

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي

- تيسمسيلت -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي نخبوي



بعنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي المدمج  
على القدرات اللاهوائية و انعكاسه على مهارة  
التصويب لدى لاعبي U17 كرة اليد

بحث تجريبي أجري على لاعبي فريق مولودية تيسمسيلت - U<sub>17</sub> كرة اليد

إشراف :

د/ بن نعجة محمد

إعداد الطالبتان :

➤ لعرشي كريمة

➤ قدور فايزة

السنة الجامعية: 2017/2016

# كلمة شكر

"... رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ  
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ"

النمل - الآية 19 -

الشكر و الحمد لله الواحد القهار العزيز الغفار مكرر

الليل و النهار

نشكر المولى عز و جل على توفيقه لنا لإتمام هذا البحث  
يسعدنا و يشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل منهم معنا  
في إنجاز هذا العمل.....

و نخص بالذكر الدكتور " بن نعجة محمد " المشرف على بحثنا الذي

لم ييخل علينا بنصائحه و توجيهاته القيمة .....

و الأستاذ " بن رابح خير الدين " الذي استقبلنا بكل صدر رحب و كان له  
الفضل الكبير في إتمام هذا البحث

كما نتوجه بشكر الجزيل لمدرّب نادي ملودية تيسمسيلت " واري عبد القادر "

و مدرّب نادي آفاق مدينة تيسمسيلت و كل اللاعبين

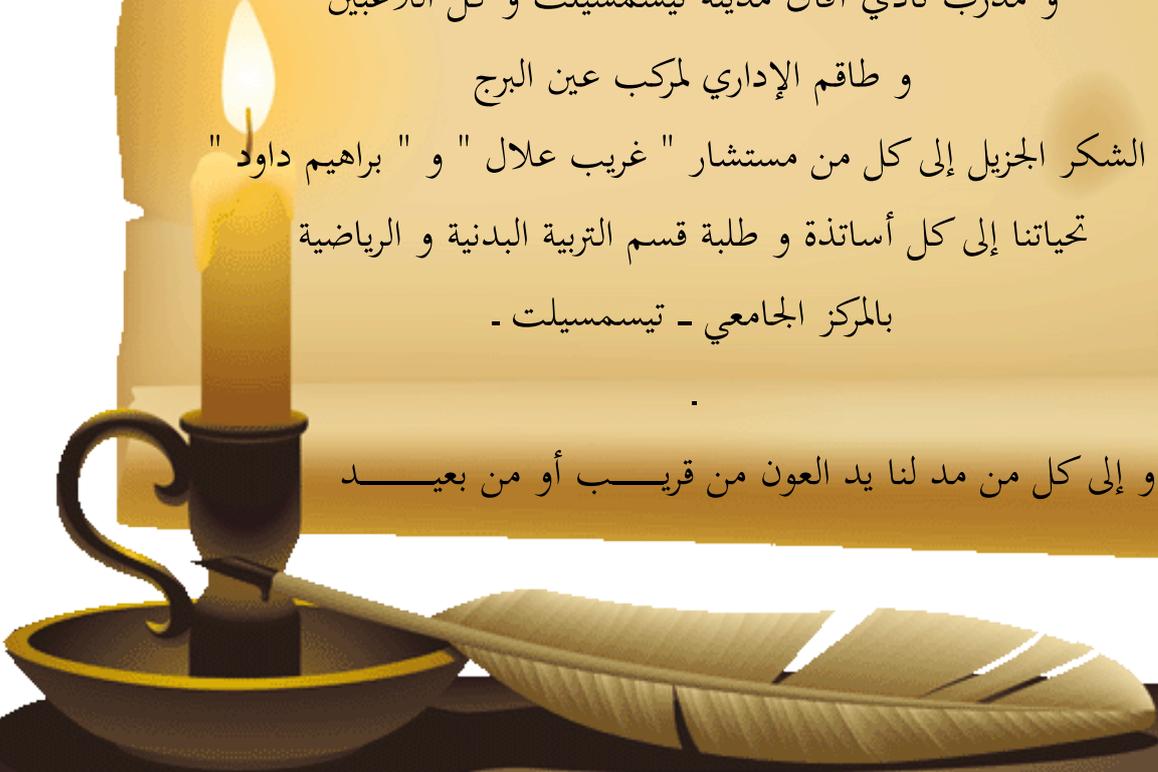
و طاقم الإداري لمركب عين البرج

و الشكر الجزيل إلى كل من مستشار " غريب علال " و " براهيم داود "

تحياتنا إلى كل أساتذة و طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية

بالمركز الجامعي - تيسمسيلت -

و إلى كل من مد لنا يد العون من قريب أو من بعيد





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# إهداء

الى التي رأني قلبها قبل عينيها \*\*\* و احتضنتني احشائها قبل بدنها \*\*\*  
الى التي تتوقف دنياي عند قدميها \*\*\* الى اعلى ما في الوجود \*\*\*  
الى التي جعل الله الجنة تحت قدميها \*\*\* الى قرة عيني \*\*\*

## ربي بخيتية

الى من كان سندا لي في الحياة \*\*\* الى من قدم لي اول هدية ... الى من رفعت رأسي  
عاليا افتخارا به \*\*\* اليك يا من أفديك بحياتي \*\*\*

## ربي الغالي صادق

\*\*\* أهديكما نجاحا \*\*\*

الى من علمني أن الحياة نور و نار النور عند اللقاء و النار عند الفراق  
الى أحبتي و سر فرحتي ... أخواتي : نعيمة - فتيحة - نصيرة - بشرى  
الى حبيبي قرة عيني ... اخي ... محمد عاشور  
الى الكتكوت الصغير .. ياسين نور الدين  
الى رفيقة دربي و صديقتي ..فايزة  
الى صديقتي ... مصطفى ... الى من كان صديقا و أخا و ... محمد

# كريمة





يهدف البحث إلى اقتراح برنامج للتدريب الفتري المدمج لمعرفة مدى تأثيره على القدرات اللاهوائية و مدى انعكاسه على مهارة التصويب لدى لاعبي U 17 كرة اليد ، و كذلك التعرف على فاعلية البرنامج المقترح للتدريب الفتري متوسط المدى .

و قد افترض الطالب الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية للقدرات اللاهوائية و اختبارات مهارة التصويب بين العينة التجريبية و العينة الضابطة لصالح العينة التجريبية ، و بعد الدراسة الاستطلاعية و بعد تحديد الطالب الباحث المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في نادي مولودية تيسمسيلت تم الضبط الإجرائي لمجموعة من المتغيرات و قسمت العينة إلى مجموعتين إحداهما العينة التجريبية و التي طبق عليها البرنامج المقترح حيث بلغ عددهم " 10 " لاعبين ، أما المجموعة الثانية فتمثلت في العينة الضابطة و التي اشتملت على " 10 " لاعبين لم تخضع للبرنامج المقترح ، أما العينة التي أجريت عليها الدراسة الاستطلاعية فتمثلت في " 10 " لاعبين من نادي آفاق مدينة تيسمسيلت .

قبل البدء في تطبيق البرنامج المقترح للتدريب الفتري المدمج تم اجراء اختبارات قبلية للقدرات اللاهوائية و اختبارات لمهارة التصويب طبقت على العينتين التجريبية و الضابطة في نفس الوقت و نفس الظروف . حيث استغرق تنفيذ البرنامج المقترح " 07 أسابيع " من " 25 فيفري 2017 " إلى غاية " 11 أفريل 2017 " ، حيث كان زمن الوحدة التدريبية ( ' 60 ) .

بعد نهاية البرنامج المقترح تم إجراء الاختبارات البعدية للقدرات اللاهوائية و اختبارات مهارة التصويب على العينتين التجريبية و الضابطة ، و تم بعدها جمع البيانات و معالجتها احصائيا باستخدام المتوسط الحسابي و معامل الارتباط لبيرسون و الانحراف المعياري ، و " ت " استودنت ، و من ثم التوصل إلى لنتائج التالية :  
توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب بين العينة التجريبية و العينة الضابطة لصالح العينة التجريبية مما يدل على فاعلية البرنامج المقترح للتدريب الفتري المدمج و بلوغ الهدف المنشود .  
من خلال النتائج المتوصل إليها يقترح الطالب الباحث زيادة برامج التدريب الخاصة بتنمية القدرات اللاهوائية لما لهذه الأخيرة من أهمية في نجاح الألعاب الجماعية .



## Résumé de la recherche:

La recherche a pour but de proposer un programme de formation pour les pulsations construit pour voir son impact sur la capacité anaérobie et l'étendue de sa réflexion sur la compétence de la correction des joueurs 17 de handball U, ainsi que d'identifier l'efficacité du moyen terme de pulsation du programme de formation proposé.

Et étudiant chercheur a supposé l'existence de différences statistiquement significatives dans les tests post des capacités de anaérobie et teste l'habileté de la correction entre l'échantillon de l'échantillon expérimental et de contrôle pour l'échantillon expérimental, et après étude de cadrage après avoir déterminé le chercheur étudiant la communauté d'origine de l'étude, ce qui représente le MC Tissemsilt Club a été le réglage de la procédure un ensemble de variables et l'échantillon a été divisé en deux groupes, un échantillon expérimental, qui a appliqué le programme où le nombre des joueurs ont atteint « 10 », alors que le deuxième groupe sont: l'échantillon de contrôle, qui comprend Al Z « 10 » joueurs ne sont pas soumis au programme proposé, l'échantillon mené par l'enquête étaient: les joueurs « 10 » des perspectives City Club Tissemsilt.

Avant de commencer l'application du programme de formation proposé a été construit Pulsations mené des tests tribaux les capacités des anaérobie et des tests de correction des compétences appliquées aux échantillons expérimentaux et témoins en même temps et les mêmes conditions.

Lorsque l'exécution du programme proposé « 07 semaines » a pris le « 25 Février 2017 » jusqu'à ce que « 11 Avril 2017 », où le temps de l'unité de formation ('60.(

Après la fin du programme a été effectué a posteriori teste la capacité des anaérobie et teste la compétence de la correction pour les échantillons expérimentaux et témoins, puis on les données et traitées statistiquement en utilisant la moyenne arithmétique et la corrélation du coefficient de Pearson et l'écart-type de la collection, et « T » Astodnt, puis pour accéder les résultats suivants:

Il existe statistiquement significative de la capacité anaérobie et la correction des compétences entre l'échantillon expérimental et de l'échantillon de contrôle pour les différences d'échantillons expérimentaux démontrant



l'efficacité du programme de formation proposé est construit pulsation et atteindre l'objectif souhaité.

A travers les résultats obtenus par le chercheur, il propose d'augmenter les programmes de formation de renforcement des capacités des élèves anaérobie à cause de celui-ci de l'importance de la réussite collective des Jeux.

« قائمة المحتوي »

'' الجانب التمهيدي : التعريف بالبحث ''

الصفحة	العنوان	الرقم
أ	التشكرات.	
ب	الإهداءات	
ج	قائمة المحتوي	
د	قائمة الجداول	
هـ	قائمة الأشكال	
02 - 01	مقدمة	
04	الإشكالية	. 1
05	التساؤل العام	. 1 . 1
05	التساؤلات الفرعية	. 2 . 1
05	الفرضيات	. 2
05	الفرضية العامة	. 1 . 2
06 - 05	الفرضيات الفرعية	. 2 . 2
06	أهداف البحث	. 4
07	أسباب اختيار البحث	. 5
08 - 07	تحديد المفاهيم و المصطلحات	. 6
12 - 09	الدراسات السابقة	. 7

« الباب الأول : الجانب النظري »

« الفصل الأول : " التدريب الفكري المدمج " »

15	تمهيد	
16	التدريب الرياضي	. 1 . 1
16	تعريف التدريب الرياضي	. 1 . 1 . 1
16	أهداف التدريب الرياضي	. 2 . 1 . 1
17	طرائق التدريب الرياضي	. 3 . 1 . 1
19 . 18	مكونات الحمل التدريبي	. 4 . 1 . 1
19	التدريب المدمج	. 2 . 1
20 . 19	تعريف التدريب المدمج	. 1 . 2 . 1
21 . 20	أشكال و أنواع التدريبات المدمجة	. 2 . 2 . 1
21	التدريب الفكري	. 3 . 1
22 . 21	طريقة التدريب الفكري	. 1 . 3 . 1
22	تعريف التدريب الفكري	. 2 . 3 . 1
23 . 22	مميزات طريقة التدريب الفكري	. 3 . 3 . 1
24 . 23	تشكيل حمل التدريب الفكري	. 4 . 3 . 1
25 . 24	الأساس الوظيفي للتدريب الفكري	. 5 . 3 . 1
25	أنواع التدريب الفكري	. 6 . 3 . 1
26	تقسيم التدريب الفكري حسب الشدة المستخدمة في التدريب	. 1 . 6 . 3 . 1
26	التدريب الفكري منخفض الشدة	. 1 . 1 . 6 . 3 . 1
27	التدريب الفكري مرتفع الشدة	. 2 . 1 . 6 . 2 . 1

29	تقسيم التدريب مرتفع الشدة حسب زمن الحمل المستخدم	.2.6.3.1
30	طريقة التدريب الفكري طويل المدى	.1.2.6.3.1
30	طريقة التدريب الفكري متوسط المدى	.2.2.6.3.1
30	طريقة التدريب الفكري قصير المدى	.3.2.6.3.1
31	خلاصة	

« الفصل الثاني: " القدرات اللاهوائية " »

33	تمهيد	
34	القدرات اللاهوائية	- 2
35 - 34	مفهوم القدرات اللاهوائية	- 1 - 2
35	أنواع القدرات اللاهوائية	- 2 - 2
35	القدرة اللاهوائية القصوى	1 - 2 - 2
36 - 35	السعة اللاهوائية	2 - 2 - 2
37	اللياقة اللاهوائية	- 3 - 2
38	إختبارات اللياقة اللاهوائية	- 4 - 2
38	الاختبارات التي تقيس القدرة اللاهوائية	1 - 4 - 2
40 - 39	الاختبارات التي تقيس السعة اللاهوائية	2 - 4 - 2
42 - 41	نظم الطاقة في التدريب	- 5 - 2
44 - 43	التدريبات اللاهوائية	- 6 - 2
44	مكونات التدريب اللاهوائي	- 7 - 2
45 - 44	التغيرات الكيميائية المصاحبة للتدريبات اللاهوائية	- 8 - 2
45	مصادر الطاقة في العضلة	- 9 - 2
46	خلاصة	

« الفصل الثالث : " مهارة التصويب " »

48	تمهيد	
49	مهارة التصويب	- 3
49	الأداء	- 1 - 3
49	مفهوم الأداء	1 - 1 - 3
49	الأداء المهاري	- 2 - 3
50 - 49	مفهوم الأداء المهاري	1 - 2 - 3
50	أهمية الأداء المهاري	2 - 2 - 3
51 - 50	العوامل التي تؤثر في تطوير الأداء المهاري	3 - 2 - 3
52 - 51	مراحل الأداء المهاري	4 - 2 - 3
55 - 54 - 53	المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد	5 - 2 - 3
56	مهارة التصويب	- 3 - 3
56	مفهوم مهارة التصويب	1 - 3 - 3
56	تقسيم التصويب من حيث طريقة الأداء	2 - 3 - 3
59 - 58 - 57	أهم أنواع التصويب	3 - 3 - 3
59	تعلم المبتدئ أساسيات التصويب	4 - 3 - 3
60	أشكال التصويب	5 - 3 - 3
60	العوامل المؤثرة في مهارة التصويب	6 - 3 - 3
61 - 60	كيفية تطوير المدربين لمهارة التصويب	7 - 3 - 3
62	خلاصة	

« الفصل الرابع : " المرحلة العمرية ( 15 - 17 ) سنة " »

64	تمهيد	
65	المراهقة	. 4
65	مفهوم المراهقة	. 1 . 4
66	مراحل المراهقة	. 2 . 4
67	أهمية دراسة مرحلة المراهقة	. 3 . 4
68 - 67	العوامل المؤثرة في المراهقة	. 4 . 4
69 - 68	التعريف بالمرحلة العمرية ( 15 - 17 ) سنة	. 5 . 4
72 - 69	خصائص المرحلة العمرية ( 15 - 17 ) سنة	. 6 . 4
73	تطور الصفات البدنية أثناء مرحلة المراهقة	. 7 . 4
74	أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق	. 8 . 4
75	تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق	. 9 . 4
77	الخلاصة	

« الباب الثاني : " الجانب التطبيقي " »

« الفصل الأول : " منهجية البحث و إجراءاته الميدانية " »

80	تمهيد	
81	منهج البحث	. 1 . 1
81	ضبط متغيرات الدراسة	. 2 . 1
81	عينات البحث	. 3 . 1
82	العينة من حيث المواصفات و التجانس	. 4 . 1
83	مجالات البحث	. 5 . 1
90 . 83	أداة البحث	. 6 . 1
91	الدراسة الإستطلاعية	. 7 . 1
94 . 91	حساب المعاملات العلمية للاختبار	. 8 . 1
97 . 94	الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج	. 9 . 1
97	صعوبات البحث	. 10 . 1
98	خلاصة	

« الفصل الثاني : " عرض و مناقشة النتائج " »

100	تمهيد	
101	عرض و مناقشة	. 1 . 2
103 . 101	مناقشة نتائج الفرضية الأولى	. 1 . 1 . 2
107 . 104	مناقشة نتائج الفرضية الثانية	. 2 . 1 . 2
112 . 108	مناقشة نتائج الفرضية الثالثة	. 3 . 1 . 2
116 . 113	مناقشة نتائج الفرضية الرابعة	. 4 . 1 . 2

« الفصل الثالث : " مقارنة النتائج بالفرضيات " »

118	تمهيد	
119	مناقشة النتائج	. 1 . 3
121 - 119	مقابلة النتائج بالفرضيات	. 1 . 1 . 3
121	الإستنتاجات	. 2 . 3
122	الإقتراحات و التوصيات	. 3 . 3

124 - 123 ..... خاتمة

..... ملخص

..... المصادر و المراجع

..... الملاحق

## " قائمة الجداول "

الصفحة	العنوان	الرقم
24	- جدول دليل التدريب الرياضي ( لفوكس و ماثيوس ) .	01
82	- يبين مواصفات عينتي البحث من حيث التجانس .	02
92	- يبين قيمة ( ر ) معامل ثبات الاختبارات و ( ر ) الجدولية .	03
93	- يبين قيمة معامل ثبات الاختبارات و معامل الصدق الذاتي .	04
101	- يبين قيمة المتوسط الحسابي و " ت " المحسوبة في الاختبارات القبلي لعينتي البحث في الاختبارات القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب .	05
104	- يبين قيمة المتوسط الحسابي و " ت " المحسوبة في الاختبارات القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبارات القدرات اللاهوائية و اختبارات مهارة التصويب .	06
108	- يبين قيمة المتوسط الحسابي و " ت " المحسوبة في الاختبارات القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبارات القدرات اللاهوائية و اختبارات مهارة التصويب .	07
113	- يبين قيمة المتوسط الحسابي و " ت " المحسوبة في الاختبارات البعدي لعينتي البحث في الاختبارات القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب .	08

**" قائمة الأشكال البيانية "**

الصفحة	العنوان	الرقم
18	تخطيط عام لطرائق التدريب الرياضي	01
54 - 53	تخطيط عام لمهارات الهجومية في كرة اليد	02
102	أعمدة بيانية تبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية لعينتي البحث في اختبارات القدرات اللاهوائية	03
103	أعمدة بيانية تبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية لعينتي البحث في اختبارات مهارة التصويب	04
106	أعمدة بيانية تبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبارات القدرات اللاهوائية	05
106	أعمدة بيانية تبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبارات مهارة التصويب	06
110	أعمدة بيانية تبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار القدرات اللاهوائية " test Navette "	07
110	أعمدة بيانية تبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار القدرات اللاهوائية " اختبار مارجاريا "	08
111	أعمدة بيانية تبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبارات مهارة التصويب	09
114	أعمدة بيانية تبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعديه لعينتي البحث في اختبار القدرات اللاهوائية " test Navette "	10
115	أعمدة بيانية تبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعديه لعينتي البحث في اختبار القدرات اللاهوائية	11
115	أعمدة بيانية تبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعديه لعينتي البحث في اختبارات مهارة التصويب	12





يعتبر التدريب الرياضي من العلوم الحديثة التي حققت تقدماً كبيراً من خلال ارتباطها بالعلوم الأخرى و الاستفادة من نظرياتها و نتائج بحوثها حيث يعتبر التدريب الفترى طريقة من طرق التدريب و التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد و الراحة ، حيث أن طريقة التدريب الفترى تستخدم في الوقت الحالى كطريقة هامة من طرف المدربين في معظم الأنشطة الرياضية لتنمية صفة القوة و السرعة و التحمل ، و عند الدمج بين الجوانب البدنية و المهارية و التكتيكية نكون قد تطرقنا إلى التدريب المدمج ، و لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية التي تلقى اهتماماً كبيراً فهي من الألعاب الجماعية التي تتميز بسرعة الأداء البدني و التقني و المهاري و الخططي و بذلك تطلب مستوى عالى من الكفاءة الفسيولوجية فهي إحدى الفعاليات الرياضية التي تحتاج إلى امكانيات بدنية عالية لأداء الحركات الفنية للمهارات الدفاعية و الهجومية إذ يجب على اللاعب الممارس لرياضة كرة اليد أن تكون لديه سرعة كبيرة لتنفيذ المهارات الدفاعية و الهجومية و بالأخص مهارة التصويب و التي تعتبر من المهارات الهجومية في لعبة كرة اليد إذ تتوقف عليها نتيجة المباراة .

حيث أن التصويب هو الهدف النهائي للهجوم و هو الحد الفاصل بين الفوز و الخسارة إذ يعتمد التصويب على عنصر السرعة فكلما كانت التصويبة قوية و دقيقة صعب صدها من حارس المرمى و من هنا نجد أن عضلات الجسم تقوم بالعمل و الأداء بدون وجود الأكسجين نتيجة لشدة الحمل بحيث تعتمد العضلات في حصولها على الطاقة لإنجاز العمل العضلي ذو الشدة العالية على مزيج من المركبات ذات الطاقة العالية و التي نجدها في النظام اللاهوائي حيث أن الحاجة لهذا النظام في لعبة كرة اليد تظهر في مهارة التصويب بأنواعها سواء من الثبات أو من الحركة ، و الوثب أثناء التصويب بالإضافة إلى العدو السريع أثناء الهجوم الخاطف الذي يهدف إلى التصويب في مرمى الخصم .

و من هذا السياق جاء موضوع بحثنا و الذي يهدف إلى معرفة تأثير التدريب الفترى المدمج على القدرات اللاهوائية و مدى انعكاسه على مهارة التصويب لدى أواسط كرة اليد .

و في هذا الصدد و للوصول إلى الأهداف المسطرة و الفروض المقترحة اعتمدنا على المنهج التجريبي ، حيث قمنا بتقسيم بحثنا إلى :

✓ الفصل التمهيدي : و هو الإطار العام للبحث و يتضمن تحديد و صياغة إشكالية البحث مع إعطاء تعريف واضح و دقيق لكل المصطلحات المرتبطة بموضوع بحثنا .



✓ الباب الأول : يتمثل في الجانب النظري للبحث .

✓ الباب الثاني : يتمثل في الجانب التطبيقي للبحث .

❖ **الباب الأول** : يحتوي على أربعة فصول :

➤ الفصل الأول : خصص هذا الفصل لدراسة التدريب الفكري بصفة عامة و التدريب الفكري المدمج بصفة خاصة .

➤ الفصل الثاني : خصص هذا الفصل لدراسة القدرات اللاهوائية و أهم المفاهيم المتعلقة بها .

➤ الفصل الثالث : خصص هذا الفصل لدراسة أهم المفاهيم و الجوانب المتعلقة بمهارة التصويب .

➤ الفصل الرابع : خصص هذا الفصل لدراسة المرحلة العمرية U17 دراسة معمقة .

❖ **الباب الثاني** : يحتوي على ثلاثة فصول :

➤ الفصل الأول : يتضمن منهجية البحث و اجراءاته الميدانية .

➤ الفصل الثاني : يتضمن عرض و تحليل و مناقشة النتائج .

➤ الفصل الثالث : يتضمن مقارنة النتائج بالفرضيات .

و قد اختتمنا بحثنا ببعض الاستنتاجات المتحصل عليها و قمنا أيضا بتقديم بعض الإقتراحات التي تخص

البرنامج المقترح للتدريب الفكري و أثره على القدرات اللاهوائية و مدى انعكاسه على مهارة التصويب لدى

لاعي U17 كرة اليد .



## 1 - الإشكالية :

إن التدريب الرياضي عملية تربوية ذات صبغة " فردية " لدرجة كبيرة إذ أنها تراعي الفروق الفردية من حيث درجة المستوى أو العمر أو الجنس ، فعلى سبيل المثال يختلف تدريب الناشئ عن تدريب لاعب الدرجة الثانية ، الذي يختلف بالتالي عن تدريب اللاعب الدولي ، حتى في الفريق الجماعي الواحد كفريق الكرة الطائرة أو كرة اليد أو كرة السلة أو كرة القدم مثلا ، تختلف عملية التدريب الرياضي لكل لاعب طبقا لمركزه في الفريق ، و ما يتطلبه هذا المركز من المهارات و قدرات و صفات بدنية أو نفسية معينة .

كما تراعي عملية التدريب الرياضي الفروق الفردية بين أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة من حيث الصفات المميزة لكل نشاط ، فعلى سبيل المثال يختلف تدريب رامي الجلة أو القرص عن تدريب المصارع ، و يختلف تدريب السباح عن تدريب لاعب كرة اليد ، الذي يختلف بالتالي عن تدريب لاعب تنس الطاولة و هكذا .

و يتطلب ذلك كله اختيار طرق متعددة التدريب الرياضي ، و طرق متعددة لتشكيل حمل التدريب و فترات الراحة ، كما يتطلب التركيز على نواحي بدنية و نفسية معينة و استخدام وسائل مختلفة للرعاية و الإشراف و التوجيه ، و علو ذلك نجد أن خطط التدريب المختلفة تضع في اعتبارها عامل الفروق الفردية سواء بين الأفراد أو بين الأنشطة الرياضية المختلفة .<sup>(1)</sup>

تعتبر لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى إعداد اللاعبين بدنيا و مهاريا و خططيا و نفسيا و صولا إلى أفضل المستويات الرياضية العالية ، و أن الإعداد المهاري يعتبر من الركائز الأساسية في لعبة كرة اليد خاصة مهارة التصويب و التي تتطلب قدرات بدنية و مهارية و خططية جد عالية لأنه يعتبر التتويج النهائي لجميع التكوينات الهجومية ، بحيث تعتبر القدرات اللاهوائية عنصرا هاما في الرياضة كرة اليد و ذلك لأن هذه الفعالية تتطلب من اللاعب في بعض مواقف اللعب إخراج أقصى قدرة عضلية لديه في أقل زمن ممكن ، و من أجل تطوير هذه الصفة ذات العلاقة بالأداء المهاري لا بد من و جود طريقة تجمع بين تنمية

1 - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط 11 ، 1990 ، ص 28 .

القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب فارتأينا في استخدام طريقة التدريب الفترتي المدمج متوسط المدى ، و من هنا نبرز معالم اشكالتنا في سؤال الجوهرى التالى :

### 1.1 - التساؤل العام :

➤ هل للبرنامج المقترح للتدريب الفترتي المدمج متوسط المدى دور في تنمية القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب لدى لاعبي U 17 كرة اليد ؟

### 1.2 - التساؤلات الفرعية:

➤ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قدرات اللاهوائية و مهارة التصويب بين العينة التجريبية و العينة الضابطة لدى لاعبي U 17 كرة اليد في الإختبار القبلي ؟

➤ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي في قدرات اللاهوائية و مهارة التصويب لدى لاعبي U 17 كرة اليد ؟

➤ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي في قدرات اللاهوائية و مهارة التصويب لدى لاعبي U 17 كرة اليد بعد تطبيق البرنامج ؟

➤ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قدرات اللاهوائية و مهارة التصويب بين العينة التجريبية و العينة الضابطة لدى لاعبي U 17 كرة اليد في الإختبار البعدي؟

### 2 - الفرضيات :

يمكن تحديد مجموعة من الفرضيات يمكن أن نذكر منها :

#### 1.2 - الفرضية العامة :

❖ للبرنامج المقترح للتدريب الفترتي المدمج متوسط المدى دور في تنمية القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب لدى لاعبي U 17 كرة اليد.

#### 2.2 - الفرضيات الجزئية :

❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب بين العينة التجريبية و العينة الضابطة لدى لاعبي U 17 كرة اليد في الإختبار القبلي .

- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي في القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب لدى لاعبي U 17 كرة اليد .
- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي في القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب لدى لاعبي U 17 كرة اليد .
- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب بين العينة التجريبية و العينة الضابطة لدى لاعبي U 17 كرة اليد .

### 3 - أهمية البحث:

\* تكمن أهمية بحثنا في :

- إبراز الأهمية البالغة للمعرفة العلمية لتدريب الفترتي و القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب .
- دور التدريب الفترتي مدمج متوسط المدى لدى لاعبي U 17 كرة اليد .
- أهمية التدريب الفترتي مدمج متوسط المدى في تكوين و تطوير لدى لاعبي U 17 كرة اليد مما يساعدهم على تطوير مستواهم و مسايرة التطور العلمي و العملي .
- إثراء و تثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة المدرسين و الباحثين .

### 4 - أهداف البحث :

\* من خلال بحثنا نطمح إلى تحقيق الأهداف التالية :

- ❖ إبراز الوظيفة و الفائدة التي يلعبها التدريب المدمج متوسط المدى على أداء لاعبي U 17 كرة اليد .
- ❖ التعرف على مدى تأثير طريقة التدريب الفترتي متوسط المدى على القدرات اللاهوائية و انعكاسه على مهارة التصويب .
- ❖ تصميم برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفترتي المدمج متوسط المدى لتنمية القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب .
- ❖ الإلمام بخصائص مرحلة المراهقة المتوسطة بمختلف جوانبها .
- ❖ اقتراح استخلاص جملة من التوصيات تكون كمرشد مستقبلي .



## 5 - أسباب اختيار الموضوع :

\* هناك عدة أسباب دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع و سنحاول حصرها فيما يلي :

- ✓ نقص الدراسات حول الموضوع .
- ✓ كون الموضوع حقلا درايا هاما في تنمية القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب لدى لاعبي U 17 كرة اليد .
- ✓ صلاحية المشكلة للدراسة النظرية و التطبيقية .

## 6 - تحديد المفاهيم والمصطلحات :

- 6 - 1 . البرنامج :** يعرف بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ، لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقص . (1)
- \* أما إجرائيا : هو مجموعة من خبرات منظمة في ناحية من مجموعة من أوجه النشاط معين ، ذات صيغة وضع لها هدف تعمل على تحقيقه و مرتبطة في ذلك بوقت محدد و إمكانات خاصة .
- 6 - 2 . التدريب الفتري :** يستخدم مصطلح التدريب الفتري بوصف أي تدريب يتضمن مجموعة من جرعات التمرينات تتخللها مجموعة من مدد الراحة البينية . (2)
- \* أما إجرائيا : هو أسلوب يتضمن تبادل المتتالي بين الجهد و الراحة .
- 6 - 3 . التدريب المدمج :** هو تدريب بالدمج بين التمارين البدنية و المهارية و التكتيكية من أجل تحقيق الهدف المرجو .

1 - أمر الله أحمد الباسطي : أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998 ، ص 3 .

2 - أحمد عربي عودة : الإعداد البدني في كرة اليد ، الجامعة المستنصرية ، ط 1 ، 2014 ، ص 48 .

**6 . 4 . القدرات اللاهوائية :** يرجع مصطلح " لا هوائي " إلى العمل العضلي الذي يعتمد على الطاقة اللاهوائية .

هي القدرة على الإحتفاظ أو تكرار انقباضات عضلية قصوى اعتمادا على إنتاج الطاقة اللاهوائي بنظام حامض اللبنيك . (1)

\* **إجرائيا :** هي إخراج أقصى قدرة عضلية في أقل وقت ممكن .

**6 . 5 . التصويب :** بما يحتويه من أنواع و أساليب مختلفة سواء الثبات أو الحركة . (2)

\* **إجرائيا :** هو القدرة على إصابة المرمى و ذلك باعتماد عدة طرق لتصويب .

### 6 . 5 . المراهقة :

\* **لغة :** إن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل " رفق " بمعنى غشا أو لحق أو دنى ، فهي تفيد معنى الإقتراب أو الدنو من الحلم ، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنوا من الحلم و اكتمال النضج . (3)

\* **اصطلاحا :** المراهقة هي مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية الطفولة و تنتهي ببداية مرحلة النضج أو الرشد ، أي أن المراهقة هي مرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ ، و هو الفرد غير ناضج جسديا و انفعاليا و عقليا و إجتماعيا نحو بدء النضج الجسمي و العقلي و الإجتماعي .

تعتبر إحدى حلقات النمو النفسي تتأثر بما سبقها من مراحل ، فكل هذه الأبعاد المختلفة تشكل معا الأبعاد الحقيقية لظاهرة كلية عامة هي المراهقة . (4)

\* **إجرائيا :** هي مرحلة من مراحل النمو يمر بها الفرد للإنتقال من الطفولة إلى الرشد ، تحدث خلالها عدة تغيرات جسمية ، عقلية ، فيزيولوجية ، نفسية .... إلخ .

- 1 - عبد الفتاح ابو العلا أحمد ، سيد أحمد نصر الدين : فسيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 ، ص 15 .
- 2 - كمال الدين عبد الرحمن درويش و آخرون : القياس و التقويم و تحليل المباراة في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، 2002 ، ص 48 .
- 3 - فؤاد الباهي السيد : الأسس النفسية من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 272 .
- 4 - أحمد زكي : علم النفس التربوي ، مكتبة النهضة المصرية ، مصر ، 1972 ، ص 193 .



## 7 - الدراسات السابقة :

## 7.1 - الدراسة الأولى : من إعداد " هدى صالح محمد " . (1)

\* عنوان الدراسة : تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة باستخدام الأوزان الإضافية لتطوير القوة المميزة بالسرعة و أثرها في بعض المهارات المركبة بكرة اليد .

\* منهج الدراسة : المنهج التحريبي

\* عينة الدراسة : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية و البالغ عددهم " 12 " لاعبة المتمثلة في نادي الفتيات في بغداد و هم يشكلون نسبة % 25 من المجتمع الأصلي في بغداد .

\* النتائج المتوصل إليها :

✓ تبين أن طريقة تدريب الفترتي مرتفع الشدة باستخدام الأوزان الإضافية تساهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة و التي اثرت في المهارات المركبة الهجومية المركبة .

✓ كما تبين أن تدريب الفترتي مرتفع الشدة باستخدام الأوزان أفضل طريقة التقليدية للمجموعة الضابطة في تحقيق النتائج لصفة القوة المميزة بالسرعة و المهارات الهجومية المركبة بكرة اليد .

## 7.2 - الدراسة الثانية : من إعداد " بلخادم أمير ، دوبة فاروق بدر الدين ، مداني شمس الدين " .

\* عنوان الدراسة : دراسة مقارنة بين طريقة التدريب الفترتي ( 10 ثا ، 20 ثا ) و ( 15 ثا ، 15 ثا ) في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم .

\* منهج الدراسة : المنهج التحريبي .

\* عينة الدراسة :.تضمنت 18 لاعب من صنف أواسط ( U 17 ) .

✓ العينة التجريبية الأولى : مكونة من 9 لاعبين تم تطبيق البرنامج المقترح عليهم بطريقة التدريب الفترتي ( 10 ثا ، 20 ثا ) .

1 - هدى صالح محمد : تأثير التدريب الفترتي المرتفع الشدة باستخدام الأوزان الإضافية لتطوير القوة المميزة بالسرعة و أثرها في بعض المهارات المركبة بكرة اليد ، المديرية العامة للتربية في محافظة بغداد الصافة / 2 ، العدد السادس عشر 2011 .

✓ العينة التجريبية الثانية : مكونة من 9 لاعبين تم تطبيق البرنامج المقترح عليهم بطريقة التدريب الفترتي ( 15<sup>ثا</sup> ، 15<sup>ثا</sup> ) .

\* أهم النتائج المتوصل إليها :

❖ احدث التدريب الفترتي ( 10<sup>ثا</sup> ، 20<sup>ثا</sup> ) و ( 15<sup>ثا</sup> ، 15<sup>ثا</sup> ) تفوقا في القوة المميزة بالسرعة في الإختبارات البعدية عند مقارنتها بالاختبارات القبليّة ( إختبار سرجنت و إختبار الحمل لأقصى مسافة في 10 ثا ) .

❖ إن للمنهج التدريبي أثر فعال في تطوير القوة المميزة للسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .

### 7 - 3 . الدراسة الثالثة : من إعداد " أمين خزعل عبد " . ( 1 )

\* عنوان الدراسة : تأثير التدريب الفترتي المرتفع الشدة على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد .  
\* منهج الدراسة : المنهج التجريبي .

\* عينة الدراسة : تضمنت 14 لاعبا من نادي شباب ذي قار لكرة اليد تم تقسيمهم إلى مجموعتين ( 07 ) ضابطة و ( 07 ) تجريبية .  
\* أهم النتائج المتوصل إليها :

- هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة و البعدية لصالح الاختبارات البعدية و قد حققت العينة التجريبية فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية في جميع الاختبارات .
- عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي للمجموعتين .
- وجود فروق معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعتين لصالح المجموعة التجريبية .
- للبرنامج التدريبي اثر ايجابي على تطور القوة المميزة بالسرعة لدى عينة البحث .

### 7 - 4 . الدراسة الرابعة : من إعداد " عبد الغني مطهر " .

1 - أمين خزعل عبد : تأثير التدريب الفترتي المرتفع الشدة على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد ، كلية التربية ، مجلة جامعية ذي القار ، العدد 4 ، المجلد 4 ، 2009 .

2 - عبد الغني مطهر : تأثير التدريب التكراري على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية و الإنجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة ، مجلة جامعة

النجاح للأبحاث ، العلوم الإنسانية ، مجلد 26 ، 2012 .



**عنوان الدراسة :** تأثير التدريب التكراري على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية و الانجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة .

\* **منهج الدراسة :** المنهج التجريبي .

\* **عينة الدراسة :** اشملت عينة الدراسة على 5 لاعبين من لاعبي جري المسافات الطويلة .

\* **أهم النتائج المتحصل عليها :**

○ إن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري لتطوير العتبة الفارقة اللاهوائية في هذه الدراسة قد أدى إلى تطوير هذه الصفة لدى لاعبي جري المسافات الطويلة .

○ إن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري في هذه الدراسة قد أدى إلى تطوير الانجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة .

**7 - 5 . الدراسة الخامسة :** من إعداد " بوراس عبد القادر ، بو لنوار ماحي " .

\* **عنوان الدراسة :** أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية و مهارة التصويب من الإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد .

\* **منهج الدراسة :** المنهج التجريبي .

\* **عينة الدراسة :** شملت 18 لاعبا موزعين كما يلي :

✓ 9 لاعبين يمثلون العينة التجريبية .

✓ 9 لاعبين يمثلون العينة الضابطة .

\* **أهم النتائج المتوصل إليها :**

➤ حقق البرنامج التدريبي المقترح تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية ، و ذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية .

➤ حققت العينتين الضابطة و التجريبية تطورا إيجابيا بين الإختبار القبلي و البعدي في اختبار القوة الانفجارية للرحلين و اختبار مهارة التصويب من الإرتقاء غير أن التطور عند العينة الضابطة كان طبيعيا نتيجة الممارسة في حين .

➤ حقق البرنامج التدريبي المقترح تطورا إيجابيا في نتائج البعدية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح العينة التجريبية .



## 7 - 6 . الدراسة السادسة : من إعداد " بن سعيد مريم ، سعدي عوالي ، سامي محمد " . (1)

\* عنوان الدراسة : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة القوة و مهارة التصويب لدى تلاميذ كرة اليد صنف أواسط .

\* منهج الدراسة : المنهج التجريبي .

\* عينة الدراسة : شملت العينة 17 تلميذ من ثانوية محمد بونعامه بتيسمسيلت .

\* أهم النتائج المتوصل إليها :

- يجب أن تعطى أهمية كبيرة للجانب البدني خلال إجراء الحصص البدنية .
- يجب الاعتماد على الاختبارات و القياسات العلمية و الحديثة في التدريب الرياضي .
- يجب على المدربين إعداد برنامج تدريبي مسطر .
- ضرورة تطوير صفة القوة خاصة هذه المرحلة العمرية ( 15 - 18 سنة ) .

## 7 - 7 . الدراسة السابعة : من إعداد " عيساوي جمال ، صدوق أحمد " .

\* عنوان الدراسة : برنامج تدريبي مقترح في تحسين القوة الانفجارية للأطراف العلوية بطريقة التدريب التكراري و علاقته بمهارة التصويب نحو المرمى .

\* منهج الدراسة : منهج تجريبي .

\* عينة الدراسة : شملت العينة على 16 لاعبا موزعين كما يلي :

- 8 لاعبين يمثلون العينة التجريبية .
- 8 لاعبين يمثلون العينة الضابطة .

\* أهم النتائج المتحصل عليها :

- حقق البرنامج التدريبي المقترح تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية ، و ذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث حجم التدريب و عدد التكرارات .
- حقق البرنامج التدريبي المقترح تطورا إيجابيا في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين .

1 - بن سعيد مريم ، سعدي عوالي ، سامي محمد : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة القوة و مهارة التصويب لدى تلاميذ كرة اليد صنف أواسط ( 16 - 18 سنة ) ، تحت إشراف سعاديدة هواري ، 2012 / 2013 .



## تمهيد :

التدريب و سيلة و ليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على إعطاء الفرصة الكاملة للفرد لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة ، فيعمل على تنمية و تطوير قدرات الفرد البدنية و الوظيفية و النفسية و إمكانية استخدامها للحصول على نفع لذاته و بالتالي للمجتمع المحيط به .

لقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعا إلى تطوير الأداء البدني وصولا إلى تحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة و يسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب و تطبيق انسيابها و احترام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي و ذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة لنوع النشاط المحدد مما لها من تأثير مباشر في إرتفاع مستوى الأداء البدني و المهاري .<sup>(1)</sup>

1 - مفتي إبراهيم : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص 66 .



## 1-1 - التدريب الرياضي :

### 1-1-1 - تعريف التدريب الرياضي :

➤ تعرف " نوال مهدي العبيدي 2009 " التدريب الرياضي بأنه عملية إعداد الفرد بدنيا و مهاريا و خططيا و نفسيا و على وفق أسس و مبادئ علمية و لمدة معينة لرفع كفايته و قدراته في الوصول إلى المستويات العليا أو تحقيق الأرقام القياسية .

➤ أما " عادل عبد البصير 1999 " فيعرفه بأنه عملية تربوية تستهدف تحقيق البناء الإجتماعي الأمثل للدولة ، و هو عنصر في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان وفقا للتطور المتناسق للشخصية في الفرد . (1)

➤ كما يعرفه " محمد حسن علاوي 1972 " انه عملية تربوية تخضع للأسس و المبادئ العلمية ، و تهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية . (2)

➤ التدريب الرياضي الحديث " عملية تربوية مخططة مبنية على أسس عملية سليمة تعمل على وصول اللاعب إلى الأداء المثالي خلال المباريات و المنافسات " . (3)

### 1-1-2 . أهداف التدريب الرياضي :

- ❖ الإرتقاء بمستوى الإعداد البدني المتعدد الجوانب " الإعداد الشامل " .
- ❖ ضمان تحسين الإعداد البدني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة .
- ❖ تحسين الأداء الخططي اللازم للمنافسة و إتقانه .
- ❖ الإلتقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة .
- ❖ تنمية الصفات و القدرات النفسية اللازمة و تطويرها لمواجهة أعباء التدريب و المنافسة .
- ❖ تنمية الروابط و العلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة .
- ❖ ضمان تحسين الحالة الصحية للرياضي .

1 - أحمد عربي عودة : الإعداد البدني في كرة اليد ، الجامعة المستنصرية ، ط 1 ، 2014 م ، ص 15 .

2 - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ط 11 ، 1990 ، ص 26 .

3 - نايف مفضي الجبور : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط 1 ، 2012 م ، ص 14 .

- ❖ الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية .
- ❖ إعداد الرياضي معرفيا بقواعد التدريب الرياضي و مبادئه الفسيولوجية و النفسية و إتيائه بالمعلومات الخاصة بالتغذية و وظائف استعادة الشفاء و قوانين الألعاب و قواعدها و تاريخ تطورها و العلاقات الإجتماعية مع أعضاء الفريق وسبل إدارتها و تطويرها . (1)

### 1.1.3 - طرائق التدريب الرياضي :

#### 1.1.3.1 - تعريف طرائق التدريب :

➤ ترتيب منظم لمحتويات التدريب مع مراعاة القوانين و المبادئ العلمية لعملية التدريب و بالذات قيم الحمل و وسائل التدريب و على هذا يدخل في تحديد طريقة التدريب و أسلوب بنائها في عملية التدريب " سيد عبد المقصود 1997 " .

➤ و يذكر علاوي : عام 1992 " أن المقصود بطرائق التدريب مختلف الوسائل التي يمكن بها تنمية و تطوير الحالة التدريبية ( الفورمة الرياضية ) للفرد الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة عن طريق عمليات التدريب المنظمة و قسم الطرائق إلى :

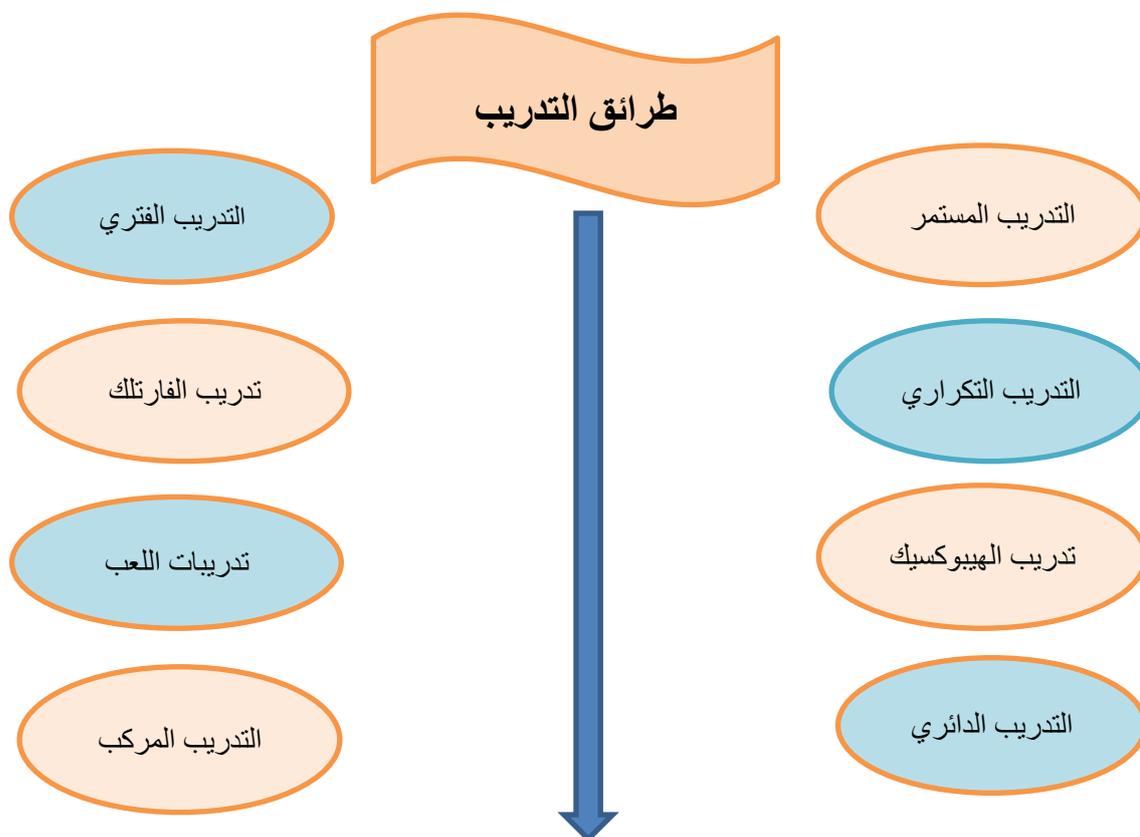
- طرائق تدريب الصفات البدنية .
- طرائق تدريب المهارات الحركية .
- طرائق تدريب الإعداد الخططي .
- طرائق تدريب الإعداد النفسي . (2)

➤ و يذكر محمدحسن علاوي : هناك طرق متعددة لتدريب الصفات البدنية ( طرق الإعداد البدني ) يمكن تقسيمها طبقا لأسلوب و كيفية استخدام الحمل و الراحة إلى الطرق التالية :

- \* طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر ( الدائم ) . \* طريقة التدريب الفتري .
- \* طريقة التـدريب التـكـراري . \* طريقة التدريب الدائري . (3)

- 1 - أحمد يوسف متعب الحساوي : مهارات التدريب الرياضي ، دار صفاء ، عمان ، ط 1 ، 2014 ، ص 27 ، 28 .
- 2 - أحمد عريبي عودة : مرجع سبق ذكره ، ص 38 ، 39 .
- 3 - محمد حسن علاوي : مرجع سبق ذكره ، ص 212 .

➤ طرائق التدريب تهتم بالأسلوب الذي يستخدمه المدرب مع الرياضي ، فيما يتعلق بتنمية قابلية البدنية و المهارة و الوظيفية ، و على أساس ذلك قسمت طرائق التدريب الرياضي إلى : (1)



#### 1.1.4 - مكونات الحمل التدريبي :

1.1.4.1 - الشدة : هي الصعوبة تؤدي في التمرين تختلف باختلاف محتوى التدريب ، وعامة صعوبة الأداء

\* معادلة كارفونين :

○ معدل النبض المستهدف = إحتياطي أقصى معدل نبضات القلب × النبض المستهدف ( % ) + أقصى معدل نبض للراحة .

○ إحتياطي أقصى لنبضات القلب = أقصى معدل للنبض - معدل النبض للراحة .

1.1.4.2 - حجم العمل : يعرف بعدد أو زمن أو المسافة أو ثقل الأداء و تكراره أثناء التمرين و يعرف

1 - فاطمة عبد مالخ ، نوال مهدي جاسم ، اسماء حميد كمبش : مصدر سبق ذكره ، ص 154 ، 155 .



بمدة التمرين ، و يمكن حسابه بطريق وحدات القياس ( مسافة متر ، كلغ ..... ) .

**1 . 1 . 4 . 3 . كثافة الحمل :** يقصد بها طول أو قصر المسافات الزمنية التي تستغرق في الراحة بين إعادة

تكرار التمرين .

**1 . 1 . 4 . 4 . الراحة البينية :** هي الفترة الزمنية التي يقضيها الرياضي بين جهدين . (1)

**1 . 2 . التدريب المدمج :**

**1 . 2 . 1 . تعريف التدريب المدمج :**

➤ ( 2006 ) " Brad Mcgregor " طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة و الخفيفة بطريقة

متباينة ، و تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية ، و يذكر ( 1998 ) **ebben et watt**

هي تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البليومترك في نفس المجموعة التدريبية كما انها تتشابه

ببؤ ميكانيكيا إن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع و تعرف تسير قوتك البدنية

بتمارين تدخل فيها الكرة ، التقييم الفسيولوجي بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة ، إدماج الكرة

في العمل البدني سمح بإكتساب قدرات تقنية ، تكتيكية و بدنية للاعب ، و زيادة على ذلك المدرب يجب

عليه أن يتأقلم مع الثقافة الكوربيـة و التكتيكية للاعبين و النوادي ، التي يكون تحت

و صايتها ، لكي يتحكم في التدريبات ( dellal ، 2008 ) و يقول " bobby night " مثلا هناك

الذي يشاهد التمرين و ينفذه و هو يختلف عن الذي يراه و يفهمه ثم يطبقه و أيضا هناك فرق بين سماع

التعليمات أو الإصغاء إليها .

➤ إن التمارين المعطاة إلى الفريق يجب أن تنفذ بشكل فعال لكي يستفيد اللاعب منه بشكل كبير

( 6 night . 1983 ) ، إن للتمارين أهمية كبرى في الإعداد البدني العام و الخاص و في الإعداد

المهاري و الإعداد الخططي إن كان للمبتدئين أو للمستويات العليا لما تتميز من خصائص لتهيئة

الرياضيين بدنيا و مهاريا و تكتيكية و بما يتناسب مع ذلك النشاط ( محبوب 2000 ، 167 ) .

➤ و مصطلح المندمج ( **intgration** ) هو يلقب بلقب الكامل كل من جمع بين الجوانب السلوكية

الثلاثة : المعرفة " العقلية " ، الحركية " البدنية " ، الوجدانية " الإنفعالية " ( الخوالي 1994 ، 153 ) .

1 - عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 ، ص 59 ، 60 .

➤ التدريب المدمج يسمى مجعما و أيضا مختلط أو تدريب المقاومة الخاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد اللياقة البدنية إلى التدريبات باستخدام الكرة ( vituli ، 2010 ) ، و مثال لذلك الدمج أو التكامل هو التدريب الشبيه بالمهارة المزدوجة باللياقة و الذي يقي عليه لفترة محددة من الوقت ( 3 دقائق ) أو حتى تسجيل مجموعة أهداف ( 3 نقاط بالترتيب تسجيل بدون خطأ ) " الضرب الساحق المتصل على الشبكة " ( الوشاحي 1994 ، 505 ) .

### 1.2.2.2. أشكال و أنواع التدريبات المدمجة :

1.2.2.1. التدريبات البدنية المدمجة : طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة و الخفيفة متباينة ، تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية في هذا الشأن يقول " fleck et kontor 1986 " هي سلاسل تدريبية بشكل تتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة .

1.2.2.2. التدريبات المهارية المدمجة : طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة و المتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة و كثيرة للمهارات المختلفة منها " المهارات المركبة " أو المندمجة و هي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة " مندمجة " تؤدي بتتالي و يؤثر كل منها في الآخر تأثيرا متبادلا ، و لذلك يستوجب على المدرب اعداد و تجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقا لشروط و ظروف المباراة ، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة و إتقانه لها

( تمرير ، استلام ، مراوغة... الخ ) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة ( استلام ثم تمرير ، استلام ثم مراوغة ثم تمرير ، استلام ثم مراوغة ثم تصويب... الخ ) ودقيقة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة ، و امتلاك اللاعب لأشكال اختيار متنوعة من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها طبقا للموقف اللعي و من ثم زيادة قدرته على المناورة و تنفيذ الخطط .

### 1.2.2.3. التدريبات البدنية المهارية المدمجة : يعتمد أداء الوحدات التعليمية و التدريبية ذات التأثير

المهاري على تحديد الأهداف الأساسية و الفرعية المراد تحقيقها خلال الوحدة " مهاري أساسي ، بدني فرعي أو العكس " ثم وضع محتويات النماذج و أسلوب اخراجها لتحقيق تلك الأهداف

و أخيرا ربط أداء المهارات الخاصة بتدريب العناصر البدنية الحاسمة و المنتقاة كموافق لعب تنافسية ، و في هذا الصدد يجب على المدرب لعب تنافسية ، و في هذا الصدد يجب على المدرب التركيز في الشرح على أهداف الوحدة التدريبية و كيفية التنفيذ بما في ذلك أساليب عدد التكرارات للأداء و شدته و فترات الراحة البينية ( البساطي ، 2000 ، 190 ) و خلال التدريب على مهارات التمرير و الإستلام أو الجري بالكرة ، أو السيطرة يمكن للمدرب ربطها بتحقيق أهداف بدنية خاصة كالسرعة أو التحمل أو تحمل السرعة ، و يتم ذلك في صورة ثنائية أو مجموعات و تؤخذ فترات الراحة كوسيلة للتغير و التبديل في تحقيق الأهداف و نظام عمل اللاعبين و التوجيه و إعطاء المعلومات و ما نود التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة المدرب أو الأسس و القواعد العلمية لتدريب و تنمية العناصر البدنية المختارة من حيث ( حجم و شدة و فترة الراحة ) للتمرين أثناء ربطه بالتدريب على المهارات ليتم تحقيق الأغراض المرجوة و لا تصبح مجرد تدريبات شكلية فقط ، و ثانيا عدم اغفال شروط و قواعد المتطلبات الفنية للمهارة الخاصة المراد تعلمها أو التدريب عليها .

**1.2.2.4 . التدريبات المهارية الخطئية المدمجة :** يتسع نطاق أداء لاعبي كرة القدم في هذه النوعية من التدريبات لتنمية الأداء المهاري لديهم مع الجانب البدني في اشكال خطئية هادفة ، و هذه التدريبات تتشابه مع الأسلوب السابق لأنها تتميز بتحقيق التكيف مع متطلبات المباراة و التنافس من خلال مواقف اللعب الفعلية و التي تتضح فيها تحركات اللاعبين ، أداء المهارات تحت ضغط ، حرية اتخاذ القرار سرعة التحرك و الأداء ، و هي تتم في شكل جماعي ( أكثر من لاعبين ) مراكز اللاعبين ، و ينحصر دور المدرب في زيادة الإيقاع اللعب و إتقان المهارات و كذلك تحديد أزمنة و فترات الراحة البينية بما يحقق التنمية البدنية المرجوة ، كما يجب على المدرب تشكيل النماذج التدريبية المتنوعة بين اللاعبين لتحقيق شمولية الأداء و زيادة قدرة اللاعب على الأداء المتغير طبقا لمتطلبات كل مباراة . (1)

### 1.3.3 . التدريب الفتري " interval training " :

#### 1.3.1 . طريقة التدريب الفتري :

➤ تعد طريقة التدريب الفتري من الطرائق الرئيسية التي تهدف إلى الإرتقاء بمستوى عناصر التحمل و تتميز

1 - هوارى خالد ، وريسي عبد المنعم ، بن شريف كمال : تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية ( التحمل ، السرعة ، القوة ) لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة أقل من 20 سنة ، ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس تخصص تدريب رياضي ، تحت إشراف بن رابح خير الدين ، السنة الجامعية 2012 / 2013 ، ص 24 ، 25 ، 28 ، 29 .

هذه الطريقة بأنها تبادل منتظم و مستمر بين الحمل و الراحة غير الكاملة ، و يراعي في استخدام هذه الطريقة تطبيق مدد الراحة البينية المستخدمة بحدث تناسب و إمكانات و قدرات الأفراد الممارسين .

➤ و هي طريقة من طرائق التدريب تتميز بالتخطيط لمدة الإستشفاء " الراحة " و تشمل على التبادل المثالي لبذل الجهد و الراحة اذ تتضمن سلسلة من الجرعات التدريب تتخللها مدد من الراحة و استعادة الشفاء ، و مدة الراحة يمكن أن يتخللها أداء تمرينات خفيفة أو متوسطة الشدة .

### 1.3.2 - تعريف التدريب الفتري :

- ❖ هو أسلوب الذي يقوم به الرياضي بتكرار مسافة معينة مرات عدة و منه راحة محدودة بين تلك المدد مع مراعاة قطع تلك المسافات أو الأجزاء في أزمنة محدودة . (1)
- ❖ هو إحدى الطرائق الرئيسية التي تعمل على رفع الكفاءة البدنية معتمدة على مبدأ التكيف بين فترات العمل و الراحة الغير كاملة .
- ❖ هو سلسلة من التكرارات فترات التمرين بين كل تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة ، و تتحدد فترات الراحة طبقاً لإتجاه هدف التدريب .
- ❖ هو نظام من العمل البدني يهدف إلى تحقيق درجة من التكيف من خلال فترات متكررة من الجهد بينها فترات لاستعادة الشفاء .
- ❖ هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد و الراحة . (2)

### 1.3.3 - مميزات طريقة التدريب الفتري :

- و من الجدير بالذكر فإن طريقة التدريب الفتري تتميز عن بقية الطرائق الأخرى بما يأتي :
- ✓ أن طريقة التدريب الفتري يمكن استخدامها في الفعاليات الرياضية كافة سواء الفردية منها أو الجماعية ، إذ أن استخدام هذا النوع من التدريب في الفعاليات المتقطعة " الفرقية " أفضل من استخدامها في الفعاليات المستمرة .
- ✓ يحتاج لاعب هذه الطريقة إلى سرعات حرارية أقل .

1 - أحمد عربي عودة : مرجع سبق ذكره : ص 48 .

2 - فاطمة عبد مالخ ، نوال مهدي ، أسماء حميد كمش : مرجع سبق ذكره ، ص 159 .

✓ تتميز هذه الطريقة بتأخير ظهور التعب لوقت أكثر ، كما يمكن المحافظة على سرعة النبض إلى حد معين .

✓ إن هذا النوع من التدريبات يتميز بالراحة غير الكاملة .

✓ تكون السيطرة في هذا النوع من التدريب على متغيرات التدريب كلها مثل زمن الأداء و التكرار و مدة الراحة و معدل النبض . (1)

### 1.3.4 - تشكيل حمل التدريب الفتري :

❖ يتطلب التشكيل الجيد للحمل مسبق للمتغيرات الآتية :

- نوع الفعالية الرياضية و طبيعتها .
- نظام الطاقة العامل في تلك الفعالية .
- المرحلة التدريبية التي يمر بها اللاعب .
- الهدف من التدريب .
- معدل أو مسافة التمرين .
- شدة التمرين .
- عدد تكرارات التمرين .
- المجموعات .
- طول فترة الراحة .
- نوعية النشاط خلال فترة الراحة .
- عدد مرات التدريب الأسبوعية . (2)

1 - البقال ياسر منير طه : أثر استخدام التدريب التكراري و الفتري ، و المختلط في و سرعة استشفاء مسافات محددة في عدو 100 متر ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002 ، ص 36 ، 37 .

2 - فاطمة عبد مالح و آخرون : مرجع سبق ذكره ، ص 160 .



➤ جدول دليل التدريب الفتري ( لفوكس و ماثيوس ) : (1)

أسس تشكيل حمل التدريب الفتري اعتمادا على زمن الأداء و طبقا لنظم إنتاج الطاقة						
نظام الطاقة	زمن الأداء	عدد تكرارات في المجموع	عدد المجموعات	عدد التكرارات الكلي	نسبة العمل للراحة	نوعية الراحة
النظام الفسفاتي <b>ATP _ PC</b>	10 ث	10	5	50	3:1	مشي مطاطية
	15 ث	5	5	45		
	20 ث	9	4	40		
	25 ث	8	4	32		
النظام الفسفاتي اللاكتيكي <b>ATP _ PCLA</b>	30 ث	5	5	25	3:1	بتمارين دقيقة إلى متوسطة هرولة
	40 - 50 ث	5	4	20		
	1 - 1,10 ق	5	3	15		
	1,20 ق	5	2	10		
النظام اللاكتيكي و الأوكسيجيني <b>LA - o<sub>2</sub></b>	1,30 - 2 ق	4	2	8	2:1	تمارين خفيفة
	2,10 - 2,40 ق	6	1	6		
	2,50 - 3 ق	4	1	4		
نظام الأوكسيجين <b>o<sub>2</sub></b>	3 - 4 ق	4	1	4	1:1 2:1	تمارين أو راحة
	4 - 5 ق	3	1	3		

### 1.3.5 - الأساس الوظيفي للتدريب الفتري :

\* لاشك أن هناك تناسبا وظيفيا بين نظام إنتاج الطاقة بالجسم و نوع و طريقة التدريب لممارسة النشاط الرياضي سواء خلال مراحل الإعداد أو المسابقات لذا فالرياضي المتخصص في " سباقات الطويلة " مطالب بزيادة معدلات الطاقة الهوائية في حين أن متسابق السرعة " المسافات القصيرة " يجب عليه تنمية مصادر الطاقة اللاهوائية ، كما أن هناك في المسافات و الألعاب الجماعية و طرق التدريب ما يحتاج إلى الجمع بين النظامين .

1 - فاطمة عبد مالح و آخرون : مرجع سبق ذكره ، ص 161 .

\* و على ذلك حين أداء سباقات السرعة المصدر الأول للطاقة من خلال تحول أدينوزين ثلاثي الفوسفات " Adinosin di – Phosphate " إلى أدينوزين ثنائي الفوسفات " Adinosin tri – Phosphate " ( ADP ) ولكن مخزون مادة ( ATP ) بالجسم يعتبر قليلا للغاية حيث يكفي لعدة إنقباضات متوسطة الشدة متتالية أو يستهلك تماما خلال إنقباضه عضلية واحدة و لمدة ثانية واحدة و بأقصى شدة ، لذلك فهنالك تناسبا بين إستهلاك هذه المادة بالجسم و قدرته على إعادة تكوينها و على ذلك فبمجرد التوقف عن بذل الجهد تبدأ العضلة في إعادة تكوين ( ATP ) من خلال جزئيات الكربوهيدرات و الدهون و كلما طالت فترات الراحة البينية كانت هناك فرصة أكبر لتكوين هذه المادة حيث نجد أن بعد سباق سرعة لعدة ثوان قد تكون 30 ثانية لإستعادة العضلة 50 % من كفاءتها و قوتها و 120 ثانية لعودتها لحالتها الطبيعية مرة أخرى و بتكرار عمليات استهلاك ( ATP ) و إعادة تكوينه فنجد عند التدريب الفتري أن فترات الراحة البينية الإيجابية تساعد على تكوين هذه المادة و أيضا يزداد معدل إستهلاك حامض اللاكتيك و هو الذي مصدرا رئيسيا في الشعور بالتعب عند زيادة معدل تراكمه بالدم عند بذل مجهود عنيف لعدة دقائق .

\* و على هذا يعتبر هناك حامض مصدران أولهم من خلال ( APT ) و حمض اللاكتيك .... كما سبق توضيحه و الآخر هوائي من خلال تكسير سكريات و دهون الجسم بالعضلات و في وجود الأوكسجين المتوفر بالدم ، و بذلك يبدأ الجسم في إستخدام النظام الهوائي و لفترة قصيرة حيث يتبعه النظام اللاهوائي لفترة أو فترات زمنية طويلة و هو ما يجعل نظام التدريب الفتري من العوامل التي تساعد على زيادة مخزون ( ATP ) و السكر بالعضلة و أيضا يزيد من كفاءة النظام الهوائي لزيادة معدلات الدفع القلبي أثناء التدريب بهذه الطريقة و هو ما أثبتته الأبحاث العلمية في هذا المجال . (1)

### 1.3.6 - أنواع التدريب الفتري ..... " Types of interval training " :

➤ مع تنوع أهداف التدريب الفتري تتعدد أنواعه و يمكن الإختلاف بينهما من حيث خصائص مكونات الحمل المستخدمة في كل نوع التي يترتب على أساسها علاقات مختلفة تؤدي إلى نتائج تدريبية متنوعة .

✓ و لتصنيف طرق التدريب الفتري يمكن إتباع المحاور التالية :

\* الشدة المستخدمة في التدريب . \* زمن الحمل المستخدم .

1 - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، منشأة المعارف ، ط 12 ، 2005 ، ص 199 ، 200 .



### 1.3.6.1 - تقسيم التدريب الفتري حسب الشدة المستخدمة في التدريب :

#### 1.1.6.3.1 - التدريب الفتري منخفض الشدة :

##### 1.1.1.6.3.1 - تعريف :

\* الشدة التدريبية : بالنسبة للسرعة و التحمل من ( 60 - 80 % ) و بالنسبة لتمارين القوة من ( 50 - 60 % ) . (1)

تميز التمرينات المستخدمة في هذا النوع من التدريب بالشدة المتوسطة و قد تصل في الجري إلى ما يقارب من ( 60 إلى 80 % ) من أقصى مستوى الفرد ، وتصل في تمارين التقوية سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل جسم الفرد نفسه إلى نحو ( 60 إلى 50 % ) من أقصى مستوى . (2)

\* الحجم التدريبي : يعتمد على الشدة التدريبية المستخدمة ، و يمكن أن يكون بأداء الركض لمسافات مختلفة بتكرارات من ( 20 - 30 ) تكرار أو يتم الأداء بمجموعات تتكون من عدد مناسب من التكرارات .

\* الراحة البينية : عندما يكون التدريب باتجاه تطوير أنواع التحمل فإن الإستشفاء بين التكرارات يصل إلى معدل نبض ( 120 - 130 ) نبضة في دقيقة بالنسبة للمتقدمين و من ( 110 - 120 ) نبضة في دقيقة بالنسبة للشباب و الناشئين ، مع ملاحظة أن زمن الراحة بين مجموعات الأداء يكون أطول مما هو بين التكرارات لضمان وصول الرياضي إلى حالة الإستشفاء المناسبة الإستمرار في تنفيذ مجموعة التكرارات اللاحقة . (3)

### 1.3.6.3.1 - 2.1.1.6.3.1 - مميزات طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة :

- تعمل على تنمية التحمل العام " التحمل الدوري التنفسي " .
- العمل على تحسين السعة الحيوية للثنتين و سعة القلب .
- تعمل على رفع كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي .
- العمل على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأوكسجين .

1 - أحمد يوسف متعب الحساوي : مرجع سبق ذكره ، ص 90 .

2 - أحمد عريبي عودة : مرجع سبق ذكره ، ص 50 .

3 - أحمد يوسف متعب الحساوي : مرجع سبق ذكره ، ص 91 .

▪ تنمية قدرة الفرد على التكيف مع المجهود المبذول ، الأمر الذي يؤدي إلى ظهور التعب . (1)

### 1.3.6 - 1.1.3 - استخدام تمارينات التقوية :

❖ يمكن استخدام تمارينات التقوية سواء باستخدام الأثقال الإضافية أم باستخدام ثقل جسم الفرد نفسه ، و ذلك بهدف تنمية القوة العضلية بارتباطها بالحمل العضلي ( أي تنمية تحمل القوة ) بالنسبة للمجموعات العضلية العامة في أثناء الأداء .

❖ و في هذه الطريقة يمكن أساس عملية تطوير الصفات البدنية كنتيجة لتمرينات التقوية من خلال الإرتفاع التدريجي المتتالي لتكرار التمارينات المستخدمة .

❖ فعلى سبيل المثال عند أداء اللاعب لتمرين الانبطاح المائل وثني الذراعين ومدهما لمحاولة تنمية تحمل القوة لعضلات الذراعين و الكتفين ، فإن اللاعب يقوم بأداء هذا التمرين لعدد من المرات حتى درجة التعب الكامل تقريبا ثم يعقب ذلك فترة راحة بينية غير كاملة ، ثم يكرر التمرين مرة أخرى لعدد من المرات حتى درجة التعب الكامل تقريبا يعقب ذلك فترة راحة بينية غير كاملة ، ثم يكرر التمرين مرة أخرى لعدد من المرات حتى درجة التعب الكامل . (2)

### 1.3.6 - 1.2.1 - التدريب الفتري مرتفع الشدة :

#### 1.3.6 - 1.2.1 - تعريف :

➤ في هذه الطريقة حمل التدريب يتميز بالشدة العالية و التكرار القليل ، فعضلات الجسم تقوم بالعمل و الأداء بدون الأوكسجين نتيجة لشدة الحمل أي حدوث ما يسمى بالدين الأوكسجيني إذا أن الهدف من استخدام هذه الطريقة هو الإرتقاء بمستوى التحمل اللاهوائي ( القدرة اللاهوائية ) التي تعمل على تكيف الأجهزة تحت ظروف الجهد . (3)

➤ أما wilmore ( 1994 ) فقد توصل إلى أن التمارين التي يستمر أدائها ( 30 ) ثانية و المصممة أساسا لتطوير القدرة اللاهوائية أظهرت تزايد انزيم ( PFK ) فوسفو فركتوز كاينيز " الذي يعتبر مفتاح النظام حيث يزداد نشاطه بنسبة 10 - 25 % مع التمارين القصوية التي يستمر أدائها 30 ثانية " .

1- أحمد عربي عودة : مرجع سبق ذكره ، ص 51 .

2- محمد حسن علاوي ، مرجع سبق ذكره ، ص 220 ، 221 .

3- قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية ، دار الفكر و الطباعة و النشر ، عمان ، 1998 ، ص 194 .

➤ و لهذا فالأحمال التي تؤدي بشدة عالية سوف تقوي عمليات إمداد الطاقة عن طريق الكلوكوز و يحدث بذلك تحسن ملحوظ في القدرة اللاهوائية ، كما يؤدي التدريب المرتفع الشدة إلى إرتفاع امتصاص الأوكسجين بنسبة ( 90 % ) من أقصى قدرة للاعب و التي تؤديها بدوها إلى تركيز تأثير حمل التدريب على الخلايا البيضاء مما يسهم في تحسين أقصى إمتصاص للأوكسجين . (1)

\* الشدة التدريبية : تتميز التمرينات في هذا النوع من التدريب بالشدة المرتفعة إذ تبلغ تمرينات الجري نحو ( 80 إلى 90 % ) من أقصى مستوى للفرد ، وتصل في تمرينات التقوية باستخدام الأثقال الإضافية إلى نحو من أقصى مستوى الفرد .

\* الحجم التدريبي : يرتبط حجم التمرينات يقل كنتيجة لزيادة الشدة ، و على ذلك يمكن تكرار تمرينات الجري نحو 10 مرات ، و تكرار تمرينات التقوية نحو 8 إلى 10 مرات لكل مجموعة .

\* الراحة البيئية : كنتيجة لزيادة شدة التمرينات فإن مدد الراحة البيئية تزداد نسبيا لكنها تصبح أيضا مدد كاملة للراحة تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية ، و تتراوح بين ( 90 إلى 180 ) ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين ، أما بالنسبة للاعبين الناشئين فتتراوح بين ( 110 إلى 240 ) ثانية مع مراعاة عدم هبوط نبضات القلب إلى ( 110 إلى 120 ) نبضة في الدقيقة ، كما يراعى استخدام مبدأ الراحة الإيجابية في أثناء الراحة البيئية .

### 1.3.6.1.2.2. مميزات طريقة التدريب مرتفع الشدة :

➤ تعمل هذه الطريقة على تنمية التحمل الخاص ( مثل تحمل السرعة أو تحمل القوة ) و السرعة و القدرة العضلية كذلك القوة العظمى إلى درجة معينة .

➤ تعمل العضلات في هذه الطريقة في غياب الأوكسجين كنتيجة لشدة الحجم المرتفع ، أي حدوث ما يسمى بظاهرة " الدين الأوكسوجيني " عقب كل أداء و آخر ، يعمل على تنمية قدرة العضلات في التكيف للمجهود البدني المبذول ، مما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب . (2)

1- عادل عبد البصير : التكامل بين النظرية و التطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 160 .

2- أحمد عربي عودة : مرجع سبق ذكره ، ص 51 ، 52 .



### 1.3.6.2.1.2. استخدام تمارينات التقوية :

- ❖ يمكن استخدام تمارينات التقوية سواء باستخدام ثقل جسم الفرد كمقاومة أو باستخدام الأثقال الإضافية التي تبلغ حوالي من  $(1/2)$  -  $(1/3)$  وزن جسم الفرد أو ما يوازي 75% من مستوى الفرد .
- ❖ و ينبغي مراعاة عدم تكرار التمرين الواحد لأكثر من 10 مرات مع الأداء الصحيح بصورة سريعة ، ثم يعقب أداء كل تمرين فترة راحة بينية حوالي دقيقة تؤدي فيها تمارينات الإطالة و الإسترخاء .
- ❖ و محاولة الزيادة التدريجية في حمل التدريب في طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة يراعي إما تقصير فترة الراحة البينية ، أو التقدم بزيادة سرعة الأداء ، و يحسن عدم الالتجاء إلى زيادة حمل التدريب باستخدام الزيادة في عدد مرات تكرار كل تمرين حتى لا تفتقد هذه الطريقة أهم خصائصها . (1)

### 1.3.6.2. تقسيم التدريب الفتري حسب زمن الحمل المستخدم :

➤ قسم العلماء التدريب الفتري حسب زمن الحمل المستخدم إلى ثلاثة أقسام ، وحسب المدرسة الغربية هي :

- التدريب الفتري قصير المدى ( 10 - 20 ) ثانية .
  - التدريب الفتري متوسط المدى ( 20 ثا - 2 دقيقة ) .
  - التدريب الفتري طويل المدى من ( 2 د إلى أكثر من 30 د ) . (2)
- ❖ تتميز هذه الطريقة بالتبادل المتتالي لفترات الراحة التي تكون على شكل نشاط خفيف يهدف إلى تسهيل عملية طرح حمض اللاكتيك ، ينقسم التدريب الفتري إلى أنواع هي :
- التدريب الفتري طويل المدى ( 3 د عمل / 3 د راحة ) .
  - التدريب الفتري متوسط المدى ( 1 د و 30 ثا عمل / 1 د و 30 ثا راحة ) .
  - التدريب الفتري قصير المدى ( 30 ثا عمل / 30 ثا راحة ) . (3)

1 - محمد حسن علاوي : مرجع سبق ذكره ، ص 224 .

2 - أحمد يوسف متعب الحسناوي : مرجع سبق ذكره ، ص 92 .

3 - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ط 13 ، 1999 ، ص 217 .

**1. 3. 6. 2. 1 :** طريقة التدريب الفتري طويل المدى : يكون الرياضي قادرا على القيام بمجهودات متتالية ذات شدة تحت القصوى و فوق الاستطاعة الهوائية لمدة 3 دقائق تتبع بفترات راحة نشطة تساوي نفس مدة العمل 3 دقائق .

➤ من خلال ضبط مختلف مكونات الحمل من الشدة و مدة و فترة و طبيعة الراحة يمكن احداث الاتزان الفيزيولوجي المناسب للاستمرار في هذا العمل .

➤ الرياضي يقوم بتكرار جهد ذو نوعية عدة مرات بحيث يكون عدد التكرارات على الأقل 6 مرات شدة التمرينات تكون مضبوطة بحيث يكون الميكانيزم الهوائي الغالب لإنتاج الطاقة ( إحداث دين أكسوجيني ) سيتوجب عليه استرجاع مدخرات الرياضي أثناء الاستشفاء الذي يدوم 3 دقائق .

**1. 3. 6. 2. 2 :** طريقة التدريب الفتري متوسط المدى : الخلفية العلمية لهذا النموذج الثاني قريبة من الخلفية العلمية لطريقة السابقة ( طويل المدى ) إلا أنه في هذا النوع الدين الأوكسيجيني المتراكم خلال الجهد فوق الحرج ينبه وتيرة تدفق الأوكسجين خلال فترة الراحة النشيطة الفارق يكمن بالخصوص في شدة الجهد التي تتطلب فترات راحة تساوي أو تقترب من فترة راحة التدريب الفتري ذو الأمد الطويل و تتراوح بين 2 دقيقة و 2:30 دقيقة و تكرارات تصل إلى 8 تكرارات على الأقل و يمكن الوصول بعدد التكرارات إلى 10 تكرارات ، في هذه الطريقة ضبط شدة الجهد عامل مهم في الاستمرار في الجهد و في فعالية .

**7. 3. 6. 2. 3 :** طريقة التدريب الفتري قصير المدى : في هذه الطريقة يقل الزمن عن طريقة التدريب المتوسط المدى في نفس الوقت تزداد شدة العمل أكثر من طريقة التدريب الفتري المتوسطة الأمد حيث لا تزيد مدة العمل عن 30 ثانية و أقل من دقيقة في حين تصل فترة الراحة إلى دقيقة و نصف ، و تبقى نفس الميكانيزمات السابقة كذلك في هذه الطريقة إلا أن تدفق الأوكسجين في فترات الراحة يقلل من تزايد الدين الأوكسجين في فترات الراحة يقلل من تزايد الدين الأوكسجين بحيث تقارب شدة العمل 100 % من الاستطاعة الهوائية القصوى .

1 - بوراس عبد القادر ، بلنوار ماحي : دراسة مقارنة بين طريقتي التدريب الفتري و المدمج في تطوير السرعة القصوى الهوائية و القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم u19 ، ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تخصص تدريب رياضي ، تحت إشراف سي لعربي شارف ، سنة جامعية 2015 / 2016 ، ص 18 ، 19 .



خلاصة :

تعد طريقة التدريب الفكري طريقة هامة من طرق التدريب في معظم أنواع الأنشطة الرياضية لتنمية صفات البدنية ، بحيث تختلف من طريقة إلى اخرى طبقا لخصائص مكونات الحمل المستخدمة في كل نوع التي يترتب على أساسها نتائج تدريبية متنوعة .



تمهيد :

إن أداء الفرد في برامج اللياقة البدنية يعتمد بالأساس على قدراته البدنية و ذلك لمواجهة المتطلبات البدنية و تغطية جميع جوانب الأداء و هناك نوعان من القدرات البدنية هما القدرات البدنية الهوائية و القدرات البدنية اللاهوائية حيث تتضمن القدرات اللاهوائية جميع التمرينات و الأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى سرعة أو قوة و في زمن أقل من ثلاثين ثانية و تستخدم النظام اللاهوائي الفوسفاتي كنظام للطاقة ، و تتضمن أيضا جميع التمرينات و الأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى انقباضات عضلية ممكنة سواء أكانت ثابتة أم متحركة مع مواجهة التعب اعتمادا على انتاج الطاقة بنظام حامض اللاكتيك ، و بزمن أداء يتراوح بين دقيقة إلى ثلاث دقائق و تشكل الاختبارات و برامج التدريبات الرياضية جانبا رئيسيا في تحديد و رفع مستوى القدرات البدنية الهوائية و اللاهوائية.



