وقت بعد تبديل ملابسه، كما يمكن للاعب الملعب أن يصبح حارسا للمرمى بعد تبديل ملابسه ويحتفظ برقمه.
- * لا يسمح بتبديل حارس المرمى عندما يكون الرامي مستعدا لرمية الجزاء والكرة بيده.

10-4- الدخول على المنافس:

- * لا يسمح بسحب أو ضرب الكرة من يد المنافس.
- * لا يسمح بحجز أو دفع المنافس بعيدا بالذراعين أو اليدين أو الساقين.
- * لا يسمح بتقييد أو تحويط أو دفع المنافس أو الوثب عليه .
- * المخالفات المتعلقة بالدخول على المنافس تعاقب برميته حرة للفريق المنافس .
- * يجب إستبعاد اللاعب الذي يهاجم على المنافس بشكل يعرض سلامته للخطر خاصة إذا .
- 1- ضرب أو شد ذراع الرامي من الجانب أو اللف أثناء قيامه بالتصويب أو التمرير
- 2- ضرب جسم المنافس بالقدم أو الركبة .
- 3- دفع المنافس الذي يقوم بعملية الجري بقوة .

10-5- رمية الإرسال:

- * يجب على اللاعب الذي يؤدي رمية الإرسال أو البداية أن يضع إحدى قدميه على خط المنتصف .
- * إذا عبر زملاء الرامي خط المنتصف بعد الصافرة وقبل أن تترك الكرة يد الرامي تحتسب رميته حرة للمنافس .
- * يجب على المنافسين الإبتعاد 3 أمتار على الأقل من اللاعب الذي يؤدي رمية الإرسال.

10-6- الرمية الجانبية:

- * تؤدى الرمية الجانبية بدون صافرة الحكم¹.
- * يجب على الرامي أن يضع إحدى قدميه على خط الجانب حتى تترك الكرة يده .
- * عند أداء الرمية الجانبية لا يمكن للمنافسين الإقتراب بأقل من 3 أمتار من الرامي .

10-7- رمية حارس المرمى:

- * تؤدى رمية الحارس من منطقة المرمى إلى الخارج بدون صافرة من الحكم .

10-8- رمية السبعة أمتار:

- * تمنح رمية الجزاء عند:
- 1- دخول لاعب الملعب منطقة مرماه لإكتساب فرصه ضد المهاجم الذي بجوزته الكرة .
- * يجب على الحكام إيقاف الوقت عند إحتساب رمية الجزاء.

¹ - منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للمجتمع , دار الفكر العربي للنشر , القاهرة مصر , سنة 2008, ص106

- * يجب تأدية رمية الجزاء خلال 3 ثوان بعد صافرة الحكم .
 - * يجب على اللاعب الرامي لرمية الجزاء عدم لمس خط رمية الجزاء.
 - * يجب على جميع اللاعبين عند أداء رمية الجزاء أن يقفوا خلف خط التسعة أمتار.
 - * تعاد رمية الجزاء إذا لم يتم تسجيل هدف إذا اجتاز الحارس خط الأربعة أمتار الخاص به.
- 10-9- العقوبات:**¹

يعطى الإنذار في الحالات التالية:

- المخالفات المتعلقة بالدخول على المنافس المذكورة سابقاً .
- 2 - للمخالفات التي ترتكب عندما ينفذ المنافس الرمية.
- 3- للسلوك غير الرياضي من اللاعب أو الإداري.
- 4- الصراخ على اللاعب الذي يؤدي رمية الجزاء .
- 5- الشتم الموجه للمنافس ، وتأخير تنفيذ الرمية ، ومسك المنافس من ملابسه .
- 6- إذا قام حارس المرمى بالإحتفاظ بالكره عندما تحتسب ضده رمية جزاء.
- * إذا تكررت هذه الأشياء يعطى إيقاف لمدة دقيقتين.
- * الإنذار يكون بالبطاقة الصفراء .
- * يجب عدم إعطاء اللاعب أكثر من إنذار واحد وبما لا يزيد عن 3 إنذارات للفريق.
- * يجب عدم إعطاء الإنذار للاعب الذي سيق وإن أوقف لمدة دقيقتين.
- * يجب عدم إعطاء إداري الفريق أكثر من إنذار واحد.
- يعطى الإيقاف لمدة دقيقتين في الحالات التالية :
- 1- للتبديل الخاطئ أو دخول الملعب بطريقه غير قانونيه .
- 2- للمخالفات المتكررة المتعلقة بالدخول على المنافس .
- 3- تكرار التصرفات غير الرياضية من لاعب داخل الملعب.
- 4- إذا لم توضع الكرة على الأرض عندما يكون القرار ضد الفريق المستحوذ على الكره.
- 5- للمخالفات المتكررة على المنافس وهو ينفذ الرمية.
- * إذا أوقف اللاعب للمرة الثالثة يجب أن يستبعد .
- يعطى الإستبعاد بالكرات الأحمر في الحالات التالية :-
- 1- إذا دخل لاعب لا يحق له الإشتراك في اللعب إلى الملعب .
- 2- للمخالفات الخطيرة المتعلقة بالدخول على المنافس.

¹ - اسامة رياض : الطب الرياضي و كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر و التوزيع ، ط1 ، القاهرة ، 1999ص41

3- لتكرار السلوك غير الرياضي من الإداري أو من لاعب خارج الملعب.

4- للسلوك غير الرياضي الجسيم من اللاعب أو الإداري.

II- 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.

1-2- مرحلة البلوغ:

تتميز ببلوغ جنسي وإخفاض في سرعة النمو من الناحية الطولية وتطور عرضي للصدر والكتفين وتطور عضلي وتكون ظاهرة جدا عند الذكور وكذلك زيادة عرضية للعظام الطولية.¹

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.²

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

3-1- 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 الاناث، وحسب العالم "Shuttle worth" لا

¹ - حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة، دار النشر عالم الكتب، القاهرة، ط5، 1995، ص245.

² - عيسان احمد فرج، مناهج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط5، ص58.

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 فيلتقي 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 اعتبارا خصوصا في علاقتها بالطول والوزن ففي مرحلة المراهقة الأولى فإن الإناث يصبحن أثقل وزنا من الذكور في نفس السن ثم يعود الذكور مرة أخرى إلى ما بعد النضج الجسمي الكامل للجنسين.¹

3-2- 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 (10-14 سنة) عند الذكور ويتميز النمو الجسمي بعدم الانتظام 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 جسميا من الإناث حيث تنمو عضلاتهم نمو سريعا 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.²

3-3- النمو الحركي:

نتيجة للتغيرات الجسمية في هذه المرحلة نجد أن المراهق يكون كسولا خاملا 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 قدرا من النضج تصبح حركات أكثر توافقا ويزداد نشاطه ويمارس النشاط الرياضي.

3-4- النمو العقلي:

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

¹ - كمال السوقي، النمو التربوي للطفل المراهق، دروس فيعلم النفس الإرتقائي، دار النهضة العربية، بيروت، دط، ص749.

² - زكية إبراهيم كامل وآخرون، طرق التدريس في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، دط، ص62، ج1، ص62.

- ✓ 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...¹

3-5- النمو الانفعالي:

تتسم هذه المرحلة بأنها عنيفة في حدة الإنفعالات واندفاعاتها وتحتاج المراهق ثورة من القلق والضيق فنجدته ثائراً على الأوضاع ومنتزحاً 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 بالغاً بنقد الآخرين.

✓ الحب عند المراهقين من أهم خصائص النمو الإنفعالي.²

3-6- 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.

¹ - 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.

² - كمال السوقي، النمو التربوي للطفل المراهق، مرجع سابق، ص 461.

