

المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

الموضوع:

برنامج تدريبي مقترح
في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية
وعلاقته بمهارة التصويب نحو المرمى

إشراف الدكتور:

- بومعزة محمد لمين

من إعداد:

- عيساوي جمال

- صدوق أحمد

السنة الجامعية: 2016/2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتَى
إِنَّ رَبَّهُ لَسَدِيدٌ
إِلَىٰ عَرْشِهِ الرَّحِيمُ
الَّذِي يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَوْتِ
وَيُدْخِلُ الْمَوْتَىٰ فِي الْحَيَاةِ
إِنَّ رَبَّهُ لَسَدِيدٌ
إِلَىٰ عَرْشِهِ الرَّحِيمُ

شكر و عرفان

يقول الله تعالى في محكم تنزيله:

﴿وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا

تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾ سورة النمل (19)

يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ"

اللهم أعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ:

الفاضل: بومعزة محمد أمين

على حسن إشرافه وتشجيعه المتواصل لنا

وأخيرا نتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان

إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد

في إنجاز هذا العمل من الأساتذة والزملاء في الدراسة.

وشكر خاص إلى الأستاذ عجمي الناصر، واري عبد القادر

حميدة محروق

وإلى الطالب عبو لخضر وبوراس عبد القادر

عيساوي جمال

صدوق أحمد

الإهداء

إهداء

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

بعد ما رست سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى التي عجز اللسان عن وصف مآثرها نحوي، إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا، إلى حكاية العمر إلى التي لا أدري بأي كلام أقابلها، أبكلام يسكن الأرض أم السماء، أبعبارات الليل أم النهار. أممي الغالية.

إلى ذلك الشخص الذي لم يبخل علي يوما بروحه وماله إلى الشخص الذي يسعد بسعادتي ويحزن بحزني، رمز الأبوة إلى ذلك المقام الراسخ في ذهني وأفكاري أبي الغالي.

إلى شيخي ومعلمي: يوسف الجيلالي، إلى اخوتي: رايح وفاطمة وياسمين وإلى الأصدقاء: يوسف محمد، برايج سنوسي، واضح عبد القادر بخيرة زكرياء وبابو محمد وعائلاتهم.

إلى أستاذي المشرف على هذا البحث "بومعزة محمد لمين" والذين ساعدونا وأخص بالذكر مدرب، HMT عجمي ناصر ومحروق حميدة ووارى عبد القادر وإلى استاذتي رعاش كمال وخير الدين وبن الدين ومحجوب وإلى جميع اساتذة الجامعة إلى شركائي في عرش أمي وأبي، إلى الذين يدخلون القلب بلا إستئذان إخوتي وأخواتي، إلى أجدادي وجداتي وإلى كل الأخوال والخالات والأعمام والعمات وكل أزواجهم وأولادهم، إلى أصدقائي وزملائي وأساتذتي من الإبتدائي إلى الجامعة، إلى زميلي في هذا البحث: جمال عيساوي وعائلته،

إلى كل الذين صادفني بهم الحظ في الجامعة وكانوا لي رفقاء الدرب وكانوا العون لي في أصعب المحن فكانوا نعم الأصدقاء وجميع عائلاتهم إلى الذين عرفتهم أصدقاء وعاشرتهم إخوة وخاصة عبو لخضر وعيسى الطاهر وياسين توهامي وعرابي لخضر

إلى كل الأحباب من قريب أو بعيد، إلى كل الذين ذكرهم قلبي وسقطوا سهوا من قلبي لكم أسمى عبارات الشكر والتقدير.

إليكم جميعا أهدي ثمرة جهدي.

أحمد



الإهداء

الحمد لله مهما حمدناه فلن نستوفي حمده والصلاة والسلام على خير المرسلين أما بعد

إلى من القلب يهواها... والعمر فداها... والعين ترتاح لرؤياها... إلى التي أحبتني

بوجدانها... ونورتي بضيء حلمها... إلى التي حملتني تسعا وسقفتني رضيعا وحفتني برعايتها... إلى هبة الله

المحمود... إلى سره في الوجود... إلى التي دعنتني على السجود... إلى من تحت قدميها

جنات الخلود... إلى حبيبتي الغالية نور حياتي... أمي ثم أمي ثم أمي * * رقية * *

إلى الغالي

الذي مهما تهاملت كلمات ليس كالكلمات عنه... وكثرت عبارات الود ولم أستطيع أن

أحصرها له... إلى الذي ارتويت من نقيع حنانه وتشبعت من كنف رعايته وطيبته... إلى ولي أمري

وإبي الغالي * * الشيخ * *

إلى الذين أموت في حبهم ولا أتصور حياتي من دونهم، رمز سعادتي أخوتي حفظهم الله

إلى صغيرة العائلة وأختي الغالية حفظها الله ورعاها ووقفها لما يحبه ويرضاه

إلى أجدادي رحمهم الله

إلى الذين صادفني بهم القدر في الجامعة وكانوا لي رفقاء الدرب والسند وكانوا العون لي في

أصعب المحن فكانوا نعم الأصدقاء وجميع عائلاتهم

إلى الذين عرفتهم أصدقاء وعاشرتهم إخوة

إلى كل الأحباب والأصدقاء من قريب أو بعيد

إلى كل الأعمام، والخالات والأخوال، وكل أزواجهم وزوجاتهم وأولادهم دون استثناء

إلى الكتكوت: ها جـ ر

المحتويات

أ	- التـشكرات.....
ب	- الإهداء.....
التعريف بالبحث	
01	1-مقدمة.....
04	2-الإشكالية.....
06	3-الفرضيات.....
07	4-أهمية الدراسة.....
07	5-أهداف الدراسة.....
08	6-تحديد المصطلحات.....
10	7-الدراسات السابقة.....
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: التدريب الرياضي في كرة اليد	
16	تمهيد.....
17	1 نبذة تاريخية.....
18	1-1 ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر.....
20	2- تعريف كرة اليد.....
21	1-2- خصائص كرة اليد.....

222-2 أهمية كرة اليد.....
233- نبذة تاريخية عن التدريب الرياضي.....
253-1 مفهوم التدريب الرياضي.....
283-2 مبادئ التدريب الرياضي.....
304- مفهوم الفومة الرياضية.....
324-1 مرحلة إكتساب الفورمة الرياضية.....
345- فترات التدريب.....
345-1 فترة الإعداد العام.....
355-2 فترة الإعداد الخاص.....
365-3 فترة الإعداد المنافسة.....
375-4 فترة الإعداد للمنافسة.....
396- طرق التدريب.....
416-1 تدريب مستمر.....
436-2 تدريب فكري.....
456-3 تدريب تكراري.....
466-4 تدريب دائري.....
476-5 تدريب المراقبة(المنافسة).....
487- مفهوم حمل التدريب الرياضي.....

48	1-7- أنواع حمل التدريب الرياضي.....
55خلاصة.
الفصل الثاني: الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد	
57	تمهيد.....
58	1- الصفات البدنية.....
58	1-1- تعريف اللياقة البدنية.....
59	1-2- مكونات اللياقة البدنية.....
60	1-2-1- السرعة.....
63	1-2-2- المرونة.....
65	1-2-3- التحمل.....
68	1-2-4- الرشاقة.....
69	1-2-5- القوة.....
72	2- المهارات الأساسية في كرة اليد.....
73	2-1- مسك الكرة.....
73	2-2- استقبال الكرة.....
75	2-3- تمرير الكرة.....
76	2-4- تنطيط الكرة.....
76	2-5- التصويب.....

77	6-2- تعلم المبتدئ أساسيات التصويب.....
78	7-2- أشكال التصويب.....
78	3- القانون الدولي لكرة اليد.....
81	3-1- أخطاء اللعب.....
81	3-2- التحكيم.....
82	الخلاصة.....
الفصل الثالث: المراقبة (15-17)	
84	تمهيد.....
85	1- النمو.....
85	1-1- أنواعه.....
86	2- المراقبة مفهومها وتعريفها.....
87	2-1- معنى المراقبة.....
88	3- أزمة المراقبة.....
89	3-1- خصائص المراقبة.....
92	4- المراقبة في مرحلة (15-17).....
95	5- دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراقبة.....
96	6- خصائص لاعب كرة اليد.....
96	6-1- خصائص المرفولوجية.....

97-2-6 النمط الجسماني.....
98-3-6 المرونة.....
98-7- الخصائص الرياضية والفيزيولوجية.....
99-8- الخصائص النفسية.....
101خلاصة.....
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
104تمهيد.....
1051-المنهج العلمي المتبع.....
1052-المجتمع وعينة البحث.....
1063-مجالات البحث.....
1061-3المجال المكاني.....
1062-3المجال الزمني.....
1073-3المجال البشري.....
1074-متغيرات الدراسة.....
1095-أدوات البحث.....
1106-مواصفات الاختبارات.....
110I-6اختبار قياس القوة الانفجارية الأطراف العلوي.....

111	2-6 اختبار قياس التصويب من الإرتقاء.....
112	3-6 اختبار قياس التصويب من الثبات.....
113	7- الدراسة الاستطلاعية.....
114	8- الأسس العلمية للاختبار.....
114	8-1 ثبات الاختبار.....
116	9- الوسائل الإحصائية.....
الفصل الثاني: مناقشة وتحليل النتائج	
120	تمهيد.....
121	1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث.....
121	1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينتي البحث.....
123	1-2-1 عرض وتحليل نتائج اختبار رمي كرة الطيبة.....
125	1-2-2- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب من الثبات.....
127	1-2-3- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب من الارتقاء.....
130	1-3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث.....
130	1-3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار رمي كرة الطيبة.....
131	1-2-3- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب من الثبات.....
133	1-3-3- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب من الارتقاء.....
135	2- مناقشة النتائج.....

138	3-مقابلة النتائج بالفرضيات.....
141	4-الاستنتاجات
143	5-الخلاصة العامة.....
144	6-التوصيات.....
	المصادر والمراجع.....

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	عنوان الشكل	الشكل
38	بين مبدأ التدرج في زيادة الحمل التدريبي	رقم 01
38	يبين الاختلاف أحمال التدريبي المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب	رقم 02
39	قانون زيادة حمل التدريب الرياضي	رقم 03
42	طريقة التدريب المستمر	رقم 04
44	طريقة التدريب الفتري	رقم 05
45	طريقة التدريب التكراري	رقم 06
49	يوضح أنواع الحمل التدريب	رقم 07
124	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبالية والبعديية لعينتي البحث لاختبار رمي الكرة الطبية	رقم 08

126	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعدية لعينتي البحث لاختبار التصويب من الثبات	رقم 09
129	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعدية لعينتي البحث لاختبار التصويب من الارتقاء	رقم 10
131	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لعينتي البحث لاختبار رمي الكرة الطيبة	رقم 11
134	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لعينتي البحث لاختبار التصويب من الثبات	رقم 12
134	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لعينتي البحث لاختبار التصويب من الارتقاء	رقم 13

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الجدول
108	يبين الفروق المورفولوجية (الطول -الوزن) بين العينتين مقارنة بين المتوسطات الحسابية	رقم 01
115	يمثل صدق لاختبار	رقم 02
121	يبين النتائج اختبارات الدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبلية لعينتي البحث	رقم 03
123	يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار رمي الكرة الطبية	رقم 04
125	يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التصويب من الثبات	رقم 05
127	يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التصويب من الارتقاء	رقم 06
130	يمثل مقارنة نتائج البعدية لعينة البحث في اختبار رمي الكرة الطبية	رقم 07
131	يمثل مقارنة نتائج البعدية لعينة البحث في اختبار التصويب من الثبات	رقم 08
133	يمثل مقارنة نتائج البعدية لعينة البحث في اختبار التصويب من الإرتقاء	رقم 09

الفصل التمهيدي

تعريف بالبحث

1- مقدمة :

تعتبر كرة اليد من بين الألعاب الجماعية الأكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم وذلك بالنظر إلى عدد المنتسبين في الاتحادات ، وهي لعبة تعتمد على السرعة والإثارة معا وتجمع بين الجري والقفز، واستلام الكرة وتميرها في اقل وقت ممكن. وترجع فكرة لعب الكرة باليد إلى الإغريق ودليل ذلك النقوش الأثرية التي ترجع إلى 3000 عام قبل الميلاد. أما كرة اليد بشكلها الحديث فقد تطورت في القرن التاسع عشر وفي عدة دول هي الدانمرك وألمانيا والسويد وأما الذين طوروا اللعبة فهم الألمان، إذ سمحوا للاعبين إن يركضوا بالكرة، بعد أن كانوا يتداو لونها وقوفا. وكان رائد هذا التطور أستاذ الجمناز الألماني، ماكس هايتسر (Max Heizer)، الذي استخدمها كوسيلة لإحماء تلميذاته والارتقاء بمستوى لياقتهم. وسرعان ما انتقلت هذه اللعبة الجديدة، إلى لاعبي كرة القدم وممارسي ألعاب القوى كوسيلة للإحماء، وللتسلية بين فترات التدريب. وفي عام 1927 أسس الاتحاد الدولي لكرة اليد ومقره أمستردام بهولندا بمجموع 8 دول الذي وضع لوائح كرة اليد وطرق ممارستها في العالم اجمع¹

وبالخصوص كان تنظيم أول بطولة جزائرية في كرة اليد سنة 1956 خلال الفترة الاستعمارية التي تميزت بممارسة فئة دون أخرى، وكانت الانطلاقة الثانية لكرة اليد مباشرة في الجزائر بعد الاستقلال وبالضبط سنة 1963 أين تم إنشاء أول فيدرالية جزائرية للعبة برئاسة "إسماعيل مداوي"، وفي نفس السنة انضمت الجزائر إلى الاتحاد الدولي لكرة اليد².

¹ صبحي احمد قبليان، كرة اليد(مهارات، تدريب، تدريبات، إصابات)، عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2011، ص9

² bnamane; h estoirique de hand ball ;IPE S DELY BRAHIM .1998. P903

إن التطور الكبير الذي حصل في الميدان الرياضي وخاصة في منافسات الألعاب الفرقية لم يكن وليد الصدفة ولكنه جاء نتيجة لتطور أساليب البحث العلمي التي أدت إلى تقصي نقاط القوة والضعف في العملية التدريسية وعلاجها وكذلك نتيجة لاستخدام أساليب ومبادئ علمية لتصحيح مسارات عملية التدريب الطويلة ولعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى إعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا وخطبيا ونفسيا، وان الإعداد البدني والمهاري يعد الركيزة الأساسية في لعبة كرة اليد وتعد نشاطا رياضيا يعتمد على إتقان المهارات الأساسية إضافة إلى بعض الصفات البدنية وان عملية ربط المهارات ببعض الصفات البدنية أمر لا بد منه وصولا إلى أفضل المستويات الرياضية، ومن أهم هذه الصفات التي تدخل في صناعة الرياضي الناجح وخاصة لاعب كرة اليد: القوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة ، وصفات مهارية عديدة منها: التهديف

والطبطة والمناولة والمراوغة والخداع وغيرها من الصفات المهارية الأخرى والتي هي لها أهمية كبيرة من أجل إكمال المتطلبات المهارية لهذه اللعبة والوصول بها إلى المستويات العليا من خلال التدريب الرياضي الحديث، إذ أن لكل نشاط رياضي أو مسابقة رياضية متطلبات ومواصفات نموذجية يجب توافرها في الرياضي حتى يتمكن من تحقيق مستويات متقدمة لأي فعالية أو أي لعبة رياضية¹

لكن يبقى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد كالتسديد والارتقاء للتسديد والدفاع يحتاج إلى صفة القوة العضلية بصورة عامة وعنصر القوة الانفجارية بصورة خاصة والتي هي

¹ -عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي(نظريات، وتطبيقات)، القاهرة، دار الكتاب الحديث، ط1 ، 1999، ص34

جزء من أجزاء القوة العضلية لما لها من أهمية كبيرة في مجال هذه اللعبة فبفضلها تبنى عملية تطوير الأداء الرياضي لدى الفرق الرياضية المتقدمة .

ومن خلال ما تقدم ذكره ارتأينا إلى انجاز هذا البحث الذي هو بعنوان "برنامج تدريبي مقترح في تحسين القوة الانفجارية للإطراف العلوية وعلاقته بالأداء المهاري للتصويب نحو المرمى في كرة اليد" متبعين خطوات منهج البحث العلمي فقسمنا بحثنا إلى بابين، اشتمل أوله على الجانب النظري الذي قسم بدوره إلى ثلاثة فصول نظرية:

الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى دراسة موضوع التدريب الرياضي في كرة اليد.

الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى دراسة المهارات الأساسية والصفات البدنية الخاصة بكرة اليد حيث قمنا بإعطاء مفهومها وأنواعها وطرق تنمية هاته المهارات.

الفصل الثالث: تطرقنا أيضا إلى معالجة الفئة العمرية (15-17 سنة) وخصائصها ودوافعهم الرياضية وخصائصهم المرفولوجية البدنية والنفسية....الخ.

أما في الباب الثاني والذي يمثل الجزء التطبيقي من البحث قسّمناه إلى فصلين، الفصل الأول يضم الدراسة الاستطلاعية والمنهج المستخدم بالإضافة إلى عينة البحث ومجالاته، وفي الفصل الثاني يضم عرض وتحليل نتائج الاختبارات.

2-الإشكالية :

تترابط عناصر اللياقة البدنية وتتداخل في تزامم ظهورها أثناء الأداء الرياضي كمتطلبات بدنية خاصة بنوع الأداء الممارس إذ لاتكاد تخلو أي فعالية رياضية من غالبية تلك العناصر البدنية ولكنها تختلف من حيث ظهور هذه الصفة البدنية أو تلك على غيرها ما يجعل تلك الفعالية تصطبغ بتصنيفها على الصفة الأكثر وضوحاً في الأداء وذلك لاينفي الحاجة إلى باقي الصفات البدنية وتواجدها أثناء الأداء في مختلف ميادين المنافسة الرياضية ومن بينها لعبة كرة اليد .

والقوة الخاصة هي إحدى الصفات البدنية التي تتدرج ضمن المتطلبات البدنية للعبة كرة اليد والتي تميز لعبة كرة اليد باتسام اللعبة بالأداء السريع والتغلب على المقاومات المختلفة خلال الأداء ، ما يحتم على اللاعب أن يمتلك صفات بدنية خاصة تجعل أدائه للمهارات المختلفة خلال زمن المباراة فعالة وتؤدي الهدف منها، فضلاً عن أن القوة العضلية العامة وبأنواعها المختلفة كالانفجارية والسريعة وتحمل القوة تدخل ضمن المتطلبات العامة للعبة كرة اليد وتكون الأرضية والقاعدة الضرورية لأداء المهارات الخاصة بالقوة المطلوبة .

إن قوة التصويب في لعبة كرة اليد هي من المتطلبات البدنية المهمة والضرورية للاعب كرة اليد وتشارك القوة مع الدقة في تفعيل دور أهم المهارات الخاصة باللعبة إلا وهي مهارة التصويب كون نجاحها يعني ترجمة لنجاح وفاعلية أداء باقي المهارات الخاصة باللعبة إذ ينبغي أن يتسم التصويب بالقوة اللازمة لنجاح هذه المهارة المهمة على ذلك فإن الأداء الأمثل يصطبغ بالقوة التي تحددها نوع المقاومة التي يتغلب عليها لاعب كرة اليد وبحسب نوع المهارة

وخصائصها الادائية وكذلك موقعها ضمن سلسلة المهارة المؤداة والجهد البدني الذي بذله اللاعب قبل أدائها.

إن مهارة التصويب وإن كانت معروفة بان أدائها تشترك فيه مجاميع عضلية محددة بعضلات الذراعين والكتف إلا أنها في الحقيقة تتطلب أكثر من هذه المجاميع في أدائها وتنفيذها بالقوة المطلوبة عن طريق نقل القوة المتولدة من عضلات القدم مروراً بالجذع لتنتهي بمغادرة الكرة أصابع الكف المصوبة ، مما يتطلب نقل حركي يتم فيه نقل القوة بين أجزاء الجسد وتوظيفها بشكل يضمن أن يكون التصويب بأقوى ما يمكن للاعب إنتاجه لتحقيق القوة المطلوبة للتصويب ومن خلال متابعتنا كباحثين للعبة وجدنا في أداء بعض المهارات التي يحتاج أدائها إلى القوة وبشكل عام لذلك تفردنا هذا الضعف إلى ضعف في القوة الانفجارية لعضلات الذراعين وعلاقتها بأداء المهارات الأساسية في كرة اليد لذلك ارتأنا تسليط الضوء على هذه المشكلة ومحاولة إيجاد السبل العلمية الكفيلة بمعالجتها خدمة للعملية التدريبية بشكل خاص وإنجاحها وصناعة رياضي ناجح بشكل عام وعليه نطرح السؤال التالي:

التساؤل العام :

هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين القوة الانفجارية اللاطراف العلوية والتي

تؤثر على الأداء المهاري للتصويب نحو المرمى في كرة اليد.

التساؤلات الفرعية:

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية في صفة القوة الانفجارية للإطراف العلوية. ؟

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية في مهارة التصويب نحو المرمى

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في صفة القوة الانفجارية للإطراف العلوية ومهارة التصويب نحو المرمى .؟

3-الفرضيات:

الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين القوة الانفجارية للإطراف العلوية والذي يؤثر على مهارة التصويب نحو المرمى لدى لاعبي كرة اليد قيد الدراسة

الفرضيات الجزئية:

أ-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية في صفة القوة الانفجارية للإطراف العلوية قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعدية .

ب- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية في مهارة التصويب نحو المرمى قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعدية.

ج- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في صفة القوة الانفجارية للإطراف العلوية ومهارة التصويب نحو المرمى ولصالح العينة التجريبية.

4- أهمية الدراسة:

1- إعطاء أهمية كبيرة للبرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة الانفجارية للإطراف العلوية ومهارة التصويب نحو المرمى في تحسين أداء للاعبي كرة اليد صنف أواسط (u17).

2- الاهتمام بمهارة التصويب نحو المرمى التي يجب توفرها لدى لاعبي كرة اليد.

3- إتباع الطرق العلمية في بناء برامج تدريبية مركزة على تطوير الصفات البدنية من

اجل الإعداد الجيد الشامل والمتزن لفئة الأواسط.

4- مناقشة النتائج والوصول إلى الاستنتاجات لوضع مختلف الاقتراحات والتوصيات .

5- إثراء وتثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة الباحثين والمدربين

5- أهداف الدراسة:

1- معرفة تأثير البرنامج التدريبي على صفة القوة الانفجارية للإطراف العلوية ومهارة

التصويب نحو المرمى للاعبي كرة اليد .

2- محاولة معرفة مشكل نقص التهديد عند لاعبي كرة اليد خاصة فئة الأواسط

(u17) وسبل علاجها.

6-مصطلحات البحث:

6-1البرنامج التدريبي:

* التعريف الاصطلاحي:

يعرف بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق

الهدف، لذلك نجد أن البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص¹.

*التعريف الإجرائي:

البرنامج التدريبي هو برنامج مؤطر مخطط تخضع له مجموعة من الممارسين من اجل

الوصول إلى الهدف المراد تحقيقه .

6-2التدريب الرياضي:

عملية تربوية مخططة طبقاً لمبادئ وأسس عملية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية

والمهارية والخطية والمعرفية لتحقيق مستوى عال من الإنجاز في النشاط الرياضي.²

*التعريف الإجرائي:

التدريب الرياضي يمكننا اعتباره بأنه جميع الأحمال البدنية وبمعنى آخر كل ما يبذله

الجسم من جهد يؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه.

1 أمر الله احمد ألبساطي:أسس وقواعد التدريب الرياضي منشأ المعارف الاسكندرية ،مصر: 1998، ص3

² محمد حسن علاوي،علم التدريب الرياضي مصر 1985، ص26

3-6 القوة الانفجارية:

هي أقصى ما ينتجه الفرد من قوة عضلية في اقصر زمن ممكن بمشاركة عضلة او مجموعة من العضلات .

*التعريف الإجرائي:

القوة هي القدرة على بذل القوة العضلية وإمكانية استخدامها، والمقصود بها تنمية القوة العضلية خاصة العضلات التي تستخدم أثناء اللعب.

4-6 التصويب :

هو السلاح القوي الذي يملكه الفريق لتهديد الفريق الاخر¹

وسيلة اساسية لإحراز الاهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره وإنهائه.²

*التعريف الإجرائي:

التصويب هو القدرة على إصابة مرمى الخصم بأكبر عدد من النقاط، وذلك يعتمد على إجادة التصويب نحو الهدف.

5-6 -المرحلة العمرية (U17)

تعتبر مرحلة اكتمال نهائي ونضج ورشد المراهق جسميا وعقليا واجتماعيا وبذلك يبدأ

المراهق في تغيير ثوب الطفولة وارتداء ثوب الرجولة.³

¹ حنفي محمود مختار :الاسس العلمية في تدريب كرة القدم،ص176.

² مفتي ابراهيم :الهجوم في كرة القدم ص133.

³ حامد عبد السلام زهران وبيسبويسي أحمد:علم النفس النمو،الطفولة والمراهقة ،عالم الكتب ط1 مصر،1982،ص19.

***التعريف الإجرائي:**

هي مرحلة عمرية يمر بها الفرد لانتقال من الطفولة إلى الرشد، تتميز بعدة تغيرات فيزيولوجية، جسمية، عقلية، انفعالية واجتماعية .

7-الدراسات السابقة :

يتضح لنا من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة أن هناك مجموعة لا بأس بها من الطلاب تناولو في بحوثهم جملة من الدراسات التي لها علاقة بموضوع البحث ولقد تطرقنا على بعض المواضيع المشابهة لدراستنا منها:

الدراسة الأولى: لبوراس عبد القادر وماحي بولنوار سنة 2013-2014 كانت تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير القوة الانفجارية لرجلين وعلاقتها بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد.