## 2-1. القدرات اللاهوائية :

➤ يقصد بالقدرة اللاهوائية قدرة العضلة على العمل لأطول فترة ممكنة في إطار إنتاج الطاقة اللاهوائية التي تتراوح من 5 ثوان إلى اقل من دقيقة أو دقيقتين .

و يذكر أبو زيد ( 2005 ) أن العمل اللاهوائي هو عبارة عن التغيرات الكيميائية التي تحدث في العضلات العاملة لإنتاج الطاقة مع عدم كفاية الأوكسجين و تتم هذه التغيرات لإنتاج الطاقة بإستخدام النظام الفوسفاتي في الأنشطة التي تتراوح مدة دوامها أقل من 30 ثانية و بنظام حامض اللاكتيك في الأنشطة التي تتراوح ما بين 30 ثانية إلى 3 دقائق .<sup>(1)</sup>

➤ يعتبر مركب الأدينوزين ثلاثي فوسفات المصدر المباشر لإنتاج الطاقة الذي تستهلكه العضلة في الأداء . إلا أن كمية ATP المخزون في العضلة قليلة جدا لا تكفي لإنتاج طاقة تتعدى بضع ثواني . إذ أن حجم ATP في العضلات يبلغ مقداره من ( 4 - 6 ميلي مول / كجم ) من وزن العضلة و هذه الكمية تكفي فقط لعدد من ( 2 - 3 ) انقباضات عضلية ، و تحتوي الخلايا العضلية على مركب آخر للطاقة هو فوسفات الكرياتين ( PC ) و الذي يعتبر مركب غني بالطاقة و أن تحلله ينتج كمية كبيرة من الطاقة تساعد على استعادة بناء ATP . و الطاقة الناتجة ( ATP + PC ) محدودة ، و هي ضرورية للتدريبات التي تتطلب السرعة الشديدة ، مثل العدو ، و الوثب و التي يتراوح زمن الأداء في كل منهما إلى أقل من ( 30 ) ثانية تعتمد على النظام الفوسفاتي كمصدر للطاقة ، لذلك يطلق على النظام اللاهوائي و لا شك أن التحريب الرياضي المنتظم يحدث بعض التكيفات الفسيولوجية اللاهوائية من أجل الوصول إلى أفضل مستوى للاعب ، و أن هذه التكيفات الفسيولوجية ينتج بصورة أفضل عن طريق أداء التدريبات التي تؤدي بتكرارات قصيرة و سرعات قصوى كاستخدام مسافات ( 10 ، 20 ، 30 ، 40 ، 50 ) متر ، حيث يزيد فيها معدل تحرر الطاقة أثناء الأداء و التي تعتمد على النظام الفوسفاتي كمصدر للطاقة و تشير البحوث العلمية أنه أثناء التدريب فإن مستوى الشدة في أداء السرعة يفضل أن يكون 95 % و يمكن أن تكون أسرع من هذه النسبة من أجل زيادة التحفز .<sup>(2)</sup>

1 - أمين خزعل عبد ، تدريب كرة القدم ( المتطلبات الفسيولوجية و الفنية ) ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، ط 1 ، 2014 ، ص 22 .

2 - يوسف لازم كماش ، صالح بشير سعد ، الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم ، دار الوفاء ادنيا الطباعة و النشر ، الاسكندرية ، 2006 ص 253 - 254 .

و تؤكد البحوث العلمية أن هناك ثلاثة أنواع لتنمية القدرة اللاهوائية و التي تجعل اللاعبين أكثر سرعة و هي :

❖ زيادة معدل التمثيل اللاهوائي للطاقة .

❖ زيادة قدرة المنظمات .

❖ تحسن تحمل اللاعب الألم ( الناتج عن زيادة حامض اللاكتيك ) .

كما يجب على المدرب أن يعلم أن التدريبات التي تؤدي بسرعة عالية لا تؤدي اللاعب إذا كانت في حدود قدراته و قابلياته الفسيولوجية ، و أن الألم الذي يشعر به اللاعب نتيجة لتدريب السرعة هو علامة على أن التزود بالطاقة أثناء التدريب يتم بنظام حامض اللاكتيك بصورة أكثر من تفاعل مركبات ( ATP + PC ) حيث ينتشر حامض اللاكتيك من الخلايا العضلية إلى الدم و حينما يتجمع حامض اللاكتيك في العضلة و الدم يكون نتيجة قيام اللاعب بالتدريب عند معدل منخفض من الأوكسجين إذ أن حامض اللاكتيك هو الصورة النهائية لإستهلاك الجليكوجين اللاهوائي ( بدون وجود الأوكسجين ) و تكون نسبته في الدم وقت الراحة من ( 8 - 12 ملليجرام ) و أن تلك النسبة تزداد عند التدريبات ذات الشدة العالية .<sup>(1)</sup>

## 2 - 2 - أنواع القدرات اللاهوائية :

➤ تنقسم القدرات اللاهوائية إلى نوعين هما :

**2 - 2 - 1 - القدرة اللاهوائية القصوى :** و تعني القدرة على إنتاج أقصى طاقة ممكنة باستخدام النظام اللاهوائي الفوسفاتي في الأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى سرعة أو قوة و في أقل زمن ممكن ( حتى أقل من 10 ثوان ) .

**2 - 2 - 2 - السعة اللاهوائية :** يطلق عليها أحيانا التحمل اللاهوائي Anaerobic endurance و تعرف بأنها : المقدرة على المثابرة في تكرار انقباضات عضلية عنيفة تعتمد على إنتاج الطاقة بطريقة لا هوائية و تمتد لأكثر من 10 ثوان و حتى أقل من دقيقتين .<sup>(2)</sup>

و في غضون استخدام نظم العمل اللاهوائي لأداء الجهد البدني و بخاصة أنشطة التحمل اللاهوائي التي تستلزم قدرات السعة اللاهوائية يتشكل نوع من الضغط على وظائف عمل أجهزة الجسم : العضلي العصبي و الدوري

1 - يوسف لازم كماش ، صالح بشير سعد ، مرجع سبق ذكره ، ص 255 .

2 - أحمد نصر الدين سيد ، فسيولوجيا الرياضة ( نظريات و تطبيقات ) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 1 ، 2003 ، ص 86 .

التنفسي ، نتيجة العمل في ظروف نقص الأوكسجين اللازم لاستمرار في أداء هذا الجهد ، ومن ثم يتعرض الجسم لظاهرة تعرف بعجز الأوكسجين سوف نتناولها فيما يلي بنوع من التوضيح :

**2 - 2 - 1 - عجز الأوكسجين :** عند ممارسة الرياضات العنيفة تكون متطلبات العضلات من الأوكسجين أعلى بكثير من الأوكسجين الواصل إليها بواسطة الدم ، مما يضطر العضلات إلى الإعتماد إلى حد كبير على العمل اللاهوائي للحصول على الطاقة اللازمة و يطلق على كمية الأوكسجين التي يحتاجها الجسم أثناء النشاط البدني و لا يتمكن من الحصول عليها مصطلح عجز الأوكسجين .

**2 - 2 - 1 - أنواع العجز الأوكسجيني :** هناك نوعان لعجز الأوكسجين هما :

➤ **عجز الأوكسجين الكلي :** أي مقدار عجز الأوكسجين طوال فترة الأداء الكامل للجهد المبذول و قد يصل هذا المقدار إلى 25 - 30 لترا في العمل العضلي ذي الشدة العالية ( سباق 800 متر ) مثلا بينما في سباقات المراثون حيث يمتد الأداء لفترات طويلة قد يصل المقدار إلى 400 - 450 لترا

➤ **عجز الأوكسجين في الدقيقة :** و هو مقدار عجز الأوكسجين اللازم لكل دقيقة من الأداء و يحدد عجز الأوكسجين في الدقيقة بتقسيم عجز الأوكسجين الكلي على الزمن الكامل للأداء بالدقائق . و قد يصل هذا العجز إلى مقدار يتراوح ما بين 3 - 4 لترات / ق خلال سباقات الجري 800 متر على سبيل المثال

• **الدين الأوكسجيني the oxygen debt :** يلاحظ بأن استهلاك الجسم من الأوكسجين يظل مرتفعا حتى عقب انتهاء الجهد ، و يستمر كذلك لفترة من الزمن تتوقف على شدة الجهد المبذول ، و يطلق على كمية الأوكسجين التي يستهلكها الجسم خلال فترة الإستشفاء مقارنة بالكمية المستهلكة خلال فترة مماثلة من الراحة ، و هناك نوعان للدين الأوكسجيني هما : (1)

✓ **الدين الأوكسجيني بدون لاكتيك :** و هو ذلك الجزء من الدين الأوكسجيني الذي يتم خلاله استعادة مصادر الطاقة الفوسفاتية التي استنفدت في غضون أداء الجهد البدني ، كما يتم فيه كذلك تعويض أكسجين الميوغلوبين في العضلات ، ويبلغ مقداره ما بين 2 - 4 لترات للذكور غير المدربين و لدى الرياضيين يتراوح بين 6 - 7 لترات و يتم هذا الجزء من الدين الأوكسجيني خلال أول دقيقتين من انتهاء الجهد .

1 - أحمد نصر الدين سيد ، مرجع سبق ذكره ، ص 88 .

✓ الدين الأوكسجيني لحامض اللاكتيك ( اللاكتيكي ) : و فيه يتم التخلص من حامض اللاكتيك المتراكم بالعضلات نتيجة المجهود البدني ، و لذا فإنه يعتبر الحجم الأكبر من الدين الأوكسجيني و يختلف في مقداره تبعاً لشدة أداء التدريبات المستخدمة و تبلغ حدوده القصوى ما بين 8 – 10 لترات ، و يتم هذا الجزء من الدين الأوكسجيني خلال فترة زمنية أطول قد تمتد إلى يومين .

## 2 - 3 - اللياقة اللاهوائية :

في مجال فسيولوجيا الجهد البدني و الرياضة تعني كلمة " لاهوائي " العمل العضلي الذي لا يعتمد على الأوكسجين في إنتاج الطاقة ، و تنقسم الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالعمل العضلي اللاهوائي إلى قسمين أساسيين ، يتمثل أحدهما في الأنشطة الديناميكية ( المتحركة ) مثل سباقات السرعة في العدو و السباحة و الدراجات و كذلك مهارات و رياضات الوثب و القفز و الرمي ...

بينما يتمثل القسم الثاني في الأنشطة الإستاتيكية ( الثابتة ) مثل الثبات في أوضاع جسمية تستلزم القوة العضلية كرفع الأثقال و أوضاع الجمباز و مسكات المصارعة و غيرها ...

و لقد تم الإتفاق على أن هناك نوعين من نظم إنتاج الطاقة اللاهوائية هما نظام إنتاج الطاقة الفوسفاتي - ATP و هو النظام الأسرع و المسؤول عن إنتاج الطاقة للأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى سرعة ممكنة في حدود ما لا يزيد عن 30 ثانية ، و النظام الثاني هو نظام حامض اللاكتيك ( الجلوكزة اللاهوائية ) و الذي يمتد فيه العمل لفترة زمنية أطول تمتد حتى أقل من دقيقتين ، و من هذا التقسيم وجدت علاقة ارتباطية بين بعض عناصر اللياقة البدنية و هذين النظامين تضح فيما يلي :<sup>(1)</sup>

## 2 - 3 - 1 - العناصر البدنية المرتبطة بنظام الطاقة الفوسفاتي ( ATP - PC ) : و هي

تتمثل في :

✓ القوة العظمى ( المتحركة - الثابتة ) .

✓ السرعة .

✓ القدرة العضلية و هي محصلة القوة × السرعة .

1 - أحمد نصر الدين سيد ، مرجع سبق ذكره ، ص 85 - 86 .

## 2 - 3 - 2 - العناصر البدنية المرتبطة بنظام طاقة حامض اللاكتيك ( lactic Acid ) :

و تشمل :

✓ تحمل السرعة .

✓ تحمل القوة ( المتحركة - الثابتة ) .

## 2 - 4 - 4 - إختبارات اللياقة اللاهوائية :

عندما نقوم بإجراء إختبارات لتحديد مستوى اللياقة اللاهوائية للاعب فإننا في الغالب نلجأ إلى استخدام نوعين أساسيين من هذه الإختبارات هما :

### 2 - 4 - 1 - الإختبارات التي تقيس القدرة اللاهوائية :

وهي التي تعبر عن كفاءة اللاعب في أداء الجهد البدني الأقصى في أقل زمن ممكن اعتمادا على نظام الطاقة الفوسفاتي ، وفي حدود زمن 10 ثوان أو أقل و يطلق على تلك الكفاءة أيضا مصطلح القدرة اللاهوائية القصوى .

### 2 - 4 - 2 - الإختبارات التي تقيس السعة اللاهوائية :

وهي التي تعبر عن كفاءة اللاعب في الأداء المستمر للمجهودات العضلية التي تتطلب انقباضات عضلية تتميز بشدتها العالية خلال زمن يزيد عن 10 ثوان و يمتد حتى دقيقتين على الأكثر ، وهذا ما يطلق عليه مصطلح التحمل اللاهوائي و الذي يعتمد أساسا على استخدام الطاقة الناتجة عن احتراق الجليكوجين لا هوائيا فيما يعرف بنظام حامض اللاكتيك .

و تتناول بعض المراجع تقسيما آخر للإختبارات التي تقيس اللياقة اللاهوائية على اعتبار أنها تمثل : إمكانية أو استيعاب أو قابلية أو سعة لأداء المجهودات البدنية باستخدام نظم الطاقة اللاهوائية ، و تنقسم هذه الإختبارات وفقا لمقدار الإمكانية أو السعة اللاهوائية إلى ثلاثة مستويات نسبة إلى زمن الإستمرار في أداء الجهد البدني المطلوب - لا هوائيا - و هذه الإختبارات هي :

### 2 - 4 - 1 - 2 - الإختبارات اللاهوائية القصيرة :

وهي نوعية الإختبارات التي يقوم فيها المختبر بأداء أقصى جهد لا هوائي في حدود زمن 10 ثوان و من أمثلتها :

➤ إختبار " الدين الأوكسجيني " Oxygen debt test كمقياس للقدرة اللاهوائية القصوى .

➤ إختبار " سارجنت " للوثب العمودي Sargent vertical jump test

➤ إختبار " مارجاريا " لصعود الدرج Margaria stair climb test.



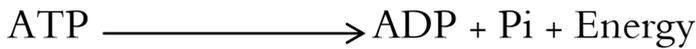
- إختبار " مارجاريا – كالامن " لصعود الدرج Margaria – kalamen test .
  - اختبار " 10 ثوان " لكيوبيك Quebec 10 – second test .
  - اختبار القدرة اللاهوائية القصوى باستخدام نومو جرام " لويس " Nomogram lewis . و الوثب العمودي لسارجنت Sargent vertical jump .
  - اختبارات العدو Sprint tests لمسافات 40 و 50 و 60 ياردة .
  - 2 - 4 - 2 - 2 - الاختبارات اللاهوائية المتوسطة :** و من أهمها ما يلي :
  - اختبار الثلاثين ثانية لوينجات 30 – second wingate test .
  - اختبار " دي برون – بريفوست " للحمل الثابت De Bruyn–pervost con–Stand load test .
  - اختبار القوة القصوى الأيزوكينيتيك Maximum Isokinetic Test .
  - 2 - 4 - 2 - 3 - الاختبارات اللاهوائية الطويلة :** و من أهمها ما يلي :
  - اختبار الوثب العمودي لمدة 60 ثانية 60 – second vertical jump tests .
  - اختبار التسعين ثانية لكيوبيك Quebec 90 – second test .
  - اختبار السير المتحرك لكوننجهام و فولكنر Cunningham and faulkner treadmill test .
  - اختبار الدراجة الأرجومترية كحد أقصى 120 ثانية 120 – second maximum test .
  - اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية Anaerobic power step test .
- و الجدير بالذكر أن توجهات العلماء و الباحثين في مختلف دول العالم تسعى بشكل دائم نحو اكتشاف بدائل الاختبارات المعملية في مجال فسيولوجيا الجهد البدني و التدريب للاستعانة بها في التطبيق الميداني لما تتميز به من قلة التكاليف المادية و خصوصا عند إجراء الفحوصات و الاختبارات الدورية على أعداد كبيرة من اللاعبين.<sup>(1)</sup>

1 - أحمد نصر الدين سيد ، مرجع سبق ذكره ، ص 90 .



## 2 - 5 - نظم الطاقة في التدريب :

2 - 5 - 1 - النظام الفوسفاتي : يعتبر فوسفات الكرياتين Creatine phosphate من المركبات الكيميائية الغنية بالطاقة ، و هو يوجد في الخلايا العضلية ، و عند انشطاره تتمرر كمية كبيرة من الطاقة تعمل على استعادة بناء ثلاثي أدينوزين الفوسفات المصدر المباشر للطاقة ، و يشير فوكس ( 1984 ) أنه في بداية العمل العضلي تعتمد العضلات في حصولها على الطاقة لإنجاز العمل العضلي على مزيج من المركبات ذات الطاقة العالية المتمثلة في ( ATP - PC ) ، و يؤكد كل من فوكس ( 1984 ) و فوكس و مايتوس ( 1981 ) على أن ( ATP ) يعتبر من أهم المركبات ذات الطاقة العالية في الجسم و يتكون من الأدينوزين بالإضافة إلى ثلاث أجزاء فوسفات و عند تحلل مركب ينتج عنه ثنائي أدينوزين الفوسفات ( ADP ) بالإضافة إلى جزيئ فوسفات " P " و طاقة تعادل 70000 - 120000 سرعة حرارية .



ثلاثي أدينوزين الفوسفات ← ثنائي أدينوزين الفوسفات + فوسفات + طاقة .

و يشير لامب ( 1984 ) و كارلسون ( 1985 ) إلى أن حجم ( ATP ) قليل جدا يبلغ 4 - 6 مللي مول / كجم من وزن العضلة ، ولذا تعتمد العضلة على فوسفات الكرياتين كمصدر للطاقة و عند تحلله ينتج كمية من الطاقة تساعد في إعادة بناء ( ATP ) .



فوسفات الكرياتين ← فوسفات + كرياتين + طاقة .



ثنائي أدينوزين الفوسفات + فوسفات ← ثلاثي أدينوزين فوسفات .

و يذكر كل من دافيد لامب ( 1984 ) و فوكس ( 1984 ) ، و وليام و آخرون ( 1986 ) أن الكمية الكلية لمخزون الطاقة العالية في العضلة ( ATP - PC ) قليل جدا لا يكفيان لعدد من الإنقباضات العضلية القصوى في زمن يقدر من 5 - 10 ثواني ، غير أن القيمة الحقيقية لهذا النظام تكمن في سرعة انتاج الطاقة أكثر من وفرتها وذلك لأن هذا النظام لا يعتمد على سلسلة من التفاعلات الكيميائية و التي تتم بطريقة لا هوائية.<sup>(1)</sup>

1 - كمال درويش ، عماد الدين عباس ، سامي محمد علي ، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ( نظريات - تطبيقات ) ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، 1998 ، ص 38 ، 39 ، 40 .

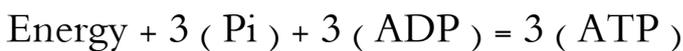
و في كرة اليد جميع حركات التميرير و التصويب بأنواعه سواء من الثبات أو الحركة و الوثب أثناء التصويب أو الدفاع ، بالإضافة إلى العدو السريع أثناء الهجوم الخاطف أو العودة للدفاع بسرعة تتم على هذا النظام بالإضافة إلى أن هناك بعض الصفات البدنية تدرج أيضا تحت هذا النظام مثل : القوة العضلية ( المتحركة - الثابتة ) و السرعة و القدرة ( القوة المميزة بالسرعة ، و كذلك عند تكرار أداء مقطوعات العمل ( سرعة - قوة ) بنظام انتاج الطاقة الفوسفاتي لعدة مرات مع وجود فترات راحة غير كاملة يمكن تنمية تحمل السرعة ، و تحمل القوة ( التحمل اللاهوائي ) . (1)

**2 - 5 - 2 - النظام اللاهوائي اللبني ( من 10 ثا إلى 1 د ) :** و يصلح استخدام هذا النظام عند أداء شدة عالية المستوى حيث أن العمل بهذا النظام يتم دون  $O_2$  .

يتجمع حمض اللاكتيك داخل الخلايا العضلية و الدم و يعتبر هذا هو السبب الرئيسي لحدوث التعب و الذي يقلل من سرعة اللاعب و معنى ذلك أنه كلما زادت شدة التمرين كلما زاد معدل تجمع حامض اللاكتيك مسببا مستوى عال من التعب ، و التخلص من حامض اللاكتيك بعد النشاط يعتبر عملية أكثر بطئا من عملية إعادة بناء مخزون الطاقة في نظم الطاقة اللاهوائية بدون لاكتيك فرما يحتاج لأكثر من ساعة حتى يصل إلى مستواه قبل التدريب و الأنشطة الخفيفة ، مثل المشي أو الجري و التي تتبع الجهود المنخفض الشدة تجعل من سرعة التخلص من حامض اللاكتيك فالعشر دقائق الأولى من الراحة النشطة ينتج عنها خفض كبير في مستوى حامض اللاكتيك و نظام حامض اللاكتيك يعتمد على إعادة بناء ATP لا هوائيا بواسطة الجلوكزة اللاهوائية .



و يشير كل من فوكس 1984 و وليام و آخرون 1986 بأنه يتم استعادة ATP من خلال الإنشطار الكيميائي الجليكوجيني بطريقة لا هوائية و إنتاج حامض اللاكتيك بعد عدة تفاعلات كيميائية و خلال الطاقة اللازمة لإعادة بناء ATP . (2)



1 - كمال درويش ، عماد الدين عباس ، سامي محمد علي ، مرجع سبق ذكره ، ص 40 .

2 - منصور جميل العنكي ، التدريب الرياضي و آفاق المستقبل مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، ط 1 ، 2013 ، ص 148 .

و يعتبر حامض اللاكتيك الصورة النهائية لإنشطار الجلوكوز و يؤدي تراكمه في العضلات إلى حدوث التعب نتيجة تكوين أيونات الهيدروجين و تراكمها و التي تغير من قلوية وسط الدم إلى الحمضية مما يؤدي إلى هبوط كفاءة الأداء .

و يشير وافيد لامب 1984 إلى أن كمية ATP التي تنتج لا هوائيا من انشطار 180 جليكوجين قليلة جدا حوالي 2 مول إذا ما قورنت هذه الجزيئات بكمية  $O_2$  حيث ينتج الانشطار الهوائي لنفس الكمية من الجليكوجين 180 جرام التي تنتج في وجود طاقة تكفي لإعادة بناء ATP و يعتبر نظام حامض اللاكتيك عنصرا هاما لتوفير الطاقة اللازمة لاستعادة ATP للأنشطة التي تؤدي بأقصى سرعة و التي تستغرق فترة زمنية تتراوح ما بين 30 ثا و 3 د ، و تمثل الكربوهيدرات المصدر الوحيد لنظام حامض اللاكتيك مثل ( سكر جلوكوز ، جليكوجين ) و تكون الكربوهيدرات مخزنة في العضلات على شكل جليكوجين و نظام الطاقة الهوائية مع اللاكتيك يمكن تميته باستخدام حمل عالي الشدة يستمر من 10 ثا و حتى 2 د تقريبا و تتوقف فترة الراحة على زمن عمل و يجب أن تكون من 3 د إلى 10 د حتى يمكن التخلص من معظم حامض اللاكتيك الناتج .

**2 - 5 - 3 - النظام الهوائي ( الأوكسيجيني ) :** يتطلب هذا النظام وجود  $O_2$  كما أن للقلب و الرئتين أهمية كبيرة حيث يتم نقل  $O_2$  و الوقود إلى العضلات بواسطة الدم ، هذا النظام يستخدم في التدريب من خفض الشدة كما أنه النظام الأساسي الذي يمد بالطاقة معظم الأنشطة التي يقوم بها الإنسان من الميلاد حتى الموت و بالمثل فإنه هام أيضا في الاستشفاء من التدريب مختلف الشدة ، كما أنه فعال و لا ينتج عنه التعب الذي يحدث بسبب تراكم العضلات و لكنه يتطلب وقتا لتحقيق التدرج في حمل التدريب أكثر من النظام اللاهوائي .

و يتميز هذا النظام كعامل فعال خلال التفاعلات الكيميائية حيث يمكن استعادة بناء 38 مول ATP لنتاج الطاقة بوجود  $O_2$  ، بواسطة التأكسير الكامل لجزيئ جليكوجين داخل الخلية العضلية و بالتحديد في حبيبات الميتوكوندري .

تفاعلات هذا النظام تنقسم إلى 03 مراحل هي : الجلوكزة اللاهوائية ، دائرة كريس ، نظام النقل الإلكتروني .<sup>(1)</sup> و ليس الجليكوجين وحده الذي يتأكسد لإنتاج الطاقة و لكن أيضا تتأكسد الدهون و البروتينات أثناء النشاط

1 - منصور جميل العنكي ، مرجع سبق ذكره ، ص 148 .

الرياضي و تستخدم خلال الأنشطة للتحمل الطويل مثل : أنشطة اختراق الضاحية و المراثون كمصدر لإنتاج الطاقة و لبناء ATP .

## 2 - 6 - التدريبات اللاهوائية : Anaerobic training

عرفها كوبر Cooper ( 1984 ) بأنها " تلك التدريبات التي تتم في صورة انقباضات عضلية اعتمدا على سلسلة من العمليات الكيميائية للتمثيل الغذائي لإنتاج الطاقة في غياب الأوكسجين " . و يرجع مصطلح " لا هوائي " إلى العمل العضلي الذي يعتمد على إنتاج الطاقة اللاهوائية و بما أن الانسان لا يستطيع أن يقوم بأي حركة أو حتى الثبات في وضع معين بدون الاعتماد على الانقباض العضلي الذي لا يحدث بالتالي إلا عند توفر الطاقة اللازمة له و التي إما أن تكون لاهوائية أي بدون الأوكسجين أو طاقة هوائية أي في وجود الأوكسجين لذا تختلف الصبغة الفيزيولوجية بين كلا النوعين من نظم إنتاج الطاقة فعندما يتطلب الأداء الحركي عملا عضليا بأقصى سرعة أو أقصى قوة فإن عمليات توجيه الأوكسجين إلى العضلات العاملة لا تستطيع أن تلبى حاجة العمل العضلي السريعة من الطاقة و على هذا الأساس يتم إنتاج الطاقة بدون الأوكسجين أي بطريقة لاهوائية . (1)

يؤدي التدريب اللاهوائي إلى زيادة نشاط انزيم كرياتين كايينيز ( Ck ) و الذي يساعد التدريب على تكسير جزئيات فوسفات كرياتين ( PC ) ، كما يساعد التدريب اللاهوائي في زيادة نشاط انزيمات الجلوكوز اللاهوائية و إن زيادة نشاط الانزيمات ضمن هذا النظام تؤدي حتما إلى زيادة و تسريع نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي . إن التدريب الفترتي المرتفع الشدة لا يعمل على زيادة فوسفات الكرياتين في العضلة لكنه يعمل على زيادة مخزون العضلة من الكلايكوجين و الذي يلعب دورا رئيسيا في لعبة بحاجة إلى طاقة سريعة و متكررة . و يعمل التدريب اللاهوائي أيضا على زيادة قدرة العضلة في مواجهة أيون الهيدروجين  $H^+$  أثناء الجهد البدني مما يعمل على تقليل درجة انخفاض PH الدم بشكل متقارب مع الزيادة الحاصلة في حامض اللاكتيك خلال الجهد البدني عالي الشدة ، مما يقلل الضغط على الخلايا في العضلات العاملة و هو ما يرفع من مستوى الأداء البدني للاعب أثناء المباريات . (2)

1 - فتحي أحمد هادي السقاف ، التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد ، مؤسسة حورس الدولية للنشر ، 2010 ، ص 177 .