أما غدة تحت المهاد "Hypothalamus" فإنها بدأت سابقا في إنتاج ما يسمى "Releasing-factor" الذي يثير 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.¹ 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 إترانا مزاجيا جديدا فيؤثر بعضها على النمو الجسمي الخارجي والبعض الآخر على النمو الجنسي، وكذا يخضع طول الهيكل العظمي لتأثير الغدة الدرقية والغدة تحت المخية وهرمونات التناسل.²

يزداد حجم القلب في هذه الحالة ولكن بسرعة غير معتادة مع الشرايين ليختل توازن الجسم لذا يجب تجنب النشاط الرياضي العنيف.³

أما بالنسبة للنبض أثناء الراحة فيستمر في الإنخفاض مع زيادته بعد مجهود ذو شدة قصوى، وبالنسبة للضغط فإنه يقترب إلى النبض الطبيعي للبالغين.⁴

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.⁵

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.¹

¹ - Weineck,g, biologie du sport, paris, ed, vigot, 1996, P324-325.

² - عبد الفتاح دويرار، بسيكولوجية النمو والإرتقاء، دار المعرفة الجامعية، دط، 1999، ص248.

³ - محمد سعيد غريمي، تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، دط، 1996، ص38.

⁴ - بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دط، 1996، ص178.

⁵ - محمد سعيد غريمي، المرجع نفسه، ص69.

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 والحداع 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 .

¹ - Edgarthil et marniel de l'éducateur sportif, paris 10^{eme} édition, vigot, 1999, P292.

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 الإختبار 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 الإستطلاعية:

تعد الدراسة الإستطلاعية 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 الأمل الرياضي قمار لكرة اليد ببلدية قمار بولاية الوادي صنف أقل من 15 سنة .

أجرى الباحث تجربة إستطلاعية على مجموعة من لاعبين النادي الرياضي للهواة الأمل ببلدية قمار لكرة اليد صنف أطفال وعددهم 12 لاعب .(أنظر الملحق رقم 2)

• خطوات سير الدراسة الميدانية:

- البرنامج التدريبي:

قام الباحث ببناء منهج تدريبي متكامل لمدة شهرين ونصف إذ يحتوي على تنمية صفتي القوة والسرعة للاعب كرة اليد أقل من 15 سنة حيث تضمن المنهج 24 حصة تدريبية بمعدل حصتين أسبوعياً.

- الإختبار القبلي:

إبتدأ تنفيذ الإختبار القبلي على عينة البحث قبل بدأ البرنامج التدريبي في 29/01/2016 بحيث تمت على النحو التالي:

إجراء الإختبارات البدنية للاعبين والمتمثلة في الإختبارات التالية :

- إختبار جري 30م.

- إختبار رمي كرة طيبة.

- إختبار الوثب العمودي من الثبات .

- تنفيذ البرنامج التدريبي:

بعد الإنتهاء من الإختبار القبلي تم البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح في 01/02/2016 والمتضمن تمارين القوة والسرعة 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 17/04/2016 علماً 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 والسرعة للاعبي النادي الرياضي للهواة الأمل قمار - أقل من 15 سنة - .
- التمرينات والأنشطة الرياضية المختارة تتناسب مع مستوى اللاعبين. وتتوافق مع الأجهزة المتوفرة لدى النادي الرياضي للهواة الأمل قمار 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 والسرعة خلال الحصص التدريبية الأخرى.
- التركيز على التنوع في طبيعة التمرينات لتطوير الصفات البدنية بالنسبة للاعبين.
- التركيز على التنوع في طبيعة التمرينات لتنمية القوة والسرعة بالنسبة للاعبين. (أنظر الملحق رقم 1)

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.¹

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.²

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 بتطويره أو تغييره بهدف قياس تأثيره في العملية.³

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

¹ -إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين، طرق البحث العلميوالتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز كتاب النشر، القاهرة، دط، 2000، ص35.

² - علاوي محمد حسن، وراتب أسامة كامل، البحث العلمي في التربية والرياضة وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1999، ص104.

³ - عمار بوحوش، محمد دنيات، مناهج البحث العلمي وطرق البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، دط1995، ص89.

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 الأول: إجتبار جري 30م

● الغرض من الإختبار: قياس السرعة الإنتقالية

- الأدوات اللازمة: ملعب - صفارة - ساعة توقيت .

- وصف الأداء: يدير الإختبار شخصان

- الأول: يقف خلف خط البداية ويكون مسؤول عن الإنطلاق .

- الثاني: ينتبه إلى إشارة ذراع المركز بالبداية بتشغيل ساعة الإيقاف، ثم إيقافها بعد أن يجتاز اللاعب خط النهاية.

القواعد: يسجل الزمن الذي بين إشارة المركز بالبداية وإجتياز اللاعب خط النهاية.

التسجيل: يسجل الزمن بالتواني إلى إقرب عشرة ثواني.¹

✓ الإختبار الثاني: رمي الكرة الطبية .

- الغرض من الإختبار: قياس القوة الانفجارية للاطراف العلوية.

- الأدوات المستعملة: مساحة رمي مفتوحة ، كرة طبية 2 كغ ، شريط لقياس المسافة.

- وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والكرة الطبية محمولة بالبدن على مستوى الصدر ، ثم يحاول رمي الكرة الى إبعاد مسافة ممكنة، حيث لكل مختبر ثلاث محاولات ويسجل له أفضلهما .

- طريقة التسجيل: تحسب المسافة بين خط البداية ونقطة سقوط الكرة على الأرض.²

✓ الأختبار الثالث: الوثب العمودي من الثبات .

- الغرض من الإختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

- الأدوات المستخدمة: حائط أملس لا يقل إرتفاعه عن 3,60م، لوحة خشبية بها خطوط سوداء بين كل

خط وآخر 1 سم ، طباشير ، قطعة قماش لإزالة أثر الطباشير.³

- طريقة الأداء: يمسك المختبر الطباشير ثم يقف مواجه للوحة ومد ذراعيه أقصى مايمكن ويضع علامة

بالطباشير مع مراعاة ملامسة العقبين للأرض ثم يستدير ليقف بجانب اللوحة ويقوم بمد الركبتين ورفع

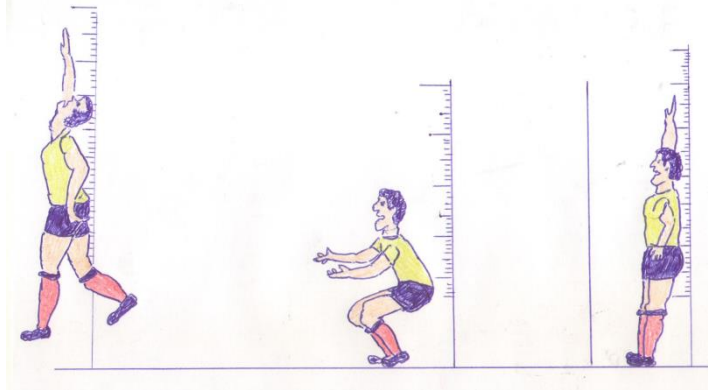
¹ - سليمان علي حسن واخرون المبادئ التدريبية في كرة اليد مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر 1993ص372.

² - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، إختبار الأداء الحركي، مرجع السابق ص 349.

³ - مصطفى السايح محمدمو صلاح انس محمد ، الإختبار الأوربي للياقة البدنية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني ، القاهرة ، ط2000، 1 ، ص 81 .

القدمين معا للوثب عاليامع أرجحة الذراعين بقوة للوصول إلى أعلى إرتفاع ممكن ووضع علامة بالطبشور 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 (04): يبين كيفية أداء إختبار الوثب العمودي من الثبات .

4- صدق وثبات الدراسة :

4-1- الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والإختبارات وهو يتعلق أساس بنتائج الإختبار.¹

كما يشير " نابلر": أن الصدق يعتبر أهم إختبار يجب توافره في الإختبار²

يحدد "كيروش" الصدق بإعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للإختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تماما.³

4-2- 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.⁴

¹ - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبان، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط3، 1996، ص321.