ولقد اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي والذي يرمي الى قياس اثر برنامج تدريبي مقترح في كرة اليد بتطبيقه على عينة تجريبية وقد تم استخدام لاختبار كوسيلة لجمع المعلومات ذلك بعينة بحث على 18 لاعبا من فريق مولودية سعيدة فئة 19 سنة من الفرق الأربعة الناشطة في رابطة سعيدة لكرة اليد.

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي:

إثبات الفرضية الأولى والتي نصت على أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في مهارة التصويب من الارتقاء.

الفرضية الثانية التي نصت على أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية للاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

الفرضية العامة والتي نصت على أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية للاختبارات البعديّة للعينة التجريبية والعينة الضابطة في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية ومهارة التصويب من الارتقاء.

الدراسة الثانية: لمريم بن سعيد، عوالي سعدي، محمد سامي سنة 2012-2013، كانت تحت عنوان: اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة القوة ومهارة التصويب لدى تلاميذ كرة اليد صنف أوسط (16-18) وقد اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي لملائمة لموضوع البحث والذي يمثل الاقتراح الأمثل لحل العديد من المشكلات العلمية.

وقد استخدم الاختبار كوسيلة لجمع المعلومات وذلك بعينة قدرها 23 تلميذا ذكورا بثنائية محمد بونعامة بتسيميلت صنف أوسط (16-18) وقد اختير (06) لاعبين كعينة للتجربة الاستطلاعية، بينما بقية اللاعبين طبق عليهم البرنامج التدريبي.

ومن خلال النتائج التي توصلوا إليها ما يلي:

أثبتت الفرضية الأولى: والتي نصت على أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في صفة القوة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد قيد الدراسة.

كذلك أثبتت الفرضية الثانية والتي نصت على أن البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تنمية صفتي القوة والتصويب للاعبي كرة اليد.

وكذلك العمل على توفير الوسائل البيداغوجية لتطوير الصفات البدنية المختلفة.

أما المجال المكاني، فقد تمت الاختبارات على العينة التجريبية في القاعة متعددة الرياضيات بعين البرج بولاية تيسمسيلت.

من أهدافها: معرفة تأثير برنامج تدريبي على صفة القوة ومهارة التصويب عند لاعبي كرة اليد صنف أوسط.

محاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية عند لاعبي كرة اليد.

تحسيس المدربين بأهمية صفة القوة ومهارة التصويب في التحضير البدني أثناء التدريب.

الدراسة الثالثة: من تقديم الدكتوراه: إيمان حسين علي (كلية التربية الرياضية لجامعة العراق)

تحت عنوان: التنبؤ بالمستوى المهاري من خلال بعض القياسات الجسمانية والصفات البدنية لكرة اليد على بعض فرق شباب اندية قطر.

ومن خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة مايلي:

أن هناك تباين بين لاعبي كرة اليد فئة الشباب في بعض الصفات البدنية هناك علاقة

ذات دلالة إحصائية بين بعض القياسات والاختبارات البدنية والمهارية في دراستها وذلك بعينة

54 لاعبا من لاعبي فرق أندية شباب قطر من أصل 85 لاعبا للموسم الرياضي 1998-

1999 والمرشحة لفرقهم للدور النهائي وتم اختيار للاعبين من الأندية القطرية بالطريقة

العشوائية.

من أهدافها: التعرف على القياسات الجسمانية والصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد فئة الشباب.

التعرف على معامل الارتباط بين بعض القياسات الجسمانية والصفات البدنية لدى

لاعبي كرة اليد فئة الشباب.

التعرف على نسب مساهمة بعض القياسات الجسمانية والصفات البدنية في مستوى

الأداء المهاري.

ملاحظة:

الهدف من دراستنا هو العلاقة الوطيدة بين القوة الانفجارية للأطراف العلوية ومهارة

التصويب نحو المرمى وهو ما لم يتطرق إليه في هذه الدراسات السابقة.

تعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة التي اعتمدنا عليها في موضوع بحثنا كان هناك روابط

مشترك بين هذه الدراسات وذلك من خلال عدة جوانب منها:

المنهج المستخدم:

في كل من دراسة: بوراس وحلوز كانت تعتمد على المنهج التجريبي ودراسة الدكتورة

إيمان التي اعتمدت على المنهج الوصفي وهذا ما سعدنا في اختيار منهج لدراسة هذا الموضوع

العينة:

تراوحت العينة في الدراسات السابقة (18-54) لاعبا ونحن استعملنا 23 لاعبا وهو

ما توافق مع مجال هذه الدراسات .

النتائج المتحصل عليها:

- هناك علاقة وطيدة بين القوة الانفجارية للأطراف السفلية ومهارة التصويب من الإرتقاء

- التركيز على برامج تدريبية تؤثر على تطوير صفة القوة ومهارة التصويب.

التعرف على نسب مساهمة بعض القياسات الجسمانية والصفات البدنية في مستوى الأداء

المهاري

الكتاب الأول

الكتاب الثاني
النظري

الفصل الأول:

التدريب الرياضي في كرة

اليد

تمهيد :

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

كما أن كرة اليد بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارسيها امتلاك العديد من القدرات الحركية العامة والخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة كما أنها تتطلب امتلاك قدرات عقلية ونفسية مضافة إلى مهارات وفنون اللعبة الفردية والجماعية ويكون عن طريق التدريب.

باعتبار التدريب هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي ، والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات .وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالدينامكية والتغيير المستمر ، ولا بد أن يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة .

1-نبذة تاريخية عن كرة اليد :

في العالم :

لقد أكد المؤرخون أن الألعاب بالكرة ظهرت في نحو القرون الوسطي أي خلال القرن الثالث عشر والرابع عشر للميلاد ويعد الدنمركي (هولجر نيلسون) (H.NIELSON) مؤسس كرة اليد الحديثة حيث أدخل اللعبة في مدرسة خاصة للإناث سنة 1898 ، بينما كان عنصر الرجال مشغول بكرة القدم وحسب لعبة (نيلسون) في المشاركة تكون بفريقيين كل فريق يضم سبعة لاعبين وفي سنة 1906 تمكن نيلسون من جدولة قوانين لهذه اللعبة ومن أن حلت سنة 1911 حتى بدأ تنظيم منافسات للذكور في هذه الرياضة ¹ .

وقد كان للمجهودات التي بذلتها الدول الإسكندنافية الدور الكبير في تطوير هذه الرياضة داخل القاعة لكون الظروف المناخية كانت تحكم تأقلم قوانين هذه الرياضة داخل القاعة . وفي سنة 1926 مؤتمر الفدرالية الدولية لألعاب القوى يجتمع بلاهاي ويعلن عن إنشاء لجنة تتكفل بسن قوانين لعب دولية لكرة اليد ، وما إن حلت سنة 1928 تم ميلاد الفدرالية الدولية لكرة اليد هواة (FIHA) بأسترداد بمناسبة الألعاب الأولمبية ² .

وفي سنة 1934 يقضي في إدخال كرة اليد ضمن برامج الألعاب الأولمبية سنة 1936 وفي سنة 1938 أجريت لأول مرة بطولة عالمية تجمع شباب في كرة اليد وفازت بها ألمانيا وفي سنة 1945 بعد نهاية الحرب العالمية الثانية ، أجريت أول مباراة دولية بين السويد والدنمارك وفازت بها السويد ب8 مقابل 3 أهداف .

¹ مجلة الوحدة الرياضية ، العدد 559 ، 18 مارس 1992 ، الجزائر ، ص 35 .

² Brochure . Revue De Comite .Fédération D'organisation 4eme .CANS DE H . B .Alger,1986 P19

أما في سنة 1952-1955 أقيمت الدورة العالمية الثالثة لكرة اليد وعادت لألمانيا ، كما أقيمت البطولة العالمية للشباب وفي العام الموالي 1956 البطولة العالمية الثانية للفتيات . وفي سنتي 1970 - 1972 انعقد على الترتيب مؤتمر 13 في مدريد إسباني وفي 14 لكسمبورغ وهناك طرأت بعض التعديلات على قانون لعبة كرة اليد¹.

1-1- 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 وذلك بإحدى عشر لاعب أما نسبة اللعب بسبعة لاعبين فكان ضمن الدورات الأولى سنة 1953 وما إن حلت سنة 1956 حتى تم تنظيم أول بطولة جزائرية .

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

ومباشرة بعد الاستقلال وبالضبط سنة 1963 كانت الانطلاقة الثانية لكرة اليد حيث تم تعيين (حماد عبد الرحمان وإسماعيل مداوي) بهدف إنشاء أول فدرالية جزائرية لكرة اليد وفي تلك الفترة كانت بداية مشوار الفدرالية الجزائرية لكرة اليد برئاسة السيد إسماعيل مداوي الذي

¹ كمال عبد الحميد : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 35 .

كان في نفس الوقت رئيس رابطة الجزائر العاصمة لكرة اليد أما أول الفرق التي انخرطت في الفدرالية فهم كالتالي :

✓ فريق (SAINT – EVGENE) بولوغين L' OMSE .

✓ الراسينغ لجامعة الجزائر (R.U.A)

✓ فريق فريق المجموعة اللائكية لطلبة الجزائر العاصمة (G.L.E.A)

✓ فريق نادي الجزائر لكرة اليد (HBCA)

✓ فريق غالية رياضة الجزائر (G.S.A)

✓ فريق من عين الطاية .

✓ فريق سبارتو وهران

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 L OMSE في سنة 1963 كما تحصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1984 .

وفي سنة 1968 تم إنشاء الرابطة الرابعة والتي تمثل الجنوب وفي سبتمبر من نفس

السنة المكتب الفدرالي يعلن تنظيم بطولة شبه وطنية ، حيث يتم فيها توزيع نوادي الجزائر

العاصمة إلى مجموعتين واحدة في الشرق والأخرى في الغرب بينما البطولة الوطنية تظم

الشرق والغرب والوسط أما الجنوب فكان غائبا لحداثة رياضة كرة اليد لهذه المنطقة .

وفي سنة 1975 تم حل كل الجمعيات التي أنشأت إثرى قانون 1901 وفي سنة 1977 أدخلت تعديلات رياضية إذ بدأت بطولات الجمعيات النخبوية (ASP) والتي نظم سبع جمعيات .
وتعد سنة 1984 سنة غنية بالأحداث كونها عرفت ظهور ثلاث بطولات جهوية الوسط والشرق والغرب بينما نسجل هنا ظهور الرابطة الجهوية لورقلة سنة 1989 وكانت عدد بطاقات اللاعبين آنذاك يصل إلى 15000 موزعة على ثلاثين رابطة أما اليوم فعدد بطاقات اللاعبين يفوق 20000 بطاقة .

ولقد احتضنت الجزائر الدورة الثامنة سنة 1989 على شكل بطولة إفريقية ثم جددت العهد مع هذه الرياضة بعد إحدى عشر سنة لتستضيف الدورة الرابعة عشر بطولة إفريقيا للأمم في كرة اليد ، وذلك بقاعة حرشة ابتداء من 19 أبريل إلى 8 ماي 2000 وذلك بحضور ما لا يقل على 18 منتخبا في الصنفين ذكور وإناث¹.

2- تعريف كرة اليد :

هي إحدى الألعاب الرياضية التي تمارس بالكرة وقد نشأت في القرن التاسع عشر وهي تتكون من سبعة لاعبين فيهم الحارس وتلعب باليد وتأخذ ميدان طوله 40 متر وعرضه 20 متر وتسير من طرف حكمين، وتلعب شوطين كل شوط مدته 30 دقيقة تفصلهما 10 دقائق للاسترجاع والراحة.²

¹ Planification Et Entraînement D'une Equipe De H. B . De Haute Performance .O.P .V . Alger .P 6.

² محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، 1985، ص26.

2-1- خصوصيات كرة اليد :

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

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

فالتنقل الذي عرفته كرة اليد بمرورها من الميادين الكبيرة إلى الميادين الصغيرة كان له أثر إيجابي في الأوساط المدرسية باحتلالها مكانة أكثر أهمية من التربية البدني إن لعبة كرة اليد هي لعبة أنيقة وتقنية مع التناوب في الهجوم والدفاع هذا التخصص المرتكز على حركات فورية ومتعددة . تتطلب تركيزا جيدا ودقيقا .

حسن التحكم التقني والتكتيكي يعد أيضا ضرورة لتحقيق أحسن النتائج ويسمح للشباب

باللهو جماعيا وتغيرات عديدة في الرتم¹

كذلك من خصوصيات كرة اليد :

✓ السرعة في الهجمات المضادة

✓ التحمل العام الضروري للحفاظ على ارتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة من زمن

المقابلة

¹ Herst Kailer : Le Hand Ball De L'apprentissage A La Composition , Ed Vigot .Paris . 1989 . P 25.

✓ القوة والسرعة للرمي والقذف .

✓ الانتباه العام والخاص لحسن دقة الرميات والتمريرات .

✓ تعد كرة اليد رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبير¹.

2-2- 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 لها سلوكيات وذلك ببث روح التعاون

داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح واحترام 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 لرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى ، فإن

الكثير من لاعبي ألعاب القوى ، فمثلا يحرزون نجاحا مرموقا في كرة اليد .

كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى².

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها

من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخطتها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية

متعددة مثل الانتباه الإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل³.

¹ Clavs Bayer : Formation Des Joueurs , Ed Vigot , Paris . 1995 .P 8 .

² جيرد لانجريف ، نيواندرت : كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، 1978 ، ص 20 - 22 .

³ كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1980 ، ص 21 .

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحظى باهتمام المدربين¹.

3- نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي، حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائياً وعفويًا ودون قصد أو إعداد، متمثلة في الجري وراء فريسة ليقتضها أو سباحة مجري مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها الخ، تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته، مما تقدم نجد إن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية القطرية، والتي كان يزاولها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريباً طبيعياً للقدرات الأساسية كالقوة، والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسئولاً عن الدفاع، وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها⁽²⁾

ومن هنا أصبح التدريب البدني أمراً ملحا وضروريا لكل فرد للإعداد للحرب أو الوصول إلى الزعامة وكان هذا التدريب البدني يخص المقاتل، رجل وامرأة صغيرا أو كبيرا بطريقة عنيفة متعددة الجوانب، ولذلك إنشاء القاعات والساحات الخاصة في كل مكان وفي متناول كل فرد وفي بلاد المشرق القديم قبل ثلاثة إلى أربعة آلاف سنة قبل الميلاد اهتم المصريون القدماء والبابليون سكان وادي الرافدين، وكذلك بلاد فارس والهند والصين بالتدريب

¹ منير جرسى إبراهيم : كرة اليد للجميع ، ط 4 ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 103 .

² - بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1999، ص19.

البدني كمظهر من مظاهر الحياة العامة والذي ظهر على شكل العاب مختلفة ومهارات رياضية متعددة وبذلك بدا التدريب البدني والرياضي يأخذ مظهرا حضريا لتلك الأمم حيث مهد للألعاب الاولمبية القديمة بشبه الجزيرة اليونانية سنة 772 قبل الميلاد واهتم الاغريق القدماء بالتدريب البدني والرياضي بشكل خاص حتى أصبح يمثل حاجة ضرورية لحياة كل فرد فكان من واجب الاثنيين والاسبرطيين. (1)

إذا ما نظرنا إلى (الأمير نمين ساكني) "لاكت ونيا" في ذلك الوقت فكان كل همه إعداد الفرد ليكون مقاتلا بهدف التوسع والاستعمار فكان شعار كل أم اسبرطية تودع ابنها إلى ساحة القتال "عد بدرعك أو محمولا عليه" وبذلك اهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني والرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف والتي كانوا يسمونها "بالليسيوم" أما الصبيان والفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمى "الباسترا"،

وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء قدرها عندهم، ومنذ الخمسينات في القرن العشرين وحتى الآن والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث نهج نهجا علميا سليما، مستفيدا من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيك والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة الخ .

تلك العلوم الأخرى التي أثرت تأثيرا ايجابيا على أسس ونظريات التدريب البدني الرياضي الحديث ويرجع الفضل إلى العلماء والباحثين من الشرق والغرب أمثال "زاو سيور سكي"، "ازولين"، "مانتيف"، "هارا"، "قشر"، "هتجر"، وامتد ذلك الحين والأرقام والمستويات الرياضية المختلفة في تطور مستمر .

¹ - قاسم حسن حسين وعلي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق 1987، ص 83.

ولقد كان في تلك السنوات التدريب كل فاعلية ومساوقة أو لعبة رياضية على حدي حيث تناولها كثير من علماء الغرب "الولايات م،م،أ" بالكتابة فخرجت بشكل منفصل عن بعضها البعض ولم توضع لها تلك الأسس والنظريات العلمية بالشكل الحالي إلا بفضل علماء الاتحاد السوفيتي وألمانيا الديمقراطية، (فران سيور، ماتفيق، وهار) هؤلاء وضعوا أسس ونظريات التدريب الرياضي ويرجع الفضل لهم جميعا في جمع تلك الأسس والنظريات وتقديمها في شكل مدخل لنظريات التدريب البدني الذي يمكن تطبيقه على جميع الفعاليات الرياضية الفردية أو الجماعية، حيث سخرت المدرسة الشرقية جل إمكانياتها في إنشاء الأكاديميات الرياضية بأعلى مستوى تقني وألحقت بهم مراكز البحوث الرياضية والتدريبية وكانت تباهي العالم في الدورات الاولمبية بأبطالها الممتازين، وبذلك كان التنافس بين الكتلتين الشرقية بقيادة الاتحاد السوفياتي والغربية بزعامة الولايات م أ، وبعد انهيار الاتحاد السوفياتي تأثر المستوى الرياضي بالناحية الشرقية في العالم ودول العالم الثالث التي تسانده، وقل التعاون الرياضي والثقافي بينهما بصفة عامة إلى حد كبير، وانفراد الولايات المتحدة الأمريكية وحلفائها بالسيطرة في العديد من الرياضات، ولا ننسى انه كان الفضل للاتحاد السوفياتي في إثراء التدريبات الرياضية العلوم المختلفة وتطويرها (1)

3-1- مفهوم التدريب الرياضي(2):

لا يرتبط مفهوم التدريب "entrainemet" بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي، كالمجالات الحرفية، أو

¹ - قاسم حسن حسين وعلي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق 1987، ص 85.

² - أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998، ص 12.

التجارية وغيرها من المواقف التي تعترض الفرد في حياته المهنية ، فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرن أو عود على فعل شئ ما.

أما التدريب في المجال الرياضي فهدفه يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس ، والهدف الذي نسعى إلى تحقيقه منه، باعتبار أن هناك عدة أنواع من الممارسات الرياضية منها :

- الرياضة في الوسط المدرسي.

- رياضة المعوقين.

- رياضة المنافسة للأطفال الناشئين.

- الرياضة الترفيهية.

- الرياضة الصحية أي من اجل الصحة.

ومن هذا يشار لنا أن هناك اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعا للهدف ومجال التخصص فمن وجهة نظر أفسولوجية يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي والارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان ، والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذا التكيف المر فولوجي.

ومن وجهة نظر علماء النفس والتربية فان التدريب الرياضي يمثل عملية تربوية منظمة ومخططة طبقا لمبادئ وأسس عملية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس ، ويتحدد اتجاه التدريب ومحتوياته حسب الهدف المراد تحقيقه.

الأهداف العامة للتدريب الرياضي¹ :

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في :

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ،من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية ،النفسية الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر ،والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

متطلبات التدريب الرياضي :

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة ، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة².

¹-التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998، ص54 - أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد

²-- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر ،2002، ص59

3-2- مبادئ التدريب الرياضي :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتلخص مبادئ التدريب في¹:

- 1 - إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
 - 2 - إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
 - 3 - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
 - 4 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .
 - 5 - إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا
 - 6 - يكون التكيف خاصا ومرتبنا بطبيعة التدريب الخاص .
- بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل ، المردود العائد ، التخصص) .

¹ - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999، ص 158.

وفي كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية دوراً هاماً وأساسياً للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل.... الخ بل يعتمد أيضاً على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضاً الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإرادة، الكفاح .

وتقسم عملية التدريب إلى تقسيمات خلال السنة وتعتبر عدد من الفترات التي تختلف وتتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول باللاعب والفريق إلى حالة تدريبية عادية (الفورمة الرياضية) في نهاية فترات الإعداد، والاحتفاظ بها بقدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

و تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاثة فترات :

- فترة الإعداد (préparation).

- فترة المباريات (comptions).

- فترة الانتقال (transition).

و تختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها ، وأهدافها ومحتوياتها كل منها وتخطيط الأحمال التدريبية وتشكيلها ، كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل

تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما تقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية

فعليه التدريب السنوي ليست عملية سهلة ،حيث تتطلب من المدرب تخطيط لبرامجها اختيار وتحديد التنقل النسبي للمكونات الخاصة بكل فترة من الفترات للموسم التدريبي بالشكل الأمثل كذلك اختيار انسب الوسائل والظروف لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء الصغيرة أو المتوسط أو الكبيرة داخل المراحل وفترات الموسم الرياضي ، وذلك بهدف وصول اللعب إلى حالة تدريب عالية وقبل أن نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضي من حيث استمرارها ز أهدافها ومحتويات كل منها والأحمال التدريبية بها ، سوف نقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التي يهدف المدرب إلى وصول اللاعبين لها والاحتفاض بها خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج .

4- مفهوم الفورمة الرياضية⁽¹⁾:

إن هدف المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب السنوية للاعبين هو وصول اللاعب ، ولاعبى الفريق في كرة اليد ككل إلى الأداء المثالي خاصة أثناء المباريات لتحقيق أفضل النتائج، وهذا لن يتحقق إلا إذا وصل اللاعب ولاعبى الفريق إلى حالة الفورمة الرياضية ويجب ألا يفهم المدرب حالة الفورمة الرياضية على أنها الحالة التدريبية العالية التي يجب على اللاعب الوصول إليها فعلى الرغم من إن الحالة التدريبية في حد ذاتها ضرورية وأساسية لتحقيق الأداء المثالي خاصة خلال المباريات فالفورمة الرياضية عبارة عن الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتميز بمستوى عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به.

¹ - عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ،مصر 1998،ص.95

ومن ذلك يظهر بوضوح أن الفورمة الرياضية تتكون من :

- حالة اللاعب البدائية .
- حالة اللاعب المهارية .
- حالة اللاعب الخطئية .
- حالة اللاعب الذهنية .
- حالة اللاعب النفسية والإدارية .

فإذا اهتم المدرب بهذه المكونات يصل اللاعب إلى أعلى مستوى وإلى الحالة الرياضية الممتازة ويحتاج اللاعب لكي يصل إلى هذه الحالة أن يخضع لنظام تدريبي مخطط يعمل على التنمية والتطوير الشامل لهذه المكونات الخمسة فتطوير الفورمة الرياضية له قواعده الأساسية التي تتحدد في ثلاث مراحل أساسية ترتبط كل مرحلة بفترة من فترات التدريب للموسم الرياضي وهي

مراحل الفورمة الرياضية⁽¹⁾ :

- مرحلة الاكتساب للفورمة الرياضية وتتم في فترة الإعداد .
- مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية وتتم في فترة المنافسات .
- مرحلة فقدان الفورمة الرياضية وتتم في الفترة الانتقالية .

¹ - عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1998، ص 96 .

4-1- مرحلة اكتساب الفورمة الرياضية¹ :

تهدف هذه المرحلة أساسا وفي البداية إلى تطوير الأسس التي تبنى عليها الفورمة الرياضية وهو الارتفاع بمستوى الإمكانيات للأجهزة الرياضية وهو الارتفاع بمستوى الإمكانيات للأجهزة الوظيفية للاعب وتشكيل قدراته وخبراته الحركية كما يتم تنمية وتطوير الصفات البدائية المختلفة إلى الدرجة التي تتناسب مع خصائص وصفات اللعبة مثل تنمية وتطوير القوة ، القوة المميزة للسرعة ، السرعة ، التحمل..... الخ.

وبذلك تكون الصفة الرئيسية للإعداد البدني أثناء المرحلة الأولى هو توجيه هذا الإعداد إلى تنمية وتطوير الإمكانيات الوظيفية للأعضاء الداخلية التي تسهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة في ارتفاع مستوى اللاعب ، أما الفترة الثانية من هذه المرحلة فيتجه الهدف المباشر من التدريب فيها إلى تحقيق مستوى عالي من الحالة التدريبية الخاصة ، أي يتجه التدريب فيها إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية ، من خلال التركيز على الناحية التخصصية في التدريب وذلك من جميع النواحي لتحقيق النجاح في المباريات .

مرحلة الحفاظ على الفورمة⁽²⁾:

بعد الوصول بلاعب إلى الفورمة الرياضية ، يصبح الهدف الرئيسي للتدريب (كرة اليد) هو الحفاظ عليها طوال فترة المنافسات ويعني الحفاظ علي الفورمة الرياضية هو الثبات النسبي لها حيث يذكر علي البيك(1989) أن الثبات النسبي للفورمة الرياضية يجب أن يفهم علي أنه يحد من النمو الخاص بها ، فالفورمة الرياضية التي تم اكتسابها حتى بداية مرحلة المنافسة

¹ -مرکز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر 1998 ، ص 98. عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد،

² - قاسم حسن حسين علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق 1987 ، ص 122 .