2 - أمين خزعل عبد ، مرجع سبق ذكره ، ص 24 .

التأثير المهم الآخر للتدريب اللاهوائي النشاط المتزايد لأيون الصوديوم  $Na^+$  و أيون البوتاسيوم  $K^+$  و تقليل نسبة الفاقد من عنصر البوتاسيوم للعضلات العاملة أثناء التمرين و هذا ما يرفع القابلية للعضلة .

و يمكن تلخيص الأهداف العامة للتدريب اللاهوائي بما يلي :

- تحسين قدرة التصرف السريع من خلال زيادة انتاج القوة و السرعة و خفض الوقت اللازم لرد الفعل.
- تحسين نظم انتاج الطاقة اللاهوائية من خلال تحسين مخزون الطاقة و زيادة فاعلية النظم الكيميائية المساعد في تحرير الطاقة .
- تحسين القدرة على الاستشفاء السريع مما يتطلب وقت أقل حتى يتسنى إمكانية الأداء العالي في التمارين الملاحظة أو إمكانية الأداء العالي خلال ازدحام جدول المنافسات .

## 2 - 7 - مكونات التدريب اللاهوائي :

إن التدريب اللاهوائي يمكن أن يقسم إلى تدريب السرعة و تدريب تحمل السرعة ، و يهدف تدريب السرعة إلى تحسين قدرة اللاعب على سرعة التصرف في المواقف التي تستدعي ذلك ، أما تدريب تحمل السرعة فيمكن ان يقسم إلى صنفين : أولهما تدريب الإنتاج و ثانيهما تدريب سعة التحمل و يهدف النوع الأول انتاج طاقة عالية خلال فترة قصيرة نسبياً في حين يهدف النوع الثاني زيادة القدرة على تحمل الحمل البدني لأطول فترة ممكنة . (1)

## 2 - 8 - التغيرات الكيميائية المصاحبة للتدريبات اللاهوائية :

يصاحب التدريبات اللاهوائية بعض التغيرات الكيميائية قبل زيادة نشاط انزيمات ثلاثي أدينوزين الفوسفات ATP ، فوسفات الكرياتين ATP - PC ( Creatine Phosphate ) و هذه الزيادة تحدث نتيجة إلى :

- زيادة مستوى المخزون العضلي من المركب الكيميائي ATP - PC في الخلية العضلية .
- زيادة نشاط انزيم كرياتين كيناز و هذا الانزيم يزيد من تكسير فوسفات الكرياتين ليعاد بناء ATP من الطاقة الناتجة من هذا التكسير .

1 - أمين خزعل عبد ، مرجع سبق ذكره ، ص 25 .

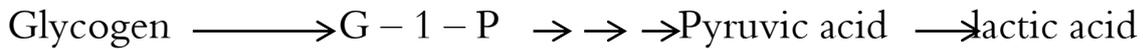
كذلك يزداد معدل تخزين فوسفات الكرياتين مما يعمل على انتاج الطاقة بسرعة داخل الخلايا العضلية نتيجة التدريب الرياضي .

كما يصاحب هذا النوع من التمرينات زيادة كفاءة احتراق الجلوكوز اللاهوائي ( نظام حامض اللاكتيك ) وما يتبعه من تغيرات كيميائية و الذي يترتب عليها تحسن أداء الأنشطة التي تعتمد على هذا النظام اللاهوائي في الحصول على الطاقة . (1)

## 2 - 9 - مصادر الطاقة في العضلة :

إن شدة الأداء هي التي تستدعي نظام طاقة معين ففي حالة أداء جهد بدني لا هوائي لأكثر من 30 ثانية فإنه سيتم اللجوء إلى نظام العمل اللاهوائي الثاني و هو نظام حامض اللاكتيك نتيجة الجلوكزة اللاهوائية و التي تعتمد على المخزون الموجود في العضلة و هذا الأخير يستعمل بدلا من الغلوكوز الموجود في الدم لأنه متوفر بسهولة أكثر وهو قريب من مركز النشاط .

تبدأ عملية الجلوكزة بتحطيم الكلايكوجين لينتج ( 1 فوسفات ) ثم يتحول إلى ( غلوكوز - 6 فوسفات ) لتنتهي عملية الجلوكزة بانتاج حامض البيروفيك و يتأكسد البيروفيك إلى ثاني أكسيد الكربون CO<sub>2</sub> و ماء H<sub>2</sub>O مع انتاج الطاقة .



و تحت ظروف الجهد العالي تكون نسبة انتاج حامض البيروفيك أعلى من نسبة أكسدته و في ظل ظروف النقص الأوكسجيني يتحول حامض البيروفيك إلى حامض اللاكتيك . (2)

1 - فتحي أحمد هادي السقاف ، مرجع سبق ذكره ، ص 178 .

2 - أمين خزعل عبد ، مرجع سبق ذكره ، ص 85 - 86 .



### خلاصة :

من خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل يمكن لنا أن نعرف بأن تدريبات القدرات البدنية لأنظمة انتاج الطاقة اللاهوائية تشتمل على تدريبات النظام الفوسفاجيني و هي ( القوة القصوى الثابتة - القوة القصوى المتحركة - السرعة - القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة ) ، أما تدريبات النظام اللاكتيكي فتتكون من ( تحمل السرعة - تحمل القوة الثابتة و تحمل القوة المتحركة ) .

**تمهيد:**

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق ، إذ أن الوصول بفريق ما لتحقيق نتائج إيجابية يعتمد على درجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف ، مما يؤدي إلى إرباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب .

و رياضة أو لعبة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و اقبالا شديدا من الأطفال و الشباب من نفس الجنسين ، مما لا بد للاعب كرة اليد التحلي ببعض المهارات خاصة مهارة التصويب و التي تعد من المهارات الحركية الأساسية المهمة في هذه اللعبة إذ تعتبر ترجمة لجهود أعضاء الفريق في المباراة كما تعد الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف بحيث تهدف كل حركات الهجوم الى الانتهاء بالتصويب على مرمى الخصم .

و في هذا الفصل سوف نتطرق إلى الأداء المهاري ، مفهومه ، مراحلها ، أهميته ، مهارة التصويب ، أنواعها

العوامل المؤثرة في مهارة التصويب .



### 3-1. الأداء :

#### 3-1.1- مفهوم الأداء :

هو كفاءة العامل لعمله و مسلكه فيه ، و مدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله و تحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة ، و بناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على عاملين اثنين هما :

➤ مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله : أي واجباته و مسؤولياته .

➤ يتمثل في صفات الفرد الشخصية ، و مدى ارتباطها و آثارها على مستوى أدائه لعمله ، ذكر ( thomas ) 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي ، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة ، الاستعداد ، الدافعية ... و أغلبها تشكل مفهوم الأداء ، مضيفا أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة .<sup>(1)</sup>

و يستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى و المفهوم ، حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ، ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها و ملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي و التي تتطلب تذكر المعلومات و إظهار القدرات و المهارات .<sup>(2)</sup>

#### 3-2- الأداء المهاري :

#### 3-2-1- مفهوم الأداء المهاري :

➤ الأداء المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية و تهدف إلى وصولهم فيما لأعلى درجة أو رتبة ، بحيث تؤدي بأعلى المواصفات الآلية و الدقة و الدافعة بما تسمح به قدراته خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد .

و بمعنى آخر : يقصد بالأداء المهاري كل الإجراءات و التمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها و تنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية و إتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة .<sup>(3)</sup>

1 - عبد الغفار عروسى ، دحمان معمر ، " دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين " ، مذكرة ليسانس غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2004 ، ص 40 .

2 - محمد نصر الدين رضوان ، " مقدمة في التقويم و التربية البدنية " ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، 1992 ، ص 168 .

3 - بن عبد المالك عقيلة ، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس ، دراسة ميدانية أجريت على لاعبي كرة اليد لولاية الشلف ( صنف أكابر ) ، 2011 - 2012 ، ص 50 .



➤ هو التعاقب الحركي الأوتوماتيكي المنظم الحاصل نتيجة التدريب باستخدام أداة و الذي يمكن بواسطته حل الواجبات المهارية المراد تنفيذها ، و أن أداء اللاعب للمهارة بشكل صحيح يساعد على تحقيق نتائج جيدة خلال المباريات ، ينبغي على اللاعبين عند أي أداء يكون لديهم معرفة مسبقة بالمهارات المراد تنفيذها لغرض ربطها مع الاستجابات المختلفة التي من المحتمل أن يقوم بها الخصم و إيجاد حلول ملائمة لها مع مراعاة ضرورة تكرار الأداء لضمان تحليل هذا الموقف بشكل مناسب ، أن اتقان أداء المهارات تكون عملية انسيابية تتصاعد مع و تأثير التدريب و زيادة مدة الاتصال بين اللاعب و الكرة مما يؤدي إلى تطوير الإحساس بالكرة عند اللاعب . (1)

### 3 - 2 - 2 - أهمية الأداء المهاري :

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري ، و يتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ، و مهما اتصف به من سمات خلقية ارادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه ، فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط و بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة .

إن تطوير و تحسين الصفات البدنية العامة و الخاصة يربطها مع المهارات الحركية و القدرات الخططية هو الإتجاه الحديث في التدريب الرياضي ، و ذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية و تمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة ، و لما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة إذا وجب الإهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي ، فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة . (2)

### 3 - 2 - 3 - العوامل التي تؤثر في تطوير الأداء المهاري :

- عوامل وظيفية و تشرحية .
- عوامل بدنية .

1 - هاشم ياسر حسن ، تمرينات خاصة لتطوير الأداء الحركي و المهاري للاعبين كرة القدم ، ط 1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، عمان ، 2011 ، ص 29 - 30 .

2 - حسن السيد أبو عبده ، " الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم " ، ط 1 ، دار الإشعاع الفنية ، الاسكندرية ، مصر ، 2002 ، ص 33 - 34



- عوامل نفسية .
  - عوامل تتعلق بالفروق الفردية .
  - تراكم الخبرات نتيجة التدريبات السابقة .
- و لغرض ضمان عملية تطوير كفاءة اللاعبين عند الأداء المهاري في مواقف اللعب المختلفة يجب أن يتم إتباع عدة طرق عدة منها :
- التكرار في أداء المهارة .
  - أداء المهارة بظروف غير متوقعة .
  - التغيير المستمر للأداء المهاري خصوصا الذي يتميز بالصعوبة .
  - ربط الأداء المهاري مع الصفات البدنية .
- من خلال ما تقدم أعلاه فإن الوصول بالمهارة إلى حالة الأداء الأتوماتيكي تكون من خلال :
- ✓ القدرة على أداء المهارة بدقة عالية .
  - ✓ القدرة على أداء المهارة بتناسق حركي عالي .
  - ✓ تكون المهارة جزء من الأداء الحركي .
  - ✓ إختفاء الزوائد الحركية التي ليس لها فائدة في المهارة . (1)

### 3 - 2 - 4 - مراحل الأداء المهاري :

يمر الأداء المهاري بعدة مراحل لا يمكن الفصل بينها حيث تأثر كل منها في الأخرى و تتأثر بها ، و تعلم المهارة لا يتم بين يوم و ليلة و إنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل لذلك يجب لتعلم المهارات أن يمر بمراحل متداخلة :

### 3 - 2 - 4 - 1 - مرحلة إكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية : هذه المرحلة تبدأ من أول خطوة

تعلم المهارة الحركية و تنتهي تقريبا حينما يكون اللاعب قد اكتسبوا المقدرة على أدائها في صورتها الأولية و بمعنى آخر اكتساب المسار الأساسي للحركة بشكل عام دون وضع اعتبار لمستوى جودة الأداء . (2)

1 - هاشم ياسر حسن ، مرجع سبق ذكره ، ص 32 .

2 - محمد حسن عدوي ، الاختبارات المهارية و التقنية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ، 1987 ، ص 27 .



### 3 - 2 - 4 - 2 - مرحلة إكتساب التوافق الجيد للحركة : تبدأ هذه المرحلة حينها يصبح اللاعب

قادر على تكرار أداء المهارة الحركية بصورتها الأولية ، حيث يصل فيها إلى مستوى عال من التنظيم للأداء الحركي ، إذ يصبح شكل الحركة ككل متناسقا و انتسابيا ، و تختفي الحركات الزائدة التي لا لزوم لها .

### 3 - 2 - 4 - 3 - مرحلة الإتقان و تثبيت و تكامل المهارة الحركية : بعد أن يكتسب

اللاعب

التوافق الجيد للمهارة حيث يصبح قادر على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيما و انسيابيا يكون من المهم الوصول بهم إلى مرحلة الإتقان و التثبيت و التكامل ، و التي تتميز بأن مستوى الأداء فيها يصبح مرتفعا بدرجة كبيرة و يتصف بالسيطرة و التوافق ، و الانسجام ، فالهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية و القدرة على أداء المهارة تحت أي ظروف و يصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء ، و استخدام التمرينات المتنوعة و التي تتميز بتغيير اشتراطات و العوامل الخارجية أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر ، و كذلك في المباريات أثناء مع اصلاح الأخطاء فالأداء المهاري في هذه المرحلة يهدف إلى وصول اللاعب إلى أن يؤدي المهارة آليا و بدون تفكير أثناء المباراة و ترتبط هذه الآلية بالدقة و الإتقان و التكامل التام للمهارة . (1)

### 3 - 2 - 5 - المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد :

➤ و هي الركن الأساسي و الفعال في تحقيق فنون اللعبة و الفوز لأي فريق . و تشمل كل من : (2)

- مهارات اللاعب المهاجم .
- مهارات اللاعب المدافع .
- مهارات حارس المرمى .

### 3 - 2 - 5 - 1 - المهارات الهجومية و تشتمل على :

- ✓ التمريير .
- ✓ الإستلام .
- ✓ تنطيط الكرة .

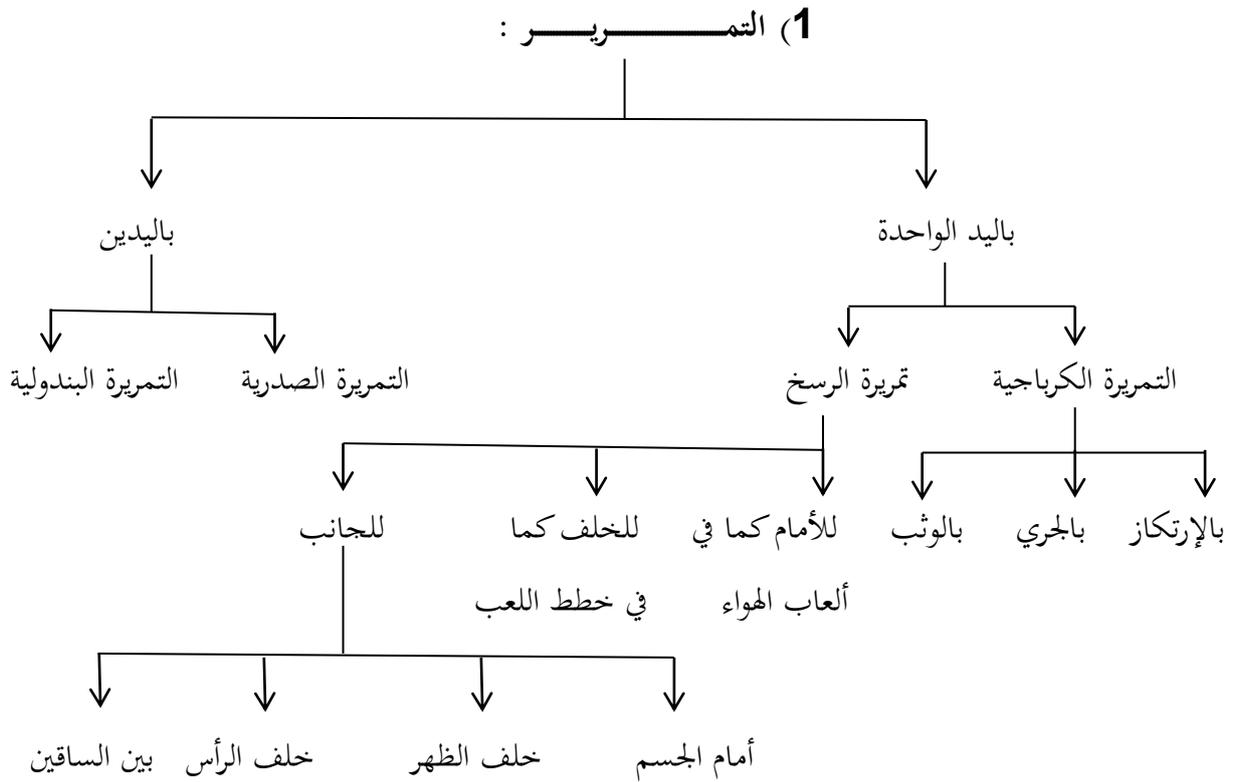


2 - خالد جمال السيد ، كرة اليد ( الخطط الهجومية و الدفاعية ) ، ط 1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، 2014 ، ص 10 .

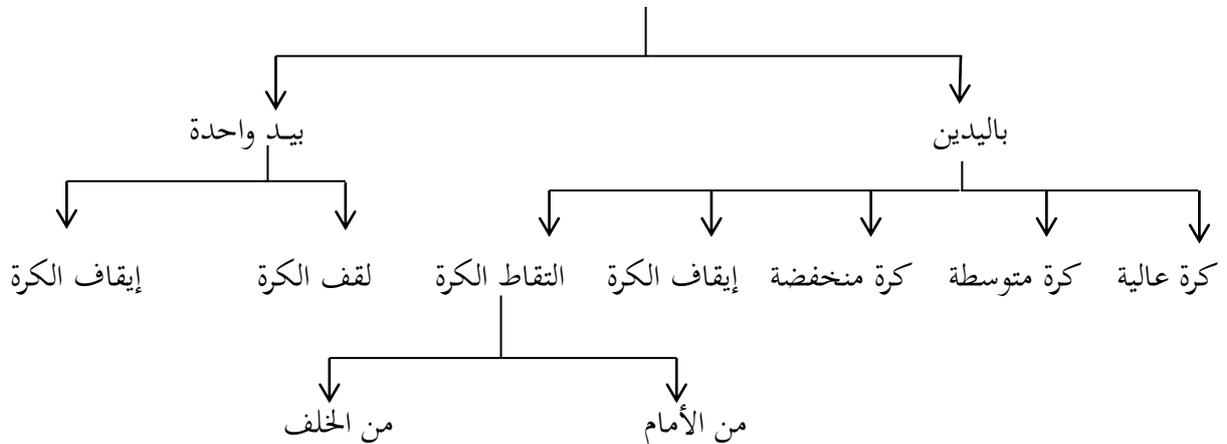
✓ التصويب .

✓ الخداع .

### 3-2-5-1-1- تقسيم المهارات الهجومية : (1)

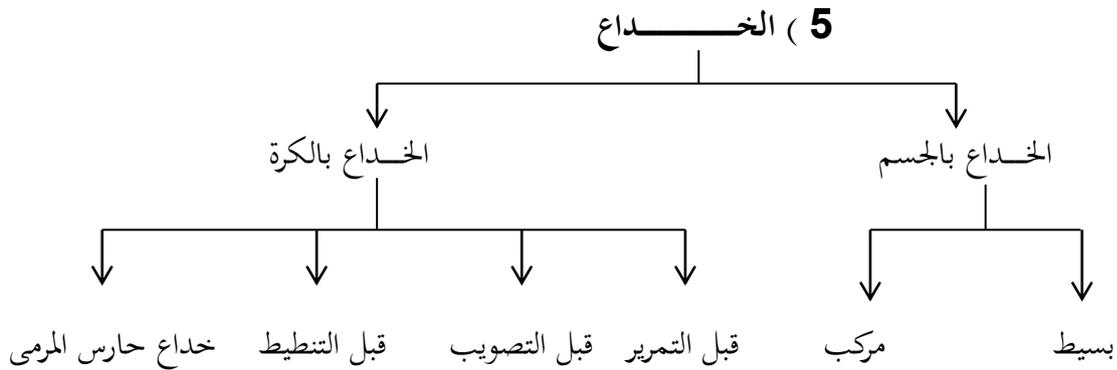
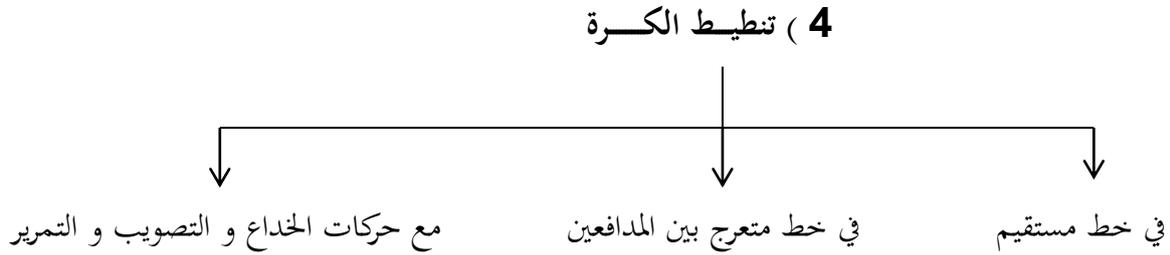
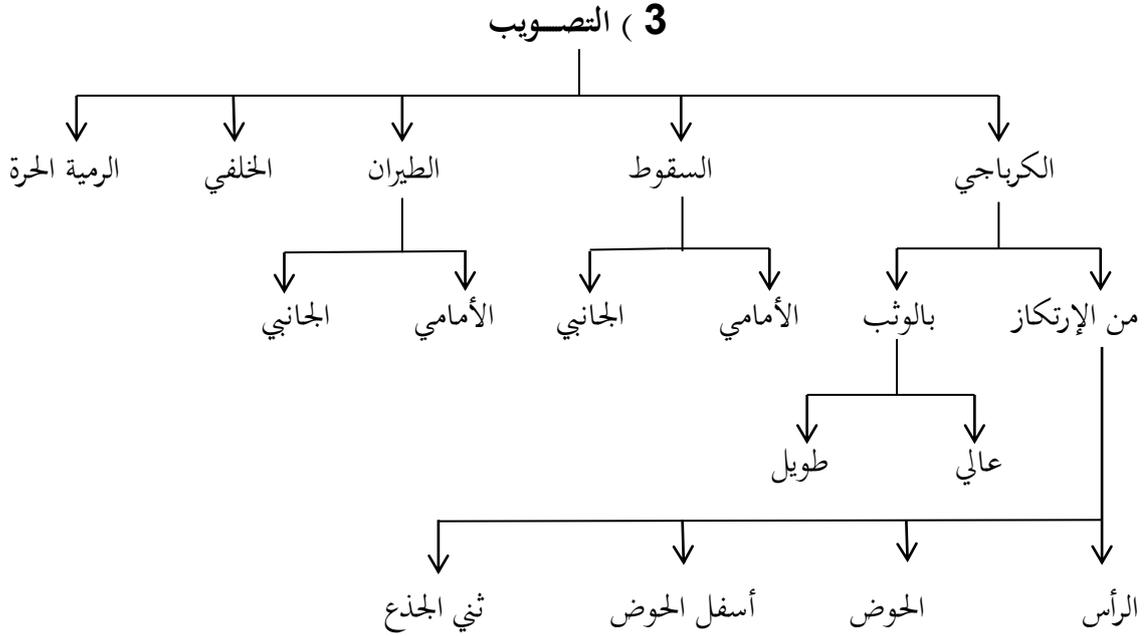


### 2 ( الإستقبال )





1 - خالد جمال السيد ، مرجع سبق ذكره ، ص 10 - 11 .



**3 - 2 - 5 - 2 - المهارات الدفاعية و تشتمل على :**

- ✓ وقفة الدفاع .
- ✓ التحركات الدفاعية .



✓ المقابلة .

✓ التغطية .

✓ حائط الصد .

✓ التسليم و التسلم .

✓ جمع الكرات المرتدة .

✓ التخلص من الحجز .

✓ تشتيت و قطع الكرات .

✓ الدفاع ضد تنطيط الكرة .

**3 - 2 - 5 - 3** و تشمل مهارات حارس المرمى على :

**3 - 2 - 5 - 3 - 1** - مهارات دفاعية هي :

➤ وقفة الاستعداد الدفاعية .

➤ التحركات داخل المرمى و داخل المنطقة .

➤ الدفاع ضد التصويبات العالية و السفلى .

➤ الدفاع ضد تصويبات الجناحين .

➤ ضد التصويبات المسقطة ( اللوب ) .

➤ قطع الكرة و إفساد الهجوم الخاطف .

➤ جمع الكرات المرتدة .

**3 - 2 - 5 - 3 - 2** - مهارات هجومية هي :

● الاستحواذ على الكرة بسرعة .

● الرمية الجانبية .

● تسجيل الأهداف المباشرة أو طريق بداية الهجوم الخاطف بالتمرير السريع لزميل متقدم .

● توجيه زملاء .

● أداء رميات الجزاء أحيانا .

● الخروج ليصبح مهاجما زائدا في حالة دفاع المنافس بطريقة رجل لرجل .

و يراعى أثناء تعليم المهارات الحركية السابقة اعطاء فكرة عن المهارة و التعليمات الخاصة بالعمل الخاص بالمهارة

و استخدام التدريبات التطبيقية التي تعمل على اتقان المهارة و تثبيتها . (1)



1 - خالد جمال السيد ، مرجع سبق ذكره ، ص 15 - 16 .