² - محمد صبحي، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط3، ص183.

³ - مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، الأردن، دط، 1999، ص68.

⁴ - نفس المرجع، ص75.

4-1- 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 كآرائه واهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تجزئه أو تعصبه فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة لا كما نريدها أن تكون.¹

- جدول يبين المعايير العلمية للإختبارات:

جدول رقم (02) : يبين المعايير العلمية للإختبارات البدنية .

الإختبار	إختبار جري 30م			إختبار الوثب العمودي من الثبات
	10م	20م	30م	
الثبات	0.71	0.89	0.92	0,95
				0,765

5- مجتمع الدراسة:

من الناحية الإصطلاحية "هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس ، فرق ، لاعبين ، أو أي وحدات أخرى".²

وهي كذلك "مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجرى عليها البحث أو التقصي".³

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

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

2016/2015 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 الإجتماعي.

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 12 لاعبا لفريق النادي

¹ - مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، مرجع سابق، ص145.

² - محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة،دط، 2003،ص14 .

³ - مويرس أنجيس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون، دار القصة للنشر،الجزائر،دط، 2004،ص67.

الرياضي للهواة الأمل قمار لكرة اليد أقل من 15 سنة بولاية الوادي بحيث تم إدماج كل اللاعبين ومن خصائص هذه العينة الإستمرار في التدريب .

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

وقد تم إجراء الإختبارات على (12) 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 .

6-1- 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 .

7- ضبط متغيرات الدراسة:

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

7-1- 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.

7-2- 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 : ويمثل في صفتي القوة والسرعة عند لاعبي الكرة اليد من دراستنا هذه.

8- مجالات الدراسة

- المجال المكاني: لقد تمت التجربة التي قمنا بها في مقر التدريب النادي الرياضي للهواة الأمل قمار بلدية قمار ولاية الوادي بالمركب الرياضي لبلدية قمار .

- 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 جانفي 2016 ، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم إجراء الإختبار القبلي على النحو التالي:

- الإختبار القبلي يوم 29-01-2016.

- بدأ تطبيق البرنامج التدريبي المقترح يوم 01-02-1016.
- الإختبار البعدي يوم: 17-04-2016.

9 - 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)

- الإنحراف المعياري: (ECARTYPE)

- إختبار ستودينت (TEST STUDENT)

- معامل إرتباط بيرسون. (BIRSON)

وبعد جدولة النتائج المتحصل عليها، قمنا بقراءة لتلك النتائج والتي من خلالها قمنا بإعطاء الإستنتاجات وتفسيرات لهذه الأجوبة.

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 الخطوط العريضة للدراسة الإستطلاعية، إضافة إلى أدوات البحث التي شملت الإختبارات البدنية، حيث حاولنا إيجاد خصائصها السيكومترية (معامل الثبات ، معامل الصدق) .

الفصل الخامس

عرض وتقليل ومناقشة النتائج

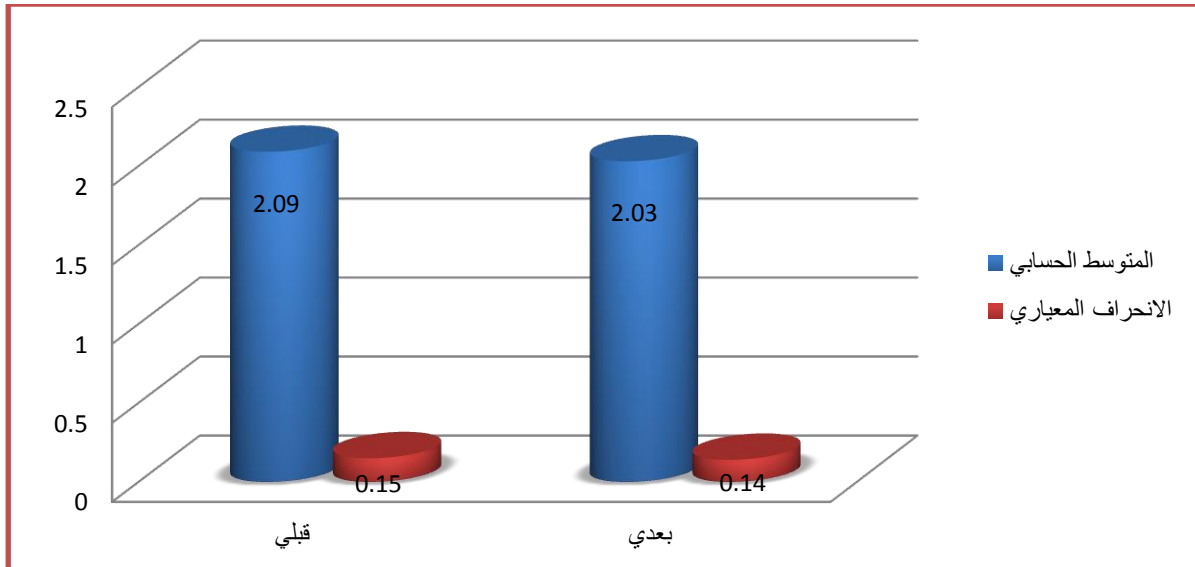
1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى لصفة السرعة .

1-1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية لإختبار صفة السرعة 10 م

- جدول رقم (03): يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية والإختبارات القبليّة والبعدية وقيمة إختبار T لإختبار السرعة 10م.

الدلالة	درجة الحرية	قيمة اختبار T	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الإحصاء
						القياسين
دالة عند 0.01	11	3.97	0.15	2.09	12	القياس القبلي سرعة 10 م
			0.14	2.03		القياس البعدى سرعة 10 م



- تمثيل بياني رقم 04: يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية للإختبارات القبليّة والبعدية

لإختبار صفة السرعة لـ 10 م .

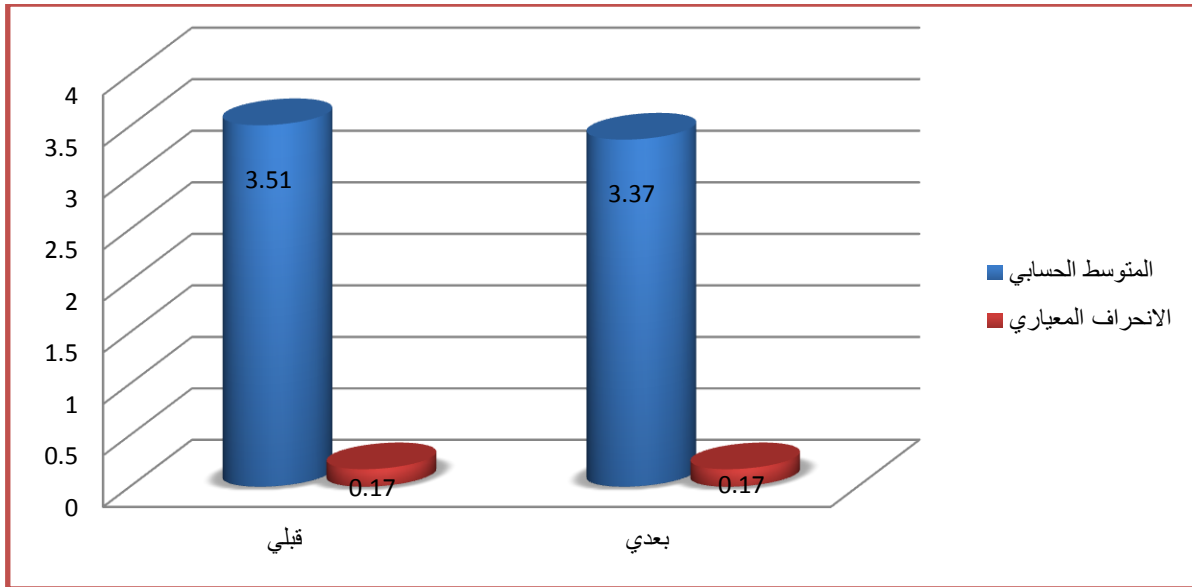
- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) مستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينة بين الإختبارين القبلي والبعدى والتمثيل البياني رقم (04) إلى تحسن ملحوظ بالنسبة لصفة السرعة في أداء التمرين ويظهر ذلك من خلال المتوسطات الحسابية للإختبار القبلي والبعدى وذلك لصالح الإختبار البعدى، فإن المتوسط الحسابي للإختبار القبلي يساوي (2.09) وكذلك المتوسط الحسابي للإختبار البعدى يساوي (2.03) وأيضا الإنحراف المعياري للإختبار القبلي يساوي (0.15) وكذلك الإنحراف المعياري للإختبار البعدى يساوي (0.14) ودرجة الحرية تساوي (11) حيث أن قيمة اختبار T (3.97) فإن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01).