تتعرض إلى تغيرات، حيث يراعي تطوير الإمكانيات الخاصة لتحقيق أعلى النتائج خلال المنافسات ذات الأهمية الأكبر، علي الرغم من أن معظم مكونات الحالة التدريبية الناتجة من جراء تغيرات كثيرة (مرفولوجية، نفسية، فيزيولوجية) والتي تكون ثابتة إلى حد كبير، إلا أنه نتيجة التغير المستمر في طبيعة حالة الجهاز العصبي المركزي فان الفورمة الرياضية كثيرا ما تتغير. عند ذلك يجب الأخذ في الاعتبار أن الحالة المثلي للجهاز العصبي المركزي يمكن أن تستمر لفترة زمنية محدودة حيث أن الخلايا العصبية لا تثبت طويلا من حيث القدرة علي العمل بأقصى مستوي عال لها حيث وجد أن العملية يمكن أن تستمر ما بين (8-10 أيام). وبعد ذلك فان مستوي قدرتها علي العمل تنخفض وهنا يجب التركيز علي التدريب خلا المنافسة تكون الخلايا العصبية تعمل على ما يمكن القيام به.

مرحلة فقدان الفورمة الرياضية⁽¹⁾:

في هذه المرحلة يفقد اللاعب نسبيا للفورمة الرياضية وفيها يحدث استشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر المجهود العصبي والبدني خلال فترتي الإعداد والمنافسة، وهذه المرحلة تهدف أساسا إلي الراحة النشيطة، وهي إن لم تكن تؤدي إلي ارتفاع مباشر في الحالة التدريبية فهي تخلق أساسا لمعاودة تطوير مستواها أثناء الدورة التدريبية الجديدة ويشير "علي البيك" (1989) أن هذه المرحلة تتصف باختلال ارتباط التوافقات الخاصة، وانخفاض مستوي إمكانيات النظم الحيوية والتي يتوقف عليها إظهار الصفات البدنية الخاصة، وهذه الحالة يجب أن ينظر إليها علي أنها التطور الطبيعي للحالة الحيوية للإنسان، إذ أن الخلايا العصبية لا يمكنها الاستمرار لوقت طويل محتفظة بمقدار العمل الأعلى بكثير.

¹ - ، قاسم حسن حسين علي نصيف علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق 1987 ص 135.

والآن نتكلم عن فترات التدريب في غضون الخطة السنوية والمذكورة سلفاً:

5- فترات التدريب :

فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالاً طيباً يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلي مستوي عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات .

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها، وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد على أساس أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام، سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعب كرة اليد التركيز منذ البداية على التدريبات الخاصة التي تعتمد على أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية .

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص .

5-1- فترة الإعداد العام⁽¹⁾:

وفيها يعمل المدرب على رفع مستوى الإعداد البدني العام وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية، ويشير "علي ألبيك(1989) أنه

¹مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص18.

في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلى التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية ، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة ، وكذلك رفع مستوى القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي ، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة.

5-2- فترة الإعداد الخاص⁽¹⁾:

تهدف هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية (كرة اليد) في جميع جوانب الإعداد ، فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ على الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطاً وثيقاً لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب ، ودينامكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز على الإعداد المهاري للوصول إلى الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلى تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة.

¹مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1998، ص99 عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد،

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية، وأن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبياً، على أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

و مما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل على إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول للاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.

5-3- فترة الإعداد للمنافسة:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوي الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن حيث تتطلب ظروف المباريات جهداً فسيولوجياً ونفسياً، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

ويشير "علي ألبيك" (1989) ((أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالاً مطابقة للبطولة عند هذا الحد فإنه

يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص (1)

4-5- المرحلة الانتقالية²:

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترةتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي .

ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ علي استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبيا، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب علي المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.

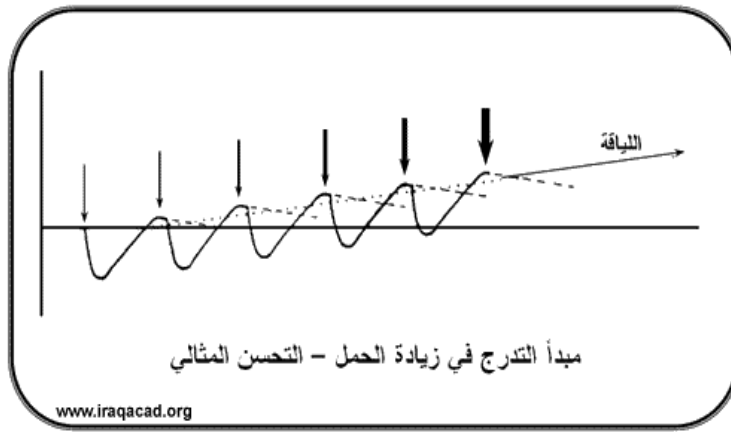
و مما سبق يمكن أن نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي. والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن تقسيمها إلي فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء

¹ - مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص22.

² - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999، ص162

الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيراً تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي،

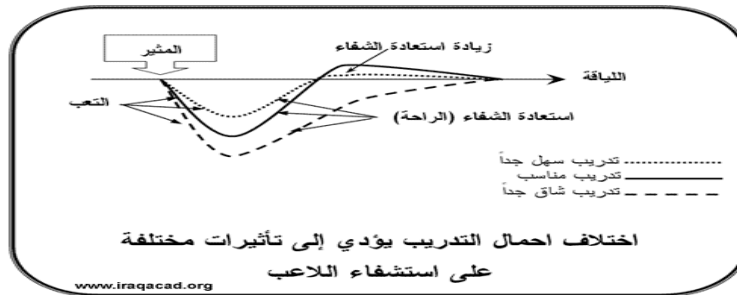
والشكل التالي يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل:



الشكل رقم (01): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي⁽¹⁾

ويوضح الشكل التالي إلى اختلاف أحمال التدريب والذي يؤدي إلى تأثيرات مختلفة على

استشفاء اللاعب :



الشكل رقم(02): يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء

اللاعب¹

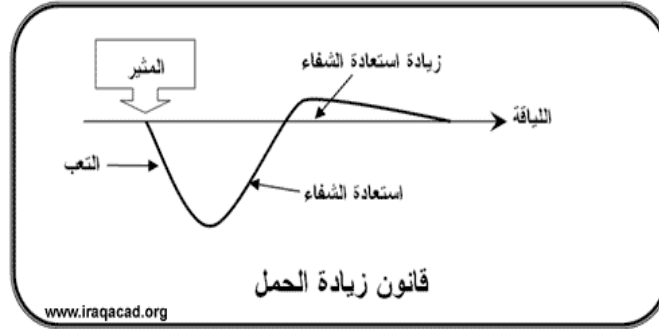
¹ - الموقع الإلكتروني : 28 / www.iraqacad.org.جانفي 2008.

كما يوضح الشكل

الآتي قانون زيادة

الحمل في العملية

التدريبية :



الشكل رقم(03): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي²

وتصل نسبة نواحي الإعداد العام إلي أعلى معدلاتها في بداية فترة الإعداد، وتقل نسبياً خلال فترتي الإعداد الخاص والإعداد للمسابقات، وتصل نسبتها إلي أقل معدلاتها خلال فترة المسابقات ثم تبدأ في الارتفاع تدريجياً خلال الأسبوعين الأخيرين من الفترة الانتقالية استعداداً لفترة الإعداد الجديدة للموسم الموالي .

6- طرق التدريب:

مفهوم طرق التدريب :

تمثل القدرات البدنية الأساسية (القوة العضلية، السرعة التحمل المرونة الرشاقة) القاعدة العريضة للوصول للأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوي المهارات الأساسية بصفة عامة علي ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات والعلاقة بالمهارة وعلى ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة علي الارتفاع بمستوي تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب .

¹ - الموقع الإلكتروني : 28 / www.iraqacad.org جانفي 2008

² الموقع الإلكتروني : 28 / www.iraqacad.org جانفي 2008

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلى آخر (فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب)⁽¹⁾

وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة (التدريبية)⁽²⁾ وكذلك (هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية).⁽³⁾

وتعرف أيضا (بأنها القدرة الرياضية وهي الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتصف بالمستوى العالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به سواء كان بدني أو مهاري أو خططي أو نفسي أو معرفي).⁽⁴⁾

ويعني ذلك أن نوعية الفورمة الرياضية للاعب تتحدد طبقا لدرجة تنمية وتطوير المكونات الأساسية التالية:

الحالة البدنية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية.

الحالة مهارية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية.

الحالة الخططية ونعني بها درجة تنمية وتطوير القدرات الخططية الضرورية.

الحالة النفسية وهي درجة تنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية.

الحالة المعرفية وتعني درجة إلمام اللاعب بتعليمات وإرشادات القانون الدولي للنشاط

الممارس (قانون كرة اليد)

¹ - وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنش والتوزيع، القاهرة، مصر، 2002، ص321.

² - مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص26.

³ - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999، ص151.

⁴ - أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص23.

طرق التدريب الرياضي⁽¹⁾:

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي علي تحسين ورفع مستوي الانجاز الرياضي، فعلي المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد يتناسب واتجاهات التدريب ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

طريقة التدريب المستمر.

طريقة التدريب الفتري .

طريقة التدريب التكراري.

طريقة التدريب الدائري .

طريقة المنافسة.

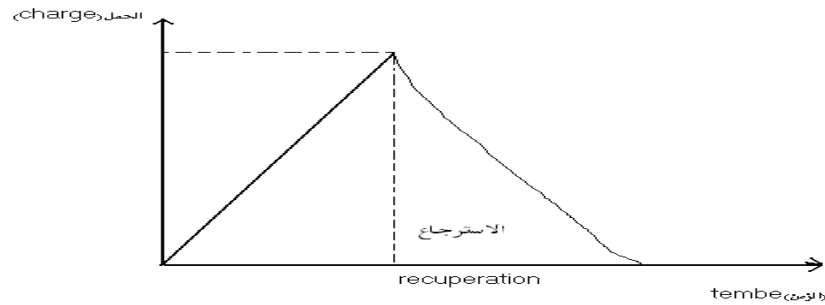
6-1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني (charge contenue) لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب في كرة اليد من الارتقاء بمستوي القدرات الهوائية، والحد الاقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير التحمل القاعدي العام) والتحمل الخاص (تحمل القوة) ويظهر تأثير هذه الطريقة جليا في قدرة لاعب كرة اليد علي الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة، وبالتالي تأخير ظهور التعب .

¹ أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص37.

ويعد معدل النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر ،حيث تسمح بوصول معدل النبض إلى 140 نبضة /الدقيقة ،بدون فواصل زمنية للراحة.

الشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (04): يبين طريقة التدريب المستمر (1)

أشكال التدريب المستمر (2):

التدريب بإيقاع متواصل (Rythme continue) خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل: الجري على مسار مسطح نسبياً، السباحة، المشي الرياضي الطويل، ويتم الحفاظ على السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء.

التدريب بإيقاع متغير (variable Rythme) يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر أو المتكرر للسرعة خلال مدة التدريب المتواصل حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو الازمنة

¹ - كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984، ص 156 .

² - كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984، ص38.

إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل:جري الموانع الجري بإيقاع متناوب.

جري الفار تلك (fart lek) يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة ، واعتبروها إحدى طرق التدريب وقد نشأت الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال وعلى رمال الشواطئ حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوي الشدة تبعا لطبيعة مكان الجري ،وقدرة العداء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي وثب تخطي العوائق منحدر،مرتفع)لذلك أطلق عليها اسم الفارتلك وهي تعني اللعب بسرعة.

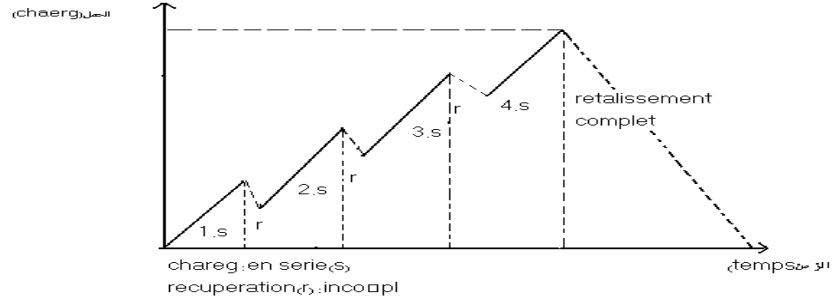
ويفضل أداؤها في الخلاء وعلى الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلي تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري،السباحة،كرة اليد،كرة القدم.

6-2- طريقة التدريب الفتري⁽¹⁾:

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة والعمل ،ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة وتتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقا لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات،وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ،ومن ثم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة.

¹ - كمال درويش ومحمد حسين: مرجع سابق،ص38.

وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:



الشكل رقم (05): يبين طريقة التدريب الفتري¹.

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي.

ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

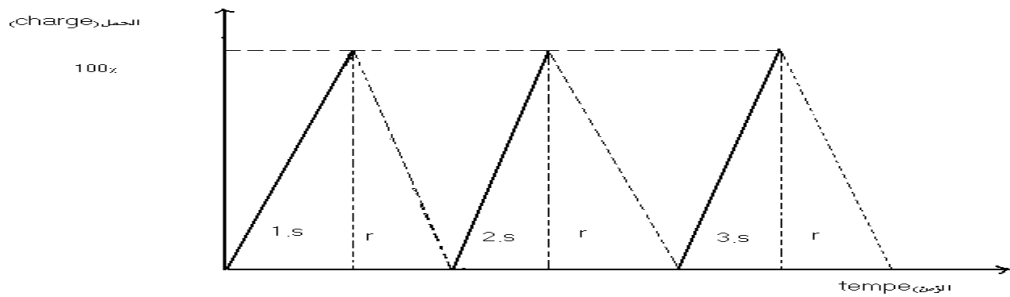
- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).
- شدة التمرين.
- عدد تكرارات التمرين.
- عدد المجموعات أو السلاسل.
- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين .

¹ - كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، ص 166

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، ويعد النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو ايجابية.

6-3- طريقة التدريب التكراري:

يكون التدريب حسب هذه الطريقة علي شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري ، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات ،وهي تختلف عن طريقة التدريب الفتري في :طول فترة الأداء التمرين وشدته ، وعدد مرات التكرار وفترات الراحة بين التكرارات .
و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري :



الشكل رقم(06): يبين طريقة التدريب التكراري(1)

¹ - كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984 ، ص 169 .

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة علي مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية. ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة قصيرة ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب علي المدرب تحديد المتغيرات التالية⁽¹⁾:

أ- فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون أما:

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية الي 2دقيقة.

- متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8دقائق.

- طويلة وتستمر من 8دقائق إلى 15دقيقة.

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين .

4-6- طريقة التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقاً لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر التدريب الدائري باستخدام الفترتي ، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة

¹- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999، ص169.

(force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (de vitesse) (endurance) تحمل القوة (endurance de force)، والقوة المميزة بالسرعة (de vitesse) . (force)

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنويع تماريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمارينات تهدف إلي تطوير المهارات الحركية والخطوية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .

ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب .

ج- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي .

د- التشويق والإثارة .

هـ- توفير الجهد والوقت .

و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجدين علي أرضية الميدان .

6-5- طريقة المراقبة (المنافسة) :

وهو نوع خاص من التدريب ، يستعمل عموماً للمراقبة (contrôle) أو تقييم المستوي

باعتقادها على أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي ، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوي الذي وصل إليه اللاعبين من النواحي المختلفة (البدنية ، التكتيكية ، المهارية) .

وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم أي تحافظ علي إيقاع عالي للاعب دون النزول في المستوي الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية.

7- مفهوم حمل التدريب الرياضي⁽¹⁾:

إن من المعروف أن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير الجيد والمطلوب ،بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنمو قوتها(العضلية) ،وتعمل بأقصى كفاءة لها لينمو التحمل .

كل هذا له علاقة بحمل التدريب ،فماذا يقصد إذن بحمل التدريب الرياضي؟

تعريف⁽²⁾:

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع علي عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بها كمية التأثيرات الواقعة علي الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد،فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير علي المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم.

7-1- أنواع حمل التدريب الرياضي :

يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي⁽³⁾ :

- الحمل الخارجي (charge extérieure)

1-أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998 ص42.

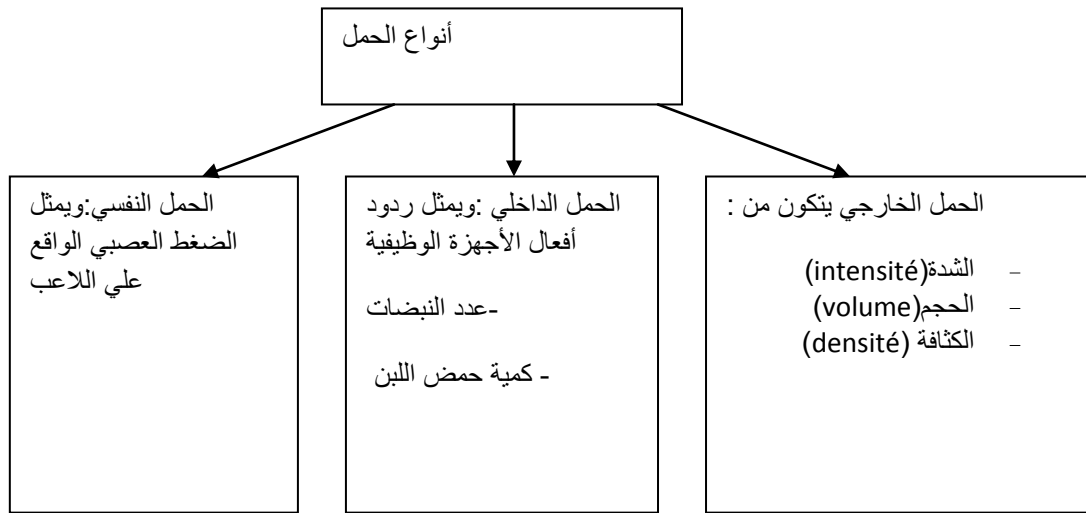
2- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنش والتوزيع، القاهرة، مصر ، 2002، ص68

3- قاسم حسن حسين وعلي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق 1987 ، ص97.

- الحمل الداخلي (charge intérieure)

- الحمل النفسي (charge psychologique)

يجب علي المدرب الرياضي في كرة اليد أن يأخذ هذه الأنواع بعين الاعتبار ، وبأهمية خلال الحصص التدريبية وأن يتبع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها فهي تمثل وحدة متكاملة لا يمكن فصلها عن بعضها البعض .



الشكل رقم (07): يوضح أنواع حمل التدريب⁽¹⁾

الحمل الخارجي (charge extérieure):

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب،

ومستوي تركيزه خلال وحدات زمنية معينة أو محدودة ويتكون من :

- شدة الحمل (intensité de la charge)

- حجم الحمل (volume de la charge)

¹ - كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984 ص 173 .

- كثافة الحمل (densité de la charge)

يتم توجيه التدريب في حالة الحمل الخارجي من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة ، مع مراعاة العلاقة الموجودة بينهما عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب .

ويمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية:

- شدة الحمل (intensité de la charge):

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات ، أو المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية (الحصص) وتتحد هذه الشدة بمقدار الانجاز الفعلي للحمولة ، وهي بذلك تمثل درجة صعوبة أداء التمرين بشدة (قصوى، أو تحت القصوى، متوسطة، أو ضعيفة).

درجات شدة حمل التدريب (1):

ليست كل التمرينات التي تؤدي في أنواعها المختلفة (تمرينات التمير، تمرينات التسديد من مختلف الوضعيات) لها نفس القدر من التأثير علي الأجهزة الوظيفية لدى لاعب كرة اليد، وإنما يكون لها تأثيرات مختلفة ويمكن تقسيم درجات شدة حمل التدريب إلي مستويات تعبر عن شدة التمرين المقدم للرياضي

كمايلي :

الشدة القصوى .

الشدة الأقل من القصوى.

الشدة المتوسطة .

¹- قاسم حسن حسين وعلي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987، ص.105

الشدة الضعيفة .

أ- الشدة القصوى (intensité maximale):

هي الدرجة أو المستوي من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع لاعب كرة اليد تحملها ، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جدا علي أجهزة الجسم ، ولكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لابد أن يكون في قمة التركيز ، ولا بد أن يبذل قصار جهده ، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية، ونقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المئوية بين 95 إلى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 01 إلى 05 تكرارات ولفترات قصيرة ، ويمكن استخلاص مايلي :

ب- الشدة الأقل من القصوى (intensité sub- maximale) :

وهذه الدرجة من الشدة تقل نوعا ما عن درجة الشدة القصوى ، ولذلك فان درجة التعب تكون أقل نسبيا عما هو في النوع الأول ، لذلك فهي تحتاج إلى فترة راحة طويلة نسبيا وتقدر درجة الشدة الأقل من القصوى بنسبة بين 75/95 % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات فإنها تتراوح بين 6 إلى 10 تكرارات

ج- الشدة المتوسطة (intensité moyenne) :

تتميز هذه الدرجة من الحمل بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع علي مختلف أعضاء وأجهزة الجسم وتقدر درجة الشدة المتوسطة بنسبة بين 50 إلى 75% من أقصى ما

يستطيع الرياضي تحمله ، وعدد التكرارات المناسبة في حالة تمرينات تكون كبيرة نسبيا وتتراوح بين 10 الي 15 تكرار .

د-الشدة الضعيفة (intensité faible):

في هذه الدرجة من الشدة يقل العبء البدني علي الأجهزة الوظيفية للجسم بشكل كبير ، وتقدر درجة الشدة الضعيفة بنسبة بين 35 الي 50 % من أقصى ما يستطيع اللاعب الممارس تحمله ، في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات بين 15 الي 20 تكرار .

- حجم حمل التدريب (volume de la charge) (1) :

يعتبر حجم الحمل (volume de la charge) المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب الشدة وكثافة ويقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرار التمرين × زمن دوام المثير عدد المجموعات الراحة {الاسترجاع} بين تدريب وآخر).

كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية ويمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل ،حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كبير وكلما زاد عدد التكرارات قلة الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البينية.

وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50متر أربع مرات) أو (رفع 70كلغ عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60ثانية بعد كل تكرار أي (4×100متر=48ثانية) .

¹-أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998: ، ص51.

- كثافة التدريب (densité de la charge)¹ :

ونقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمرينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطوير الحمل ومن ثم تطوير مستوي الانجاز حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يبتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة حمل معينة خاصة ، إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذن يجب أن نحدد طول فترات الراحة البينية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوي من الحجم وبنفس الشدة المطلوبة.

وعلى هذا يجب أن تشمل علي فترات راحة معينة ، بحيث تمكننا من التخلص من التعب واستعادة القوى بالقدر الذي يسمح بتكرار نفس التمرين أو تمرين آخر بالشدة المرجوة ، وبصفة عامة فان فترة الراحة البينية تتوقف علي كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وحالة الرياضي التدريبية ، وكذا اتجاه الحمل من حيث الشدة والحمل.

- الحمل الداخلي (charge intérieure)⁽²⁾ :

نقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوي التغيرات الداخلية (الفيزيولوجية) لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة ، حيث يؤدي التدريب (الحمل الخارجي) دائما إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه ، وبعد الانتهاء منه.

وتتمثل هذه التغيرات في ردود أفعال الأجهزة الوظيفية والعصبية ومختلف التفاعلات الكيميائية داخل الجسم ، حيث كلما زاد مستوي الحمل الخارجي أدى ذلك إلى زيادة الحمل الداخلي وفي

¹ -التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص54. أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد
² - كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984 ، ص 175، 177 .

حقيقة الأمر أن الارتقاء بمستوي الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي أو الممارس هو الهدف الحقيقي من تشكيل الحمل الخارجي .

- الحمل النفسي (charge psychologique) (1):

يتمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية (tension nerveuse) التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما (مختلف التغيرات السيكولوجية)، حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية ، والمهارية ، والخطئية ، والنظرية (المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة ، ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها علي أجهزة الجسم الوظيفية .

فالمواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب ، والمنافسة تزيد من قيمة العب الواقع علي أجهزة الجسم ، والكم الهائل من الجمهور ووسائل الإعلام، والإحساس بالمسؤولية (فوز، هزيمة) ، ومستوي الخصم ، وحالة الانفعال التي يكون فيها اللاعب من خوف وقلق ، تردد ، إحباط.... الخ، كلها عوامل تمثل الحمل النفسي قد يؤثر علي أداء أو مردود الرياضي خلال حصص التدريب أو المنافسة .

إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد.

فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب (حمل خارجي) وما يتطلبه من ارتفاع وانخفاض في مستوي الشدة والحجم تصاحبه ردود فعل الأجهزة الجسم الوظيفية (نبض ، حمض اللاكتيك (حمل داخلي)) ، ويرتبط التنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة) ، والحوافز... الخ.

¹ - كمال درويش ، محمد حسين. التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984 ، ص 177، 175

خلاصة :

إن تطرقنا لهذا الفصل من البحث النظري ما هو إلا إشارة للتعريف بالتدريب الرياضي في كرة اليد حيث تعد هذه الأخيرة من الألعاب الجماعية التي يغلب عليها طابع الاحتكاك والاندفاع البدني ، كما أنها تتطلب تركيزا جيدا في الهجوم والدفاع .

وكرة اليد هي رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبيرا ، حيث تعتمد في هجماتها على السرعة في التنفيذ والقوة في القذف والتسديد نحو المرمى لبلوغ الهدف وهذا لا يكون إلا بالتحضير الجيد على المستوى البدني والتقني والتكتيكي وهذا عن طريق التدريب الرياضي المبني على الأسس العلمية.