### 3 - 3 - مهارة التصويب :

#### 3 - 3 - 1 - مفهوم مهارة التصويب :

➤ يعرف " ثامر محسن " التصويب على أنه المحاولة الفعلية و الجادة للاعب المهاجم لإدخال الكرة إلى هدف الخصم مستثمرا في ذلك قابليته الفنية و البدنية و النفسية و الذهنية ضمن اطار القانون الدولي .<sup>(1)</sup>

➤ يعتبر " فؤاد توفيق السامرائي " التصويب الحركة النهائية لكافة الجهود مهارية و الخططية التي استخدمت لوصول اللاعب إلى وضع التصويب الناجح على المرمى .<sup>(2)</sup>

و يعتبر أيضا الحركة الأكثر أهمية في نجاح الهجوم ، و دقة التصويب لها أهمية كبيرة في نجاح الأهداف .<sup>(3)</sup>

و تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يكون هدفها الأساسي إصابة هدف المنافس و يعد التصويب من المهارات الحركية الأساسية المهمة في لعبة كرة اليد بحيث تهدف كل حركات الهجوم إلى الانتهاء بالتصويب على مرمى الفريق الخصم و هذا من أهم الواجبات لممارسة كرة اليد إذ تتوقف نتيجة المباراة على دقة الأداء الفني لهذه المهارة فإن كل المبادئ الأولية و الخطة المدروسة تصبح عديمة الفائدة إذ لم تتوج في النهاية بإصابة الهدف .<sup>(4)</sup>

#### 3 - 3 - 2 - تقسيم التصويب من حيث طريقة الأداء إلى :

- ❖ تصويب مباشر .
- ❖ تصويب مرتد .
- ❖ تصويب من الثبات .
- ❖ تصويب من الجري .
- ❖ تصويب أمامي .
- ❖ تصويب خلفي .
- ❖ تصويب من الجانبين .<sup>(5)</sup>

1 - ثامر محسن اسماعيل ، " واقع التصويب على لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم " ، مطبعة أركان ، بغداد ، 1984 ، ص 09 .

2 - فؤاد توفيق السامرائي " المبادئ الأساسية لكرة اليد " ، دار الكتب للطباعة و النشر ، بغداد ، ص 118 .

3 - ياسر دبور " كرة اليد الحديثة " ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر ، 1997 ، ص 25 .

4 - محمد توفيق الدليلين ، " كرة اليد ( تعليم - تدريب - تكتيك ) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص 102 .

5- فتحي أحمد هادي السقاف ، " التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد " ، مؤسسة حورس الدولية للنشر ، الاسكندرية ، 2010 ، ص 56 .

### 3 - 3 - 3 - أهم أنواع التصويب : (1)

- التصويب من فوق الكتف .
- التصويب من الوثب .
- التصويب من الخلف .
- التصويب من السقوط .
- التصويب من الطيران .
- التصويب من الدوران .

### 3 - 3 - 1 - التصويب من فوق الكتف : يعتبر التصويب من فوق الكتف أحسن أنواع التصويب

و أضمنها ، خاصة و أن طريقة مسك الكرة عند أدائه هي نفس طريقة مسكها في التميرية من فوق الكتف ، لذا فهي تسمح بالقيام بعملية الخداع و المحاورة دون تغيير في طريقة المسك إذا ما تطلبت الظروف ذلك .

يمكن أن يؤدي التصويب من فوق الكتف في جميع المستويات من فوق الرأس حتى الركبة .

يؤدي التصويب من فوق الكتف بأن تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب و هي بجانب الجسم بينما تقوم اليد الأخرى بمهمة السند و الدعم ، و في اللحظة المناسبة تتخلى اليد الساندة و الداعمة عن الكرة بينما تقوم اليد المصوبة بحركة دائرية إلى الخلف ثم إلى الأعلى فإلى الأمام من فوق الكتف مع امتداد الذراع أماما متابعة خلف الكرة بعد التصويب .

أما في حالة التصويب من مستويات منخفضة عن مستوى الكتف فيجب القيام بثني الجذع جهة الذراع الضاربة أو المصوبة في المستوى المطلوب لسير الكرة و كلما كان المستوى منخفضا ، صعب أدائها و بالتالي صعب الدفاع ضدها .

يمكن أن يؤدي هذا النوع من التصويب من الثبات و من الحركة .

### 3 - 3 - 2 - التصويب من الوثب : يستخدم هذا النوع من التصويب من لاعب قريب أو

الاقتراب من مرمى الفريق الخضم أو المضاد .

حركة الذراعين في هذا النوع من التصويب هي نفسها في النوع الأول ، إلا أنه يختلف بالنسبة لوضع الجسم . اللاعب يتحرك باتجاه المرمى و عند اقترابه منه يتقدم بالجانب المعاكس لليد المصوبة و في اللحظة المناسبة يرتقي بالقدم المعاكسة أيضا و تترك الكرة لليد المصوبة قبل الهبوط بقليل لاكتساب أكبر مسافة ممكنة باتجاه المرمى .



1 - فتحي أحمد هادي السقاف ، مرجع سبق ذكره ، ص 57 - 58 .

التصويب من الوثب يمكن أن يكون من الوثب أماما و يمكن أن يكون من الوثب عاليا و هذا يحدده المكان الذي يقف فيه المدافع بالنسبة للاعب .

**3 - 3 - 3 - 3 - التصويب من الخلف :** يستعمل لخداع حارس المرمى أو التخلص من مراقبة مدافع

قريب ، و لكن يحظر استعماله إذا كان المدافع يقف خلف المصوب نظرا لاحتمال إصابته يمكن أن يؤدي بيد واحدة او باليدين معا .

كما يمكن أن يؤدي في جميع المستويات من فوق الرأس حتى الركبة .

يؤدي هذا النوع من التصويب بأن تمسك الكرة باليدين ، ثم تلف اليدين بحيث تقع اليد المصوبة خلف الكرة و لأسفل قليلا بينما تقوم اليد الأخرى بعملية السند .

يجب أن تتم هذه الحركة في نفس الوقت الذي تخرج فيه الكرة من اليد المصوبة على المستوى الذي يرغب المصوب أداء التصويب فيه .

إذا كان التصويب في مستوى الرأس وجب أن تخرج الكرة متجهة من أعلى إلى أسفل ، أما إذا كان التصويب في مستوى الوسط فان الكرة تخرج من اليد متجهة أفقيا ، و إذا كان التصويب في مستوى الركبة فإن الكرة تخرج من اليد أفقيا و لأعلى قليلا .

كثيرا ما يتبع أدا الكرة سقوط المصوب ، خاصة في المستويات المنخفضة .

**3 - 3 - 3 - 4 - التصويب من السقوط :** هو أحسن أنواع التصويب إذا ما تم اتقانه و تأديته بطريقة

صحيحة .

إن الوقت الذي يستغرقه المصوب منذ بدء حركته للتصويب حتى خروج الكرة من يده باتجاه المرمى أثناء قيامه بالتصويب بهذه الطريقة ، يتيح له فرصة خداع حارس المرمى و معرفة رد الفعل لديه فيصوب إلى الزاوية المناسبة ، و يستخدم هذا النوع من التصويب أثناء رمية الجزاء ، كما يستخدم عند التصويب من حدود منطقة المرمى سواء من الوسط أو من الجانبين .

يؤدي هذا النوع من التصويب بأن تمسك الكرة باليدين أمام الجسم و إلى الجانب قليلا ناحية الذراع الضاربة في حركة دائرية إلى الخلف و إلى أعلى ثم إلى الأمام ، بحيث تترك الكرة أثناء سقوط الجسم أماما و قبل وصوله إلى الأرض .

في هذه اللحظة تقوم الذراع الأخرى ( غير المصوبة ) بعملية السند على الأرض تمهيدا لنزول الذراع المصوبة بقربها مع ثني الذراعين قليلا لتفادي صدمة الهبوط . (1)



1 - فتحي أحمد هادي السقاف ، مرجع سبق ذكره ، ص 58 - 59 .

التصويب من السقوط يمكن أن يؤدي من الجانب ، بحيث يكون الجانب المعاكس للذراع المصوبة قريبا من الهدف كما يمكن أن يؤدي من السقوط الخلفي بحيث يكون الظهر مواجهها للمرمى و يستخدم للتصويب بهذه الطريقة التصويب مكن الخلف مع سقوط الجسم بعد ترك الكرة .

**3 - 3 - 3 - 5 - التصويب من الطيران :** يستخدم غالبا في نفس الظروف التي يستخدم فيها التصويب من السقوط بل يؤدي بنفس الطريقة إلا أن الجسم يطير في الهواء بعد بدء حركة السقوط عن طريق الوثب اماما باتجاه المرمى .

يكون الهبوط بنفس الظروف التي يستخدم فيها التصويب من السقوط ، بل يؤدي بنفس الطريقة إلا أن الجسم يطير في الهواء بعد بدء حركة السقوط عن طريق الوثب اماما باتجاه المرمى .

يكون الهبوط بنفس الطريقة السابقة مع الاهتمام الكلي بحركات اثناء لامتصاص صدمة الهبوط التي تتطلب مجهودا أكثر من الهبوط في التصويب من السقوط .

يمكن أداء هذا النوع من التصويب من الثبات و من الحركة بحيث يأخذ اللاعب خطوة أو خطوتين أو ثلاثا ثم يطير في الهواء باتجاه المرمى ، كما يمكن أن يؤدي هذا النوع من التصويب عند وجود كرة تنط في الهواء على حدود المنطقة أو داخلها فيطير اللاعب في الهواء و يضرب الكرة بقبضة اليد باتجاه المرمى .

**3-3-3-6 - التصويب من الدوران :** يستخدم للقيام بعملية خداع حارس المرمى عن طريق اخفاء اتجاه التصويب و تؤدي خطوات الدوران كما في خطوات رمي القرص بحيث تتبدل قدم الارتكاز أثناء التحرك باتجاه المرمى .

يستخدم في التصويب من الدوران التصويب من الكتف أو التصويب من الخلف ، كما يمكن أن يؤدي التصويب من السقوط الخلفي و الدوران في آخر لحظة لأداء التصويب الأمامي من الكتف قبل السقوط و الاستناد على الأرض ، نظرا لما للرمية الجزائية من أثر في كثير من الأحيان في تقرير نتيجة المباراة ، فإن كثيرا من المدربين يولونها اهتماما خاصا ، بحيث يخصصون وقتا لا بأس به من التمرين للتدريب عليها ، و ليس هناك طريقة محددة لأدائها إذ يمكن أدائها من مختلف أنواع التصويب و لكن أدائها بطريقة من السقوط الأمامي أو الجانب أو الخلفي من أحسن الطرق و أضمنها نتيجة .

كل لاعب يختار الطريقة التي تناسبه بعد أن يجرب الطرق المختلفة لأدائها . (1)

**3 - 3 - 4 - 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 و هي التهديد .

1 - فتحي أحمد هادي السقاف ، مرجع سبق ذكره ، ص 59 - 60 .

في أول الأمر يقوم اللاعب بمحاورة الكرة و الذهاب نحو المرمى ثم التهديد ثم يقوم اللاعب البدء في اللعب في وجود الزملاء و محاولة التمرير نحو الأمام من أجل تمرير الكرة منطقة الخصم .  
و في كلتا الحالتين يبقى اللعب متمركز في وسط الملعب و هناك حركات و مناورات نحو الهدف في كلا الاتجاهين .

### 3 - 3 - 5 - أشكال التصويب :

❖ يوجد هناك عدة أشكال للتصويب :

- من حيث وضعية أو تمرکز المهاجم في الملعب .
- من حيث توفير الخصم أو حركة الخصم اتجاه الهدف .
- من حيث ذراعي الهدف .
- اشتراك الذراع مع الجذع .
- اشتراك الجزء السفلي مع الجزء العلوي .
- اشتراك عمل العضد مع الرسغ ، اليد ، الأصابع . (1)

### 3 - 3 - 6 - العوامل المؤثرة في مهارة التصويب :

- ✓ زاوية التصويب : كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كانت نسبة نجاحه أكبر .
- ✓ المسافة : كلما قصرت المسافة بين الرامي و الهدف ساعد ذلك على دقة التصويب و إصابة الهدف .
- ✓ التوجيه : كلما كانت الكرة موجهة إلى الزوايا الحرجة لحارس المرمى صعب صدها و يسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه الكرة .
- ✓ قوة التصويب : كلما كانت التصويبة قوية و دقيقة صعب صدها من حارس المرمى . (2)

### 3 - 3 - 7 - كيفية تطوير المدربين لمهارة التصويب :

- التأكيد على رفع الثقة لدى اللاعبين في التصويب و حثهم على عدم التردد .
- تدريب اللاعبين على التصويب في ظروف مشابهة للمباراة .
- تدريب اللاعبين على الانطلاق السريع بدون كرة و بعدها الاستلام و التصويب .



- 1 – عيساوي جمال ، صدوق أحمد ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر ، دراسة تجريبية أجريت على فريق آفاق مدينة تيسمسيلت ( U 19 ) ، 2015 – 2016 ، ص 72 – 73 .
- 2 – رائد عبد الأمير المشهدي ، نبيل كاظم الجبوري " سايكولوجية كرة اليد " ، ط 1 ، دار دجلة للنشر و التوزيع ، عمان ، 2014 ، ص 175 .

- التدريب على الحركة السريعة بدون كرة و استغلال الثغرات ثم الاستلام و التصويب .
- تدريب اللاعبين على التصويب من جميع زوايا الملعب .
- التدريب على بقاء اللاعب أطول فترة في الهواء لإيجاد الثغرات و متابعة حركة حارس المرمى قبل التصويب .
- تدريب اللاعبين على التصويب من جميع مناطق الملعب . (1)



1 – رائد عبد الأمير المشهدي ، نبيل كاظم الجبوري ، مرجع سبق ذكره ، ص 182 .

### خلاصة :

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نجد أن التصويب رغم تعدد أنواعه إلا أن له هدف واحد و هو اصابة مرمى الخصم بهدف بطريقة قانونية ، و لهذا بإمكان كل لاعب أن يواظب على التمرين المنتظم الصحيح مع تركيز الاهتمام و الانتباه ، و أن تكون لديه سرعة و دقة و قدرة أداء عالية مما يتجه معه إلى نظام انتاج الطاقة اللاهوائي ليحصد أهداف عديدة في مرمى الخصم .

**تمهيد:**

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته ، خاصة و أنها بمثابة الجسر الرابط بين الطفولة و الرشد و تختلف هذه المرحلة عن باقي المراحل العمرية الأخرى من حيث التغيرات التي تمس الجوانب الإجتماعية و الإنفعالية و الفيزيولوجية للفرد مما يستوجب على المربين و الأخصائيين في هذا المجال إعطائها القدر الكافي من العناية و الإهتمام .

و مرحلة المراهقة الوسطى " 15 إلى 17 سنة " من بين أهم المراحل التي يجب الاعتناء ها و توفير كل الإمكانيات اللازمة للمراهق إذ يجب إتاحة الفرصة الكافية للتعبير عن نفسه و إستعمال إمكانياته و قدراته البدنية و العقلية ، سواء في درس تربية البدنية و الرياضية أو التدريب الرياضي و يظهر هذا بتطور الاستعداد لتعلم و الوصول إلى أعلى المستويات .



## 4 - المراهقة:

## 4.1 - مفهوم المراهقة:

➤ لقد ورد في لسان العرب معان كثيرة لجملة المراهقة :

\* منها كلمة "مرهق" و راهق الغلام أي قارب البلوغ و ترجع كلمة المراهقة إلى الفعل " راهق " الذي الاقتراب من الشيء فراهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام، و رهق الشيء رهقا أي قريب منه و المعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج و الرشد.<sup>(1)</sup>

\* وحسب ما جاء في تعريف ستانلي هول: "هي فترة عواض و تؤثر و شدة تكتنفها الأزمت النفسية و تسودها المعاناة و الإحباط و الصراع و القلق و صعوبات التوافق".

\* و المراهقة هي تلك المرحلة الانتقالية بين الطفولة و الرشد إذا بإمكاننا اعتبارها العقد الثاني من العمر و هي بين الثانية عشر و الواحدة و العشرين من العمر فالبداية عادة عند الذكور تبدأ من السن الحادي عشر و السادس عشر و هي مبكرة في بعض الشيء عند الإناث بعام أو عامين، و المراهقة تعني الاقتراب و الدنو من النضج و الاكتمال و كما عرفها ستانلي هول "على أنها مرحلة مميزة في حياة الإنسان إذ أنها فترة تتميز بالعواطف التوتر و الشدة و يغلب عليها طابع الصراع و المعاناة و القلق مع مرور المراهق بأزمات نفسية بيولوجية... إلخ.<sup>(2)</sup>

\* ومصطلح المراهقة في اللغة الأجنبية (Adolescence) (يشترك من اللاتينية (Adolescentia) و الفعل معناه "كبر" و المراهقة هي المراحل التي ينتقل فيها الكائن من الطفولة إلى الرشد بحسب معجم (Littré) أي أن المراهقة هي الانتقال من الإشكالية إلى مرحلة الاعتماد على الذات.<sup>(3)</sup>

\* المراهقة بمفهوم العام : هي فترة زمنية يمر بها كل إنسان في حياته ، ينمو فيها نموا جسميا و فيزيولوجيا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا و نفسيا ، و فيها تتغير وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم بدرجات متفاوتة في النسب غير أن أهم تغير يحدث فيها هو البلوغ الجنسي الذي يتحدد عند الذكور بظهور أول قذف منوي

1 - صالح محمد علي أيوب: علم النفس التطوري في الطفولة و المراهقة، دار المسيرة و التوزيع ، مصر ، 2004 ، ص 405 .

2 - زهران حامد عبد السلام: الطفولة و المراهقة، ط1 ، دار مصر للطباعة ، 1997 ، ص 280 ، 291 .

3- مريم سليم :علم النفس النمو ،دار النهضة العربية ، ط 1 ، بيروت لبنان ، 2002 ، ص 375 .

و عند الإناث بحدوث أول حيض ، و هو بذلك يعتبر نقطة تحول أو علامة إنتقال من الطفولة إلى المراهقة .<sup>(1)</sup>

## 4-2. مراحل المراهقة:

**4-2.1- مرحلة المراهقة المبكرة ( 12-14 ) سنة:** و هي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر ، و فيها حسب علماء النفس الطفل و المراهق يتضاءل السلوك الطفلي ذلك لخروج الطفل من مرحلة الطفولة و الدخول في مرحلة المراهقة التي تبدأ معها المظاهر الجسمانية و الفيزيولوجية و العقلية و الإنفعالية و الإجتماعية و الدينية و الأخلاقية الخاصة بالمراهق في الظهور و البروز ، و من المؤكد في هذه المرحلة الأولى أن أهم و أبرز مظاهر النمو فيها هو البلوغ الجنسي و نمو الأعضاء التناسلية .

**4-2.2- مرحلة المراهقة الوسطى (15-17 ) سنة:** يشعر المراهق بالنضج الجسمي و بالإستقلال الذاتي نسبيا ، كما تتضح له كل المظاهر المميزة و الخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى ، لذلك نراه يهتم اهتماما كبيرا بنموه الجسمي .<sup>(2)</sup>

\*يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة ، و القدرة على العمل و إقامة علاقات متبادلة مع الآخرين ، إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الإعتماد كثيرا على الغير ، حيث يزداد الشعور بالاستقلالية .<sup>(3)</sup>

**4-2.3- مرحلة المراهقة المتأخرة ( 17-21 ) سنة:** تعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب ، التي يلتحق فيها المراهقون ، ليس كلهم بالجامعة ( التعليم العالي ) و بعدها يتخذون قرار نهائي لحياتهم ، أي أنهم يتخذون قرار التوجه إلى الحياة المهنية ثم الزواج ، و منهم من يتخذ قرار مواصلة الدراسات العليا و منهم من يغترب .

\* و الجدير بالذكر هو أن عددا كبيرا من المراهقين لا يتحصل على شهادة البكالوريا التي تسمح لهم بمواصلة التعليم العالي ، فهذه الفئة قد يتوجه صنف منها إلى الحياة العملية ، و الآخر يلتحق بمركز من المراكز التكوينية المهني ، و هناك من ينحرف... أما بالنسبة للنمو ، ففي هذه المرحلة يكتمل نموه بصفة عامة و يزداد صحة و قوة بدنية .<sup>(4)</sup>

1- عبد الرحمن الوافي : مدخل إلى علم النفس ، ط 5 ، دار هومة للطباعة و النشر و التوزيع ، الجزائر ، 2011 ، ص 161 .

2- عبد الرحمن الوافي : نفس المرجع ، ص 162 ، 165 .

3- رمضان محمد القذافي ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، الإسكندرية ، 1997 ، ص 353 ، 354 .

4- عبد الرحمن الوافي : مرجع سابق ، ص 167 ، 168 .



#### 4. 3 - أهمية دراسة مرحلة المراهقة :

\* نعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الإجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الإجتماعية و واجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج و الحياة الأسرية ، و بالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد و تتكون أسرة جديدة .

\* و من ثم يولد طفل و بالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد ... و هكذا تستمر الدورة في الوجود و يستمر الإنسان في الحياة.

\* و لاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين و أيضا للوالدين و المربين و لكل من يتعامل مع الشباب و مما لا جدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلا ، فمراهقا ذات أهمية بالغة في حياته و صحته النفسية راشد فشيخا . (1)

#### 4. 4. العوامل المؤثرة في المراهقة :

4. 4. 1. الوراثة : تشير في معناها العام إلى انتقال صفات معينة من جيل إلى جيل و في إطار هذا المعنى يسميها البعض النقل الثقافي بالوراثة الإجتماعية و يرون أن شخصية الإنسان هي نتاج وراثتين ، الوراثة الإجتماعية و الوراثة البيولوجية و الوراثة البيولوجية عبارة عن عملية الانتقال للجينات أو العوامل الوراثية عن طريق الخلايا الجنسية من الآباء إلى الأبناء.

4. 4. 2. العوامل البيولوجية : لاشك في أن سلوك الفرد و نموه يتأثر بتكوينه البيولوجي فقد تبين في السنوات الأخيرة أهمية تأثير التفاعل الكيميائي في الجسم على السلوك و علاقته الكبيرة بالجينات .

4. 4. 3. البيئة : يقصد بها كل العوامل التي يتفاعل معها الفرد و يشير إلى هذه العوامل أحيانا بأنها جميع المواقف أو المثبرات التي يستجيب لها الفرد و يرى البعض أنها تشمل البيئة الداخلية و الخارجية مثل العوامل الطبيعية كالحرارة و الرطوبة و أي مثبرات ضوئية أو صوتية .

\* فشخصية الفرد تتكون تدريجيا في المحيط الإجتماعي الذي ينشأ فيها لذلك تعتبر الأسرة أول بيئة اجتماعية تتلقى و هي تعتبر أهم و أول وسط في عملية التطبع . (2)

\* فلذلك تتأثر المراهقة بالعوامل المناخية إذ تبدأ في المناطق الباردة من (15 - 16) سنة و في المناطق المعتدلة حوالي (12 - 13) سنة أما في المناطق المدارية و الإستوائية فتبدأ من (9 - 12) سنة . (3)

1 - حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، ط 5 ، عالم الكتب ، 2001 ، ص 328 ، 329 .

2 - انتصار يونس : السلوك الإنساني ، المكتبة الجامعية ، مصر ، 2002 ، ص 53 ، 54 .

3 - محمد التومي الشباني : الأسس النفسية و التربوية لرعاية الشباب دار الثقافة ، 1973 ، ص 137 .



**4.4.4. النضج :** يتميز بأن يكون السلوك عاما في كل أفراد الجنس ، إذ يحدث في الكائن الذي لم يصل إلى درجة من النضج تمكنه من تكوين و اكتساب عادات ثابتة ، أي يظهر السلوك عند الكائن دون سابق فرصة لأي خبرة أو معرفة أو رؤية عن طريق فرد آخر .

**4.4.5. التعلم :** هو عملية أساسية في حياة الفرد ، معظم أنواع النشاط البشري يتضمن عملية التعلم بطريقة أو بأخرى ، و كثيرا ما يرتبط بمثيرات خارجية تزيد قوة تعلمه ، ففي مواقف الحياة الواقعية نجد أن الفرد يتعلم أنواع السلوك التي تنفق و معايير الجماعة ، و تتقبل الجماعة هذا السلوك الذي يزيد من وقته و العلاقات الإجتماعية التي يتفاعل بداخلها الفرد قد تساعد على تعلمه لسلوك غير سوي . (1)

**4.4.6. المشاكل الإجتماعية :** إن النقص في التربية و التكوين يعود إلى المراهق ، ففي المجتمعات البدائية كمجتمعات إفريقيا و آسيا ، البنت و الرجل يتزوجان في سن مبكرة فتكون لهم مسؤوليات كبيرة ، مما تعقد من أزمنة و أحيانا في المجتمعات تصل مرحلة لا تعطى لها اهتمام .

#### 4.5. المراهقة في المرحلة الوسطى ( 15 - 17 ) :

**4.5.1. النمو البدني و الحركي في هذه المرحلة :** تتميز هذه المرحلة بالنمو البطيء للعظام مع استمرار نمو العضلات مما يؤدي إلى زيادة حجم الجسم و التناسق الطول مع الوزن و يزداد في هذه المرحلة التوافق العضلي العصبي ، و ترتفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على التناسق الحركي بالإضافة إلى زيادة القدرة على التحمل و من هذه المظاهر المختلفة للنمو البدني و الحركي ، و أطلق على التحمل و من على هذه المرحلة من النمو مرحلة الإعداد للبطولة في كثير من الألعاب الرياضية و يختلف البنون عن البنات في هذه المرحلة إختلاف كبيرا في التكوين البدني حيث يتميز البنون عن البنات بزيادة كثافة العظام و النسيج العضلي و قلة نسبة الدهون ، و لهذا يتفوق البنون على البنات في القوة و الجهد العضلي ، بينما تتفوق البنات عن البنين و القدرة على مقاومة البرد و الحرارة مما يساعد على ممارسة سباحة المسافات الطويلة في المياه الباردة .

1- انتصار يونس : السلوك الإنساني ، مرجع سابق ، 55 ، 72 .



#### 4.5.2. النمو العقلي : يستمر الذكاء في النمو بمعدل بطيء حتى نهاية هذه المرحلة و لكن القدرات

العقلية تستمر في النمو بمعدل سريع و يتوقف هذا المعدل على المستوى الثقافي الذي ينتمي إليه المراهق و الجو الإنفعالي المحيط به .

\*تظهر في هذه المرحلة " الفروق الفردية في الذكاء بصورة واضحة ، كما تظهر الفروق بين البنين و البنات في القدرات العقلية ، حيث تتوقف البنات في بعض القدرات و يتفوق البنون في قدرات أخرى .

\*تزداد في هذه المرحلة القدرة على الفهم و الإستيعاب و التفكير المجرد ، كما تزداد أي نقص أو زيادة ، و لهذا تعتبر هذه المرحلة من النمو مرحلة التثبيت و الإتقان للمهارات الحركية الرياضية و خطط اللعب .

\* يمثل المراهق في هذه المرحلة إلى نقد الذات و نقد الآخرين ، و تكوين رأي خاص عن كل الموضوعات التي يتعامل معها .

#### 4.5.3. النمو الإنفعالي : تتأثر المظاهر الإنفعالية في هذه المرحلة تأثيرا كبيرا بطبيعة التنشئة الإجتماعية

و العادات و التقاليد و الأعراف السائدة في المجتمع ، فإذا اعترف المجتمع بالمراهق كعضو فعال و له الحق في التحرر و الإستقلال و تكوين الأفكار الخاصة و التعبير عن ذاته فإن ذلك يساعد في إحتفاء الكثير من المشكلات الإنفعالية التي تظهر في هذه المرحلة و التي يمكن تلخيصها فيما يلي (1)

- ✓ تقلب الحالة المزاجية .
- ✓ التردد في تحمل المسؤولية .
- ✓ نقص ثقته في النفس و فرط الحساسية .
- ✓ فقد الأمل في المستقبل .
- ✓ نقص القدرة على التعبير عن رأي و مواجهة الآخرين .
- ✓ كثرة الإستيقاظ في أحلام اليقظة .
- ✓ التردد و الخوف من التعامل مع المجتمع .
- ✓ تأنيب الضمير و لوم النفس على التصرفات الخاطئة

1. أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ( المفاهيم و التطبيقات ) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 1 ، 2003 ، ص 41 .