1-2- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي لصفة السرعة 20م

جدول رقم (04): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والإختبارات القبلية والبعدي وقيمة إختبار T لإختبار صفة السرعة 20 م.

الدالة	درجة الحرية	قيمة اختبار T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الإحصاء
						القياسين
دالة عند 0.01	11	4.78	0.17	3.51	12	القياس القبلي 20م
			0.17	3.37		القياس البعدي 20م



- تمثيل بياني رقم 05 : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدي لإختبار صفة السرعة 20 م.

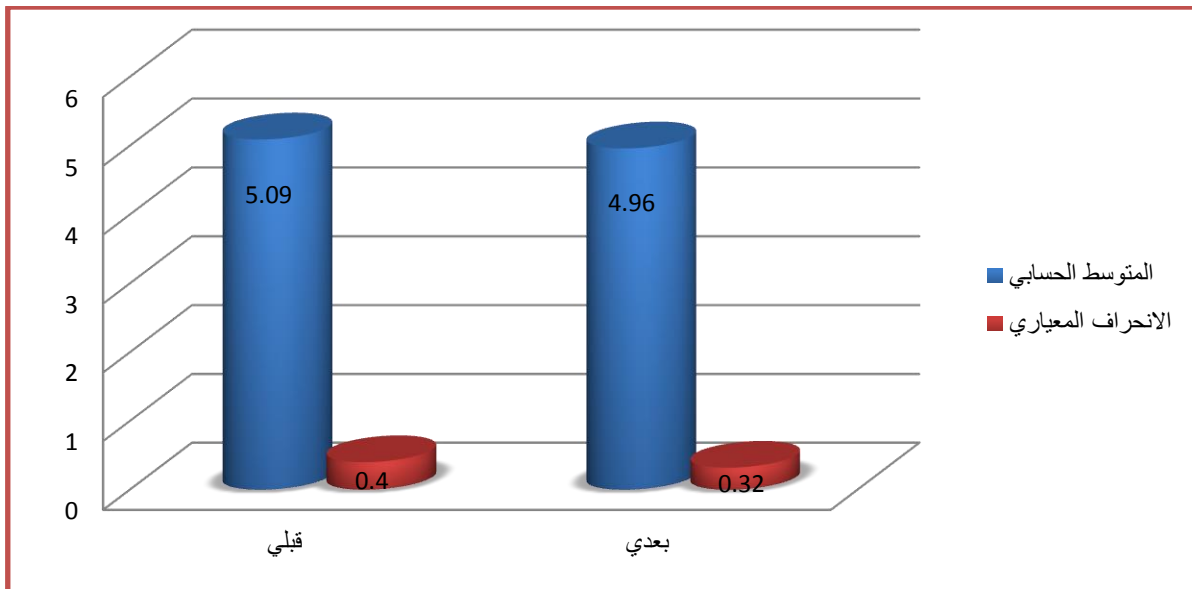
- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(04) مستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينة بين الإختبارين القبلي والبعدي والتمثيل البياني رقم(05) إلى تحسن كبير وملحوظ بالنسبة لصفة السرعة 20 م في أداء التمرين ويظهر ذلك من خلال المتوسطات الحسابية للإختبار القبلي والبعدي وذلك لصالح الإختبار البعدي، فإن المتوسط الحسابي للإختبار القبلي يساوي(3.51) وكذلك المتوسط الحسابي للإختبار البعدي يساوي (3.37) وأيضا الانحراف المعياري للإختبار القبلي يساوي (0.17) وكذلك الانحراف المعياري للإختبار البعدي يساوي (0.17) ودرجة الحرية تساوي(11) حيث أن قيمة اختبار T(4.78) فإن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة(0.01).

1-3- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدى لصفة السرعة 30 م .

- جدول رقم (05): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والإختبارات القبلية والبعدية وقيمة إختبار T لإختبار صفة السرعة 30 م.

الدالة	درجة الحرية	قيمة إختبار T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الإحصاء
						القياسين
دالة عند 0.01	11	4.35	0.40	5.09	12	القياس القبلي 30م
			0.32	4.96		القياس البعدى 30م



- تمثيل بياني رقم 06 : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبلية والبعدية لإختبار صفة السرعة 30 م .
- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(05) مستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينة بين الإختبارين القبلي والبعدى والتمثيل البياني رقم(06) إلى تحسن كبير وملحوظ بالنسبة لصفة السرعة 30 م في أداء التمرين ويظهر ذلك من خلال المتوسطات الحسابية للإختبار القبلي والبعدى وذلك لصالح الإختبار البعدى، فإن المتوسط الحسابي للإختبار القبلي يساوي(5.09) وكذلك المتوسط الحسابي للإختبار البعدى يساوي (4.96) وأيضا الانحراف المعياري للإختبار القبلي يساوي (0.4) وكذلك الانحراف المعياري للإختبار البعدى يساوي (0.32) ودرجة الحرية تساوي(11) حيث أن قيمة إختبار T(4.35) فإن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة(0.01).

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

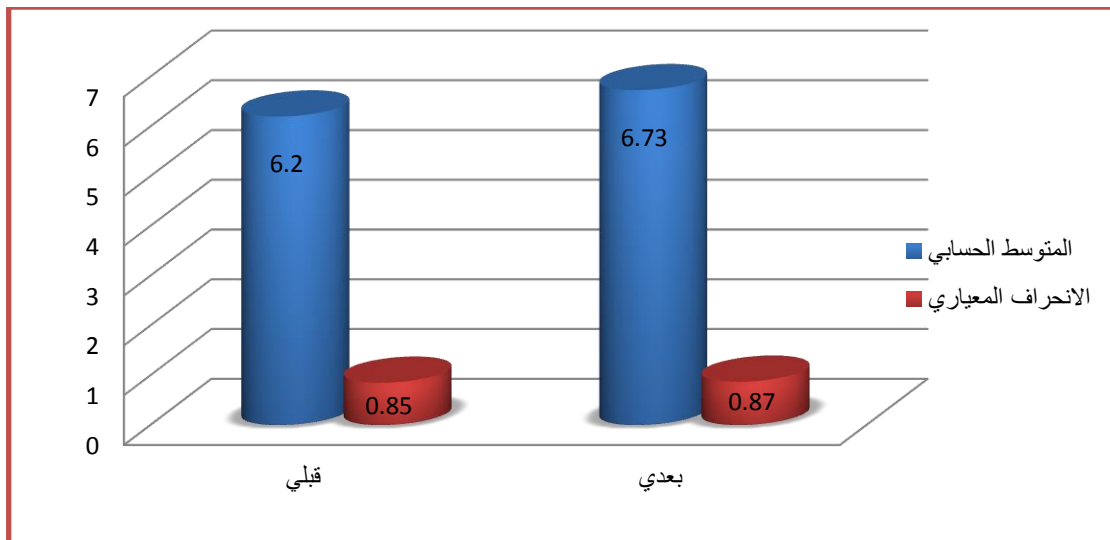
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى لصفة القوة .