وان يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ وإدارة المهام بصورة مبرمجة منتظمة وبشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق الانجازات المثلى وبالتالي فان عملية التكامل الرياضي للانجاز من حيث الإعداد التدريبي وتنمية الصفات المراد تنميتها ، لرفع قدرة الرياضي أو الممارس لكرة اليد على الانجاز من حيث الإعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة.

الفصل الثاني:

المهارات الأساسية والصفات

البدنية الخاصة بكرة اليد

تمهيد:

إن أي نشاط رياضي يرتكز على عدد من الصفات البدنية والمهارية التي تشكل احتياطا هاما يساهم في إعداد بدنيا جيدا، ولهذا فإن تحديد هذه الصفات يساعد على لمس الجيد لأهمية تطويرها من أجل الوصول لإنجاز رياضي عالي والاختصاص الممارس.

إذا نظرنا إلى هذه الصفات نجد أن لها أهمية بارزة منذ الطفولة ثم الشباب فالشيخوخة ومهما تقدم السن بالإنسان فان هناك دائما الحركة المناسبة والقدر المناسب كما يقول جميل الرياضي "إن الوقت لم يفت ولن يفوت أبدا" فتوفر هذه الصفات يساعد الفرد على القيام بأعماله بصورة حسنة أثناء أداء عماله ولهذا يجب عليه أن يحسن من لياقته البدنية.

1 الصفات البدنية:

1-1 تعريف اللياقة البدنية:

خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة، ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معناً أوسع أعمق، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني وبحسب رأي كل من "جارس بوخيرولارسون" من أمريكا وكذلك الخبيرين "بافيك وكزرايك" من تشيكوسلوفاكيا سابقاً أن مفهوم اللياقة البدنية يشمل مجموعة قدرات عقلية، نفسية، خلقية، اجتماعية، ثقافية، فنية وبدنية¹.

وفي المصدر الأخرى نجد مفهوماً أقل شمولية للياقة البدنية حيث يعتبر كل خبير برأي خاص ومفهوم معين لها وعلى سبيل المثال فان الخبير السوفياتي "كورياكوفسكي" يرى بأن: اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، مفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية هو الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والارتقاء إلى إنجاز عالي².

تعرف "المنظمة الصحة العالمية" اللياقة البدنية بأنها المقدرة على أداء عمل عضلي نحو مرض، ويتجه بعض العلماء في تعريفهم للياقة البدنية إلى التركيز على الجانب الفسيولوجي حيث

¹ كمال درويش، محمد حسين: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، مصر، 1984، ص 35.

² حنفي محمد مختار: "أسس العالمية في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1988، ص 62-63.

يعرّف فيها "فوكس" وآخرون 1987 بأنها الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة¹

1-2 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، فالعد بسرعة جزء من اللياقة ومقاومة ثقل معين يعتبر جزء آخر والاستمرار في الأداء البدني لأطول فترة ممكنة يعد جزء ثالثا غير ذلك من القدرات التي تتشكل في مجموعة اللياقة البدنية².

فقد قام العلماء بتقسيم اللياقة البدنية إلى مكوناتها الأساسية بهدف سهولة دراستها فقط وحتى يمكن وضع البرامج التنفيذية لتطويرها تبعا 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 كتلة الشرقية بمصطلح "الصفات البدنية" وقد اشتمل الخلاف حول تقسيمات اللياقة البدنية بين العلماء ما بين الإضافة أو حذف وما بين تعدد المكونات أو تجميعها تحت مسمى واحد أو تفكيكها إلى مكونات منفصلة.

وقد حددت المدرسة الشرقية مكونات اللياقة البدنية في خمسة مكونات أساسية هي :

¹ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين: "فسيولوجيا لبياقة البدنية"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2003، 1، ص13.

² أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين: "فسيولوجيا اللياقة البدنية"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2003، 1، ص15.

1- السرعة

2- المرونة

3- التحمل

4- الرشاقة

5- القوة¹

1-2-1 السرعة:

تعريف السرعة: يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية² ويعرفها "على فهمي بيك": بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن³.

كما يعرفها "كمال عبد الحميد وآخرون" بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن⁴.

وحسب (weineek وfrey) هي القدرة التي تسمح على تأسيس حركات الآليات العصبية العقلية والخصائص التي تملكها العضلة بتحرير القوة وتطويرها والقيام خلال ظروف معينة بحركات في أقصر وقت⁵.

تنمية العوامل المحددة للسرعة:

¹ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين: "فسيولوجيا اللياقة البدنية"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2003، ص1، ص17.

² -Dornhorff Martin habile: L'éducation physique et sportif O PU, Alger. 1993

³ على فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، ص90.

⁴ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: "اللياقة البدنية ومكوناتها"، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1997، ص85.

⁵ -Jurgen Weineek :manuel d'entrainement , ed- vigot .1997.p263

• سرعة رد الفعل:

سرعة رد الفعل المركب: إذا تعلق الأمر بسرعة رد الفعل الحركي فإنه يجب تخفيف فترة التعرف على شيء والمتحرك في مجال الرؤية بالتمرين على الكشف والمحافظة على الشيء في مجال الرؤية وكذا التمرن على تطوير قدرة التوقع كما يمكن استعمال مثيرات خارجية تحرض سرعة رد الفعل.

• سرعة رد الفعل البسيط:

باستعمال تمارين مستخرجة من وضعيات مختلفة للانطلاق مثل الألعاب، سباق التناوب المتطلب لسرعة رد وكذا الانطلاق الخاص بالمنافسة عن طريق مسدس الصوت أو الضرب على اليدين.

تدريب التسارع بعد الانطلاق:

1- تمارين القوة وتمارين الانطلاق.

2- القفزات القصيرة (القفز البسيط، الثلاثي، الخماسي) بطرف واحد أو بطرفين.

3- القفزات الطويلة على مسافات 100، 60، 30، متر أو أكثر¹.

• تدريب سرعة الحركة:

- سرعة الحركة اللادورية: للحصول على سرعة لادورية معتبرة فإنه الضروري الحصول على قوة سرعة كبيرة وذلك تنسيقاً حركياً معتبراً، فأحسن مثال للتدريب يكون باستعمال الرمي بمختلف أنواعه (الرمح-الجلة-القرص)، وكذلك رياضيات القفز ومختلف الألعاب

¹ عبد المالك محمد: "محاضرة الصفات البدنية (المرونة والسرعة)، المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم وتكنولوجيا الرياضة، 25-04-1998.

الجماعية ومن المهم أن نذكر أنه لا يمكن تنمية سرعة لا دورية إذا لم تتحكم مسبقا في تنمية الرياضة الممارسة .

- سرعة الحركة الدورية: إن تدريب التنسيق الحركي هو أساس تدريب سرعة الحركة الدورية وأفضل طريقة التكرار باستعمال الوسائل التالية:

1 سباقات بتغير الوتيرة 30 متر سرعة قصوى 50 متر بسرعة تحت قصوى.

2 الجري على المنحدر.

3 فوج يجري الواحد تلو الآخر، يسرع المتواجد في المؤخرة بأقصى سرعة ليأخذ المقدمة.

4 الجري في ظروف مسهلة (المستوى العالي).

5 ويمكن أيضا التدريب حسب طريقة التكرار بحمولات متغيرة.

6 الجري بمقاومة زائدة ومناوبتها مع جري عادي.

7 جري موافق على الميل مرتفع على انحدار وعلى مستوى أفقي¹ .

تدريب مداومة السرعة:

1 اختبار تقييم السرعة: أفضل اختبارات تقييم السرعة هي القفز الطويل بدون اندفاع سباق

سرعة على 25 مترا بانطلاق مندفع، سباق سرعة على 30 متر بانطلاق مندفع، والقفز على

طرف واحد على 30 متر.

¹ عبد المالك محمد: "محاضرة الصفات البدنية (المرونة والسرعة)، المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم وتكنولوجيا الرياضة، 25-04-1998

1-2-2 المرونة:

تعريف المرونة:

هي القدرة على الأداء الحركي بمدى واسع، ويسير نتيجة إحالة العضلات والأسس العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للاداء.

ويعرف "Feey وHarre" المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل¹.

وتعرف أيضا بأنها 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 المفاصل الجسم وهي تختلف من شخص لآخر طبقا للإمكانات الفيزيولوجية المميزة وتتوقف على القدرة الأوتار والأربطة والعضلات، وعلى الاستطالة والإمتطاط².

يعرف "زاتيسوركي" المرونة على أنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع³.

وتعرف المرونة في المصطلحات اللاتينية على أنها قابلية التمدد بالعضلات الأوتار، الروابط

والمحافظ المفصالية⁴

• أنواع المرونة:

1- المرونة الثابتة: يمكن تمثيل هذا النوع من المرونة بمدى الحركات التي تحدث على

المفصل حتما تكون مرتخية حيث يتحرك جزء الجسم نتيجة فرد اخر أو قوة خارجية⁵.

¹ Corbean joel:%foot ball lecole.Aux Association .Edition.Revuee.p.s.paris.1988.p13

² قاسم حسن حسين:"علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة"، مطبعة التعليم العالي، ط2، بغداد، ص25

³ محسن علاوة:"اختيار الأداء الحركي"، دار الفكر العربي، مصر، 1982، ص48.

⁴ عبد المالك محمد:"محاضرة الصفات البدنية(المرونة والسرعة)، المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم وتكنولوجيا الرياضة، 25-04-1998

⁵ كمال عبد الحميد:"اللياقة البدنية ومكوناتها"، دار الفكر العربي، ط3، مصر، 1997، ص87.

- المرونة الديناميكية: ويطلق على هذا النوع مصطلح المرونة الإيجابية ويمكن تمثيلها بمدى الحركة التي تحدث عن طريق المفصل نتيجة انقباض العضلات التي تعمل بنفس المفصل ويعتبر هذا النوع من المرونة أهم من النوع الأول بالنسبة للأداء الرياضي، كما تشير المرونة الديناميكية إلى قوة المقاومة التي تحدث خلال مدى حركة المفصل التي لها علاقة وطيدة بمطاطية الأنسجة الرخوية المحيطة بالمفصل¹.

مركبات المرونة:

1-قابلية حركة المفصل تتعلق بالمفصل.

2-قابلية التمديد بالعضلات، الأوتار، الروابط، والمحافظة العضلة.

• تصنيف المرونة:

تصنف المرونة طبقاً للمفصل المتدخل في الحركة وطبقاً لتدخل القوى الخارجية:

حسب المفاصل المتدخلة:

1- مرونة عامة: لما تكون مرونة المفاصل الأساسية متطورة مثل الكتف، الحوض، العمود

الفقري.

2- مرونة خاصة: مرونة المفصل الأكثر تدخلاً في الحركة مثل العصب الفقذي في سباق

الحواجز، ومفصل الكتف في السباحة الحرة.

حسب تدخل القوى الخارجية:

1- مرونة إيجابية (نشطة): المدى الأقصى للمفصل بتقلص العضلات المنفذة للعضلات

الممددة.

¹ عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، 1999، ص145.

2- مرونة سلبية (غير نشطة): قدرة إنجاز حركة بمدى أقصى تحت لتأثير القوى الخارجية¹.

1-2-3 التحمل:

- تعريف التحمل: لاشك أن لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتطلب من اللاعب مجهود كبيراً وعملاً متوصلاً طوال فترة وجوده بالملعب سواء في الهجوم أو الدفاع 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 بدايتها².

- ويعرف التحمل بأنه مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء في الفاعلية دون الهبوط في كفاءة ومقدرة الرياضي على مقاومة التعب³.

- وفي تعريفات التحمل العضلي اتفق العلماء على أنه يعني القدرة الاستمرار في أداء العمل العضلي لفترة طويلة.

- ويعرف تاكسون 1911 التحمل العضلي بأنه "قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على أداء انقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت أو المحافظة على الانقباض الإيزومتري لأطول فترة زمنية"⁴.

¹ عبد المالك محمد: "محاضرة الصفات البدنية (المرونة والسرعة)، المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم وتكنولوجيا الرياضة، 25-04-1998

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

³ مفتي ابراهيم حمادة: "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2001، ص 147.

⁴ أبو علاء احمد عبد الفتاح: "فيزيولوجية اللياقة البدنية"، دار الفكر العربي، مصر، ص 141.

• أنواع التحمل: ينقسم إلى ما يلي:

1- التحمل العام: يعرف أنه "قدرة اللاعب والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة

التخصصية، التعريف السابق يعكس أن التحمل العام يرتبط بأداء بدني عام اه علاقة بالأداء الذي يتخصص فيه الفرد الرياضي.

2- إن التحمل العام يرتبط بالتحمل الخاص في الرياضة التخصصية بغض النظر عن زمن

إستمرارية الأداء.

• التحمل الخاص:

يعرف بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودون هبوط في مستوى الأداء.

ينقسم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقا لمتطلبات الجهد البدني والحركي في كل رياضة من الرياضات والتي تختلف من رياضة إلى أخرى.

1- تحمل الأداء: هو المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية

لفترات طويلة دون هبوط مستوى كفاءة الأداء.

2- تحمل السرعة: يعرف بأنه المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة

وتكرارها بكفاءة وفعالية لفترات طويلة بسرعات عالية دون هبوط مستوى كفاءة الأداء.

يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى تحمل السرعة القصوى، تحمل السرعة الأقل من القصوى

وتحمل السرعة المتوسطة¹.

¹ محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي" دار المعارف، ط6، مصر، 1979، ص133.

• تصنيف التحمل:

1- تحمل قصير المدى: يمتد زمنيا من 45 ثانية إلى دقيقتين تكون فيها الطاقة هي تحليل الجليكوجين دون وجود أوكسجين.

2- تحمل متوسط المدى: يمتد زمنيا من دقيقتين إلى 8 دقائق يحقق فيها إنتاج الطاقة بدون الأوكسجين.

3- تحمل طويل المدى: تزيد فيها المدة عن 8 دقائق وما يحقق إنتاج الطاقة فيها هو جليكوجين والأحماض الدهنية الحرة¹.

• أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في الإعداد الرياضي بدنيا ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي، ويزيد من حجم القلب وينظم جهاز الدورة الدموية، وكما له أهمية كبيرة من الناحية البيوميكانيكية فهو ساعد في رفع النشاط الإنزيمي، رفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، كما ينمي كذلك الجانب النفسي للرياضي وذلك في تطوير صفة الإدارة في مواجهة التعب².

¹ محمد صبحي حسانين واحمد كسري معاني: الموسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1998، ص78.

² Taelman(R) foot balle Techniques Nouvelle Dentrainement. Edition AmpFora. Paris. P26

1-2-4 الرشاقة:

تعريف الرشاقة:

يرى "مانيل الرشاقة" بأنها القدرة على التوافق الحركي الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس¹.

هي قدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره تحسينية وأيضا المقدرة على استخدام المهارات².

• أنواع الرشاقة:

الرشاقة العامة: وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي يتم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية والتوقيت السليم.

الرشاقة الخاصة: وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية³.

• طرق تطوير وتنمية الرشاقة:

1- برمجة تمارين السرعة بعد فترات الراحة مع مراعاة الطريقة التي تسمح بالتكرار والزمن القصير.

2- اكتساب الرياضي عدد كبير من الحركات المختلفة تحت ظروف مختلفة تساهم تلك

الحركات في زيادة التوافق فيما بينها.

3- زيادة التمارين والحركات في غضون التدريب الرياضي.

¹ خنفي محمد مختار: "الأسس العالمية في التدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1988، ص 67.

² قاسم حس حسين: "أسس التدريب الرياضي"، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن، ط8، 1998، ص 594.

³ مفتي إبراهيم حمادة: "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2001، ص 147.

4- الأكثر من التدريب على مختلف الحركات المركبة وتنوع ربط مختلف الحركات معا.

5- مراعاة في الأداء الحركي والخططي فكلما كان الدوام الحركي كافيا لعب دورا كبيرا في

بناء قابلية الرشاقة.

6- أداء التصرفات الحركية وفق حمل تدريبي مناسب.

7- التنوع في استقبال المعلومات وكيفية تحصيلها¹.

1-2-5 القوة:

تعريف القوة:

هي المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تتجها ضد مقاومة في

أقصى انقباض إرادي واجد لها².

ويقصد بالقوة من الناحية الفسيولوجية قدرة الإنسان على العمل الفسيولوجي ضد

المقاومة أو عمل ما أو هي قدرة العضلة على المقاومة المختلفة.

بحيث يرى العلماء أنها هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات

الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة

، التحمل، الرشاقة، خاصة بالنسبة إلى الصفات البدنية السابقة التي يتطلب فيها استخدام القوة

العضلية بالنسبة إلى الصفات البدنية السابقة الذكر³.

¹ زهير السريجي: "علم التدريب في الأعمار المختلفة"، دار النشر الفكر العربي، عمان، ط1، ص316.

² مفتي ابراهيم حمادة: "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2001، ص167.

³ Bouissor.F.Peronnet/Y.Guzannee/G.Priehalet.Performance et entraînement en altitude.CANADA 1987 P87

ويمكن تعريفها أيضا بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقومة المختلفة (الخارجية والداخلية) ومواجهتها¹.

• أنواع القوة:

1- القوة العامة: ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والكتفين والصدر والرقبة ويمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق التمرينات الأرضية وتمرينات بواسطة الكرة الطبية التدريب الدائري وبدون القوة العامة يتعذر علينا تدريب القوة الخاصة.

2- القوة الخاصة: يقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وأن تنمية القوة القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة تحمل السرعة وتطوير صفة تحمل القوة²

3- القوة المميزة بالسرعة: هي قابلية مقاومة العضلة مع التدرج العالي، وهي عملية تنفيذ للسرعة الحركية أن أساس قوة دفع العضلات في الركض السريع هي أهم العناصر التي توفرها للاعب كرة اليد، فكلما كانت هذه القوة ذات مكانة عالية كان اللاعب سريعا وذو قوة كبيرة وأن أساس الركض السريع يعتمد على قدرة العضلات في دفع الجسم والتي تعد من أهم العناصر الواجب توفرها للاعب كرة اليد.

• مبادئ تنمية القوة:

¹ محمد عوض بيسوني، د. فيصل يسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية ديوان المطبوعات الجامعية، 1980، ص 167.

² خنفي محمد مختار: "الأسس العالمية في التدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1988، ص 61.

يجب على المدرب عند القيام ببرمجة وتنظيم التدريب لتنمية أنواع القوة العضلية أن يراعي

القواعد التالية:

1- يجب تنمية تحمل القوة وفي شكل القوة المميزة بالسرعة في بداية عملية بناء استطاعة

الرياضي الطويلة الأمد.

2- يجب أن ينمي القوة العضلية إلا بعد اكتمال النضج البدني.

3- في مرحلتي الأساس والتدريب البنائي يجب أن تستخدم في تدريب القوة خصوصا

التمارين العامة وأن تنفذ هذه التمارين أساسا من الاستلقاء والانبطاح.

4- يفضل في التدريب استخدام أنواع التمارين العامة التي تتطلب التغلب على مقومات

كبيرة.

5- يجب في التدريب الأساسي أن تنمي أولا عضلات الجذع الأمامية والخلفية.

6- يجب أن تكون تمارين القوة متنوعة ومتغيرة ومتعددة الجوانب.

7- قبل تمارين القوة وأثناء فترات الراحة بين المجموعات من التمارين وأخرى يجب تأدية

تمارين إرخاء ومد تمارين القوة يجب تأدية تمارين إرخاء.

8- يجب أن تتضمن الوحدة التدريبية التي تلي التدريب الخاص تنمية القوة العظمى.

9- تنمية أنواع القوة العضلية بواسطة الطريقتين التكرارية والفترية.

10- يجب زيادة وزن الأثقال التي يتدرب بها الرياضي تماشيا مع تقدمه في تعلم

وإتقان التكتيك.

11- يجب عند التدريب بالأثقال أن يكون الظهر مستقيما.

12- تزايد حصة التمارين الخاصة مع تقدم العمر الرياضي¹

- تنقسم المهارات الأساسية في كرة اليد إلى:

2-المهارات الأساسية في كرة اليد

- مسك الكرة:

1-باليد واحدة

2-باليدين

- استقبال الكرة:

1-تسلم الكرة

2-إيقاف الكرة

3-التقاط الكرة

- تمرير الكرة:

1-من فوق الرأس

2-المرتدة

3-من الوثب.

- التصويب:

1-من فوق الكتف

2-من الوثب

¹ محمد صبحي حسين وآخرون: "اللياقة البدنية ومكوناتها"، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1997، ص64.

- حارس المرمى:

1- الخداع

2- الخداع البسيط

- التصويب

أنواع المهارات الأساسية في كرة اليد¹

1-2 مسك الكرة :

يعد مسك الكرة من المهارات المهمة وأول مبدأ من مبادئ الأساسية في كرة اليد وإتقان اللاعب لمهارة المسك تمكنه من أداء الاستلام والتمرير والتصويب والخداع بصورة صحيحة. كما أن تحسين طريقة المسك الكرة تمكن اللاعب من التصرف بالكرة حينما تقتضيه ظروف اللعب، والمسك بيد واحدة أو باليدين بصورة صحيحة تتخذ راحة اليد مع الأصابع الشكل الكروي مع تباعد الأصابع وإثناء أطرافها إلى قليلا كي تلتصق بالكرة عند لحظة ملامستها².

2-2 إستقبال الكرة:

يشير "منير حبس إبراهيم" أن مهارة استقبال الكرة لا تقل أهمية عن سابقها أكثر استخداما خلال اللعب وكقاعدة عامة أن الاستقبال الجيد للكرة يجب أن يتم باليدين مما يساعد على عدم فقدانها، كما يساعد على أداء التمرير الجيد، ويمكننا تقسيم مهارة استقبال الكرة إلى ما يلي:

تسليم الكرة: وهناك نوعين وهما كما يلي:

¹ كمال عارف ظاهر، سعد محسن إسماعيل: "كرة اليد"، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1989، ص62.

² منير جرجس إبراهيم: "كرة اليد للجميع" دار الفكر العربي، العراق 1994، ص89.

1- تسليم الكرة باليد الواحدة: وتتم طريقة أدائها بمد الذراع بارتياح في اتخاذ الكرة وعند ملامستها اللاعب يسحب ذراعه قليلاً في اتجاه سير الكرة مع نقل الجسم قليلاً في نفس الاتجاه وعندما تستقر الكرة في يد اللاعب يجب بسرعة تأمينها مباشرة بوضع اليد الأخرى عليها.

2- تسليم الكرة باليدين: وتتم طريقة أدائها تبعاً لدرجة ارتفاع الكرة، فتسلم الكرات العالية والتي تكون من مستوى الصدر حتى أعلى الرأس، تتم بمبدأ الذراعين اتجاه الكرة مع ارتخاء مفصل للمرفقين وتباعد الأصبع قليلاً مما يسمح باعتراض طريقة طيران الكرة وضمان استمرار نجاح استقبالها، أما بالنسبة للكرات المنخفضة والتي يقصد بها الكرات أسفل الصدر مستوى الصدر تتطلب ملاحظة تباعد الأصابع قليلاً ويشير المرفقات تجاه الجسم مع الوضع الصحيح للقدمين¹.

3- التقاط الكرة: ويترجم الكرة يعني تناول أو مسك الكرة الساكنة أو المتحركة على الأرض حيث يحدث في كثير من حالات سقوط الكرة أثناء استلامها أو مناولتها أو ارتدادها من حارس المرمى أو من عارضة المرمى، إن التقاط الكرات الساكنة يتم بوضع إحدى القدمين بجانب الكرة وبشكل موازي لها وبمسافة مناسبة.

أما القدم الأخرى فتكون خلف الكرة وبمسافة تمنع حدوث خطأ قرب الكرة بالقدم مع ثني الركبتين والجذع أماماً، أما اليدين تكون وضعيتهما كما في تسليم الكرة المنخفضة والنظر إلى الأمام مع الاحتفاظ بسرعة الركض أثناء عملية الارتقاء.

¹ فؤاد توفيق السامرائي: المبادئ الأساسية لكرة اليد، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، ص 18، 20.

أما بالنسبة للكرات المتدحرجة سواء من الأمام أو من الجانب في اتجاه ركض اللاعب أو في اتجاه حركية فنتم بمد الذراع (اليمنى أو اليسرى) المعاكسة للقدم المتقدمة أمام الكرة مع ثني الركبتين والجذع أماما ويتم التقاط الكرة بنفس الطريقة السابقة¹.

2- 3 تمرير الكرة:

إن تمرير واستلام الكرة من أهم الأشكال الأساسية للمهارات الفنية، حيث يهتم التمرير في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على المروى، ويختلف تمرير من الناحية القوة، المسافة، الاتجاه، الارتقاء، وكذلك التوقيت وهناك عدة أنواع من التمريرات منها وكما يشرحها "كمال عارف ظاهر" و"سعد محسن إسماعيل".

التمريرة من فوق الرأس:

وهي أكثر استخداما خلال اللعب وتستعمل للمسافات المتوسطة والطويلة وكذلك عند التصويب تتم برفع الكرة باليدين إلى مستوى فوق الكتف تقريبا ومن ثم تمسكها بيد واجد بأصابع مفتوحة وبدون شد كبير، وتنقل إلى فوق الرأس بحيث يشكل العضد والساعد زاوية قائمة عند مفصل المرفق.

وكذلك العضد مع الجذع، تسحب الكرة للخلف الأعلى مع حدوث تقوس في الظهر ثم تمتد الذراع الرامية عاليا ويتم رمي الكرة بالارتكاز على القدم اليمنى تؤدي هذه التمريرات بدون خطوة مع الوثب.

التمريرة المرتدة:

¹ فؤاد توفيق السامرائي: "المبادئ الأساسية لكرة اليد"، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، ص 18، 20.