**4.5.4 . النمو الإجتماعي :** يسعى المراهق في هذه المرحلة أن يكون له مركز بين جماعة الرفاق من نفس العمر ، و أن تعترف به الجماعة و تقدره ، و تحاول تحقيق ذلك بالملابس الزاهية و الحديثة و الغريبة ، و كذلك بالنصح في طريقة الكلام و إقحام نفسه في مناقشات في مستواه الفكري .

\* و يشعر المراهق في هذه المرحلة أن عليه القيام ببعض المسؤوليات التي ترفع من شأن الجماعة و تزيد من قوتها و فعاليتها إلا أنه لا يجد تجاوبا و تقديرا من كثير من أفراد الجماعة لآرائه و مقترحاته ، مما يجعله يعتقد بأن الجماعة تزيد تحطيم أفكاره ، و هذا الشعور الذي قد يزداد بزيادة مرات الفشل . (1)

#### 4.6 . خصائص اللاعب في المرحلة ( 15 - 17 سنة ) :

❖ إن الزيادة المفاجئة في الشكل و التغيرات الجسمية و العقلية لدى اللاعبين في هذه المرحلة

( 15 - 17 سنة ) تؤدي بنا إلى تقييم خصائص اللاعب إلى ثلاث أقسام و هي :

**4.6.1 . الخصائص النفسية و العقلية في المرحلة:** إن هذه الفترة تؤثر تأثيرا جليا على اللاعب نفسيته ، فيقول " د. محمود عبد الحليم مشتي 1990" ( أن نمو جسم الإنسان يؤثر في عملية تفكيره و تكيفه مع الآخرين ) .

\* و قد تؤدي حساسية المراهق الشديدة إلى الإنطواء و العزلة ، كما يتعرض إلى الإضطراب النفسي بسبب الدوافع الداخلية المتضاربة التي لا يتم فيها التناسق و التكامل مما يسبب مشاعر التناقض الوجداني أو ثنائية المشاعر التي تتخلص في تذبذب و عدم إستقرار المشاعر كأن يشعر بالإنجذاب و النفور ، و الحب و الكره و الرضا و السخط ، و ذلك من خلال الوسط المعاش . (2)

\* و يتعرض الكثير من اللاعبين في هذه المرحلة لحالات الإكتئاب و البؤس و القنوط و الإنطواء و الحزن و الآلام النفسية نتيجة لما يلقونه من صراع بين الدوافع و بين تقاليد المجتمع و معاييرها .

\* و من الناحية الفكرية نجد قول " حامد عبد السلام زهران 1938 م " الذي يؤكد بأن اللاعب يكسب ألوانا من الفعالية تساعد على إعداد نفسه للتكيف الصحيح مع البيئة التي يعيش فيها .

فالنمو العقلي يمكن في نمو الخبرة المكتسبة و في نمو الخبرة المكتسبة و في المقدره على استخدام الموهبة ، و هذا يعني أن القدرات العقلية اللازمة تبدأ في مرحلة المراهقة ، و تشير معظم الدراسات إلى أن نمو

1 - أحمد أمين فوزي : مرجع سبق ذكره ، ص 68 .

2 - محمود عبد الحليم مشتي : علم النفس النمو ، دار الفكر العربي ، 1990 ، ص 198 .

الدكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة فترة سريعة ، و يلاحظ عند اللاعبين زيادة القدرة على اكتساب المهارات و المعلومات الفردية و على التفكير و الإستنتاج كما تأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالوضوح و تبدأ قدراته و استعداداته في الظهور ، كما تزداد القدرة على الإنتباه و الملاحظة و النقد و إدراك العلاقات . (1)

**4 - 6 - 2 . الخصائص المورفولوجية :** تعد التغيرات التي تحل بالجسم في هذه الفترة مؤشر لنمو اللاعب و هذه المرحلة تمتاز بسرعة النمو الجسمي و إكتمال النضج للرياضيين و ذلك من ناحية الطول و الوزن و النمو العضلات و الأطراف ، و تأخذ ملامح الجسم و الوجه صورتها الكاملة فتصبح العضلات قوية و متينة عند الفتيان ، و في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة و الليونة ، و يكون الفتيان أطول و أثقل وزن من الفتيات و هذا النمو السريع يجعل حركات المراهق غير دقيقة تميل نحو الكسل و التراخي حيث يقل التوافق العضلي و ثقل الحركات و تكون غير متزنة ، كما يقل عنصر الرشاقة عند الذكور ، و تظهر عليه علامات التعب بسرعة ، زيادة على ذلك نلاحظ ظهور مميزات أخرى يطلق عليها اصطلاحا " الصفات الجينية الثانوية " . (2)

\* كما يوضح العالمان " هيك " و " فيزون " سنة 1994 التطورات الأنتروبومترية للهيكل العظمي للمراهق حسب عضو :

✓ **الرأس :** يتجه قليلا نحو الأسفل و يعطي وضعية جديدة .

✓ **الأطراف :** تتطور الأطراف حسب ما يلي :

○ من 15 إلى 16 سنة : + 08 ملم .

○ من 16 إلى 17 سنة : + 04 ملم .

○ أما بعد سن عشر فتتمو الأطراف بشكل موازي للجذع .

✓ **الجذع :** يتمثل نمو الجذع الطولي الأقصى في " 02 ملم " بين 15 و 16 سنة

و من 12 إلى 16 ملم بين 16 و 17 سنة .

✓ **النمو العرضي :** يكون النمو العرضي في هذه السنوات ضعيفة جدا مقارنة بالنمو الطولي ، و يكون

العرضي من ناحية الحزام بشكل أوضح من الأجزاء الأخرى .

1 - حامد عبد السلام زهران : نظريات في علم النفس ، دار الثقافة ، لبنان ، 1938 ، ص 12 .

2 - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ط 2 ، 1992 ، ص 17 .



#### 4.6.3. الخصائص الحركية : أما عن الجانب الحركي فنجد أن "Gerzy wrzos"

" جيرزي ورزوس " يقول : " في هذه المرحلة يظهر الإتزان التدريجي في نواحي الإرتباك و الإضطراب الحركي " فتأخذ مختلف المهارات الحركية في تحسين و الرقي كما نلاحظ إرتقاء في مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة ، و تعتبر هذه المرحلة ضرورية للنمو الحركي فيستطيع فيها المراهق إكتساب و تعلم مختلف الحركات بسرعة و إتقانها و تثبيتها و تثبيتها ، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به المراهق ليساعد كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية . من هذا نستطيع القول أن النمو الحركي في المرحلة يصل إلى مستوى جيد بحيث الكثير من الصفات الحركية ، و بالتالي تكون لدى الرياضي قابلية التعلم الحركات الصعبة . (1)

#### 4.6.4. الخصائص الفيزيولوجية : على غرار التغيرات التي تحدث في الجانب المرفولوجي فهناك تغيرات

فيزيولوجية يمكن تعريفها كالتالي "النمو الفيزيولوجي في هذه المرحلة لتكوين له واجبات وظيفية بسبب حدوث النمو الكبير في الطول و الوزن و التحولات الكبيرة من الأوكسجين ، مما يؤدي إلى إستهلاك الدهون و تزايد الهيموغلوبين و عدد الكريات الحمراء في الدم ، كما يحدث في هذه المرحلة تنمو الغدد الجنسية "sexvolglamsds" و تصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل . (2)

\* و هي عبارة عن الحيوانات المنوية التي تفرزها الخصيتين بالنسبة للذكر ، و البويضات التي تقوم بإفرازها المبيضان بالنسبة للإناث إلى جانب نضوج الغدد الجنسية عند الذكر و الأنثى ، فإن هناك بعض التغيرات في إفرازات الغدد الصماء "bendoerime glands" و هي عبارة على مجموعة من الغدد عديمة القنوات و لا تصب إفرازاتها خارج الجسم ، إنما تصبه في الدم مباشرة ، و إفرازاتها عن مواد عضوية تسمى الهرمونات أهمها الغدد النخامية و هي غدد المنبهة للجنس بينما يحدث محور الغدد الصنوبرية و التيموسية .

\* و من هنا نستطيع أن نقول أن النمو الأكبر نمو فيزيولوجي يتم على مستوى الإفرازات الداخلية في الجسم و هذا بواسطة الغدد الجنسية خاصة زيادة على الهرمونات المفردة و بالتحديد هرمون التستوستيرون "testostiroue" و هو المسؤول الأول على النمو العضلي و إحداث الفروق بين الذكور و الإناث من ناحية النمو . (3)

1- Gerzy wrzos : Atlas des exercices spécifique du foot balleur , paris ,1989 , p 18 .

2 - قاسم حسن حسين : الفيزيولوجيا مبادئها و تطبيقاتها في المجال الرياضي جامعة بغداد ، 1990 ، ص 205 .

3- أبو العلاء عبد الفتاح : فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص 162 .



#### 4. 7. تطور الصفات البدنية أثناء مرحلة المراهقة :

**4. 7. 1. القوة :** خلال المراهقة توجد أحسن الفرص ، و أنسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه و شكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية ، و عالية نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية ، و في الحين بين مستوى التطور ، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى ، و عموما في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحملات ، و طرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة ، و هو مبدأ هام لتدريب القوة و خاصة هذه المرحلة الحساسة .

**4. 7. 2. السرعة :** بالنسبة لهذه الصفة فيستمر تطورها و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة ، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن " 14 إلى 15 سنة " حيث يرى " فيشير 1979 " أن الفرق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات لهذا العنصر ، و أن كان لصالح الأولاد قليلا حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين .

\* يذكر " إيفانوف 1965 " أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية ، و يعز و ذلك إلى تحسين كبير في الجهاز الدوري التنفسي ، و تطور واضح لهذا الأخير حيث نرى فروقا جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من سن 12 إلى 14 سنة ، و يزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة .

**4. 7. 3. المرونة :** تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء التلاميذ لتلك المرحلة لحركات الجمباز ، و الحركات الدقيقة الأخرى ، و التي تتطلب قدر كبير من الرشاقة حيث نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية ، و ثبات ، و مرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف ، و يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريبا قد اكتمل ، و النمو و الزيادة في الطول هي الأخرى اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة .<sup>(1)</sup>

1. بوراس عبد القادر ، بو لنوار ماضي : أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية لأطراف السفلية و مهارة التصويب من الإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد ، ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس تخصص تدريب رياضي ، تحت إشراف سي العربي شارف ، 2013 / 2014 .



#### 4.8. أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق :

\* بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة ، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الإنفعالية و الإجتماعية ، و ذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط الرياضي البدني لتحقيق هذه الأغراض ، و ذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل و المتوازن للطفل و يحقق احتياجاته البدنية مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم الإنتظام في النمو من ناحية الوزن و الطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي و هذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق .

\* إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا و أهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات و الأعصاب ، و زيادة الإنسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات و هذا من الناحية البيولوجية .  
\* أما من الناحية الإجتماعية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية .

\* إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة و الصيانة الملكية العامة و الشعور بالصدقة و الزمالة و اقتسام الصعوبات مع الزملاء ، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها ، و يحاول أن يظهر بمظهرهم و يتسرف كما يتصرفون ، و لهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية ، أما من الناحية الإجتماعية فإن النشاط الرياضي دورا كبيرا من حيث النشأة الإجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة و الصداقة بين التلاميذ .

\* و كذا الإحترام و كيفية اتخاذ القرارات الإجتماعية ، و بذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة و يستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد و مشاركة في اللعب النظيف و احترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المرء أن يحاول بين الطفل و الإتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا ، و هكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية و ذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف و خلق نظرة متفائلة جميلة للحياة و تنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية و العقلية . (1)

1 - بوفلحة غياب : أهداف التربية و طرق تحقيقها ، بدون طبعة ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983 ، ص 37 .



#### 4. 9. تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق :

\* يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية و التي تنطبق فيها المشاعر النفسية و الطاقة الغريزية فيما يقوم بدون الفرد من نشاط حر ، كما يعتبر اللعب أسلوب هاماً لدراسة و تشخيص المشكلات النفسية ، و يؤدي اللعب على التنفيس عن الطاقة الزائدة كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد على التأقلم و التكيف في حياته و مجتمعه .

\* ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية ، و كسب بدون عزور و كيفية تقبل مواقف تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة ، إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائياً دون أن يكون له هدف مادي معين ، و هو أحد الأساليب الطبيعية التي يمر عنها الفرد في نفسه ، إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في العلاج النفسي ، فهي متنوعة و تمنح للفرد فرصة التعويض و للتخفيف من الإحباطات التي يعانها المراهق ، كما تساعد على التحكم في المشاكل الفرد و شخصيته . (1)

#### 4. 11. فوائد ممارسة النشاط البدني بالنسبة للمراهقين :

\* أكدت الأدلة العلمية مؤخرًا على أهمية ممارسة الأنشطة البدنية لجميع مراحل العمر المختلفة ، بما في ذلك مرحلة الطفولة و المراهقة ، و يمكن تقسيم فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني في هذه المرحلة إلى فوائد حالية مستقبلية ، فالفوائد الحالية تتمثل في أن الانتظام على ممارسة النشاط البدني يؤدي إلى تحسين الحالة النفسية و خفض أعراض التوتر و القلق ، و تعزيز الثقة في النفس و خصوصاً لدى الأطفال الذين لديهم صعوبات في التعلم و ممن لديهم انخفاض الثقة في النفس ، و تطوير الحالة الاجتماعية و الأخلاقية ، و له دور في خفض شحوم الجسم ، و هو مرتبط بانخفاض عوامل الخطورة المتعلقة بالأمراض القلبية ، كما أن الأنشطة التي يتم فيها حمل الجسم و كذلك تدريب الأثقال تؤدي إلى تحسين صحة العظام .

\* أما الفوائد المستقبلية فتتمثل في الوقاية من حالات عديدة من الأمراض التي تظهر لدى البالغين بسبب قلة الحركة ، و تتضمن هذه الحالات أمراض القلب و الأوعية الدموية و السمنة و مشاكل العظام مثل هشاشة العظام و الأعراض المزمنة للأسفل الظهر .

\* إن التمتع بحياة أكثر نشاطاً خلال مرحلة الطفولة و المراهقة سوف يؤدي إلى آثار إيجابية مستقبلية على مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية و غيرها من أمراض نقص الحركة ، كما أنه سوف يؤدي إلى تنمية السلوك الإيجابي نحو ممارسو الأنشطة البدنية مما يتيح فرصة أكبر للبقاء على مستوى معين من النشاط

1 - محمد سمير ، أبي اسماعيل : مذكرة نيل شهادة ليسانس ، أثر التربية البدنية و الرياضية على صحة المراهق ، معهد التربية البدنية ، دالي إبراهيم ، 1999 / 2000 ، ص 38 .



البدني يكون كفيلا بجني الفوائد الصحية المرجوة في مرحلة البلوغ ، و إذا صح ذلك فإن المجتمع ككل سوف يتبنى حياة أكثر نشاطا مما ينتج عنه الكثير من الفوائد الاقتصادية و خصوصا فيما يتعلق بخفض تكلفة الإنفاق على العلاج و زيادة الإنتاجية و صحة البدن و البيئة الاجتماعية . فزيادة النشاط الحركي ينعكس إيجابيا على أداء المدرسة و موقع العمل .

\* من هذا المنطلق تبنت الكثير من الدول المتقدمة سياسات تشجيع على زيادة النشاط البدني اليومي لأفراد مجتمعاتها ، و أصبحت المدرسة قناة و منفذا مهما لتحقيق هذا الهدف ، و هنا يكمن دور التربية البدنية المدرسية كون حصة التربية البدنية هي الوقت الوحيد الذي يمارس فيه جميع الطلاب و بصورة إيجابية نوعا من أنواع الأنشطة البدنية ، و هذا يؤكد على أهمية حصة التربية البدنية كونها منفذا أو قناة للمسؤولين للتدخل من خلالها و خصوصا للأغراض الوقائية ، في الحقيقة فإن دور حصة التربية البدنية يتعدى كونها مكانا لممارسة النشاط البدني بصورة منتظمة مما يعود على الأطفال و المراهقين بالفوائد الصحية التي ذكرناها ، فدورها يزيد على ذلك بكثير حيث أنها مكان لإعداد الأطفال للانتظام على ممارسة النشاط البدني طوال العمر حيث تصبح هذه الممارسة سلوكا لهم في المستقبل و هذا يساعد على منع الحمل و قلة النشاط الحركي في الأجيال القادمة مما يزيد من المردود الإيجابي لهذه السلوكيات ، و خصوصا فيما يتعلق بالوقاية من الأمراض القلبية الوعائية و التي تعتبر القاتل رقم واحد في البدان المتحضرة ، و نود أن نؤكد هنا أن قلة النشاط و الحركة خلال مراحل العمر هي العامل الرئيسي للإصابة بأمراض العصر ، و هذا ما تؤكد الهيئات المختصة ، و إذا علمنا أن الآثار السلبية لقلة النشاط و الحركة ربما لا تزهر إلا في مراحل متقدمة من العمر ، ربما بدءا من سن الأربعين ، فإننا يجب أن ندرك أننا ربما نكون أمام كارثة صحية إذا صح أن متوسط أعمار مجتمع ما هو تحت العشرين سنة .

\* هنا تأتي أهمية برامج التربية البدنية التي تعتمد على النوعية ( quality ) ، بحيث تعرض الطفل و المراهق إلى مشاط بدني و رياضي فردي متوازن ، في الواقع فإن تحسين الصورة الذاتية و التخلص من الملل الذي تؤدي إليه هذه الأنواع من الأنشطة البدنية سوف يؤدي إلى تحسين الأداء في الصف الدراسي ، كما أن هناك إشارة من بعض الدراسات إلى أن النشاط البدني سوف يساعد على التخلص من عدد من العوامل التي يمكن أن تؤدي إلى الأمراض القلبية ، في الحقيقة فأن الدافع الرئيسي من وراء تشجيع الأطفال و المراهقين لممارسة الأنشطة البدنية بانتظام هو بغرض تأسيس العادات الصحية الجيدة و تجنب الكثير من العادات الخطرة مثل التدخين و استعمال المخدرات . (1)

1 - عصام موسى الحسنات : علم الصحة الرياضية ، دار أسامة للنشر ، 2008 ، ص 36 ، 37 ، 38 .

**خلاصة :**

المراهق في هذه المرحلة " 15 إلى 17 سنة " له قابلية هائلة لإكتساب خصائص بدنية و نفسية و حركية ، و النشاط البدني و الرياضي له مكانة هامة في حياة المراهق و نموه لدوره الهام في تنمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق مما يؤدي إلى الأخذ بعين الاعتبار معرفة مختلف التحولات أثناء الممارسة للنشاط الرياضي .

**تمهيد :**

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لابد على الباحث القيام بدراسة نظرية و دراسة ميدانية للبحث لتحقيق من الفرضيات التي تم وضعها ، ميدانيا للوصول إلى نتائج و معارف دقيقة ، وذلك بإتباع منهج يتلاءم و طبيعة الدراسة .

و على هذا الأساس و بعد دراستنا للجانب النظري نتطرق إلى الجانب التطبيقي و ذلك بالقيام بدراسة الميدانية عن طريق تجريب البرنامج على عينة من و ذلك لتأكيد الفرضيات السابقة .

و يشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على ثلاثة فصول ، الفصل الأول و يمثل الطرق المنهجية للبحث ، و الفصل الثاني فيحتوي على عرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها في ضوء الفرضيات أما الفصل الثالث فيحتوي على مقارنة النتائج بالفرضيات .



### 1.1. منهج البحث :

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها ، و تختلف المناهج المتبعة لإختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه . (1)

➤ و لقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي ، و هذا ملائمة لموضوع بحثنا .

و هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الإختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهج يمثل الإقترب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة و نظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقديم البحث العلمي في العلوم الإنسانية و الإجتماعية من بينها علم الرياضة . (2)

### 1.2. ضبط متغيرات الدراسة :

❖ إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا للمتغيرات قصد التحكم فيها قدر الإمكان ، و قد تم ضبط متغيرات بحثنا على نحو التالي :

#### 1.2.1. المتغير المستقل :

هو البرنامج المقترح المرتكز على برنامج التدريب الفترتي المدمج الذي تم تطبيقه على العينة التالية :

➤ العينة التجريبية : لاعبي U 17 كرة اليد لنادي مولودية تيسمسيلت .

#### 1.2.2. المتغير التابع :

كل من القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب ، حيث قمنا بقياس كل من هاتين الصفتين بواسطة الاختبارات التالية :

- ✓ القدرات اللاهوائية : الاختبار الاسترالي « Test Navette » ، اختبار الدرج لمجاريا .
- ✓ مهارة التصويب : اختبار التصويب بالوثب عاليا " 10 كرات " ، اختبار التصويب بعد الخداع " 10 كرات .

➤ و ذلك لمعرفة مدى تأثير المتغير المستقل عليهما .

### 1.3. عينة البحث :

تم تحديد عينة البحث بطريقة عمدية على النحو التالي :

- ❖ العينة الأولى : تمثلت في لاعبي مولودية تيسمسيلت أواسط كرة اليد ، حيث يمثل العدد الكلي للفريق 20 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين ، المجموعة الأولى " 10 لاعبين " و تمثل العينة

1. محمد أزهر السماك و آخرون : الأصول في البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة و النشر ، الموصل ، 1989 ، ص 42 .

2. محمد علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، 1999 ، ص 217 .

" التجريبية " التي تم تطبيق البرنامج المقترح عليها ، أما المجموعة الثانية المتبقية تعتبر العينة الضابطة .  
 ❖ العينة الثانية : شملت " 10 لاعبين " من نادي آفاق مدينة تيسمسيلت ، تعتبر العينة التجريبية الاستطلاعية .

#### 4.1 - العينة من حيث المواصفات و التجانس :

لقد عمدنا على دراسة مواصفات العينة و تجانسها لكل من العينة التجريبية و الضابطة من حيث متغيرات ( السن - الطول - الوزن ) و هو ما نعرضه في الجدول الموالي :

- جدول رقم ( 01 ) يوضح مواصفات عينة البحث العينة الضابطة و العينة التجريبية .

معامل الإلتواء	الإنحراف المعياري " ع "	المتوسط الحسابي " س "	العينة	المعاملات الإحصائية
-2,5	0,48	15,6	العينة الضابطة	السن
-0,42	0,7	15,9	العينة التجريبية	
-1	0,03	1,65	العينة الضابطة	الطول
0,6	0,05	1,69	العينة التجريبية	
0,9	6,17	53,1	العينة الضابطة	الوزن
-0,9	6,57	54,4	العينة التجريبية	

\* يتضح من خلال الجدول رقم ( 02 ) أن المتوسطات الحسابية لمتغيرات ( السن - الطول - الوزن ) بالنسبة للاعبين العينة الضابطة بلغت على التوالي ( 15,6 - 1,65 - 53,1 ) بانحرافات معيارية قدرت بـ ( 0,48 - 0,03 - 6,17 ) ، في حين جاءت المتوسطات الحسابية بالنسبة للعينة التجريبية ( 15,9 - 1,69 - 54,4 ) بانحرافات معيارية قدرت بـ ( 0,7 - 0,05 - 6,57 ) .

\* فيما جاءت قيم معامل الإلتواء بالنسبة لمتغيرات ( السن ، الطول ، الوزن ) بالنسبة للعينة الضابطة و التجريبية و كذا العينة ككل محصورة بين ( 3 - 3 - ) ما يشير إلى تجانس العينة من حيث هذه المتغيرات .



## 5.1. مجالات البحث :

1.5.1. المجال البشري : أجرى البحث على بعض لاعبي نادي مولودية تيسمسيلت تم اختيارهم بطريقة عمدية تتراوح أعمارهم ما بين " 15 - 17 سنة " ، و كان العدد الإجمالي للفريق 20 لاعب .

5.1.2. المجال المكاني : قمنا بتطبيق البرنامج على لاعبي مولودية تيسمسيلت بقاعة متعددة الرياضات بحي عين البرج بولاية تيسمسيلت .

## 5.1.3. المجال الزمني :

\* إنتهينا من الدراسة النظرية خلال شهر مارس .

\* أجريت الدراسة الميدانية وفق التسلسل الزمني التالي :

✓ تمت التجربة الاستطلاعية يوم 21 و 24 جانفي 2017 لتعاد يوم 28 و 31 جانفي 2017 .

✓ أما الإختبار القبلي أجري يوم 11 و 14 فيفري 2017 على كل من العينة التجريبية و العينة الضابطة .

✓ ثم بدأ تطبيق البرنامج ابتداء من 25 فيفري 2017 إلى غاية 11 أبريل 2017 .

✓ الإختبار البعدي أجري يوم 15 و 18 أبريل 2017 .

\* ثم تم الطبع و النسخ و التغليف في شهر ماي 2017 .

## 6.1. أداة البحث :

### 6.1.1. تعريف الإختبار :

تعتبر طريقة الإختبار واسعة الإستعمال في المجال الرياضي و هي تستلزم استخدام طرق البحث كالمقياس و الملاحظة و التجريب و التحديد و التفسير و الإستنتاج و التعميم . (1)

### 6.1.2. الإختبارات المستخدمة :

❖ الإختبارات الهوائية :

➤ إختبار نصف كوبر :

\* قطع أكبر مسافة ممكنة خلال 6 دقائق بعد قيام بإحماء خلال 20 دقيقة يتم تقسيم المسافة المقطوعة على 100 .

- مثلا 1485 متر في الإختبار يعني "  $1485 / 100 = 14,85$  " .

$$VMA = 14,85 \text{ km / h}$$

1. كاظم جابر أمير : الإختبارات الطبية و القياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، منشأة المعارف ، ط 1 ، الكويت ، 1997 ، ص 217 .



❖ الإختبارات اللاهوائية : (1)

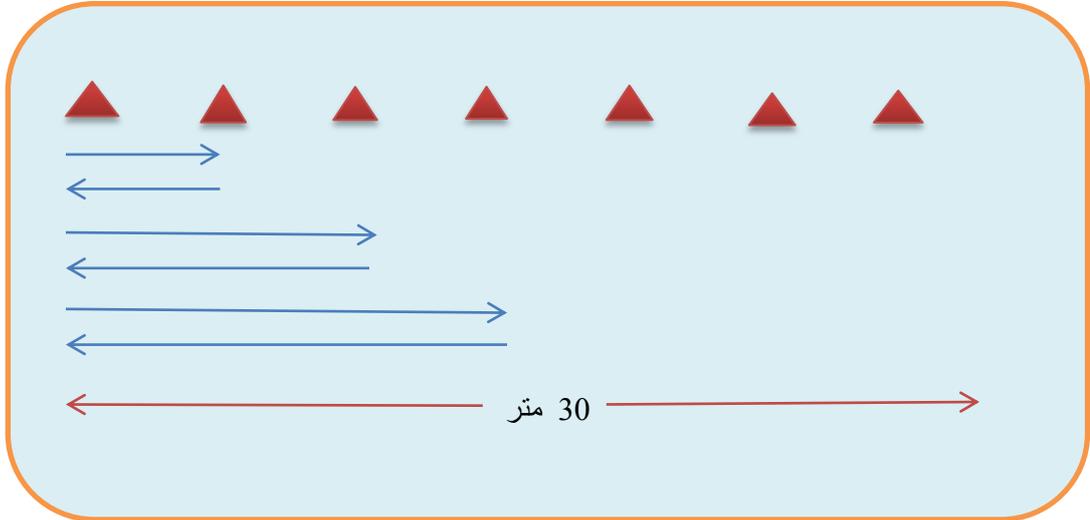
➤ الإختبار الأسترالي ... « Test Navette » :

\* الغرض من الإختبار : قياس القدرة اللاهوائية .