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

- جدول رقم (06): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والإختبارات القبليّة والبعدية

وقيمة اختبار T لاختبار صفة القوة للأطراف العلوية .

الدلالة	درجة الحرية	قيمة اختبار T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الإحصاء
						القياسين
دالة عند 0.01	11	6.28	0.85	6.20	12	القياس القبلي صفة القوة
			0.87	6.73		القياس البعدى صفة القوة



- تمثيل بياني رقم 07: يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبليّة والبعدية

لإختبار صفة القوة للأطراف العلوية .

- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) ومستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينة بين الإختبارين القبلي والبعدى

والتمثيل البياني رقم (07) إلى تحسن بالنسبة لصفة القوة للأطراف العلوية في أداء التمرين ويظهر ذلك من خلال

المتوسطات الحسابية للإختبار القبلي والبعدى ، فإن المتوسط الحسابي للإختبار القبلي يساوي (6.20) وكذلك

المتوسط الحسابي للإختبار البعدى يساوي (3.73) وأيضا الانحراف المعياري للإختبار القبلي يساوي (0.85)

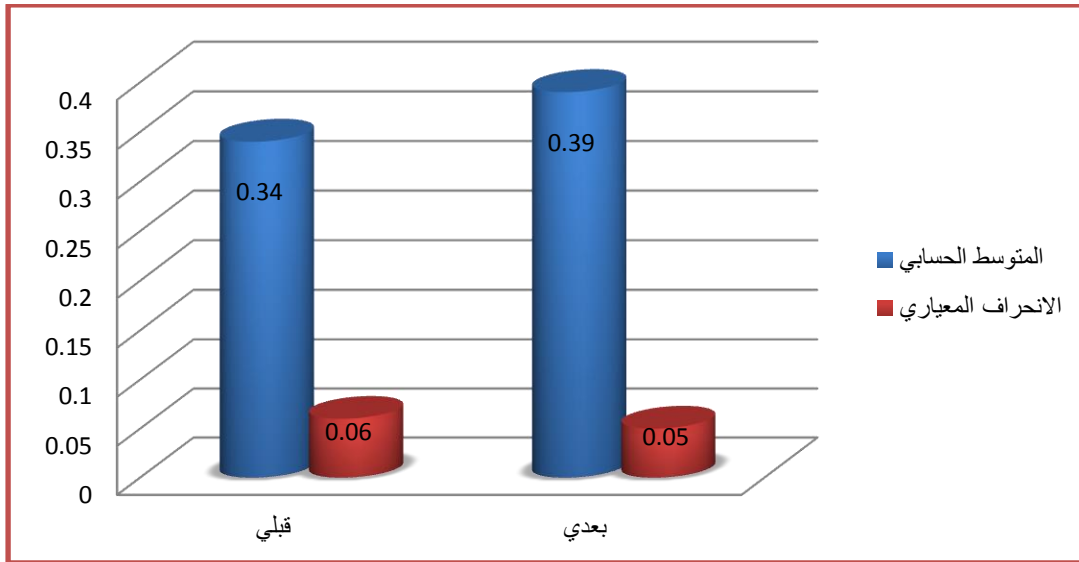
وكذلك الانحراف المعياري للإختبار البعدى يساوي (0.87) ودرجة الحرية تساوي (11) وقيمة إختبار T

(6.28) فإنه يوجد هناك فروق دالة عند مستوى دلالة (0.01).

2-2- عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية لصفة القوة للإطراف السفليّة .

- جدول رقم (07): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة اختبار T لاختبار صفة القوة للأطراف السفليّة .

الدالة	درجة الحرية	قيمة اختبار T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الإحصاء
						القياسين
دالة عند 0.01	11	3.77	0.06	0.34	12	القياس القبلي للقوة
			0.05	0.39		القياس البعدي للقوة



- تمثيل بياني رقم 08 : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات القبليّة والبعدية لإختبار صفة القوة للأطراف السفليّة.
- تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم(07) ومستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينة بين الإختبارين القبلي و البعدي والتمثيل البياني رقم (08) إلى تحسن في صفة القوة للإطراف السفليّة ويظهر ذلك من خلال المتوسطات الحسابية للإختبار القبلي والبعدي، فإن المتوسط الحسابي للإختبار القبلي يساوي (0.34) وكذلك المتوسط الحسابي للإختبار البعدي يساوي (0.39) وأيضا 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 دالة عند مستوى دلالة(0.01).

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 السرعة .
- وعلى ضوء نتائج إختبار صفة السرعة 10 م و 20 م و 30 م المعروضة في الجداول (03-04-05) والأشكال البيانية على التوالي (04-05-06).
- والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي لصفة السرعة وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى .
- هذا ما يدل على أن هناك أثر للبرنامج التدريبي المقترح الذي يعمل على تطوير صفة السرعة عند أفراد العينة، حيث أن البرنامج التدريبي المقترح الذي أعتمده كان له أثر فعال وإيجابي في تطوير صفة السرعة لدى أفراد العينة .
- وهذا ما أثبتته 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 ولاسيما تمارين السرعة والتركيز على القيام بالهجوم المرتد والرجوع بسرعة كما تلعب البرامج التدريبية أهمية كبيرة في تطوير صفة السرعة 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 والسرعة) 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 الايجابي 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 السرعة من العناصر المؤثرة جدا في نتائج المباريات

- وفي هذا الصدد يجب الإشارة إلى أن عنصر السرعة 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 السرعة 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 الموافق المختلفة خلال المباراة،أحد المحددات المؤثرة في نتائج المباريات بشكل مباشر.¹

ويرجع هذا التحسن أيضا إلى الإهتمام والعناية الكبيرة من طرف مدرب الفريق بالجانب البدني ولا سيما تمارين السرعة 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 السرعة على لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة .

¹ - مفتي ابراهيم - حمل السرعة المركبة مع المهارات - مركز الكتاب للنشر - ط1- القاهرة - 2014-ص19

3-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

فيما يتعلق بفرضية البحث الثانية التي تنص على :

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

3-1-1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لصفة القوة للأطراف العلوية

- وعلى ضوء نتائج إختبار رمي الكرة الطيبة، المعروضة في الجداول (06) والأشكال البيانية على التوالي (07).

- والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي ولصالح الإختبار البعدي لصفة القوة للأطراف العلوية وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية .

ويعزي التطور الذي مس القوة للأطراف العلوية للعينة إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي يحتوي على مجموعة من التمرينات 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 وفقاً 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 إعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف معينة فضلاً عن التكرارات مع تصحيح الأخطاء مما يجعل اللاعب يصل ويتطور خلال تنفيذ هذه التمرينات.

- هذا ما يدل على أن هناك أثر فعال للبرنامج التدريبي المقترح الذي يعمل على تطوير صفة القوة عند أفراد العينة، حيث أن البرنامج التدريبي الذي أعتدناه كان له أثر فعال وإيجابي في تطوير صفة القوة للأطراف العلوية لدى أفراد العينة . وكذلك "يجب أن لا ننظر إلى التمرينات الخاصة كونها على الإحتياط، بل هي وسيلة ذات متطلبات متعددة من الناحية الجسمية والمهارية"¹.

- وهذا ما أتفق مع دراسة الأستاذ: **حيدر غازي إسماعيل** جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية -رسالة ماجستير- 2005م تحت عنوان: أثر إستخدام 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.

¹ - عبير علي نصيف عبيدي: المهارات والتدريب في رفع الأثقال، مطبعة التعليم العالي 1988، ص35.