تستخدم لتفادي قطع المناولة من المنافس، وتؤدي المناولة فوق الرأس تقريب لكي يتم توجيه الكرة نحو الأرض لترتد عنها على الزميل المستلم، وإن أفضل مكان تلامس الكرة الأرض هو أقرب مكان إلى قدم المنافس عند قدمي الزميل المستلم.

التمرير من الوثب:

ويشير كل من "كمال عارف طاهر" و"سعد محسن إسماعيل" أن هذه التمريرة اشتقت من الوثب وتعتمد بصورة كبيرة على حركة الرسغ لإرسال الكرة بسرعة للزميل، وتؤدي بقفز اللاعب إلى الأعلى قدر ما يمكن دون اندفاع إلى الأمام خلال القفز وتمرير الكرة عندما يكون في أعلى نقطة¹.

2-4 تنطيط الكرة:

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة إنفراد وعدم القدرة على التمرير لزميله وذلك لتجديد فترة ثلاث ثواني أو ثلاث خطوات ويتم أداؤها بيد واحدة أو باثنتين ولكن بالتتابع بالساعد ومفصل الرسغ.

2-5 التصويب:

يعتبر "فؤاد توفيق السامرائي" التصويب الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخطئية التي استخدمت لوصول اللاعب إلى وضع التصويب الناجح على المرمى².

ويعتبر أيضا الحركة الأكثر أهمية في نجاح هجوم، ودقة التصويب لها أهمية كبيرة في

نجاح الأهداف¹.

¹ كمال عارف طاهر، سعد محسن إسماعيل: "كرة اليد"، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1989، ص 95.

² فؤاد توفيق السامرائي: "المبادئ الأساسية لكرة اليد"، دار الكتاب للطباعة، والنشر، بغداد ص 118.

والتصويب هو الحركة النهائية لكفة الجهود المهارية والخطية لوصول اللاعب إلى وضع التصويب الناجح إلى المرمى².

أنواع التصويب:

التصويب من فوق الكتف: يتم مسك الكرة باليدين ثم رفعها إلى مستوى الكتف ثم تنقل إلى اليد الراحية أي مسك بيد واحدة فقط ولتحقيق هدف برمية قوية وسريعة تركز الرجل اليمنى بشكل كامل من خلال تقدم الجانب الأيمن للجذع للأمام عندما نترك اليد الراحية. التصويب من الوثب: هو أحد أنواع التصويب المهمة في كرة اليد، وهو التصويب من فوق الرأس مع الوثب بعد ثلاثة خطوات تؤدي بالقفز بالقدم اليسرى حيث تمسك الكرة باليد اليمنى التي تندفع إلى الخلف بحيث يتجه الكتف الأيسر على الأمام ليحقق مدى حركي كبير أثناء القفز وترمي الكرة في حركة من الذراع باتجاه المرمى³.

2-6 تعلم المبتدئ أساسيات التصويب:

تعتبر الكرة أول عامل أساسي للمبتدئين بمعنى تركز الانتباه على الكرة كما يعتبر العامل الثاني لالتقاط الكرة هو الغاية التي يجب تحقيقها وهي التهديد. في أول الأمر، يقوم اللاعب بمحاورة الكرة والذهاب نحو المرمى ثم التهديد ثم يقوم اللاعب البدء باللعب في وجود زملاء ومحاولة التمرير نحو الأمام من أجل تمرير الكرة منطقة الخصم⁴.

¹ ياسر ديور "كرة اليد الحديثة"، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1997، ص25.

² Jean Cloude de bœuf MI eveil sportif paris 1974 p193.

³ Jean Cloude de bœuf MI eveil sportif paris 1974 p193.

⁴ Cloude bayer MHand ball la formation du joueur 2 tirage Editions Vigot 1987 p200.

وفي كل الحالتين يبقى اللعب متمركز في وسط الملعب وهناك حركات ومناورات نحو الهدف في كلا الاتجاهين.

2-7 أشكال التصويب:

يوجد هنالك عدة أشكال للتصويب:

1- من حيث وضعية أو تمركز المهاجم في الملعب.

2- من حيث توفير الخصم أو حركة الخصم اتجاه الهدف

3- من حيث ذراعي الهدف

4- اشتراك الذراع مع الجذع.

5- اشتراك الجزء السفلي للجسم مع الجزء العلوي.

6- اشتراك عمل العضد، مع الرسغ، اليد، الأصابع.¹

3- القانون الدولي لكرة اليد:

3-1 الملعب:

ملعب كرة اليد مستطيل الشكل، طوله 40م عرضه 20م فيه كل ضلعين متقابلين متوازيين، ينقسم

إلى قسمين منطقة المرمى، منطقة الملعب.

3-1-2 المناطق الموجودة في الملعب:

- منطقة 4 أمتار: يحق للحارس الخروج لهذه المنطقة في حالة ضربة جزاء (ضربة

7 أمتار)

¹ Cloude bayer MHand ball la formation du joueur 2 tirage Editions Vigot 1987 p204-206.

- منطقة 6 أمتار: خاصة بحارس المرمى وهي محرمة على اللاعبين
- منطقة 9 أمتار: منطقة الأخطاء.
- منطقة تبديل اللاعبين: 4 أمتار على جانب خط اللعب.

3-1-3 الكرة:

كروية الشكل مصنوعة من جاد الطبيعي أو الصناعي لا تكون لامعة.

1- بالنسبة للسن فوق 16 سنة وزن الكرة (من 325-400 غ) ومحيطها (من 54-56 سم)
الرقم 03 خاصة بالرجال.

2- من 12-16 سنة فما فوق الوزن (من 325-400 غ) محيطها (من 54-56 سم)

3- من 8 إلى 12 سنة ذكور، من 8-14 سنة إناث، يكون وزن الكرة (315 غ) محيطها 50-52 سم.

4- أقل من 8 سنوات وزنها (280 غ) محيطها (280 غ)¹.

3-1-4 المرمى:

يثبت على الأرض في منتصف كل من خطي المرمى طوله 3 أمتار وارتفاعه مترين العمودين الموجودين على اليمين واليسار بهما 9 حلقات.

¹ Fédération internationale de hand ball la Formation du joueur 2 tirje E DITIONS Vige 1978 p204+206/

3-1-5 أشواط المباراة:

تتكون من شوطين مدة كل منها 30 دقيقة ويفصل بينهما استراحة لمدة 10 دقائق إذا انتهت بالتعادل يلعب شوطان إضافيان بعد راحة مدتها 5 دقائق أما الشوط الإضافي فمدته خمس دقائق.

مدة المباراة:تختلف حسب الإضافة:

1-السن 16 سنة فما فوق أكابر وأوسط فيها شوطين،كل شوط 30 دقيقة،مدة الراحة 10

دقائق للذكور والإناث.

2-السن من 12 إلى 16 سنة شوطين فيهما 25 دقيقة،وقت راحة 10 دقائق.

3-السن من 8 إلى 12 سنة،شوطين 20 دقيقة،مدة الراحة 10 دقائق.

4-أقل من 8 سنوات ،شوطين 10دقائق إلى 15 دقيقة.

الوقت الإضافي:الأول مرتين 5 دقائق إذا انتهت النتيجة بالتعادل ،أيضا وقت إضافي ثاني

وإذا انتهت بالتعادل تذهب إلى ضربات الحرة.

3-1-7 اللاعبين:

يسجل 14 لاعب في ورقة المباراة من حارسي المرمى حيث يجب أن يستخدم الفريق

حارس مرمى في جميع الأوقات أما عدد الفريق على أرض الملعب لا يتجاوز سبعة لاعبين في

وقت واحد أثناء المباراة.

طريقة اللعب:

تلعب كرة اليد ككرة القدم إلا أن نقل الكرة وضربها وتمريها يتم باليد من القدم هدف الفريق تسجيل أكبر عدد الأهداف في مرمى المنافس¹.

تبدأ البداية بضربة الانطلاقة للفريق في بداية الشوط من خط منتصف الملعب، يحق للاعب استلام وتمرير وتصويب الكرة بجميع أجزاء جسمه ما عد القدم ولا يحق للاعب التحرك بالكرة عندما تكون معه أن يتقدم بالمشي والجري أكثر من 3 خطوات فقط فالهدف يحسب عندما تدخل الكرة بكاملها مرمى الخصم.

1-3 أخطاء اللعب:

تحدث أثناء المباريات قد تكون متعمدة أو غير متعمدة، فعند ارتكاب احد اللاعبين خطأ على لاعب آخر يعطي فريق اللاعب الذي ارتكب ضده خطأ ضربة حرة. ضربة الجزاء:

تعطي إذا ارتكب اللاعب خطأ متعمد ضد لاعب يصوب الكرة إلى المرمى من الفريق المنافس ومنعه من محاولة تسجيل الهدف.

ضربة ركنية: إذا خرجت الكرة عن طريق الفريق المدافع إلى الخارج بجانب المرمى.

2-3- التحكيم:

يدير مباراة كرة اليد حكمان متساويان في الحقوق يساعدهما ميقاتي ومسجل.

¹ Fédération internationale de hand ball Règles de jeu Edition 1997 FAHD ALGERIE.

خلاصة:

للصفات البدنية أهمية كبيرة في إعداد هاما لمتابعة النشاط الرياضي أو القيام بأي حركة الاختصاصات الرياضية لأنها القاعدة الصلبة التي يبني عليها ذلك، وخاصة تلك المتماشية مع طبيعة كرة اليد، كما أنه لابد من إدراك الخصائص والأهداف المميزة لكل نوع من أنواع الصفات والمهارات بحيث أنها أساس من أساسيات لعبة كرة اليد والغرض منها هو الوصول إلى الانجاز العالي للكفاءة البدنية والمهارية.

الفصل الثالث:

خصائص المرحلة

العمرية (15-17)

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، خاصة وأنها بمثابة الجسر الرابط بين الطفولة والرشد وتختلف هذه المرحلة عن باقي المراحل العمرية الأخرى من حيث التغيرات التي تمس الجوانب الاجتماعية والانفعالية والفيزيولوجية للفرد مما يستوجب على المربين والأخصائيين في هذا المجال إعطاءها القدر الكافي من العناية والاهتمام. وقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى المرحلة العمرية (15-17 سنة) وذلك بهدف التعرف عليها من جميع النواحي التي قد تساعدنا في إجراء هذا البحث.

1-النمو:

تعريف النمو: "النمو هو سلسلة متتابعة من المتغيرات الإنشائية التي تسير الإنسان نحو

النضج"

وتتميز مراحل النمو بالارتباط الوطيد فيما بينها حيث كل مرحلة تعتبر بمثابة تكملة

للمرحلة التي بينها.

وتتضمن هذه التغيرات نواحي الفرد النفسية والاجتماعية والانفعالية وكذا

الفيزيولوجية... "ومن هذا المفهوم يمكن تحديد أهم خصائص النمو¹.

1- لا يحدث فجأة يحدث تدريجيا وبانتظام.

2- التغيرات الناتجة التي تطرأ على الإنسان تهدف إلى الارتقاء به وتمكنه من

التكيف مع بيئته المادية والاجتماعية.

3- الارتباط الوليد بين مراحل النمو.

4- يسير النمو من العام إلى الخاص ومن الكل إلى الجزء.

5- معدل النمو لدى الفرد ليس ثابتا خلال مراحل الحياة المختلفة.

6- الفروق الفردية بين الأفراد خلال عملية النمو.

1-2-أنواعه:

النمو العضوي: ويقصد به نمو الفرد من حيث الطول والوزن والحجم والشكل والتكوين

بصفة عامة ونتيجة نمو هذه الأبعاد المختلفة.

¹ أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003، ص: 41.

النمو الوظيفي (السلوكي): ويقصد به نمو الوظائف الجسمانية والعقلية والاجتماعية والانفعالية لتسير تطوير حياة واتساع نطاق بيئته.¹

1-3- مراحلها:

مرحلة ما قبل الولادة: وتبدأ من الإخصاب إلى الولادة.

مرحلة المهد (الرضاعة): تشمل السنتين الأولتين من الحياة.

مرحلة الطفولة: تمتد من سنتين إلى 12 سنة.

مرحلة المراهقة: وتمتد من 12 سنة إلى ظهور البلوغ الجنسي حتى سن 20 أو 25

(المراهقة المتأخرة)

مرحلة الرشد: تمتد من 19 إلى 45 سنة.

مرحلة الشيخوخة: وتمتد من سن 60 فما فوق.²

2- المراهقة مفهومها وتعريفها:

2-1- المعنى اللغوي للمراهقة:

إن كلمة المراهقة مشتقة من فعل "راهق" معناه الاقتراب والذنو من الحلم فالمرهق

بهذا المعنى هو الذي يذنو من الحلم واكتمال النضج.³

¹ محمد حسن علاوي: "علو النفس الرياضي"، دار المعارف القاهرة، ط2، 1992، ص، 17.

² السيد محمود طواب: "النمو الإنساني أسسه وتطبيقاته"، دار المعرفة، مصر، ط1، 1995، ص، 18، 19.

³ الدكتور فؤاد بهي السيد: "الأسس النفسية للنمو من الطفولة على الشيخوخة"، دار الفكر العربي، 1985، ص: 257.

2-2- المعنى الاصطلاحي للمراهقة:

معناها سن التغيير مشتقة من كلمة "ASOLOSCHERE" وتنوعي

باللاتينية "GRANDIR" بمعنى كبروني¹

وتعني الاقتراب من النضج وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة نهاية الطفولة المتأخرة

وبداية مرحلة سن الرشد².

وبذلك فالمراهق لا يعتبر طفلاً ولا يكون راشداً أو كما يرى "EKESTENBERG"

"يقال غالباً أن المراهق طفل ورشيداً في نفس الوقت وفي الواقع ليس بطفل ولا

براشد³.

2-1 معنى المراهقة:

المراهقة مرحلة من مراحل النمو السريع، وهي مرحلة قصيرة لا تتجاوز

العامين، ولهذا فالمراهقة بهذا المعنى تعني إرهاباً للبلوغ، والمراهقة بالمعنى العام هي المرحلة

التي تصل بالطفولة المتأخرة على سن الرشد.

والمراهقة بمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي الرشد

واكتمال النضج فهي بهذا المعنى عملية بيولوجية حيوية في بدنها، ظاهري اجتماعي في نهايتها،

ويختلف المدى الزمني القائم بين ونهايتها حسب الاختلاف من فرد وسلالة إلى أخرى.

ويخضع هذا الاختلاف للعوامل الجينية والبيئية والوراثية والغذائية.

¹ Docteur morcelli. A. brocnnier psychologie de. Lodolxent. E. T Masson paris 1980. p11

² الدكتور سعدية محمد علي بهاحو: "فسيكولوجية المراهقة"، البحوث العلمية، 1950 الكويت، ص25.

³ Docteur morcelli. A. brocnnier psychologie de. Lodolxent. E. T Masson paris 1980. p11

يعرفها "REME ZAZZO": المراهقة هي ذلك المجال الزمني الذي يدي باستعدادات نفسوبولوجية على النضج الاجتماعية¹.

ويرى "دوسترانس" بأن المراهقة تعاريف متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهري واجتماعي كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة².

3- أزمة المراهقة:

بما أن المراهقة هي المرحلة التي تجعل من الطفل إنسانا وهي تخضع خضوعا مباشرا لنظم المجتمع وتقاليد و حدوده فهي إذا مرحلة مرنة تصطبغ بشعائر الجماعة التي تنشأ في إطار، وتمتد غي مداها الزمني أو تقصير وفقا لمطالب هذه الجماعة ومستوياتها الحضارية التي ينشأ المراهق في إطارها.

وتنشأ الأزمة في المراهقة من طول المدى الزمني الذي يفصل النضج الجنسي عن النضج الاقتصادي.

وتبدو هذه الأزمة في المدن أكثر مما تبدو في الريف، وذلك لتباعد النضج الجنسي عن النضج الاقتصادي في الأولى وتقاربها في الثانية، فما يكاد الفتى الريفي يبلغ متى يتزوج، فنجد فتيان المدينة وخاصة المتعلمين منهم يتأخر النضج الاقتصادي بهم على أن ينتهي جميع مراحل التعليم.

وأزمة المراهقة هي نتيجة عن الطقس أو جو النفسي اجتماعي، تأتي مباشرة بعد

مرحلة البلوغ، وتظهر أزمة المراهقة على شكل اضطرابات نفسية وتعتبر كجزء من المراحل

¹ Sillany ditionnaire usuel de psychologir de bordas paris 1980 p 3

² ميخائيل إبراهيم أسعد: "مشكلات الطفولة والمراهقة"، منشورات دار الأفاق الجديدة، بيروت، ص 255.

الحساسية في حياة الشخص وهي صعبة جدا نلاحظ هذه الأزمة خاصة عندما تظهر بعد الرسوبات المتكررة عند المراهقة في المستوى الدراسي والاجتماعي والثقافي، تعطينا سلوكيات خطيرة أو تتطور إلى عرقية عصبية أو ذهنية تؤدي إلى الانحراف¹.

3-1- خصائص المراهقة:

هناك عدة خصائص للمراهقة نذكرها مع الشرح:

الإثارة الجنسية:

عند البلوغ يصل المراهق إلى القدرة على التناسل، وقذف الحيوانات المنوية بالنسبة للذكور والحيض بالنسبة للبنات، وتتميز باندفاع تناسلي بالإضافة على حركة تكون ما قبل التناسلية والصراع الداخلي للمراهق ليس فقط رد فعل بسيط للصراع الأبدي، وإنما هو صراع تجمع لصراعات قديمة، وهذا الانفجار الليبيدي المصحوب بتغيرات سواء اقتصادية أو ديناميكية يدي على أضعاف الأنا في دوره الباقي في الإثارة فيما نلاحظه هنا هو اندفاع لبيدي وتعزيز لمتطلبات نزوية للانا.

إشكالية الجسم:

إن ظهور العلامات الأولية للبلوغ من نمو الأعضاء التناسلية وكذلك العلامات الثانوية لها تأثير بليغ على سيرورة المراهق، وإذ يرى بعض العلماء على رأسهم

"ANNATREUP" "DW WINECOTT" "MELANIE KLEIN"

¹ Cite in beusmail la psychiatrie ou jourdhui opu Alger 1984 p187.

بأن التغيرات الفيزيولوجية هي منبع لاضطرابات ... التوازن النفسي للمراهق وفي دراسة متأخرة لـ "EDITHJQKOBSON" وضحت بإمعان دور التغيرات الفيزيولوجية في إستيقاظ وإحياء قلق الإحصاء.

أما عند البنات فإن ظهور الحيض لأول مرة عندهن يؤدي على تغيرات وتحولات شاملة والتي يعرفها الجسم في اضطرابات صورته في مجالات عديدة، ويعتبر الجسم وسيلة قياس مرجع بالنسبة للفرد مع علاقته بالمحيط.

فصورة الجسم تلعب دور مهم في مرحلة المراهقة ويظهر المراهق اهتماما كبيرا بجسمه، ويدل هذا على البعد النرجسي في التوظيف العقلي في هذه المرحلة، كما أن للجسم ارتباط وثيق بالشعور بالهوية¹.

الأفكار اللاواقعة للمراهق:

إن للمراهقين تكوين خاطئ في المفاهيم والأفكار وهي غير واقعية على مستوى طموحهم وتوقعاتهم الخاصة وأهدافهم.

وهذه الطموحات والمفاهيم التي يكونها المراهقون عن أنفسهم وآبائهم وأصدقائهم تكون جزء من ظاهرة قابليتهم الانفعالية التي تشكل بداية المراهقة.

ولكن في الواقع يصادف المراهق عكس طموحاته وتطلعاته وهذا ما يجعله يشعر بالنقص وعدم القدرة على القيام بمختلف الأعمال.

¹ نصر الدين جابر: "علاقة الرفض الأبوية مع التكيف الاجتماعي للمراهق"، رسالة منشورة، جامعة الجزائر 1992، ص: 20.

وهذه اللاواقعية تجعل المراهق يتميز بالمثالية الرائدة حيث أنه من المعروف أن كل مراهق مثالا أعلى وقدرة في الحياة في نفسه، كما يضع له والديه صورة يريدونه أن يكون عليها ولكن نادرا ما يصل إلى المستوى الذي حدوده له، وهذا يجعله يعاني توتر داخلي وخارجي¹.

- التقمص:

يبدأ الطفل في عملية التقمص عادة مع عائلته في مرحلة الطفولة، وهذا التقمص يعطيه الشعور بالأمن والاطمئنان ويتعلم منهم كيفية القيام بدوره النفسي والاجتماعي داخل عائلته فإذا لم يحدث بطريقة غير صحيحة فإن المراهق يعيش صراعات كبيرة وكذلك نفس الشيء إذا تأخر حدوثه.

فالطفل لا يتقمص أشخاصا في بيئته الغربية فقط بل تأخذه الجرأة غلى تقمص شخصيات بعيدة من عالم الخيال، ومن المشاهير السينمائيين وغيرهم، ومن النادر هنا على المراهق أن يتقمص والديه لأن ما يميزها هو التمرد على السلطة، وطلب الاستقلالية والبحث عن تأكيد الذات.

- الرغبة في الاستقلالية والبحث عن الذات:

من أهم ما يسعى إليه المراهق هو اكتساب الاستقلالية بحيث يحاول التخلص من سيطرة الأسرة وتأكيد شخصيته الجديدة التي بدأ يشعر بها ووضع مكانة له ويحاول أن يرعب الأفراد المحيطين به، ويبدأ إحساسه بالذات لأنه يجب عليه أن يكدها لأن العامل النفسي يجنب اهتمامه على نفسه كما جذب التغير الجسمي انتباهه إلى جسمه، فيميل إلى القيام بأعمال تلفت

¹ فؤاد بهي السيد: "الأسس النفسية للنمو من الطفولة على الشيخوخة" ص: 331.

النظر إليه، ويتعلق نجاحه في ذلك على والديه اللذين يساعده على اكتساب درجة الاستقلالية التي تلائم سنه.

- التردد ومع الثبات:

ومن أهم ما يتميز به المراهق التردد وعدم الثبات المستمر في سلوكه وتصرفاته، فأحبانا يتصرفوا كما لو كان رجلا ناضجا وراشدا وأحيانا يتصرف كما ولو كان طفلا صغيرا غير ناضج عقليا، وهذا التردد دليل المراهق وعدم ثباته هو النمو الجسمي والتغيرات الفيزيولوجي السريع الذي يمر به، فبعد أن كان نموه مستقرا وبطيئا في مرحلة الطفولة المتأخرة سرعان ما يتصف نموه بالسرعة الاجتماعية وسوء تعامل الكبار معه وعدم مساعدته¹.

4- المراهقة في المرحلة (15-17 سنة)

النمو البدني والحركي في هذه الحركة:

تتميز هذه المرحلة بالنمو البطيء للعظام مع استمرار نمو العضلات مما يؤدي إلى زيادة حجم الجسم وتناسق الطول مع الوزن ويزداد في هذه المرحلة التوافق العضلي، وترتفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على التناسق الحركي بين أعضاء الجسم المختلفة وزيادة رشاقة الأداء الحركي بالإضافة إلى زيادة القدرة على التحمل ومن هذه المظاهر المختلفة للنمو البدني والحركي، وأطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة الإعداد للبطولة في كثير من الألعاب الرياضية.

ويختلف البنون عن البنات في هذه المرحلة اختلاف كبيرا في تكوين البدني حيث يتميز

البنون عن البنات بزيادة كثافة العظام والنسيج العضلي وقلة نسبة الدهون، ولهذا يتفوق البنون

¹ فواد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة على الشيخوخة، ص: 132.

على البنات في القوة والجهد العضلي بينما تتفوق البنات عن البنون في القدرة على مقاومة البرد والحرارة مما يساعد على ممارسة سباحة المسافات الطويلة في المياه الباردة.

النمو العقلي:

يستمر الذكاء في النمو بمعدل بطيء حتى نهاية هذه المرحلة، ولكن القدرات العقلية تستمر في نمو بمعدل سريع ويتوقف هذا المعدل على المستوى الثقافي الذي ينتمي إليه المراهق، والجو الانفعالي المحيط به.

تظهر في هذه المرحلة الفروق الفردية في الذكاء بصورة واضحة، كما تظهر الفروق بين البنين والبنات في القدرات العقلية، حيث تتفوق البنات في بعض القدرات ويتفوق البنون في قدرات أخرى.

تزداد في هذه المرحلة القدرة على الفهم والإستيعاب والتفكير المجرد، كما تزداد أيضا القدرة على فاحتفاظ بالمعلومات والصور الحركية وإمكانية استدعائها كاملة دون أي نقص أو زيادة، ولهذا تعتبر المرحلة من النمو مرحلة التثبيت الإتقان للمهارات الحركية الرياضية وخطط اللعب.

يمثل المراهق في هذه المرحلة إلى نقد الذات ونقد الآخرين، وتكوين رأي خاص عن كل الموضوعات التي يتعامل معها.

النمو الانفعالي:

تتأثر المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة تأثيرا كبيرا بطبيعة التنشئة الاجتماعية والعادات والتقاليد والأعراف السائدة في المجتمع.

فإذا اعترف المجتمع بالمراهق كعضو فعال وله الحق في التحرير والاستقلال وتكوين الأفكار الخاصة والتعبير عن ذاته فإن ذلك يساعد في اختفاء الكثير من المشكلات الانفعالية التي تظهر في هذه المرحلة والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

تقلب الحالة المزاجية.

التردد في تحمل المسؤولية.

نقص الثقة في النفس وفرط الحساسية.

نقص القدرة على التعبير عن رأي ومواجهة الآخرين.

فقد الأمل في المستقبل.

كثرة الاستيقاظ من أحلام اليقظة.

تأنيب الضمير ولوم النفس على التصرفات الخاطئة.

التردد والخوف من التعامل مع المجتمع.