- أبت 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، والمرونة – للعمود الفقري ، والسرعة الإنتقالية 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 والخططي 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.¹
- ويرجع هذا التحسن أيضاً إلى الإهتمام والعناية الكبيرة من طرف مدرب الفريق بالجانب البدني ولاسيما تمارين 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 للأطراف العلوية على لاعبي كرة اليد الأقل من 15 سنة.

¹ -صبيحي قبلان كرة اليد - مهارات - تدريبات - إصابات - مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع - ط1 - عمان الاردن 2012 ص72

3-1-2 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لصفة القوة للأطراف السفلية

- والتي تقر بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للقوة للأطراف السفلية .
- ومن خلال تحليل النتائج التي تطرقنا إليها وعلى ضوء نتائج إختبار الوثب العمودي من الثبات، المعروضة في الجداول (07) والأشكال البيانية (08) على التوالي.
- 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 وفقاً 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 فضلاً عن التكرارات مع تصحيح الأخطاء مما يجعل اللاعب يصل ويتطور خلال تنفيذ هذه التمرينات.
- ويعزو 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 جداً لا يمكن الإستغناء عنها ولها دور فعال أثناء فترة الإعداد الخاص".¹
- وكذلك "يجب أن لا ننظر إلى التمرينات الخاصة كونها على الإحتياط، بل هي وسيلة ذات متطلبات متعددة من الناحية الجسمية والمهارية".²
- فضلاً على ذلك إستخدام الشدد والتكرارات المستخدمة بالأسلوب العلمي وعدد الوحدات التدريبية التي كانت وحدتين أسبوعياً 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 القسوى للأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديد و ضرب الكرة لأبعد مسافة محصورة بكرة القدم للاعبين الشباب .

كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية 2006 م وفيه تم عرض عدد من الإستنتاجات

- المنهج التدريبي المستخدم و بأسلوبيه الموزع و المركز الشدة يطور القوة القسوى للأطراف السفلى.
- أسلوب التدريب بتوزيع الشدة أفضل في تطوير القوة القسوى للأطراف السفلى.

¹ - ريسان خريط: التدريب الرياضي، الموصل جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص202.

² - عبير علي نصيف عبدي: المهارات والتدريب في رفع الأثقال، مطبعة التعليم العالي 1988، ص35.

- أسلوب توزيع الشدة يساهم بشكل فعال و إيجابي 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 "بوكرايم 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.¹
- 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.²
- 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

¹- كابتون وهول، المرجع في الفيزيولوجيا الطبية، ترجمة صادق الهلالي، دار أكاديميا انترناشيونال، بيروت، دط، 1997، ص71.

²- طلحة حسام الدين، الموسوعة العلمية (1) في التدريب، 1997، مرجع سابق، ص15.

يعتبر التدريب الرياضي من أهم العوامل التي تؤدي إلى تطوير في الصفات البدنية للرياضيين وكذا الأداء الفردي والجماعي للفريق ونظرا للأهمية صفتي القوة والسرعة في رياضة كرة اليد وجب علينا الإهتمام بتعليم هاتين الصفتي 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 إلى أن:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي ، ولصالح الإختبار البعدي لصفة السرعة ، 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 للأطراف السفلية والأطراف العلوية ، 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 الإختبار القبلي و البعدي للعينة لصفة السرعة لصالح الإختبار البعدي.

2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة لصفة القوة لصالح الاختبار البعدي .

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

- لقد كان الغرض من موضوع بحثنا إبراز وتبيان الأهمية البالغة للبرنامج التدريبي في تطوير صفتي القوة والسرعة 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 والتدريب الرياضي والفصل الثاني الصفات البدنية - وفي الفصل الثالث سلطنا الضوء على كرة اليد والمرحلة العمرية، أما في الجانب التطبيقي فمن خلال القياسات القبليّة والقياسات البعدية المطبقة على أفراد العينة توصلنا إلى النتائج المتحصل عليها والتي تبين أثر إستخدام البرنامج التدريبي المقترح في تطوير الصفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة اليد .
- وكان لازماً على مدربي كرة اليد إستخدام هذا البرنامج التدريبي في تطوير الصفات البدنية في كرة 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 صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي الكرة اليد .
- وعلى الرغم من الجهد المبذول يرى الباحث أنه لم يوفي كامل حقه لهذا البحث نظراً لأهميته وتشعب فروعها لكنه يأمل أنه ساهم ولو بقدر قليل في إبراز أهمية البرنامج التدريبي في تطوير صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة اليد .
- وفي الأخير نرجو أن يكون هذا العمل فائدة على من هم بعدنا ، وأن يكون سند وعون يقتد به في مختلف البحوث والمواضيع إن شاء الله .

خاتمة

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 الصفات البدنية الأساسية في هذه الرياضة. كما أن النجاح في أداء مهارات اللعبة يعتمد على مدى كفاءة الصفات البدنية عند اللاعب وحيث تعتبر الصفات البدنية مكونا أساسيا ومهما في كرة اليد بصفة عامة وذات أهمية كبرى في الأداء المهاري 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 بعض الصفات البدنية 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 الصفات . وبهذا الصدد ومن خلال تحليل نتائج الإختبارات البدنية خرجنا بإستنتاجات:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والإختبار البعدي للعينة ولصالح الإختبار البعدي لصفة السرعة .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والإختبار البعدي ولصالح الإختبار البعدي لصفة القوة .

وحاولنا من خلال هذه الدراسة معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض الصفات البدنية 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 بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد .

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 والسرعة 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 الصفات البدنية الأساسية لدى لاعبي الكرة اليد .
- العمل على إجراء دراسات وبحوث مشابهة لإعداد برامج تدريبية تعمل على إدخال وتنفيذ البرنامج التدريبي في تطوير الصفات البدنية والتي من شأنها الإسهام في تحقيق النتائج الجيدة للفريق.
- إقامة ندوات لشرح أهمية البرنامج التدريبي في العملية التدريبية ومدى تأثيرها في تحسن وتطوير الصفات البدنية الأساسية 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 الصفات البدنية الأساسية 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، معالم من سيكولوجية الطفولة والقوة والشباب، دار الشؤون والثقافة العام، بغداد، دط، 1999.
2. إبراهيم محمد المحاسنة : 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 الخكي، 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 العلمي 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. بسيوطي 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 لانجريف . 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، الإتجاهات 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 السريحي : أسس التربية البدنية ، سوريا ، 1975 .
26. سعدية محمد علين في سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، دط، دت . 1980
27. سليمان علي حسن وآخرون المبادئ التدريبيه في كرة اليد مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر 1993
28. السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسولوجيا 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، بسيكولوجية النمو والإرتقاء، دار المعرفة الجامعية، دط، 1999، ص248.
35. عبيدة 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 البحث 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. كايتون 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 : الإعداد النفسي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ،ط1 ، القاهرة ، 2002 .
58. محمد حسن علاوة و محمد نصر الدين رضوان، إختبارات 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، مصر، ط3- 1996 كك:
62. محمد صبحي حسانين 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، ط3، 2000 .
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 الشاطيء ، 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 ، ط1، 2000 .
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 الحواج، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، ط1، 2005
79. موريس آنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، دط، 2004 ،
80. ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية، للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، دط، 2002،
81. نبيلة أحمد عبد الرحمان و سلوى عز الدين فكري، منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط ، 2003،
82. ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، دار المنشأة ، الاسكندرية.
83. يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط1، دت،
84. يوسف لازم كماش، اللياقة البدنية للاعب كرة الطائرة، دارالفكر، عمان، الأردن، دط، 2000،

- المراجع باللغة الجنبية :

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

المواقع الإلكترونية:

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

الملك الحق

الملحق رقم (01)

زمن الوحدة: 80د




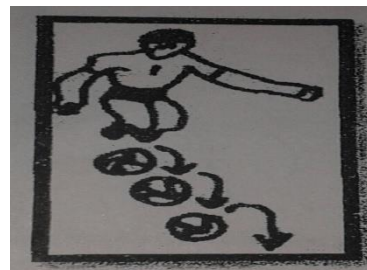
الشدة: 60-70%

الحصة التدريبية رقم (01)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية

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 يمتلك حبل طوله (2) م - القفز بالمكان بالحبل بسرعة سريعه - التكرارات ثلاثون - ثلاث مرات الراحة بينهم (20) ثا</p> <p>التمرين 2: القفز الى الامام بالقدمين المضمومتين من فوق خمسه عشرة كره طبيه الموضوعة على الارض الواحده بعد الاخرى والمسافة بينهم (1) م - اربع مرات الراحة بينهم (20) ثا</p> <p>التمرين 3: القفز ضما مع وضع عشرة كرات طبيه الموزعة على الارض - القفز يمينا ويسارا من فوق الكرات - التكرارات عشر - الراحة بينهم (15) ثا</p> <p>التمرين 4: مقابلة في الكرة اليد</p>	  	15د 15د 15د	30 راحة 20 ثا 10 راحة 20 ثا 10 راحة 15 ثا	
	المرحلة الختامية	تمديد العضلات مع الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للوضع الطبيعي		10د	

الحصة التدريبية رقم (02)

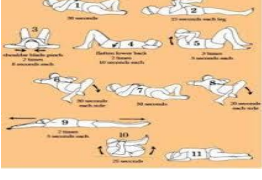
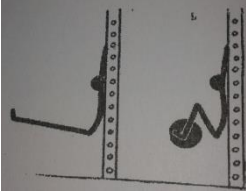
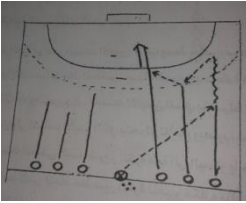
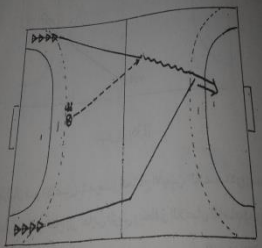
زمن الوحدة: 80د

الشدة: 60-70%

الهدف: تنمية السرعة

الأدوات: كرات ، ميقاتي ، صفارة

- تحسين الهجوم

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 مشنبتين 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 ، يمرر 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 ، وبعد اجتياز منتصف الملعب يمرر الحارس الى احدهما ، الذي يستلم الكرة ويصبح مهاجما ويحاول التصويب نحو المرمى والآخر مدافعا</p>		15د	10 راحة 30ثا
	<p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة في كرة اليد</p>		15د	
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم		10د	

الحصة التدريبية رقم (03)


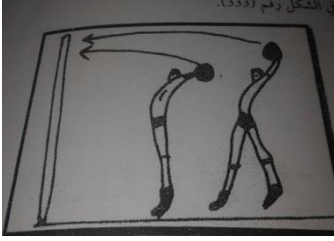
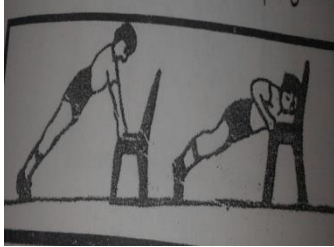
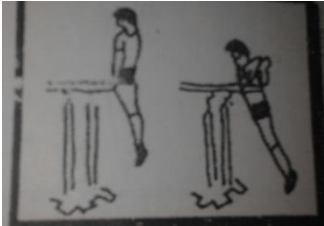

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 60-70%

المهدف: 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 		15د	15 راحة 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 		10د	15 راحة 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 		15د	10 راحة 20 ثا
	<p>التمرين 4:</p> <p>مقابلة في كرة اليد</p>		15د	
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم		10د	

الحصة التدريبية رقم (04)

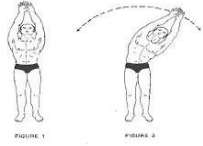
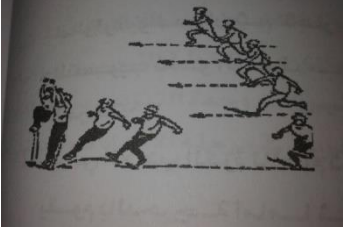
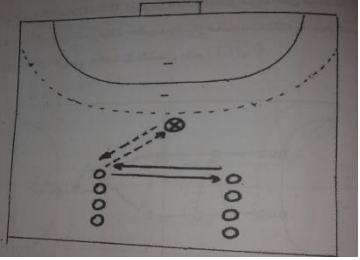
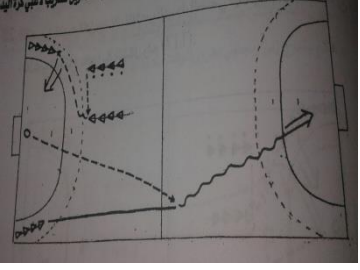
زمن الوحدة: 80د

الشدة: 60-70%

الهدف: تنمية السرعة

الأدوات: كرات ،ميفاتي ، صفارة

- تحسين الهجوم

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 تبدأالجري عند سماع صفارة 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: 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 ينطلق الجناح الايصر باقصى سرعة ليستلم الكرة من حارس المرمى بعد منتصف الملعب ويقوم بالتصويب نحو المرمى .</p> <p>- مباريات في كرة اليد.</p>	  	15د 15د 15د	10 راحة 30 ثا 10 راحة 30 ثا 10 راحة 30 ثا
المرحل الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء السم		10د	

الحصة التدريبية رقم (05)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 60-70%

الأدوات: كرات ،ميقاتي ، 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 ا الحصة التسخينية + تمديد عضلي 		15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>وقوف اللاعبين 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	

الحصة التدريبية رقم (06)


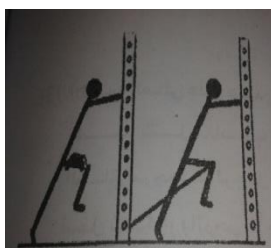
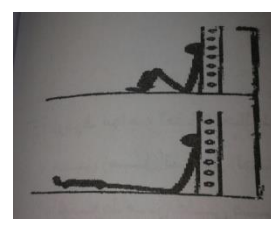
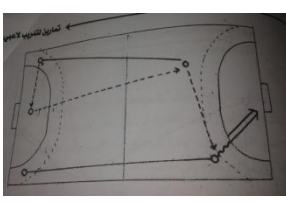
زمن الوحدة: 80د

الهدف: تنمية السرعة

الشدة: 60-70%

- تحسين الإرتقاء

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> <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>	  	15د	10 راحة 30ثا
			10د	10 راحة 30ثا
			15د	10 فترة الرجوع
				15د
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم		10د	

الحصة التدريبية رقم (07)

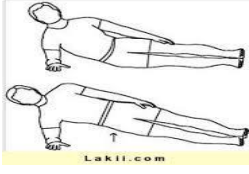



زمن الوحدة: 80د

المهدف: تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية

الشدة: 60-70%

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 + تمدد عضلي 		15د		
المرحلة الرئيسية	<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 تمدد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم</p>		10د		

الوحدة: 80د


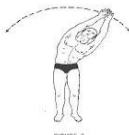
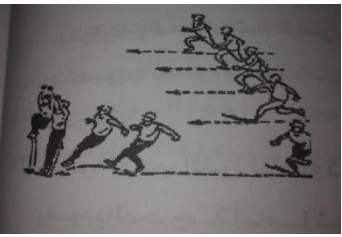
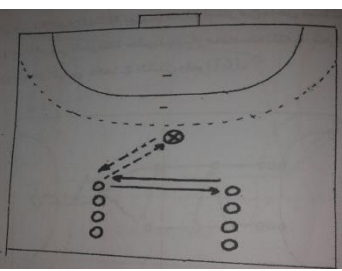
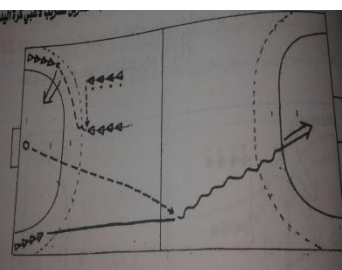
الشدّة: 60-70%