النمو الاجتماعي:

يسعى المراهق في هذه المرحلة أن يكون له مركز بين جماعة الرفاق من نفس العمر، وأن تعترف به الجماعة وتقدره، ويحاول تحقيق ذلك بالملابس الزاهية الحديثة والغريبة، وكذلك بالنضج في طريقة الكلام وإقحام نفسه في مناقشات في مستواه الفكري. ويشعر المراهق في هذه المرحلة أن عليه القيام ببعض المسؤوليات التي ترفع من شأن الجماعة وتزيد من قوتها وفعاليتها إلا أنه لا يجد تجاوبا وتقديرا من كثير من أفراد الجماعة لأرائه

ومقترحاته، مما يجعله يعتقد بأن الجماعة تريد تحطيم أفكاره، وهذا الشعور الذي قد يزداد بزيادة مرات الفشل¹.

5- دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراهقة (15-17 سنة)

يجب على البيئة الرياضية توفير البرامج التي تتصف بالشمولية وتعدد نواحي النشاط لإتاحة الفرصة للمراهق في هذه المرحلة من استغلال قدراته العقلية في النشاط المناسب، وتكوين الميول الرياضية حيث إن هذه المرحلة من النمو هي أنسب المراحل لتكوين الميول.

1- إتاحة فرص التنافس بين الجماعات الرياضية، مع العناية بالقوام وذلك من خلال

الأنشطة التي يميل المراهق على ممارستها

2- توفير برامج رياضية خاصة بالبنين وأخرى خاصة بالبنات لوجود تباين كبير في

نمو الجسمي والميول في هذه المرحلة بين الجنسين، حيث يفضل البنون النشاط الذي يتصف بالقوة الاحتكاك البدني، بينما يفضل البنات الأنشطة التوقيعية ومعظم الأنشطة التي تتطلب الرشاقة والتوازن مثل كرة اليد كرة الطائرة وكرة السلة.

3- إتاحة الفرص للتنافس الخارجي بملاعب الأندية الأخرى، وتنظم الرحلات

والمعسكرات الرياضية التي تساعد المراهق على الفطام الاجتماعي وتأكيد الذات.

4- العمل على ترقية التوافق العضلي والعصبي والعناية بالقوام من خلال الأنشطة

التي يميل المراهق الى ممارستها.

1 الدكتور أحمد أمين: مبادئ علم النفس الرياضي ص 67-68.

توفير الفرص المناسبة للتعرف على الذات وما طرأ عليها من تغيرات وتأكيد محاولات الانضمام الى عالم الكبار، تحت توجيه وإرشاد للتعرف على الدور الحقيقي في المجتمع، في المجتمع، مما يؤدي الى تحسين علاقة المراهق بالأسرة والمدرسة.¹

6- خصائص لاعب كرة اليد :

ككل نوع من أنواع الرياضة يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص التي تتناسب مع طبيعة اللاعب وتساوم في إعطاء فعالية أكبر لأداء حركي مميز ومن هذه الخصائص.

6-1- الخصائص المرفولوجية :

إن أي لعبة سواء كانت لعبة فردية أو جماعية تلعب فيها الخصائص المرفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج الفرق خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجه فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والأهمية فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية وطول قامة معتبرة ، كما يتميز كذلك بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا كتف يد واسعة وسلاميات أصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد .

¹ الدكتور أحمد أمين: "مبادئ علم النفس الرياضي: ص 65-66.

2-6- النمط الجسماني :

إن النمط الجسمي أو الجسماني للاعب كرة اليد وهو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التميرير ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من الرياضة¹.

- أولا : الطول :

يعتبر عامل أساسي ومهم وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف له أثر كبير على الارتقاء وفي الدفاع كذلك (الصد واسترجاع الكرات) ونقصد هنا نماذج للاعبين الفرق المستوى العالي " النخبة " التي يتضح فيها هذه المميزات بصفة كبيرة وبما أن اللاعب يمتاز بالقامة العالية بلا شك أنه يملك ذراعين طويلتين تساعده على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة والدقة في الأماكن المناسبة

- ثانيا : الوزن :

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشر (INDIC) .

وزن الجسم $\times 1000 \div$ الطول = INDICE DE ROBUSTESSE وكلما كان هذا

المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعبين كذلك .

¹ - كمال عبد الحميد ، زينب فهي : كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978 ، ص 25 .

ولكي تحسب الوزن المناسب للاعب عادة أن نطرح 100 من طول اللاعب ونحصل على الوزن وبالتالي نجد أن متوسط الوزن للاعب بالدول الإحدى عشر مناسب بل تميل نوعاً ما إلى خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومي والدفاعي. بمقارنة فترة السبعينات والثمانينات مع التسعينيات نجد التوجه نحو الاهتمام بعامل الطول حيث نلاحظ تصاعده وتتبعه مناسبة الوزن تساعد في الالتحام والقوة وسرعة الإنجاز¹.

6-3- المرونة :

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعبي كرة اليد تكون كبيرة ، وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة في جميع أشكال وأنواع التمير ، حيث يكون ارتفاع في إمكانية الأداء الحركي وكذا قوة وسرعة التمير .

7- الخصائص الرياضية والفيزيولوجية :

اللاعب ذو المستوى العالي (رياضة النخبة) من الجانب الرياضي والفيزيولوجي

يتميز بأنه

سريع : سرعة تنفيذ كبيرة جدا .

قدرة امتلاك لاعب كرة اليد لسرعة وقوة تمكنه من أداء تقنية التمير بفاعلية كبيرة

قادر على إيجاد مصادر الطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك

بتأخر ظهور أعراض التعب .

ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات هوائية جيدة .

¹ - منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي العراق 1994، ص 25 .

بما أن مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمرين والراحة (تمارين لا تتعدى عشر ثواني) هذا ما يتطلب قدرة لا هوائية لا حمضية للاعب .

لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لا هوائية بوجود حمض اللبن ويظهر هذا جليا في بعض مراحل اللعب في مقابلة ما (حيث تكون التمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا ووقت الراحة قصير جدا) .

الصفات الحركية :

إن الصفات الحركية الضرورية لأي لاعب بما فيها كرة اليد حيث تلعب دورا فعالا في الأداء الحركي السليم والصحيح .

التوازن : ضروري للاعب في كل التحركات والقفزات التي يقوم بها .

الرشاقة : هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد في الكرة .

التنسيق : مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة .

التفريق والتمييز بين مختلف الأعضاء : تسمح بأداء حركات دقيقة ومحكمة ومعنى

أن يفرق ويميز لاعب كرة اليد بين ما سيفعله بذراعيه .

8- الخصائص النفسية :

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي :

المواجهة والمثابرة للانتصار .

يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية وإعطاء كل ما يملك من إمكانيات

لتحقيق الانتصار والفوز على المنافس . .

التحكم في كل انفعالاته .

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

الدافعية :

حب الانتصار والفوز يجعل من لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفز¹.

ولقد أثبتت الشواهد والبحوث أن اللاعبين الذين يفتقدون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخطئية .

الذكاء :

يقال عادة أن المنافسة الرياضية عبارة عن كفاح بين ذكاء اللاعب وذكاء منافسه ويظهر هذا جليا خلال الألعاب الجماعية ، التي تعتمد مواقفها في معظم أوقات المباراة والنجاح فيها يكمل في حسن تصرف اللاعب مع ذاته وزملائه .جملة هذه الخصائص التي تتميز بها كرة اليد وخصائص اللاعب سواء كانت بدنية أو مرفولوجية أو نفسية تحتم على المدربين الاهتمام بها فيما يخص اختيار اللاعبين التي تتوافق قدراتهم المهارية معا².

¹ - منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، ، دار الفكر العربي العراق 1994، ص 336 .

² - منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، ، دار الفكر العربي العراق 1994 ص 336.

خلاصة:

ما نستطيع قوله هو أن مرحلة المراهقة تعتبر من أخطر المراحل في حياة الفرد وأهمها في نفس الوقت حيث أنها تمتاز بتغيرات وتحولات فيزيولوجية ونفسية، وقد تأثر سالبيا في الفرد وهذه يتوقف على عدة ظروف وشروط يعمل على تحقيقها بنفسه أو يحققها له المجتمع الذي يعيش فيه، وهي مرحلة حساسة جدا حيث يتم فيها إعداد المراهق ليصبح متشردا ومسؤولا ويكون عضوا في المجتمع.

فهي تعتبر عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

الأيام الثاني

الجانب التطرفي

الفصل الأول:

منهجية البحث إجراءاته

التطبيقية

تمهيد :

يشترط على الباحث في البحوث النفسية والتربوية وكذا في المجال الرياضي توضيح وكشف الطريقة والمنهجية المتبعة في دراسته وهذا قبل الشروع في عرض نتائجها، حيث يتوجب عليه شرح وتوضيح كافة الإجراءات والطرق المتبعة والإدارات والوسائل المستعملة، وهذا حتى يكون هناك تسلسل في البحث وكذا لكي يسهل على القارئ فهم البحث أكثر وتقبل نتائج.

1-منهج البحث:

يرى "عمار بحوش" و"محمد ذنبيات" أن المنهج في البحث العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة، واكتشاف الحقيقة¹.

ومما هو متفق عليه، أن منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع والمشكلات

المطروحة، وقد اخترنا المنهج التجريبي، وذلك لطبيعة المشكلة المطروحة الرامية إلى قياس اثر برنامج تدريبي مقترح في كرة اليد، بتطبيقه على عينة تجريبية.

يعد المنهج التجريبي أفضل طريقة لبحث المشكلات التربوية، وفي هذا النوع من البحوث يجري تغيير عامل أو أكثر من العوامل ذات العلاقة بموضوع الدراسة بشكل منتظم من أجل تحديد الأثر الناتج عن هذا التغيير، فالباحث يحاول إعادة بناء الواقع في موقف تجريب يدخل عليه تغييرا أساسيا بشال متعمد، ويتضمن التغيير في هذا الواقع عادة ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في الموضوع الدراسة باستثناء متغير واحد محدد تجري دراسة أثره في هذه الظروف الجديدة.

2-مجتمع وعينة البحث:

حيث عينة البحث تمثل فريقاً قادمة تيسمى (HMT) من الفرق (08) الناشطة في رابطة تيارت لكرة اليد أي نسبة 12.5% ويضم الفريق 23 لاعبا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة الأولى (08) لاعبين تعتبر العينة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج التدريبي عليهم

¹ عمار بحوش ومحمد ذنبيات: مناهج البحث العلمي وطرائق البحوث ط1 ديوان المطبوعات الجامعية-الجزائر، 1995، ص89.

أما المجموعة الثانية (08) تعتبر العينة الضابطة وقد تدربوا مع مدربهم. أما عينة التجربة الاستطلاعية فتمثل في بقية اللاعبين من نفس الفريق والبالغ عددهم (07) لاعبين .

ملاحظة: مع العلم أن لاعبين (07) يتدربون مع مدربهم بصفة عادية لكن عند إجراء الاختبار القبلي والبعدي يتم استبعادهم.

3- مجالات البحث :

3-1- المجال الزمني:

أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي :

تمت التجربة الاستطلاعية يوم 19 جانفي 2016 لتعاد بعد ستة أيام أي يوم 26 جانفي 2016 في نفس التوقيت .

الاختبارات القبليّة أجريت يوم 30 جانفي 2016 على العينة التجريبية، والعينة الضابطة .

ثم طبق البرنامج التدريبي المقترح ابتداء من 02 فيفري 2016 إلى غاية 05 أفريل 2016 أما العينة الضابطة فكانت تمارس تدريبها تحت إشراف مدربها، وكانت فترات تدريبها في نفس فترات العينة التجريبية .

الاختبار البعدي اجري يوم 12 أفريل 2016 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في العمل القبلي .

3-2- المجال المكاني:

تم العمل مع العينة التجريبية في القاعة الرياضية في ولاية تيسمسيلت.

3-2- المجال البشري:

شملت عينة البحث 23 لاعبا موزعين كما يلي:

08 لاعبين يمثلون العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

08 لاعبين يمثلون العينة الضابطة التي تركت تتدرب تحت إشراف مدربها.

الدراسة الأساسية :

يتكون البرنامج التدريبي من ثمانية حصص حيث دامت كل حصة ما بين 75د الى 90د،

وتم استخدام الطريقة التكرارية لتناسيها مع القوة الانفجارية وتراوحت شدة التمارين ما بين

70% الى 100%

4- متغيرات الدراسة:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير

مستقل والآخر متغير تابع.

أ- المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث انه هو السبب أو احد الأسباب لنتيجة معينة، أو دراسة قد

تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر، وهو أيضا الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في

قيم متغيرات أخرى لها علاقة به¹.

وفي دراستنا هذه المتغير المستقل هو "البرنامج التدريبي "

ب- المتغير التابع:

¹ناصر ثابت :أضواء على دراسة الميدانية مكتبة الفلاح،ط1 الكويت، 1984، ص58

هو الذي تتوقف قيمة متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابعه نتيجة المتغير المستقل¹. وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو "القوة الانفجارية للإطراف العلوية ومهارة التصويب نحو المرمى في كرة اليد"

ت - المتغيرات العشوائية:

هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث وقصد ضبطها والتحكم فيها حيث قمنا بمجموعة من الإجراءات، والمتمثلة في:

- اختيار العينتين من نفس الجنس (ذكور)، والسن (17) (u17)

ومن أجل ضبط الفروقات المورفولوجية للعينتين قمنا بحساب المتوسطات (للطول - والوزن) حيث كانت القياسات متقاربة وهذا ما جعل العينتان متجانستين كما يوضحه الجدول التالي:

المتغير	العينة التجريبية	العينة الضابطة
الطول	1.71م	1.75م
الوزن	57.5كلغ	58.75كلغ

الجدول رقم (01) يبين الفروق المورفولوجية (الطول -الوزن) بين العينتين مقارنة بين

المتوسطات الحسابية

- إشرافنا بأنفسنا على إجراء التجربة الاستطلاعية والرئيسية والاختبارات القبليّة والبعديّة على كلا العينتين، وذلك بمساعدة فريق عمل مكون من مساعدين ومدربين مؤهلين.

- توحيد توقيت ومكان إجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة لكلا العينتين.

¹ محمد حسن علاوي: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي لطبع والنشر، القاهرة، مصر 1987، ص 243

5 - أدوات البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية :

قصد الإحاطة الكلية والإلمام النظري بموضوع البحث قمنا بالاعتماد على كل ما توفر لدينا من مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية زيادة على المجالات والملتقيات العلمية، فضلا عن شبكة الانترنت، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بحقل التدريب الرياضي .

- الاختبارات البدنية :

من أهم الوسائل استخداما في مجال التدريب الرياضي، خاصة في البحوث التجريبية باعتباره أساس التقييم الموضوعي، فهي تعد من أنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة، وعليه اعتمدنا على بطارية اختبارات مقننة تقيس الجوانب البدنية للناشئين، كما تم عرض هذه الاختبارات على الخبراء للتحكيم.

- التجربة الاستطلاعية :

- من أجل التعرف على كيفية إجراء الاختبارات البدنية وتحديد طريقة التسجيل للبيانات في استمارة المعلومات وكذا تحديد الأسس العلمية للاختبارات وذلك لتفادي الأخطاء، وكشف جوانب وصعوبات البحث.

- المقابلات الشخصية مع الأستاذ المشرف وبعض أساتذة المعهد.

- العتاد الرياضي المتكون من:

- كرات يد قانونية
- كرات طبية
- شريط متري
- جهاز الوثب العالي
- شواخص
- حلقات بلاستيكية
- صفار

6- مواصفات الاختبارات :

6-1- اختبار قياس القوة الانفجارية للأطراف العلوية:

- اختبار رمي الكرة الطبية:

رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة

الغرض منه :

قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف.

الأدوات:

كرة طبية + شريط قياس + مقطع رملي عرضه 03 أمتار.

طريقة الأداء:

يقف اللاعب خلف خط البداية ومعه الكرة الطبية، وعند إعطاء إشارة البدء (النداء) يقوم

اللاعب برمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة وذلك في خلال 03 ثواني.

تعليمات الاختبار:

ضرورة ملامسة أحد القدمين للأرض أثناء أداء الرمي.

تعاد الرمية إذا لم تدى في خلال ثواني من إشارة البدء

يعطي اللاعب محاولتين انزول الكرة داخل المقطع

تؤخذ أفضل نتيجة .

حساب الدرجات:

وحدة القياس (المسافة بالمتر) وتقاس من خط البداية إلى مكان سقوط الكرة على

الأرض. يحتسب أفضل محاولة من محاولتين.

6-2- اختبار مهارة التصويب من الارتقاء

الغرض من الاختبار: دقة التصويب من الارتقاء

الأدوات:

جهاز وثب عالي يوضع على ارتفاع يساوي طول كل لاعب مع رفع ذراعين عاليًا + ستارة

توضع على جهاز الوثب + ستارة لغلق المرمى بها مربعان كل منهما (40x40سم) يمثلان

الزوايا العليا للمرمى + 10 كرات يد .

طريقة الأداء:

يقف اللاعب عند خط البداية تكون زوايا المرمى مغلقة، يجري اللاعب اتجاه الساعد الموجود عنده الكرة ليلتقطها من يده ويستمر في التحرك (في حدود ثلاث خطوات) ثم يقوم بالوثب عاليا للتصويب من فوق العارضة على إحدى زوايا المرمى.

يعود اللاعب بعد التصويب إلى خط البداية ليكرر العمل حتى تنتهي الكرات العشر.

القواعد:

يكون التصويب خلال الـ 03 خطوات المسموح بها قانونيا من لحظة استسلام الكرة

التسجيل:

تعطى درجة لكل تمريرة صحيحة داخل المربع المفتوح.

تلغى درجة التصويب في حالة ارتكاب اللاعب لمخالفة قانونية (30 خطوات - 03 ثواني)

تلغى الدرجة عند تنطيط الكرة.

6-3- اختبار التصويب من الثبات:

الغرض من الاختبار:

دقة التصويب من الثبات.

الأدوات:

10 كرات يد + ستارة لغلق المرمى بها أربعة مربعات تمثل الزوايا العليا للمرمى (40x40)

طريقة الأداء:

يختار اللاعب مربعان للتصويب عليهما أحدهما علوي والآخر سفلى وعلى قطر واحد.

يقف اللاعب خلف خط ال 09 م ممسكا بالكرة، وعند إعطاء الإشارة (صفارة) يقوم اللاعب بالتصويب على أحد المربعين، ثم يمسك كرة أخرى ويصوب على المربع الآخر بعد سماع الصفارة، ويستمر هكذا حتى ينتهي من الكرات العشر (خمس على كل مربع)

القواعد:

ضرورة ثبات أحد القدمين.

يصوب أحد اللاعب خلال 3 ثواني من الصفارة.

التسجيل:

يعطي نقطة لكل تصويبه صحيحة داخل المربع المحدد.

تلغى التمريرة إذا تحركت القدم الملامسة للأرض (الثانية)، وكذا عند عدم التصويب خلال 03 ثواني.

7- الدراسة الاستطلاعية :

إتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقد أشرفنا على إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة سبعة لاعبين من فريق النادي الرياضي الهاوي أفاق تيسمسيلت تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وكان الهدف الرئيسي هو دراسة كفاءة الاختبارات

وتم القيام بالتجربة الاستطلاعية يوم 19 جانفي 2016 على الساعة الرابعة مساء وأعيدت

يوم 26 جانفي 2016 في نفس التوقيت للتأكد من صدق وثبات الاختبار وكان الغرض من التجربة

الاستطلاعية ما يلي :

- معرفة مدى كفاءة الاختبارات البدنية المستخدمة بتحديد الأسس العلمية لها.
- تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الاختبارات .
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة .
- تحديد الصعوبات التي يتلقاها الباحث أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية .

8- الأسس العلمية للاختبار :

8-1- ثبات الاختبار:

يقول مقدم عبد الحفيظ "إن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين "أي يعني إذا ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج".¹

قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 07 لاعبين من فريق أفاق مدينة تيسمسيلت وبعد ثمانية أيام وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة .بعد الحصول على النتائج استخدمنا معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 06 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي اكبر من القيمة الجدولية (0.63) مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات .

¹مقدم عبد الحفيظ: الاحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية-الجزائر-1997 ص57.

صدق الاختبار :

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

صدق الاختبار	ثبات الاختبار	ر الجدولية	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	جسم العينة	
0.92	0.85	0.83	0.01	06	07	رمي الكرة الطبية
0.96	0.92					التصويب من الثبات
0.94	0.88					التصويب من الإرتقاء

الجدول رقم (02) يبين مدى ثبات وصدق الاختبارات عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية

موضوعية الاختبار:

موضوعية الاختبار تدل على عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أي كان القائم بالتحكيم، ويشير أن اطلاع الخبراء والمختصين وموافقهم بالاجتماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشكل والتأويل، كما أن بطارية الاختبار المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابل للتأويل وبعيدة عن التتويج الذاتي .

9- الوسائل الإحصائية :

أن الهدف من استعمال الوسائل هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعد في التحليل والتفسير والحكم ومن أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي :

* المتوسط الحسابي:¹

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

س : المتوسط الحسابي

مج س : مجموع الدرجات

ن : عدد أفراد العينة

الهدف منه الحصول على المتوسط المختبرين في الاختبارات البدنية، والمهارية زيادة على أنه ضروري لحساب الانحراف المعياري.

* الانحراف المعياري:²

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

لما ن > 30

¹ قيس ناجي عبد الجبار وشامل كامل: مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص 95.

² قيس ناجي عبد الجبار وشامل كامل: مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص 92.

ح2 : مربعات الانحرافات عن المتوسط

مج ح2 : مجموع مربعات الانحرافات عن المتوسط

ن : عدد أفراد العينة

*معامل الارتباط البسيط (برسون) ¹:

$$r = \frac{\text{مج س} \times \text{ص} - \text{مج ص} \times \text{مج س}}{\sqrt{\left[\frac{(\text{مج ص})^2}{\text{مج ص}} - \text{مج ص} \right] \left[\frac{(\text{مج س})^2}{\text{مج س}} - \text{مج س} \right]}}$$

مج س × ص : مجموع درجات س × درجات ص

مج س : مجموع درجات س

مج ص : مجموع درجات ص

مج س² : مجموع مربع درجات س

مج ص² : مجموع مربع درجات ص

* صدق الاختبار:

$$\sqrt{\text{التيات}} = \text{صدق الاختبار}$$

* اختبار ت ستيودنت: ²

- المعادلة الأولى : تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لنفس

العينة .

¹ مقدم عبد الحفيظ: الاحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية- الجزائر-1993 ص110،

² .مقدم عبد الحفيظ: الاحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية- الجزائر-1993 ص110،

ت: اختبار ستيودنت

م ف : متوسط الفروق

ح ف = ف - م ف

ف : الفرق بين الدرجات في الاختبار القبلي

والبعدي

ن : عدد أفراد العينة

- المعادلة الثانية : تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لعينتين.

ت : اختبار ستيودنت

س1: متوسط درجات العينة الأولى

س2: متوسط درجات العينة الثانية

ع : الانحراف المعياري للعينة الأولى

ع : الانحراف المعياري للعينة الثانية

ن : عدد أفراد العينة

$$t = \frac{m \text{ ف}}{\sqrt{\frac{2(\text{مج ف})}{n(n-1)}}}$$

$$t = \frac{|s_1 - s_2|}{\sqrt{\frac{e^2 + e^2}{n-1}}}$$

الفصل الثاني:

مناقشة وتحليل النتائج

تمهيد :

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها، وفقا للنتائج المحصل عليها من خلال الدراسة، وهذا لتوضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها البحث والتي سوف تساعدنا في معرفة مدى صحة تطابق نتائج البحث مع الأهداف الموضوعية، ويحتوي هذا الفصل على عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها مع تمثيلها بيانيا لتوضيح مدى ارتباط المتغيرات المدروسة .

1- عرض وتحليل نتائج البحث :

1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث :

قصد إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينتي البحث التجريبية والضابطة من خلال بعض المتغيرات، عملنا على معالجة مجموعة الدرجات الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت" سيودنت كما هو مبين في الجدول التالي:

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع					
اختبار الكرة الطبية	سم 5	5.25	0.37	5.15	0.38	0.37	2.97	14	0.01	غير دال
اختبار التصويب من الثبات	الأهداف	5.25	1.67	5.13	1.25	0.21				غير دال
اختبار التصويب من الارتقاء	الأهداف	4.63	1.69	4.25	1.38	0.50				غير دال

جدول رقم (03) يبين نتائج اختبارات T لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبلية لعينتي البحث

يتضح من الجدول الخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات والصفات البدنية انه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين قبل إجراء التجربة الرئيسية حيث بلغت قيمة ت المحسوب 0.37 و0.21 و0.50 وكلها اقل من ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 14 والمقدرة بـ: 2.97 مما يؤكد تكافؤ وتجانس المجموعتين قبل إجراء التجربة .

الاستنتاج:

من خلال الاختبارات الثلاث (رمي الكرة الطبية-التصويب من الثبات-التصويب من الارتقاء) الموجودة في الجدول رقم 03 يتضح أن هناك تقارب في المستوى بين عينتي البحث ، وهذا ما يدل على تجانس العينتي في صفة القوة ودقة التسديد نحو المرمى وذلك ما يؤكد نزاهة التجربة الاستطلاعية وهذا راجع الى التناسب الموجود في الطول والوزن لافراد العينتين وكذلك نظرا لانهم كانوا يطبقون البرنامج مع نفس المدرب بنفس الطريقة.

1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينتي البحث.