الأدوات: كرات ، ميقاتي ، صفارة

الوحدة التدريبية رقم (08)

الهدف: تنمية السرعة

- 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 صافرة 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: اربع قاطرات في مركز الساعد والجناح واللاعب الوسط الخلفي مع حارس المرمى في كل من الهدافين ، 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 ينطلق الجناح الايسر باقصى سرعة ليستلم الكرة من حارس المرمى بعد منتصف الملعب ويقوم بالتصويب نحو المرمى .</p> <p>- مباريات في كرة اليد</p>	  	15د	10 راحة 30ثا
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم.		10د	

الحصة التدريبية رقم (09)


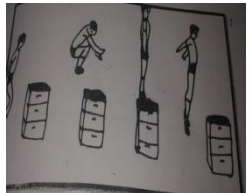
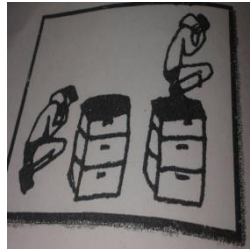
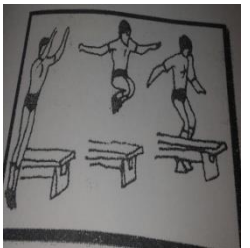
الهدف: تنمية القوة الانفجارية

زمن الوحدة: 80د

الشدة: 60-70%

الأدوات: كرات ، ميقاتي ، 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</p> <ul style="list-style-type: none"> - الوقوف ضما مع حمل كيس رمل وزنه 2كغ فوق الرقبة امام صندوقان . - 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	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل كافة أعضاء الجسم		10د	

الملحق رقم (2)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السنة الجامعية: 2015/2016

قسم التدريب الرياضي

الرقم: / ق. ت. ر. / 2016

الى السيد / محمد الكريم بوجليخة (رئيس قسم كرة اليد بالنادي الرياضي
تلمسان (A.R.G.)

الموضوع: طلب تسهيل مهام

2
نتقدم الى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام الطالب: ز. ج. ق. ب. ... حسن بن ريكونس
في انجاز دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الماستر تخصص: تدريب رياضي نخبوي
تقبلو منا فائق الاحترام والتقدير

بسكرة في:

رئيس القسم:

رئيس قسم التدريب الرياضي

أ/ قيس قيس



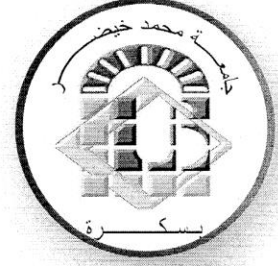
رئيس الفرع
عبد الكريم بوجليخة



جامعة محمد خيضر - بسةرة -

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



استمارة التحكيم

في اطار نيل شهادة الماستر في المجال التربية البدنية والرياضية والذي يندرج تحت تخصص محضر بدني , يشرفني ان اطلب منكم تحكيم الوحدات التدريبية صنف اشبال ولكم الحق في الزيادة والتصحيح , علما اني قمت بجميع العديد من التمارين من مراجع علمية وكتب رياضية.

تحت اشراف : جمال مرابط.

الامضاء	الدرجة العلمية	اسم الاستاذ
	أ. محسنة "أ"	تصل مس
	أستاذ د. أ. ح	باحثو المجال
	استاذ محاضر	د. محمد كمال

الاتحادية الجزائرية لكرة اليد

الرابطة الولائية لكرة اليد

لولاية الوادي

المقر: شارع الطالب العربي قمودي الوادي

مقر الشباب والرياضة لولاية الوادي القديمة

رقم الهاتف: 14.90.44

الأعمار بالنسبة للموسم 2016/2015

الرقم	السنف	ذكور	السنف	اناث	الكرة
01	U 15 أطفال	2002/2003	U14	2004/2003/2002	TOP 2
02	U 17 أصاغر	2001/2000	U16	2000/2001	TOP 3
03	U 19 أشبال	98/99	U18	1998/1999	TOP 3
04	U 21 أواسط	97/96/95	U20	1997/1996	TOP 3

الرئيس



الاتحادية الجزائرية لكرة اليد

الرابطة الولائية لكرة اليد

لولاية الوادي

رقم الهاتف: 032.14.90.44

رقم القيد: 37/ر.ك.ي/2016

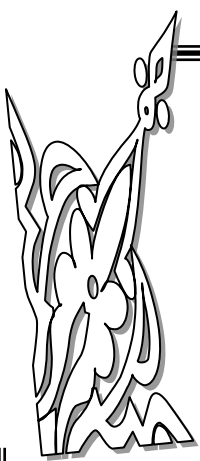
الموضوع: جدول إحصاء المجازين

الرقم	الصف		أطفال		أصغر		أشبال		أواسط		المجموع
	النادي	الصف	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	
01	مشعل الشهداء		19		18		15				52
02	تحدي البيضاء		12		11		09		17		49
03	و.ح.ع.الكريم		28		21		16		12		77
04	مولودية جامعة		15		23		31		14		83
05	اتحاد اميه ونسة		17		13		17		10		40
06	و. المغير		15		19		15		11		60
07	اولمبي الوادي		16		18		19		05		58
08	ا.الحمادين		19		16		12				72
09	ا.كونين		17		20		23				60
10	وفاق الدبيلة		21		24		16		13		74
11	ش.قمار		30		21		19		27		97
12	ا.مياسة الرباح		11		14		13				38
13	و.الرباح		20		15		23				58
14	ا.الشوايحة		20		14		20				54
15	ت.ب.الوادي		10		12		15				27
	المجموع		272		259		263		109		903



مكتبة
تحت إشراف
مجلس أمناء

الكتاب



ملخص الدراسة:

✚ **عنوان الدراسة:** وحدات تدريبية مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد - أقل من 15 سنة - دراسة ميدانية لنادي الرياضي للهواة الأمل قمار بلدية قمار ولاية الوادي .

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

✚ **مشكلة الدراسة:** هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطوير صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة اليد لعينة البحث

✚ **فرضيات الدراسة:**

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطوير صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة اليد لعينة البحث.

الفرضيات الجزئية:

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد لعينة البحث.

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد لعينة البحث.

✚ **الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة :**

العينة : عينة الدراسة كانت قصديه تتمثل في لاعبي النادي الرياضي للهواة الأمل قمار بلدية قمار ولاية الوادي - أقل من 15 سنة - والبالغ عددها (12 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 الأمل قمار وهو المركب الرياضي .

• **المنهج المتبع :** إستخدمنا في بحثنا هذا المنهج التجريبي .

✚ **الأدوات المستعملة في الدراسة:** إعتدنا في الدراسة الميدانية على تصميم برنامج تدريري وتم جمع البيانات عن طريق

الإختبارات بدنية القبلي والبعدي.

- **النتائج المتوصل إليها:**

✚ البرنامج التدريبي المقترح المبني على أساس تمارين القوة والسواعة له تأثير في تطوير صفة القوة والسرعة عند لاعبي كرة اليد - أقل من 15 سنة .

✚ البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التمرينات الخاصة بالقوة والسرعة هو الأفضل لتطوير صفة القوة والسرعة ويتضح ذلك

من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي وذلك لصالح القياس البعدي .

✚ إستخدام الكثير من التمرينات الخاصة بالقوة والسرعة أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ساعد وبشكل كبير في تطوير

صفة القوة والسرعة عند لاعبي كرة اليد - أقل من 15 سنة .

- **إقتراحات وتوصيات:**

• ضرورة إستخدام البرنامج التدريبي كوسيلة تدريبية فعالة لتطوير القوة والسرعة 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 فتحقيق النتائج الجيدة للفريق.