1-2-1 عرض وتحليل نتائج اختبار رمي الكرة الطبية:

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال		16.2	0.28	5.49	0.26	4.68	08	العينة التجريبية
غير دال	3.49	0.85	0.09	4.72	0.20	4.66	08	العينة الضابطة

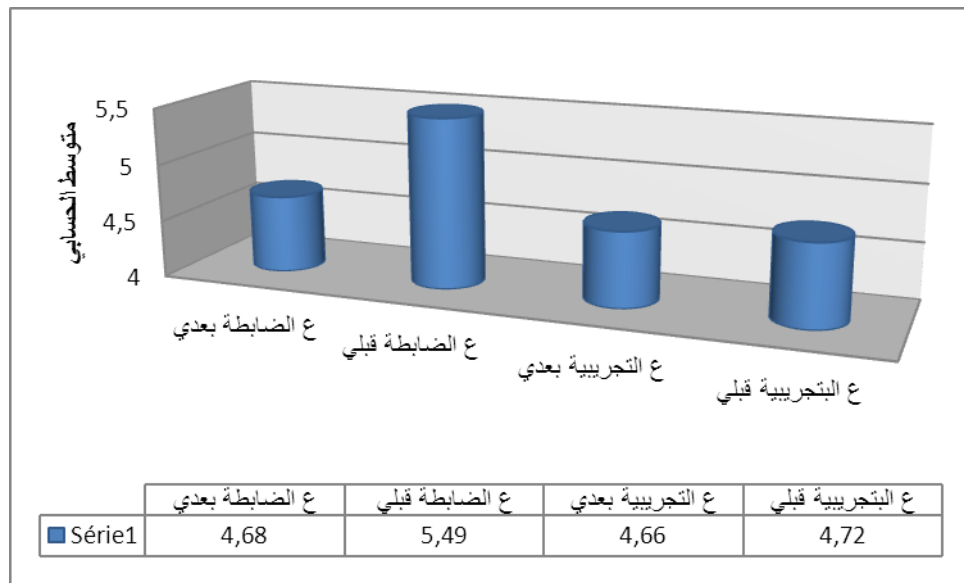
جدول رقم (04) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار رمي

الكرة الطبية

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- المجموعة التجريبية تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 5 وانحراف معياري قدره 0.37 أما الاختبار البعدي فبلغ متوسطه الحسابي 5.5 وانحراف معياري قدره 0.28 وبلغت قيمة ت المحسوبة 16.2 وهي أكبر من ت الجدولية التي تقدر بـ 3.49 وهذا عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 07 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار البعدي والاختبار القبلي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي .

- المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي حققت متوسط حسابي قدره 5.15 وانحراف معياريه قدره 0.38 وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 5.14 وانحراف معياري 0.48 وبلغت المحسوبة 0.85 وهي اصغر من ت الجدولية التي تقدر ب 3.49 عندى مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 07 وهذا يعني ان الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي هو فرق غير دال إحصائياً... ومن خلال الشكل البياني رقم (08) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية وأن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية.



الشكل (08) التالي يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينتي البحث لاختبار رمي الكرة الطبية

1-2-2- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب من الثبات:

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ح	س	ح	س		
دال		6.60	0.71	8.75	1.67	5.25	08	العينة التجريبية
غير دال	3.49	0.67	0.93	5.5	1.25	5.13	08	العينة الضابطة

جدول رقم (05) بين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار

التصويب من الثبات

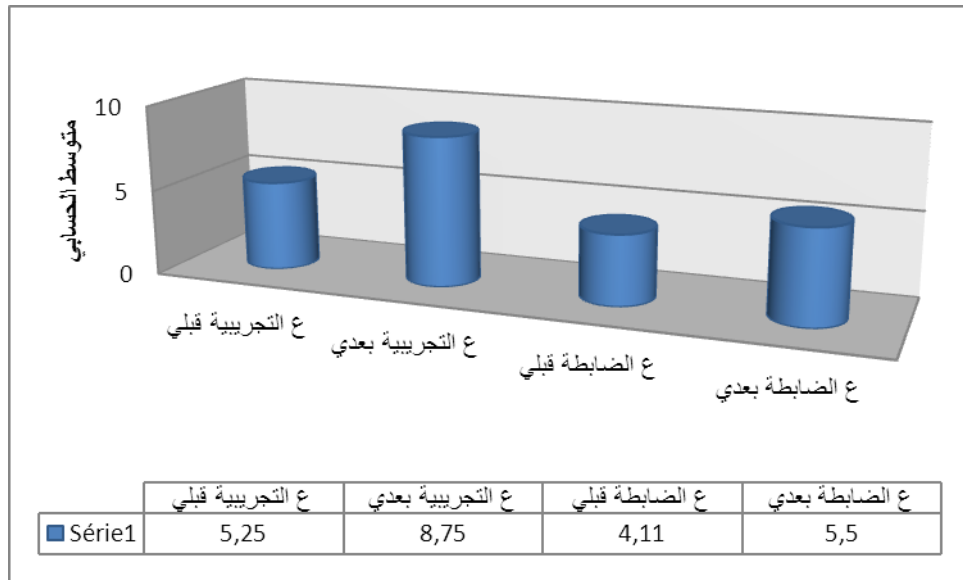
من خلال ملاحظة نتائج الجدول يتضح لنا أن:

- المجموعة التجريبية تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابه قدره 5.25 وانحراف معياري قدره 1.67 أما الاختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي 8.75 وانحراف معياري 0.71 وبلغت ت المحسوبة 6.60 وهي أكبر من ت الجدولية التي تقدر بـ 3.49 وهذا عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية 07 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي .

- لمجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي حققت متوسط حسابي قدره 5.13 وانحراف معياري قدره 1.25 وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 5.5 وانحراف معياري 0.93 وبلغت ت المحسوبة 0.67 وهي أقل من ت الجدولية 3.49 عند مستوى الدلالة

0.01 ودرجة حرية 07 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق غير معنوي أي غير دال إحصائياً .

ومن خلال الشكل البياني رقم (09) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينتي البحث في اختبار التصويب من الثبات وان المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية.



الشكل رقم (09) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينتي البحث في اختبار التصويب من الثبات.

1-2-3- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب من الإرتقاء:

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ح	س	ح	س		
دال		6.25	0.83	8.13	1.69	4.63	08	العينة التجريبية
غير دال	3.49	0.79	1.55	4.88	1.38	4.25	08	العينة الضابطة

جدول رقم (06) بين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار

التصويب من الإرتقاء

من خلال ملاحظة نتائج الجدول يتضح لنا أن:

- المجموعة التجريبية تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابه قدره 4.63 وانحراف معياري قدره 1.69 أما الاختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي 8.13 وانحراف معياري 0.83 وبلغت ت المحسوبة 6.25 وهي اكبر من ت الجدولية التي تقدر بـ 3.49 وهذا عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية 07 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

- لمجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي حققت متوسط حسابي قدره 4.25 وانحراف معياري قدره 1.38 وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 4.88 وانحراف معياري 1.55 وبلغت ت المحسوبة 0.79 وهي اقل من ت الجدولية 3.49 عند مستوى الدلالة

0.01 ودرجة حرية 07 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق غير معنوي أي غير دال إحصائياً .

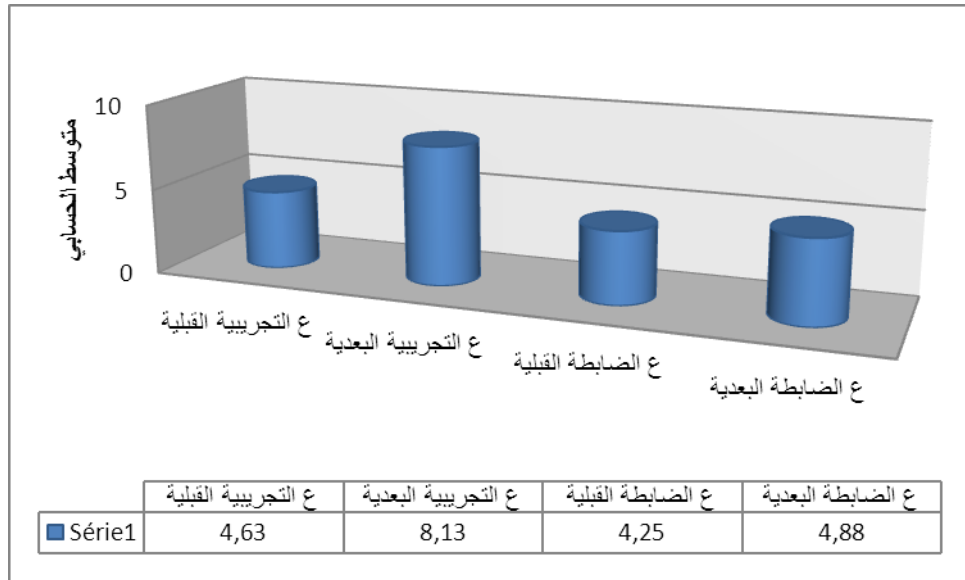
ومن خلال الشكل البياني رقم (10) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينتي البحث في اختبار التصويب من الإرتقاء وان المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية.

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم 4-5-6 يتضح لنا أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية من خلال تطور في المتوسطات الحسابية ولانحراف المعياري لصالح الاختبارات البعديّة للعينة التجريبية مقارنة بالاختبارات القبليّة حيث رمي الكرة الطبية كان المتوسط الحسابي في الاختبارات القبلي 5.15 والبعدي 5.14 للعينة الضابطة بينما العينة التجريبية كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 5 و لاختبار البعدي 5.5 وبالتالي نؤكد هناك تحسن للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة هذا ما يؤكد فاعلية برنامجنا ونوعية التمارين أنها كانت فعالة نظراً لتنوعها ولأنها محفزة ك استعملنا العمل مع الزميل في معظم التمارين ودمج التمارين البدنية بالمهارية إضافة إلى استعملنا للطريقة التكرارية المناسبة للفئة العمرية لتنمية هاته الصفة،

كذلك يلاحظ هناك ثبات واستقرار في المستوى للعينة الضابطة ويتضح ذلك من خلال الاختبارات القبليّة والبعديّة لرمي الكرة الطبية واختبارات التصويب من الثبات والارتقاء ،ولقد ارجع الباحثون ذلك إلى عدم نجاعة البرنامج للطريقة المتبعة في تدريب العينة خلال الحصص

التدريبية والتي لا تدفع بالرياضي إلى بذل مجهود من خلال التمارين المقدمة وبذلك لا تحقق الاستثمار في هذه الصفات بالرغم من هذه المرحلة تعتبر من أنسب مرحلة لتطوير تلك الصفات هذا ما أكده كورث مانيل حيث يعتبر أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القوة او القابليات الحركية المتنوعة.



الشكل (10) التالي يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينتي البحث

لاختبار التصويب من الإرتقاء

1-3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث :

1-3-1- عرض وتحليل نتائج اختبار رمي الكرة الطبية:

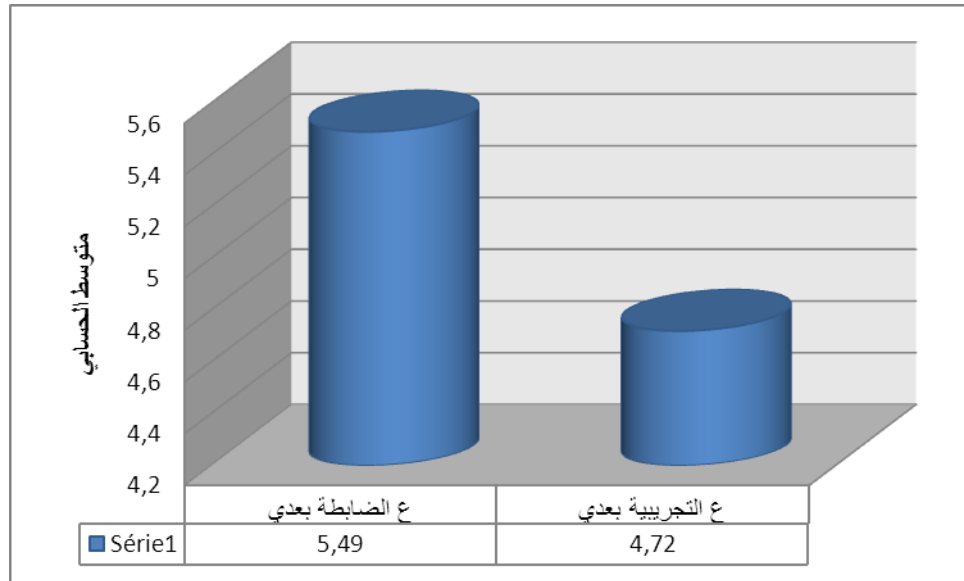
الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	
			ع	س		
دال	2.97	2.24	0.28	5.49	08	العينة التجريبية
			0.09	4.72	08	العينة الضابطة

جدول رقم (07) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية.

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا ان :

المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 5.5 وانحراف معياري قدره 0.28
 اما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 5.14 وانحراف معياري قدره 0.48
 وبلغت قيمة ت المحسوبة 2.24 وهي اكبر من ت الجدولية التي تقدر بـ 2.97 وهذا عند
 مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 14 ويعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح
 العينة التجريبية .

ومن خلال الشكل البياني رقم (11) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي
 البحث في اختبار رمي الكرة الطبية وان المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا
 ما يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية.



الشكل رقم (11) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية

1-3-2- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب من الثبات:

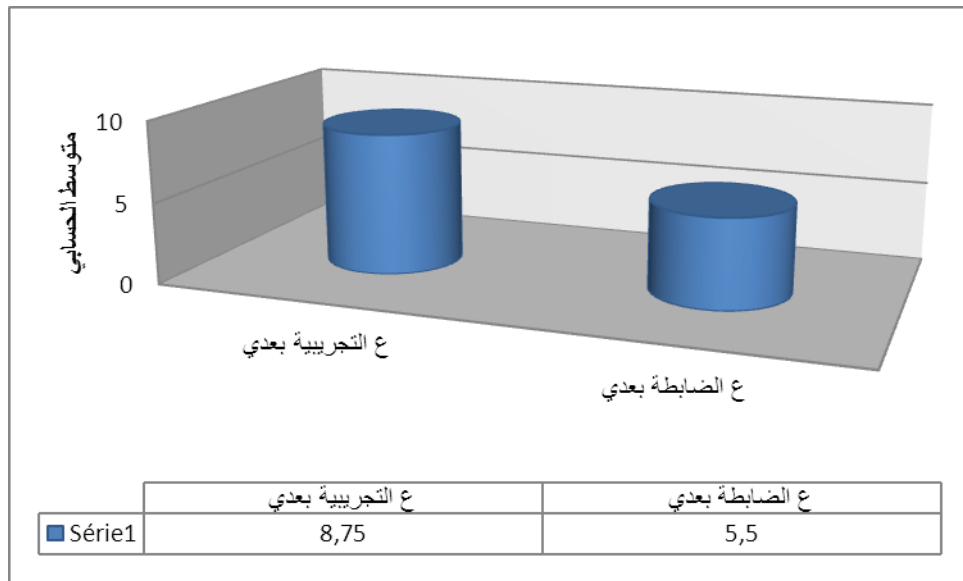
الدالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي			
			ح	س	حجم العينة	
دال	2.97	7.92	0.71	8.75	08	العينة التجريبية
			0.93	5.5	08	العينة الضابطة

جدول رقم (08) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب من الثبات.

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا ان :

- المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 8.75 وانحراف معياري قدره 0.71 اما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 5.5 وانحراف معياري قدره 0.93 وبلغت قيمة ت المحسوبة 7.92 وهي اكبر من ت الجدولية التي تقدر بـ 2.97 وهذا عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية 14 ويعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية .

ومن خلال الشكل البياني رقم (12) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار التصويب من الوثب وان المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج التدريبي المقترح .



الشكل رقم(12)يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار التصويب من الثبات.

1-3-3- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب من الإرتقاء:

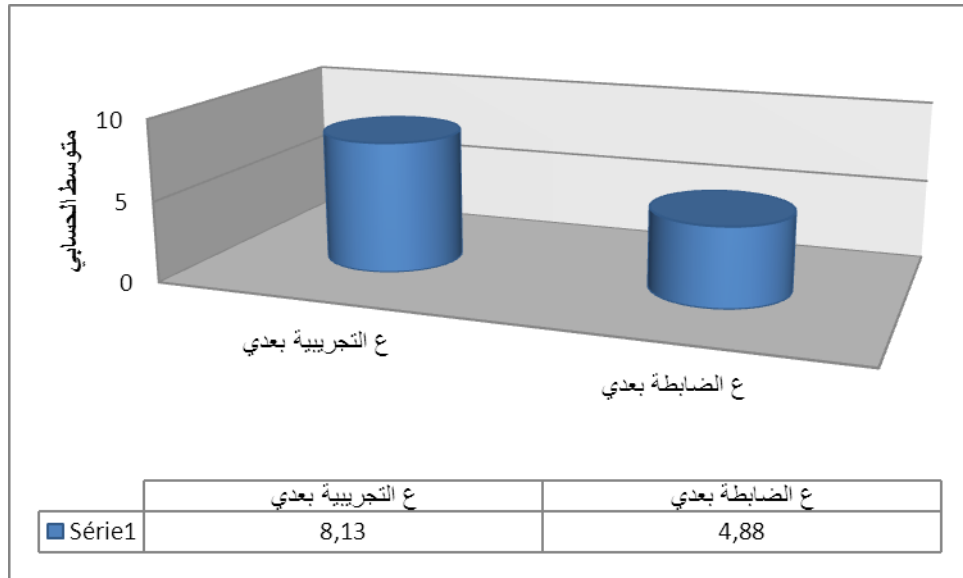
الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي			
			ح	س	حجم العينة	
دال	2.97	5.38	0.83	8.13	08	العينة التجريبية
			1.55	4.88	08	العينة الضابطة

جدول رقم (09) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب من الارتنقاء

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 8.13 وانحراف معياري قدره 0.83 أما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 4.88 وانحراف معياري قدره 1.55 وبلغت قيمة ت المحسوبة 5.38 وهي اكبر من ت الجدولية التي تقدر بـ 2.97 وهذا عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية 14 ويعني هذا وجود فرق معنوي دالا حصائيا لصالح العينة التجريبية .

ومن خلال الشكل البياني رقم (13) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار التصويب من الإرتقاء وان المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج التدريبي المقترح .



الشكل رقم(13)يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار التصويب من الإرتقاء.

الاستنتاج:

من خلال الجداول 07-08-09- نلاحظ كذلك أن تطور كبير في المتوسطات والانحرافات والتأكيد بالنسبة ت ستودنت حيث نلاحظ العلاقة الطردية بين اختبارات رمي الكرة الطبية واختباري التصويب من الثبات ومن الارتقاء بالتالي نستنتج أن القوة الانفجارية للأطراف العلوية (الذراعين) تساهم في تحسين من قوة التصويب وتزيد من دقة التصويب وتزيد نحو المرمى هذا الذي أظهرته المتوسطات الحسابية من خلال الجداول السابقة وهذا نظرا لا استعمالنا الطريقة المناسبة في تنمية القوة الانفجارية الطريقة التكرارية التي تعطي الوقت الكافي

للتحسين في مهارة التصويب نحو المرمى وتناسبها لتعلم كثير من المهارات وهذا ما أشار إليه محمد حنفي كذلك اعتمادنا على بعض التمارين والتي تتراوح بين التمارين البدنية والمهارية وهو ما يوافق متطلبات المباراة وهو ما لا يعتمد على بعض المدربين في تدريبهم لفرقهم وهم يفرقون بين التمرينات البدنية والمهارية .

وأن اللاعب الذي يتميز بذراعين القويتين يمكنه أن يسدد الكرة في أي زاوية من زوايا المرمى بالقوة والدقة اللازمين للاصابة الهدف وهو أمر ضروري وأساسي في كرة اليد بحيث المدرب الذي يوجد عنده لاعبين يتميزون بالقوى والدقة في أدائهم للتصويب نحو المرمى .

2- مناقشة النتائج:

2-1 الخاصة بالفرضية الأولى :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية في صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعدية من خلال الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها وكذلك حضورنا لمجموعة من الحصص التدريبية لبعض الفرق الرياضية وجدنا أن أغلبية المدربين يركزون على تنمية تطوير تحسين الجزء السفلي للجسم وكذلك من خلال إطلاعنا على مجموعة لأبأس بها من المذكرات والتي تنص كذلك على تحسين الجزء السفلي للجسم مثل تنمية وتطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية وقتلتها بالنسبة للأطراف العلوية وكمثال على ذلك ورد في دراسات السابقة في مذكرة بوراس عبد القادر كل هذا جعلنا نضع برنامج تدريبي معتمد على تمارين بدنية مركزة على الجزء العلوي وفق أسس علمية منظمة ومناسبة مثل اعتمادنا على الطريقة التكرارية في تنمية تحسين القوة ،وهو أشار

إليه حنفي محمد مختار في كتابه الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ،كذلك الطريقة العمل مع الزميل واحترام وقت العمل والراحة بين التكرارات والمجموعات بدقة وهذا يجعل الفرق بين عملنا وعمل بعض المدربين بالإضافة على أنها طريقة محفزة للاعبين من أجل بذل المزيد من الجهد وهذا الذي أشار إليه الدراسة التي قدمها عبد الباسط زبيدي وبوقطيط علي وبلعباس محمد لمين والذين وجدوا أن للدافعية الداخلية "مثل المتعة والسرور تؤثر على الأداء البدني للاعبين وإعتمادنا على ثقل الجسم واستعمال وسائل بسيطة مناسبة للفئة العمرية التي تعمل معها وعدم وضع تمارين بشدة تفوق قدراتهم وترهقهم والتي تتسبب في تدهور مستواهم وهذا ما أشار إليه كل من ابراهام وكولنز 1998 الى ان التدريب يتعامل مع الرياضي ككائن بشري له خصائص البيولوجية والنفسية والبدنية والاجتماعية وبعتماد على الفئة أقل من 17سنة والتي تعتبر الفترة الذهبية لتطوير القوة وهو ما حققنا،من خلال الاختبارات الموضوعية والتي تبينها الجداول رقم 03و06 والتي حققت لنا الفرضية الأولى،

الفرضية الثانية:هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية في مهارة التصويب نحو المرمى (من الثبات-من الوثب عاليا)لصالح العينة البعدية. ومن خلال متابعتنا للمنتخب الوطني لاحظنا نقص التهديف عند للاعبي المنتخب وباعتبار التصويب نحو المرمى ونجاعته مهمة لأي فريق وهذا ما أكدته دراسة بلحاج كريم-وزين سعيد،وكذلك من خلال حضورنا لبعض الحصص التدريبية لبعض الفرق ومن الدراسة الاستطلاعية وجدنا بعض المدربين لايركزون على وضع عدد معتبر من التمارين التي تركز على التصويب نحو المرمى في التدريب فرقمهم وهذا ما توافق مع دراسة الدكتور أبو عبد الفتاح

في كتابه فيزيولوجيا اللياقة البدنية والتي تنص على المدربين ليس لديهم وحدات تدريبية خاصة بالتصويب من الارتقاء ولا يهتمون بتدريبه، واعتمدنا على الطريقة التكرارية حتى تعطي الوقت الكافي لتحسين مهارة التصويب نحو المرمى وتناسبها لتعلم كثير من المهارات وهو ما أشار إليه محمد حنفي مختار وكذلك اعتمادنا على بعض التمارين والتي تتراوح بين التمرينات البدنية والمهارية وهو ما يوافق متطلبات أي لقاء وهو ما لا يعتمده بعض المدربين في تدريبهم لفرقهم ويفرقون بين التمرينات البدنية والمهارية.

وكذلك اعتمادنا على التحفيز من خلال العمل مع الزميل والتنوع في التمارين واحترام بعض المبادئ التدريب واستعمالنا أحمال تتناسب من حيث (الحجم والشدة والكثافة) وكل هذا اشارنا له سابقا وهذا ما أكدناه من خلال الفرضية الثانية من خلال الجداول رقم 4-5-7-8 من تحسين في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتؤكد قيم ت المحسوبة التي هي أكبر من ت الجدولية.

الفرضية الثالثة: هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية ودقة مهارة التصويب نحو المرمى ولصالح العينة التجريبية.

من خلال الدراسات السابقة وخاصة دراسة الدكتورة إيمان حسين علي والتي تعتقد أنه يمكن التنبؤ بالمستوى المهاري من خلال القياسات الجسمية والبدنية حيث اتبعت المنهج الوصفي وهذا الذي أكدناه في دراستنا تجريبيا حيث وجدنا أن القوة الانفجارية للإطراف العلوية تساهم في تحسين قوة ودقة التصويب نحو المرمى حيث أن اللاعب الذي يتميز بقوة ذراعيه يمكن له أن

يسدد الكرة في أي زاوية من زوايا المرمى بالقوة والدقة اللامتناهيتين وإصابة الهدف هو أمر ضروري في أي لقاء بحيث المدرب أو الفريق الذي يوجد عنده لاعبين يتميزون بالقوة والدقة في التصويب نحو المرمى يصنعون الفارق ويمكنهم ربح المباراة مهما كانت قوة الخصم.

3-مقابلة النتائج بالفرضيات :

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج، قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث وكانت النتائج كالآتي :

الفرضية الأولى: والتي افترضنا فيها أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعدية .

و لإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجداول رقم 3-4 الفرق الواضح بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ومن قيمة ت المحسوبة في كل اختبار حيث كانت دائما اكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة 3.49 عند درجة الحرية 07 ومستوى الدلالة 0.01، وعليه نقول أن فرضية البحث الأولى قد تحققت. وهذا ما توفّق مع دراسة بوراس عبد القادر ومحي بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعدية.

الفرضية الثانية: والتي افترضنا فيها أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في ومهارة التصويب نحو المرمى قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعدية"

و لإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجداول رقم 3-4-6 الفرق الواضح بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ومن قيمة ت المحسوبة في كل اختبار حيث كانت دائماً أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة 3.49 عند درجة الحرية 07 ومستوى الدلالة 0.01، وعليه نقول أن فرضية البحث الأولى قد تحققت. وهذا ما توفّق مع دراسة لمريم بن سعيد، عوالي سعدي، محمد سامي: وجد فروق ذات إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في مهارة التصويب من الارتقاء لصالح العينة التجريبية.

الفرضية الثالثة: والتي افترضنا فيها أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعديّة بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية ومهارة التصويب نحو المرمى ولصالح العينة التجريبية "

فقد اثبت النتائج صحة هذه الفرضية من خلال الجداول 7-8-9 حيث اثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية، بين الاختبارات البعديّة للعينة التجريبية والضابطة وهو لصالح العينة التجريبية للاختبارين البدني والمهاري قيد البحث وذلك بتحقيقها لقيم ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.01، وعليه نقول أن فرضية البحث الثالثة قد تحققت. وهذا وما توفّق مع دراسة بوراس عبد القادر ومحي "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعديّة بين العينة التجريبية والضابطة في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية ومهارة التصويب من الارتقاء لصالح العينة التجريبية. وكذلك ما توافق مع دراسة الدكتوراه إيمان حسين علي "يمكن التنبؤ بالمستوى المهاري من خلال بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية.

الفرضية العامة :

لقد تأكدنا من أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت، والفرضية الجزئية الثانية قد تحققت والثالثة قد تحققت وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح قد أدى إلى تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية ومهارة التصويب نحو المرمى عند لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة (U17)، وعليه نرى أن الفرضية العامة للبحث والتي مفادها أن " للبرنامج التدريبي المقترح اثر في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية والذي يؤثر على مهارة التصويب نحو المرمى لدى لاعبي كرة اليد قد تحقق .

4-الاستنتاجات:

في حدود إجراءات البحث، وفي ضوء أهدافه ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

1-هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها، وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث.

2-البرنامج التدريبي المعد من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤدي إلى نتائج المرجوة، كونه غير منظم ولا يعتمد على الأسس العلمية في وضع المناهج التدريبية .

3-حقق البرنامج التدريبي المقترح تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث شدة وحجم التدريب، وعدد التكرارات .

4-حققت العينتين الضابطة والتجريبية تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القوة الانفجارية للأطراف العلوية واختبار مهارة التصويب نحو المرمى غير أن التطور عند العينة الضابطة كان طبيعيا نتيجة الممارسة في حين كان التطور عند العينة التجريبية تطورا نسبيا واضحا والفرق بين المتوسطين يبين نسبة الخلاف .

5-حقق البرنامج التدريبي المقترح تطورا إيجابيا في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح

العينة التجريبية، وهذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوى القوة الانفجارية للأطراف العلوية ومهارة التصويب نحو المرمى لدى عينة البحث .

6-هناك علاقة قوية بين صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية ومهارة التصويب نحو المرمى.

5- الخلاصة العامة:

إن تحقيق أحسن النتائج، وبلوغ أعلى المستويات الرياضية ليس وليد الصدفة فحسب بل هو نتاج عمل متواصل، مضبوط ودقيق، يدفعنا دوماً إلى إيجاد طرق وحلول مناسبة واكتشاف أساليب جديدة من شأنها تطوير أهم الصفات البدنية والمهارات الأساسية ، وكرة اليد من بين الرياضات الجماعية التي ذاع صوتها في العالم تستقطب أنظار الملايين، وتستهوئ قلوب جماهير لما فيها من فنيات ومنتعة في المشاهدة.

وقد كان اهتمامنا في هذا البحث المتواضع حول موضوع تناس عنه معظم المدربين أو لم يجدوا له حلولا فكان بموضوع القوة الانفجارية للإطراف العلوية ومهارة التصويب نحو المرمى في كرة اليد والتدريب الرياضي الخاص بها لذا كان علينا أن نحاول في هذه الصفحة تلخيص ما جاء في المذكرة حيث توصلنا إلى الهدف وهو معرفة البرنامج التدريبي المقترح وأثره على القوة الانفجارية للإطراف العلوية ومهارة التصويب نحو المرمى، ومن هنا تم تقسيم هذا البحث إلى بابين أولهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية حيث تم التطرق في الباب الأول إلى جمع المادة الخبرية التي تدعم وتعزز موضوع البحث، وقد قسمت إلى ثلاثة فصول، ضم الفصل الأول التدريب الرياضي في كرة اليد، تعريفه، خصائصه، أهدافه، مبادئه، أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى المهارات الأساسية والصفات البدنية الخاصة بكرة اليد ، كما احتوى الفصل الثالث احتوى على خصائص المرحلة العمرية (U17) وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات .

أما الباب الثاني فقد قسم هو الآخر إلى فصلين، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث، إجراءات الميدانية من حيث التجربة الاستطلاعية، ومنهج البحث المتبع، والعينة كيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل الثاني ففيه تم عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها ومقارنة نتائج العينتين الضابطة والتجريبية، إضافة إلى مقابلة النتائج بالفرضيات، ومن خلال هذا كله استنتجنا أن البرنامج التدريبي المقترح أظهر تأثيراً إيجابياً في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية ومهارة التصويب نحو المرمى وقد خرجنا بمجموعة من التوصيات والاقتراحات أهمها ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية والمهارية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح، وقد استعنا بمجموعة من المصادر والمراجع باللغتين العربية والفرنسية. .

6- التوصيات :

يوصي الطلبة بما يأتي :

- 1- إعطاء أهمية كبيرة للجانب البدني خلال إجراء الحصص البدنية .
- 2- العمل على توفير الوسائل البيداغوجية لتطوير الصفات البدنية المختلفة .
- 3- الاعتماد على الاختبارات والقياسات الحديثة في التدريب الرياضي .
- 4- على المدرب إعداد برنامج تدريبي مسطر .
- 5- ضرورة تطوير صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية وحتى للرجلين خاصة في هذه المرحلة العمرية .
- 6- البحث المستمر عن مختلف البرامج التدريبية التي تساهم في الرفع من مستوى القدرات البدنية لدى اللاعبين التي تتميز بسرعة الاستجابة في تنمية مختلف الجوانب البدنية والمهارية المختلفة .
- 7- الاهتمام بمختلف المهارات الأساسية وخاصة مهارة التصويب لأنها أساس لعبة كرة اليد
- 8- ضرورة تطوير صفة القوة الخاصة في هذه المرحلة U17

المصادر

والعروض

المراجع والمصادر باللغة العربية

القرآن الكريم: سورة النمل الآية 19.

1. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين: "فسيولوجيا اللياقة البدنية"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1-2003.
2. أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003.
3. أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي منشأة المعارف الاسكندرية: مصر 1998.
4. بسطوس أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
5. جيرد لانجريف، تيواندرت : كرة اليد للناشئين وتلاميذة المدارس، ط 2، دار الفكر العربي، 1978.
6. خنفي محمد مختار: "الأسس العالمية في التدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1988.
7. زهير السريجي: "علم التدريب في الأعمار المختلفة"، دار النشر الفكر العربي، عمان، ط1.
8. سعدية محمد علي بهاو: "فسيكولوجية المراهقة". البحوث العلمية، 1950 الكويت.
9. صبحي احمد قبلين، كرة اليد(مهارات، تدريب، تدريبات، إصابات)، عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2011.

10. عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب

للنشر، القاهرة، مصر، 1999.

11. عبد المالك محمد: "محاضرة الصفات البدنية (المرونة والسرعة)، المعهد الوطني للتكوين

العالي في عاوم وتكنولوجيا الرياضية، 25-04-1998.

12. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي (نظريات، وتطبيقات)، القاهرة، دار الكتاب

الحديث، ط1، 1999،

13. على فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.

14. عماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة

اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1998.

15. فؤاد بهي السيد: "الأسس النفسية للنمو من الطفولة على الشيخوخة".

16. فؤاد بهي السيد: "الأسس النفسية للنمو من الطفولة على الشيخوخة"، دار الفكر

العربي، 1985.

17. فؤاد توفيق الساماراني: "المبادئ الأساسية لكرة اليد"، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد.

18. قاسم حس حسين: "أسس التدريب الرياضي"، دار الفكر للطباعة

والنشر، الأردن، ط1، 1998.

19. كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر،

1984.

20. كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر

1984.

21. كمال عارف ظاهر، سعد محسن إسماعيل : "كرة اليد"، دار الكتاب للطباعة والنشر

،بغداد، 1989.

22. كمال عبد الحميد: "اللياقة البدنية ومكوناتها"، دار الفكر العربي ،ط3، مصر، 1997.

23. كمال عبد الحميد، زينب فهي : كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، دار الفكر العربي،

القاهرة، 1978 .

24. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين : القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي،

1980.

25. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: "اللياقة البدنية ومكوناتها"، دار الفكر العربي

،مصر القاهرة، 1997.

26. مجلة الوحدة الرياضية، العدد 559، 18 مارس 1992، الجزائر.

27. محسن علاوة: "اختيار الأداء الحركي"، دار الفكر العربي ،مصر، 1982.

28. محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، ط6، مصر، 1979.

29. محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف القاهرة، ط2، 1992.

30. محمد صبحي حسنين و احمد كسري معاني: "موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز

الكتاب للنشر ،القاهرة، ط1998، 1.

31. محمد عوض بيسيوني، د. فيصل يلسين الشاطى: "نظريات وطرق التربية البدنية" ديوان

المطبوعات الجامعية، 1980.

32. محمد صبحي حسين وآخرون : "اللياقة البدنية ومكوناتها"، دار الفكر العربي ،مصر، القاهرة،

1997.

33. محمود طواب: "النمو الإنساني أسسه وتطبيقاته"، دار المعرفة، مصر، ط1-1995.

34. مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر

.2001

35. منير جرسى إبراهيم : كرة اليد للجميع، ط 4، دار الفكر العربي، 1994.

36. ميخائيل إبراهيم أسعد : "مشكلات الطفولة والمراهقة"، منشورات دار الأفق

الجيدة، بيروت.

37. نصر الدين جابر: "علاقة الرفض الأبوية مع التكيف الاجتماعي للمراهق" رسالة

منشورة، جامعة الجزائر 1992.

38. وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب

والمدرّب، دار الهدى للنش والتوزيع، القاهرة، مصر، 2002.

39. ياسر ديور "كرة اليد الحديثة"، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، 1997.

المراجع باللغة الفرنسية

40- bnamane; h estoirique de hand ball ; IPE S DELY BRAHIM. 1998. P903

41- Bouissor.F.Peronnet/Y.Guzanee/G.Priehalet.Perfermonceetentraiem

42- -Brochure. Revue De Comite.Fédération D'organisation 4eme.CANS DE

H. B.Alger, 1986

43- Cite in beusmail la psychiatnie ou jourd'hui opu Alger 1984

44- Clavs Bayer : Formation Des Joueurs , Ed Vigot , Paris. 1995.

45- Cloude bayer MHand ball la formation du joueur 2 tirage Editions Vigot
1987.

- 46- Corbeanjoel:%footballlecole.AuxAssociation.Edition.Revuee.p.s.paris.1988.p13
- 47- Docteur morcelli. A. brocnnier psychologie de. Lodolxent. E. T Masson paris 1980
- 48- Dornhorff Martin habil: Leducation ph ysique et sportif O PU,Alger1993
- 49- en altutide.CANADA 1987
- 50- -Fèdèration internationale de hand ball la Formation du joueur 2 tirje EDITIONS Vige 1978
- 51- Fèdèration internationale de hand ball Règles de jeu Edition 1997 FAHD ALGERIE.
- 52- Herst Kailer : Le Hand Ball De L'apprentissage A La Composition , Ed Vigot.Paris. 1989.
- 53- Jean Cloude de bœuf MI eveil sportif paris 1974
- 54- Jurgen Weineek :manuel d entrainement ,ed- vigot.1997.
- 55- Planification Et Entraînement D'une Equipe De H. B. De Haute Performance.O.P.V. Alger.
- 56- Sillany ditionnaire usuel de psychologir de bordas paris 1980
- 57- Taelman(R) foot balle Techniques Nouvelle Dentrainement.Edition AmpFora.Paris.

مواقع الإلكترونية

- 58- الموقع الإلكتروني : 28 /www.iraqacad.org/ جانفي 2008
- 59- الموقع الإلكتروني : 28 /www.iraqacad.org/ جانفي 2008

الملاحق

نتائج اختبارات عينة التجربة الإستطلاعية

التصويب من الارتقاء		التصويب من الثبات		رمي الكرة الطبية		السن	رقم
الثاني	الأول	الثاني	الأول	الثاني	الأول		
04	02	6	5	4.7	4.5	U17	01
06	04	06	04	4.6	4.8	17	02
07	05	7	6	4	4.3	17	03
07	06	05	4	5.7	6	17	04
07	04	08	7	5.9	5.5	17	05
06	05	08	7	4.9	5.2	17	06
08	07	7	05	5.4	4.9	17	07

نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية

التصويب من الإرتقاء		التصويب من الثبات		رمي الكرة الطبية		الرقم	الاسم واللقب
البعدي	قبلي	البعدي	قبلي	البعدي	قبلي		
08	04	09	05	5.9	5.2	01	عبد القادر مولاي
09	06	08	04	4.9	4.2	02	ايوب ميقاديم
08	05	10	06	4.8	4	03	ينيس بكير
08	06	09	07	5.5	4.5	04	عدة عاصف
07	04	08	05	5	4.3	05	يزلي سيد احمد
09	02	09	03	6.2	5.5	06	بشرقي رحال
07	03	08	04	5.8	4.9	07	عبد المجيد لوط
09	07	09	08	5.8	4.8	08	عبد الكريم رحال

نتائج الإختبارات القبليّة والبعديّة للعينة الضابطة

التصويب من الإرتقاء		التصويب من الثبات		رمي الكرة الطيبة		الاسم اللقب	الرقم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي		
04	04	05	05	4.6	4.5	محمد ادريس نقاز	01
04	02	05	03	4.7	4.6	رؤوف بلعسل	02
05	04	06	05	4.95	4.8	محمد أمين حاج عثمان	03
04	06	05	06	4.5	4.3	عبد الحفيظ فوضيل	04
06	03	06	04	5	4.9	عبد اللطيف حلالس	05
08	04	07	05	5.20	5.5	طاهر أكرم	06
05	06	06	07	4.3	4	أنور مصباح	07
03	05	04	06	4.5	4.7	شمس الدين قطو	08

الفريق: افاق تيسمسيات الحصة رقم: 01 المكان:قاعة رياضية الوقت:80د

الهدف: تنمية قوة التحمل للأطراف العلوية والارتقاء الجيد

الموسم 2016/2015 الوسائل: كرات يد*كرات طبية*صفارة

الملاحظات	التشكيلات	الشدة			التمارين	المراحل
		عمل	راحة	تكرار		
التاكيد على التحضير النفسي والبدني				15د	المرحلة الإبتدائية	القيام بعملية التحضير النفسي ثم القيام بعملية التسخين العام والخاص
التاكيد على وضعية الجسم		05	"60	"45	التمرين 01 الاستلقاء على الظهر ورفع الركبتين مع إبقاء القدمين على الأرض مع مسك الكرة أظبية 2 كلغ من أعلى الراس الى الجهة اليمنى ثم اليسرى ثم وسط الركبتين مع التأكيد على وضعية الظهر عند الحركة يكون ثابت	المرحلة الرئيسية
فتح الرجلين والثبات عند رفع الزميل		04	"90	"60	التمرين 02 يقف لاعبان متقابلان بظهر مع مساك على مستوى الذراعين ثم رفع المتبادل بينهما لمدة معينة	
		05	"120	"90	التمرين 03 كل لاعب معه كرة في مركز الظهر يقوم بتمرير الكرة الى لاعب في مركز قلب الهجوم للتصويب من الارتقاء	
				10د	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكاملة لكافة اعضاء الجسم	المرحلة الختامية

الفريق: افاق تيسمسيات الحصة رقم:02 المكان:قاعة رياضية الوقت:80د-

الهدف : تنمية القوة مميزة بالسرعة للأطراف العلوية ودقة التصويب

الموسم 2016/2015 الوسائل: كرات يد*مقاتي*صافرة

الملاحظات	التشكيلات	الشدة			التمارين	المراحل
		تكرار	راحة	عمل		
التاكيد على التحضير النفسي والبدني				15د	القيام بعملية التحضير النفسي ثم القيام بعملية التسخين العام والخاص	المرحلة الإبتدائية
التاكيد على الفعالية في الانجاز		04	"90"	"30"	التمرين01 وضعية المضخة مع تقريب المسافة بين اليدين	المرحلة الرئيسية
		06	"90"	"15"	التمرين02 يقوم لاعب بعملية المضخة 10 مرات ثم ينطلق نحو خط 09 أمتار وتصويب من الثبات	
		06	"90"	"30"	التمرين 03 أربعة لاعبين في الهجوم وأربعة في الدفاع ينطلق قلب الهجوم للدفاع بالكرة،يسلم الكرة للظهير ،يقوم الجناح بالتحرك بالجري السريع على خط 6 أمتار لاستلام الكرة ثم التصويب من الارتقاء.	
				10د	تمريبات تمديد العضلات والاسترخاء الكاملة لكافة اعضاء الجسم	المرحلة الختامية

الفريق افاق تيسمسيلت الحصة رقم:03 المكان:قاعة رياضية الوقت:80د

الهدف : تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسرعة في إنهاء الهجوم عن طريق التصويب من الإرتقاء.

الملاحظات	التشكيلات	الشدة			التمارين	المراحل
		عمل	راحة	تكرار		
التأكيد على التحضير النفسي والبدني				15د	القيام بعملية التحضير النفسي ثم القيام بعملية التسخين العام والخاص	المرحلة الإبتدائية
إحترام مسافة بين لاعب والحائط		05	"90	"30	التمرين 01 استخدام كرسي بحيث يضع اللاعب اليدين خلف ظهره مرتكزا على الكرسي الاول ورجليه على الكرسي الثاني مع ثني المرفقين حتى ملامسة الارض ثم العودة الى الاعلى.	المرحلة الرئيسية
		06	"90	"45	التمرين 02 يقف لاعبين أمام الحائط على بعد 50سم ممسكنا كرة طيبة تزن 03 كلغ فوق الرأس وتصويب نحو الحائط ومع التركيز على وضعية الجسم وعدم سقوط الكرة	
التأكيد على العمل الجماعي		06	"90	"15	التمرين 03 الانطلاق بأقصى سرعة من قبل لاعب الجناح لاستلام الكرة عند منتصف الملعب والتمرير بين اللاعبين لإنهائه بالتصويب من الارتقاء فوق المدافعين	
				10د	تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكاملة لكافة اعضاء الجسم	المرحلة الختامية

الموسم 2016/2015 **الوسائل:** كرات يد *كراسي*كرات طبية03 كلغ.

الفريق: افاق تيسمسيلت **الحصة** رقم:04 **المكان:**قاعة رياضية **الوقت:**80د

الهدف : تنمية قوة التحمل للأطراف العلوية والقيام بكافة أنواع الخداع مع التصويب

الموسم 2016/2015 **الوسائل:** كرات يد*كرات طبية *مقاتي*صفارة.

الملاحظات	التشكيلات	الشدة			التمارين	المراحل
		عمل	راحة	تكرار		
التاكيد على التحضير النفسي والبدني				15د	القيام بعملية التحضير النفسي ثم القيام بعملية التسخين العام والخاص	المرحلة الإبتدائية
تبادل العمل		30"	90"	04	التمرين01 العمل مع الزميل يقوم اللاعب الاول برفع رجلي اللاعب الثاني وهو يقوم بوضعية المضخة مع زيادة في صعوبتها كل مرة	المرحلة الرئيسية
إبقاء الظهر على الأرض		45"	90"	05	التمرين02 يقوم العب برقود على الظهر وباستعمال كرة طبية 03 كلغ يرفعها من خلف رأسه حتى البطن ثم يعيدها دون توقف لمدة معينة	
تأكيد على تمرير واستقبال الجيد		15"	90"	04	التمرين 03 يستلم لاعب مهاجم كرة من احد الممررين يقوم بعمل الخداع او محاولة إفلات من المدافعين ثم التصويب.	
				10د	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكاملة لكافة اعضاء الجسم	المرحلة الختامية

الفريق افاق تيسمسيلت الحصة رقم:05 المكان:قاعة رياضية الوقت:80د-

الهدف: تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والتصويب من الطيران وسقوط

الملاحظات	التشكيلات	الشدة			التمارين	المراحل
		عمل	راحة	تكرار		
التاكيد على التحضير النفسي والبدني				15د	القيام بعملية التحضير النفسي ثم القيام بعملية التسخين العام والخاص	المرحلة الابتدائية
الحرص على تحريك الجزء العلوي للجسم		04	"90"	"30"	التمرين01 العمل مع الزميل:جلوس اللاعبين مع مد الرجلين وتقابل الظهر كل منهما ومسك الذراعين ومحاولة كل العب سحب زميله في الاتجاه المعاكس	المرحلة الرئيسية
الحرص على الفعالية أثناء العمل		04	"90"	"30"	التمرين02 وضعية مضخة لكن مع رفع الرجلين فوق كرسي يكون بارتفاع حوالي 30سم	
		04	"90"	"15"	التمرين 03 كل لاعب ينطلق بسرعة من منتصف الملعب ويستلم كرة ويصوب من وضعية الطيران ثم السقوط.	
				10د	تمارينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة اعضاء الجسم	المرحلة

افاق تيسمسيلت **الحصة** رقم:06 **المكان:**قاعة رياضية **الوقت:**80د

الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية والتصويب بعد تجاوز المدافعين

الموسم 2016/2015 **الوسائل** كرات يد*كرات طبية*صفارة*مقاتي.

الملاحظات	التشكيلات	الشدة			التمارين	المراحل
		عمل	راحة	تكرار		
التاكيد على التحضير النفسي والبدني				15د	القيام بعملية التحضير النفسي ثم القيام بعملية التسخين العام والخاص	المرحلة الابتدائية
الحرص على العمل الجماعي		04	"120"	"90"	التمرين 01 تمرير لاعبين كرة الطبية 02 كلغ لبعضهم البعض مع وجود لاعبين يقومون بخطف الكرة من عند اللاعب مع تغير الادور التمرين 02 وضعية المضخة لكن يكون العمل بإشارة ومحاولة كل لاعب تمرير الكرة الطبية تحت الصدر لزميل الأخر. التمرين 03 وقوف مدافعين أحدهما عند 06م والأخر عند 09م ويقوم المهاجمين معهم الكرة بمحاولة المرور بين المدافعين في منطقة عرضها 4م فقط للتصويب من الارتقاء.	المرحلة الرئيسية
		03	"90"	"15"	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكاملة لكافة اعضاء الجسم	المرحلة الختامية

الفريق افاق تيسمسيلت الحصة رقم: 07 المكان: قاعة رياضية الوقت: 80د

الهدف : تنمية قوة التحمل للأطراف العلوية والتصويب من الارتقاء في زوايا المرمى

الملاحظات	التشكيلات	الشدة			التمارين	المراحل
		عمل	راحة	تكرار		
التأكيد على التحضير النفسي والبدني				15د	القيام بعملية التحضير النفسي ثم القيام بعملية التسخين العام والخاص	المرحلة الابتدائية
العمل الجماعي		04	"60	"30	التمرين 01 تقسيم الفوج الى قسمين متقابلين ويقوم كل زميل بمسك يد زميله وعند الاشارة يسحب كل طرف لأخر ثم تغير	المرحلة الرئيسية
تأكيد على وضعية الجسم		04	"90	"15	التمرين 02 العمل على البار الرياضي عن طريق رفع الجسم بذراعين حتى الذقن بطريقة صحيحة	
التأكيد على وضعية الجسم أثناء التصويب		06	"90	"10	التمرين 03 لاعب ثابت يقوم باستقبال وتمرير الكرة للاعب المتقدم من كل مجموعة لتقوم بتأدية التصويب بالوثب العالي في الزوايا السفلى من فوق عارضة على شكل حاجز بارتفاع 02م.	
				10د	تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكاملة لكافة اعضاء الجسم	المرحلة الختامية

الموسم 2016/2015 الوسائل كرات يد*صفارة*مقاتي.

الفريق افاق تيسمسيلت الحصة رقم:08 المكان:قاعة رياضية الوقت:80د

الهدف:تنمية قوة الانفجارية للأطراف العلوية والإرتقاء لاستقبال الكرة.

الملاحظات	التشكيلات	الشدة			التمارين	المراحل
		عمل	راحة	تكرار		
التأكيد على التحضير النفسي والبدني				15د	القيام بعملية التحضير النفسي ثم القيام بعملية التسخين العام والخاص	المرحلة الابتدائية
تصحيح وضعية الارتقاء		06	"15	"15	التمرين 01 يمسك لاعب كرة اليد بيد التي يصوب بها وعند سماعه لإشارة يقف اللامام بوضعية التسديد حتى نهاية مسافة 20متر	المرحلة الرئيسية
		04	"90	"30	التمرين 02 وضعية المضخة لكن مع استعمال الكرة اليد تارة باليدين معا ثم اليسرى ثم اليمنى.	
تأكيد على الاستقبال الجيد مع الارتقاء		06	"90	"60	التمرين 03 مجموعة من اللاعبين في منتصف الملعب كل لاعب يمرر الكرة الى زميله على خط 09م ،يقفز الى الأعلى ليلتقط الكرة ثم يصوب في احد الزوايا المرمى..	
				10د	تمريبات تمدد العضلات والاسترخاء الكاملة لكافة اعضاء الجسم	المرحلة الختامية