- طريقة الأداء : قطع مسافة ( 30 متر × 3 ) مع راحة لمدة " 35 " ثا " بين التكرارات .
- قطع أكبر مسافة ممكنة خلال " 30 " ثا " .
- كيفية الحساب :
- معادلة التالية :

$$\frac{100 \times \text{متوسط المسافات}}{\text{أحسن مسافة مقطوعة}} = \%$$

○ تخطيط : ط



1 - فيصل خروبي : تقنيات التقييم و الأداء ، محاضرة غير منشورة ، سنة الجامعية 2015 / 2016 .



➤ إختبار الدرج لمارجاريا :

- \* يستخدم هذا الإختبار بالنسبة للجنسين من 15 إلى 50 سنة .
- الغرض من الإختبار : قياس القدرة اللاهوائية .
- الأدوات اللازمة :
- مدرج به عدد من الدرجات إرتفاع كل واحدة " 17,5 " .
- جهاز إلكتروني خاص لحساب زمن الأداء .
- طريقة الأداء :
- يقف المختبر على مسافة 6 أمتار من الدرج .
- عندما يعطي المختبر إشارة البدء يقوم بأقصى سرعة له إتجاه الدرج محاولا صعود بأقصى سرعة ممكنة بحيث يتخطى في كل خطوة 3 أدراج .
- يتم حساب الزمن ما بين 3 إلى الدرج 9 .
- كيفية الحساب :
- تستخدم المعادلة التالية :

الوزن × المسافة بين الدرجتين ( 9 - 3 )

$$\frac{\text{القدرة ( كغ . م / ثا )}}{\text{الزمن}} =$$

❖ الإختبارات المهارة التصويب : (1)

➤ اختبار التصويب بالوثب عاليا ( 10 كرات ) :

- الغرض من الإختبار :
- دقة التصويب من الوثب عاليا .

1 - كمال الدين عبد الرحمن درويش و آخرون : القياس و التقويم و تحليل المباراة في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، 2002 ، ص 127 .

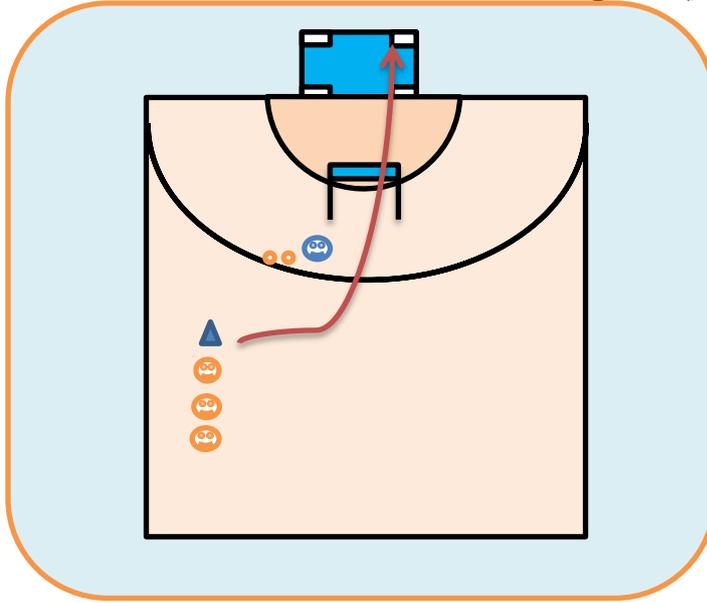


○ الأدوات :

- جهاز وثب عالي يوضع على ارتفاع يساوي طول كل لاعب مع رفع ذراعين عاليا + ستارة توضع على جهاز الوثب + ستارة لغلاق المرمى بها مربعان كل منهما ( 40 × 40 سم ) يمثلان الزوايا العليا للمرمى + 10 كرات .

○ التخطيط و توزيع الأدوات :

- كما هو مبين في الشكل :



○ السواعد :

- 3 سواعد يوزعون كالاتي : ساعد يقف داخل الدائرة " أ " و معه كرة على كف يده و بجواره 9 كرات أخرى ، 2 ساعد كل منهم خلف مربع من المربعات الموجودة في المرمى .

○ طريقة الأداء :

- يقف اللاعب عند الخط البداية - تكون زوايا المرمى مغلقة ، يجري اللاعب اتجاه الساعد الموجود بالدائرة " أ " ليلتقط الكرة من يده و يستمر في التحرك " في حدود ثلاث خطوات " ثم يقوم بالوثب عاليا للتصويب من فوق العارضة على المربع المفتوح " يراعي أن يفتح أي المربعين عند بدء اللاعب في التحرك " .

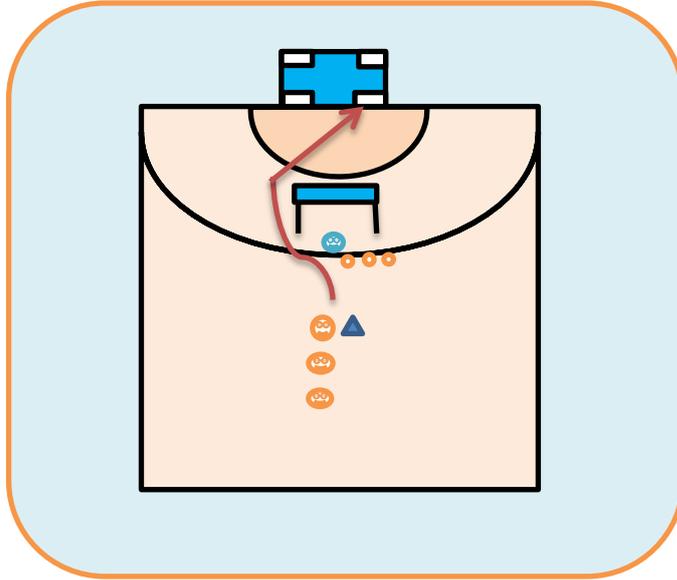
- يعود اللاعب بعد التصويب إلى خط البداية ليكرر العمل حتى تنتهي الكرات العشر .

○ القواعد :

- يكون التصويب خلال ال 3 خطوات المسموح بها قانونيا من لحظة استلام الكرة .



- التسجيل :
- تعطي درجة لكل تمريرة صحيحة داخل المربع المفتوح .
- تلغى درجة التصويب في حالة ارتكاب اللاعب لمخالفة قانونية " 3 خطوات - 3 ثا " .
- تلغى الدرجة عند تنظيف الكرة .
- اختبار التصويب " 10 كرات " بعد الخداع : (1)
- الغرض من الإختبار :
- دقة التصويب بعد أداء الخداع .
- الأدوات :
- جهاز وثب عالي + ستارة بارتفاع " 1,5 م " توضع على عارضة جهاز الوثب + ستارة لغلغ المرمى
- بها 4 مربعات كل منهم " 40 × 40 سم " تمثل زوايا المرمى + 10 كرات .
- التخطيط و توزيع الأدوات :
- كما هو مبين في الشكل :



- السواعد :
- ساعد واحد يقف أمام منتصف جهاز الوثب بنصف متر و معه كرة على كف يده الممدودة .

1 - كمال الدين عبد الرحمن درويش : مرجع سبق ذكره ، ص 126 .



○ طريقة الأداء :

- يقف اللاعب عند نقطة البداية يتحرك اللاعب لإلتقاط الكرة من يد الساعد ثم يقوم بالتحرك عكس التحرك الأول كما " في الشكل " في حدود الثلاث خطوات ليثب ثم يقوم بالتصويب على أحد المربعين البعيدين .
- يكرر هذا العمل حتى تنتهي ال 10 كرات " خمسة على كل مربع بالتبادل " .

○ القواعد :

- عدم تنطيط .

○ التسجيل :

- يعطي درجة لكل تصويبة صحيحة داخل المربع المحدد .
- تلغي الدرجة في حالة أي مخالفة قانونية " 3 ثا - 3 خطوات " .
- تلغي الدرجة في حالة تنطيط الكرة .

**1 - 6 - 3 . البرنامج المقترح :**

إن الحصص التدريبية المقدمة ، يجب أن تكون نقطة البداية بغرض جعل الأشياء سهلة لتوصل إلى الأهداف المسطرة ، لذا يمكن استخدام العديد من الإمكانيات لتنفيذ الفترات التدريبية .

❖ المدة الزمنية للبرنامج :

\* تم تطبيق البرنامج المقترح مرتين في الأسبوع يومي ( الثلاثاء و السبت ) أثناء الحصص التدريبية ابتداء من " 25 فيفري 2017 إلى غاية 11 أفريل 2017 " .

❖ عدد الوحدات التدريبية :

\* يتمثل عدد الوحدات في 12 وحدة تدريبية ، حيث أن كل نموذج يحتوي على تمرينين .

❖ حجم الوحدات التدريبية :

\* تمثل حجم كل حصص تدريبية في ساعة واحدة موزعة على المراحل الثلاث الموجودة في كل حصص .

**1 - 6 - 4 . بعض النماذج للوحدات التدريبية :**

❖ الوحدة التدريبية الأولى :

- الهدف : التصويب بالثبات .

- وسائل الإنجاز : الميقاتي ، الصافرة ، الكرات ، الأقماع .

\* التمرين الأول : تقف مجموعة من اللاعبين خارج خط تسعة أمتار ، كل لاعب لديه كرة يقف المدرب أو أحد اللاعبين بدون كرة ، يمرر اللاعب الكرة إلى المدرب و يستمر بالحركة إلى الأمام ، ثم يستلمها مرة أخرى و يقوم بعملية التصويب .

- المدة الزمنية : 15 دقيقة ( عدد تكرارات 8 ، عدد المحاولات 15 ) .

\* التمرين الثاني : مجموعتان من اللاعبين المجموعة الأولى في منطقة الوسط و المجموعة الأخرى في منطقة الساعد المدرب يقف في منطقة الجناح و معه الكرات .

يمرر المدرب الكرة إلى اللاعب رقم " 1 " الذي يتحرك إلى الأمام قليلا ثم يمرر إلى زميله رقم " 2 " في منطقة الساعد ليصوب على المرمى . (1)

- مدة الإنجاز : 15 دقيقة ( عدد التكرارات 8 ، عدد المحاولات 15 ) .

#### ❖ الوحدة التدريبية الثانية :

- الهدف : التصويب بالجري .

- وسائل الإنجاز : ميقاتي ، صافرة ، كرات ، أقماع .

\* التمرين الأول : يقف اللاعبون على شكل صف الواحد خلف الآخر و يقف حارس المرمى في الهدف . كل لاعب لديه كرة ، يبدأ اللاعب الأول بتمرير الكرة إلى حارس المرمى ثم الإنطلاق راكضا إلى الأمام ثم يستلم الكرة من حارس المرمى قبل أن يجتاز منتصف الملعب و يبدأ بتنطيط الكرة إلى خط التسعة أمتار و يقوم بعملية التصويب .

- مدة الإنجاز : 13 دقيقة ( عدد تكرارات 8 ، عدد محاولات 6 ) .

\* التمرين الثاني : نفس التمرين الأول و لكن تضاف مجموعة أخرى من اللاعبين يقفون على شكل صف في جهة اليسار .

يمرر اللاعب الذي لديه الكرة إلى حارس المرمى و يرجعها حارس المرمى إليه بدوره يمرر إلى زميله الذي انطلق معه إلى الأمام ، و يستمر التمرير بينهما إلى أن يصل إلى خط التسعة أمتار إذ تتم عملية التصويب .

- مدة الإنجاز : 22 دقيقة ( عدد التكرارات 8 ، عدد المحاولات 11 ) . (2)

1 - احمد عربي عودة : مرجع سبق ذكره ، ص 208 ، 213 .

2 - نفس مرجع : ص 204 ، 205 .



### ❖ الوحدة التدريبية الثالثة :

- الهدف : التصويب بالإرتقاء .
- وسائل الإنجاز : ميقاتي ، صافرة ، كرات ، أقماع .
- \* التمرين الأول : يستخدم جهازين وثب عالي ، و يقف اللاعبون كما في مركز الجناح الأيسر ، و كل لاعب معه كرة و يقف لاعب ثابت لكل قطار للخارج بمحاذاة خط الجانب ليستقبل الكرة من أول لاعب في القطر ثم يمررها مرة أخرى ليتم التصويب بالوثب العالي من فوق العارضة بحيث يكون ارتفاع العارضة مناسب لنوع التصويب .
- مدة الإنجاز : 13 دقيقة ( عدد التكرارات 8 ، عدد المحاولات 25 ) .
- \* التمرين الثاني : يتم وضع حلقات المسافات بينها حوالي 2 م مسافة 16 م ، و يقوم كل لاعب بالجري و وضع كل رجل في حلقة ثم القيام بثلاث خطوات للإرتقاء و التصويب .
- مدة الإنجاز : 22 دقيقة ( عدد التكرارات 8 ، عدد المحاولات 15 ) .

### ❖ الوحدة التدريبية الرابعة :

- الهدف : التصويب بعد أداء الخداع .
- وسائل الإنجاز : ميقاتي ، صافرة ، كرات .
- \* التمرين الأول : يقوم لاعب الخط الخلفي الأيمن و الأيسر بالجري و إستلام الكرة بالتبادل من اللاعب و الموجود في مركز الخلفي الأوسط ، حيث يقوموا بعمل خداع للمدافع و التخطي و التصويب على المرمى يتم تبادل اللاعبين بعد التصويب ليقفا مكان المدافعين .
- مدة الإنجاز : 13 دقيقة ( عدد التكرارات 8 ، عدد المحاولات 12 ) .
- \* التمرين الثالث : يقف اللاعبون في مجموعتين " أ " ، " ب " يجري اللاعب " أ " هجوم خاطف ليستلم تمريرة من حارس المرمى في منتصف الملعب ، في نفس الوقت يقوم اللاعب " ب " بالجري في الجهة الأخرى يقوم اللاعب " أ " بعمل تنطيط للكرة و حركة خداع للمدافع " ج " في نفس الوقت يقطع اللاعب " ب " من خلف اللاعب " أ " ليستلم الكرة و يقوم بالتصويب على المرمى .
- مدة الإنجاز : 22 دقيقة ( عدد التكرارات 8 ، عدد المحاولات 11 ) .



## 1.7. الدراسة الإستطلاعية :

### 1.7.1. الغرض من الدراسة : قبل الشروع في العمل قمنا بالدراسة الإستطلاعية ، أنجزت في المركب

الرياضي متعدد الرياضات بحي عين البرج لإطلاعهم على موضوع الدراسة .

➤ الإتصال بالطاقم الإداري لإطلاعهم على موضوع الدراسة .

➤ الإتفاق مع المدرب للسماح لنا بتطبيق البرنامج على لاعبي ملودية تيسمسيلت .

➤ التعرف على أفراد العينة قصد الدراسة .

➤ معرفة مدى ملائمة الإختبارات المطبقة على المرحلة العمرية ( 15 - 17 سنة ) و مدى فعاليتها .

### 1.7.2. عينة الدراسة الإستطلاعية : تم تطبيق الإختبار على عينة قوامها 10 لاعبين من نادي أفاق مدينة

تيسمسيلت تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من أجل حساب المعاملات العلمية للإختبار .

## 1.8. حساب المعاملات العلمية للإختبار :

### 1.8.1. ثبات الإختبار :

\* يعرف ثبات الإختبار على أنه مدى الدقة و الانسياق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين . (1)

\* كما أن الإختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط . (2)

\* كما يعني ثبات الإختبار أنه ما أعيد الإختبار على نفس العينة تحت نفس الظروف يعطي نتائج معنوية أي وجود معامل ارتباط كبير بين نتائج الإختبار . (3)

أي بمعنى أن يعطي الإختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف ، و لهذا قمنا بإعادة تطبيق الإختبار بعد أسبوع على نفس العينة و في نفس الظروف و عند حصولنا على النتائج استخدمنا

" معامل الارتباط بيرسون " وهذا لمعرفة ثبات الاختبار كما هو موضح في الجدول التالي :

1. مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1997 ، ص 56 .

2. محمد صبحي حسنين : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، دار العربي ، ط 2 ، القاهرة ، 1995 ، ص 193 .

3. مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية و الطرق الإحصائية للإختبارات و القياس في التربية الرياضية ، دار الفكر ، عمان ، ط 1 ، 1999 ، ص 7 .

✓ جدول رقم ( 03 ) يبين قيمة " ر " معامل ثبات الاختبارات و " ر " الجدولية

القيمة الجدولية	معامل ثبات الاختبار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	العينة	الاختبارات
0,60	0,64	0,05	09	10	اختبار " Navette "
	0,76				اختبار " الدرج لمارجاريا "
0,60	0,63	0,05	09	10	اختبار التصويب " بالوثب عاليا "
	0,67				اختبار التصويب " بعد الخداع "

\* بعد حساب معامل الارتباط " بيرسون " لكل إختبار قدر على التوالي بـ ( ، 0,76 ، ، 0,67 ) و بعدما قمنا بكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبار عند درجة حرية ( ن - 1 ) و بمستوى دلالة " 0,05 " تبين لنا أن الاختبار يتميز بدرجة من القيمة الجدولية و التي تساوي ( 0,60 ) و قريبة من الواحد.

### 1.8.2. الصدق الذاتي :

\* هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار ثبات عالية لأن الدرجة المحسوبة لمعاملات الثبات كانت أكبر بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس ، و بذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الإختبار . (1)

\* كما تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحكمات جودة صلاحية الإختبارات و المقاييس و صدق الإختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها قياس ما وضع لأجله ، فالإختبار أو المقياس السابق هو الذي يقيس بدقة الظاهرة التي صمم لقياسها . (2)

1 - محمد علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 ، ص 223 .

2 - البهي فؤاد السيد : علم النفس الإحصائي و قياس البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978 ، ص 86 .

✓ من أجل التأكد من صدق الإختبار استخدمنا الصدق الذاتي و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار ، و النتائج التي تحصلنا عليها موضحة في الجدول التالي :

✓ جدول رقم ( 04 ) : يبين قيمة معامل ثبات الاختبار و معامل الصدق الذاتي للاختبارات

الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاختبار	معامل صدق الذاتي للاختبار
الاختبارات اللاهوائية	اختبار " Navette "	09	0,05	0,64	0,8
	اختبار " الدرج لمارجاريا "				
الاختبارات مهارة التصويب	اختبار التصويب " بالوثب عاليا "	09	0,05	0,63	0,79
	اختبار التصويب " بعد الخداع "				

\* من خلال هذا الجدول نستنتج أن الإختبار يتميز بدرجة عالية من الصدق ، و هذا لكون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبارات قدرت على التوالي بـ ( ، 0,87 ، ، 0,81 ) و هي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط المقدرة بـ ( 0,60 ) عند درجة الحرية ( ن - 1 ) و بالتالي فالاختبارات تتميز بدرجة عالية من الصدق و الثبات .

### 1. 8. 3- موضوعية الاختبار :

\* موضوعية الاختبار تدل على عدم تأثره ، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أي كان القائم بالتحكيم ، و الاختبارات المستعملة في هذا البحث ليست بصعبة التنفيذ و يمكن تطبيقها و غير قابلة لتأويل إذ أن الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقها .

\* و ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حساب الدرجات أو النتائج الخاصة به ، و الموضوعية العالية لاختبار ما تظهر حينما تقوم مجموعة من المحكمين بحساب درجات الاختبار في نفس الوقت عندما يطلق على مجموعة معينة من الأفراد ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج

و ذلك مع التسليم بأن المدرسين أو المحكمين مؤهلين للقيام هذه المهمة بدرجة عالية و متكافئة .  
\* و يعرف " بارو ومك جي " الموضوعية بكونها : درجة الاتساق بين الأفراد مختلفين الاختبار و يعبر عنه بمعامل الارتباط . (1)

### 1.9.1 - الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج :

❖ تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها و مناقشتها بعد ذلك علما و أن لكل باحث وسائل إحصائية خاصة و التي تتناسب مع نوع المشكلة خصائصها ، و قد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية :

#### 1.9.1.1 - المتوسط الحسابي :

➤ هو أحد مراكز النزعة المركزية و الذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم قسمت النتيجة على عدد العينة و ذلك من خلال المعادلة التالية : (2)

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

✓  $\bar{X}$  = المتوسط الحسابي .

✓  $\sum X$  = مجموع الدرجات .

✓  $n$  = عدد العينة . (3)

1.9.1.2 - الانحراف المعياري : أهم مقاييس التشتت ، و هو يقوم في جوهره على حساب انحرافات الدرجات عن متوسطها . (4)

$$S = \sqrt{\frac{\sum X^2}{n} - \bar{X}^2}$$

1 - فغلول سنوسي : اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بكرة القدم ( 17 - 19 ) سنة ، قسم التدريب ، شهادة الماجستير ، تحت إشراف بن دهمان محمد نصر الدين ، 2010 / 2011 ، ص 152 .

2 - قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد : مبادئ الإحصاء في التربية البدنية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1991 ، ص 92 .

3 - عباس محمود عوض : علم النفس الإحصائي ، دار الكوفة الجامعية ، 1999 ، ص 29 .

4 - عبد القادر حلمي : مدخل إلى الإحصاء ، ط 2 ، مطبعة بيروت ، 1984 ، ص 88 .



✓ ع = الانحراف المعياري .

✓  $\text{مج ع}^2 = \text{مجموع مربعات الانحرافات}$  .

✓ ن = عدد العينة . ( 1 )

### 1.9.3 . حساب الارتباط بالطريقة العامة:

➤ تعتمد هذه الطريقة العامة مباشرة في حسابها لمعامل الارتباط على الدرجات الخام و مربعات هذه الدرجات .

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

✓  $\text{مج س} \times \text{ص} = \text{مجموع حاصل ضرب الدرجات المقابلة في الاختبارين}$  .

✓  $\text{مج س} \times \text{مج ص} = \text{حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول ( س ) في مجموع درجات الاختبار الثاني ( ص )}$  .

✓  $\text{مج س}^2 = \text{مجموع مربعات درجات الاختبار الأول ( س )}$  .

✓  $(\text{مج س})^2 = \text{مربع مجموع درجات الاختبار الأول ( س )}$  .

✓  $\text{مج ص}^2 = \text{مجموع مربعات درجات الاختبار الثاني ( ص )}$  .

✓  $(\text{مج ص})^2 = \text{مربع مجموع درجات الاختبار الثاني ( ص )}$  . ( 2 )

1 - عاطف عدلي العيد و زكي أحمد عزمي : الأسلوب الإحصائي و استخداماته في بحوث الرأي العام و الإعلام ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،

ط 1 ، 1993 ، ص 68 .

2 - فؤاد البهي السيد : علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار العربي ، القاهرة ، 1978 ، ص 244 .



### 1.9.4. ت ستودنت :

➤ المعادلة الأولى : تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتين .

$$T = \frac{M}{\sqrt{\frac{(M^2 - F^2) / (N - 1)}{N}}}$$

✓ ت = اختبار ستودنت .

✓ م ف = متوسط الفروق .

✓ ح ف = ف - م ف .

✓ ف = الفرق بين الدرجات .

✓ ن = عدد أفراد العينة .

➤ معادلة الثانية : تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتين .

في حالة ما إذا كانت العينتين متساويتين في العدد فإن المعادلة الإحصائية كالتالي :

$$T = \frac{|S_1 - S_2|}{\sqrt{\frac{E_1^2 + E_2^2}{N - 1}}}$$

✓ س 1 = المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

✓ ع 1 = الإنحراف المعياري للمجموعة الأولى .

✓ س 2 = المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية .

✓ ع 2 = الإنحراف المعياري للمجموعة الثانية .



✓ ( 2 - ن ) = درجة الحرية . (1)

1. 9. 5. معامل الالتواء :

3 ( المتوسط الحسابي - الوسيط )

معامل الالتواء =

الانحراف المعياري

1. 9. 6. الصدق الذاتي :

\* يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات، فالصلة وثيقة بين الثبات و الصدق حيث أن ثبات الاختبار يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذ أعيد الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد، و يحسب الصدق الذاتي للاختبار وفق المعادلة التالية (2) :

معامل الصدق الذاتي =  $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

1. 10. صعوبات البحث :

تمثلت صعوبات البحث في :

- قلة المصادر و المراجع.
- قلة كتب التدريب الفكري خاصة متوسط المدى باللغة العربية.
- صعوبة ترجمة اللغات الأجنبية .

1 - معين أيمن السيد : المعين في الإحصاء ، دار العلوم للنشر و التوزيع ، الجزائر ، 1988 ، ص 203 .

2 - محمد صبحي حسانين : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 3 ، 1995 ، ص

**خلاصة:**

لقد شمل هذا الفصل مجموعة من الإجراءات الميدانية، فكان تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للبحث فيما يخص عينات البحث و مختلف مجالاته الدراسية و كذا الدراسة الاستطلاعية .  
بالإضافة إلى شرح لطبيعة الاختبارات الميدانية من حيث الأهداف و مواصفات تطبيق الاختبارات ، و كذا المعالجة الإحصائية .  
حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث يسعى إلى أن يكون دراسة علمية تركز عليها الدراسات الأخرى ، كما أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها ، هذا من جهة و من جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي يعتبر أساس كل بحث علمي .



تمهيد :

نتعرض في هذا الفصل إلى تحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفقا لخطة البحث مناسبة لطبيعة الدراسة ، و قمنا بعرض هاته النتائج و الإجابة على أسئلة مشكلة البحث .



2-1 - عرض و مناقشة النتائج :

2-1-1 - عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

" هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب بين العينة التجريبية و العينة الضابطة لدى لاعبي U 17 كرة اليد في الاختبار القبلي " .

الاختبارات القبلية	الاختبارات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" ت " المحسوبة	" ت " الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
اختبارات القدرات اللاهوائية	Teste Navette	10	0,87	0,02	2,5	2,88	0,01	18	غير دال
		10	0,85	0,017					
اختبار مارجاريا	اختبار	10	53,68	11,15	0,5	2,88	0,01	18	غير دال
		10	56,77	14,37					
اختبارات مهارات	اختبار التصويب بالوثب عاليا	10	3,9	0,94	0,22	2,88	0,01	18	غير دال
		10	4	1					
اختبار التصويب	اختبار التصويب بعد الخداع	10	4,1	1,3	0,16	2,88	0,01	18	غير دال
		10	4	1,41					

❖ جدول رقم " 05 " يبين قيمة المتوسط الحسابي و " ت " استودنت المحسوبة في الإختبارات القبليّة للعينة التجريبية و العينة الضابطة في إختبارات القدرات اللاهوائية و إختبارات مهارة التصويب .

➤ من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا :

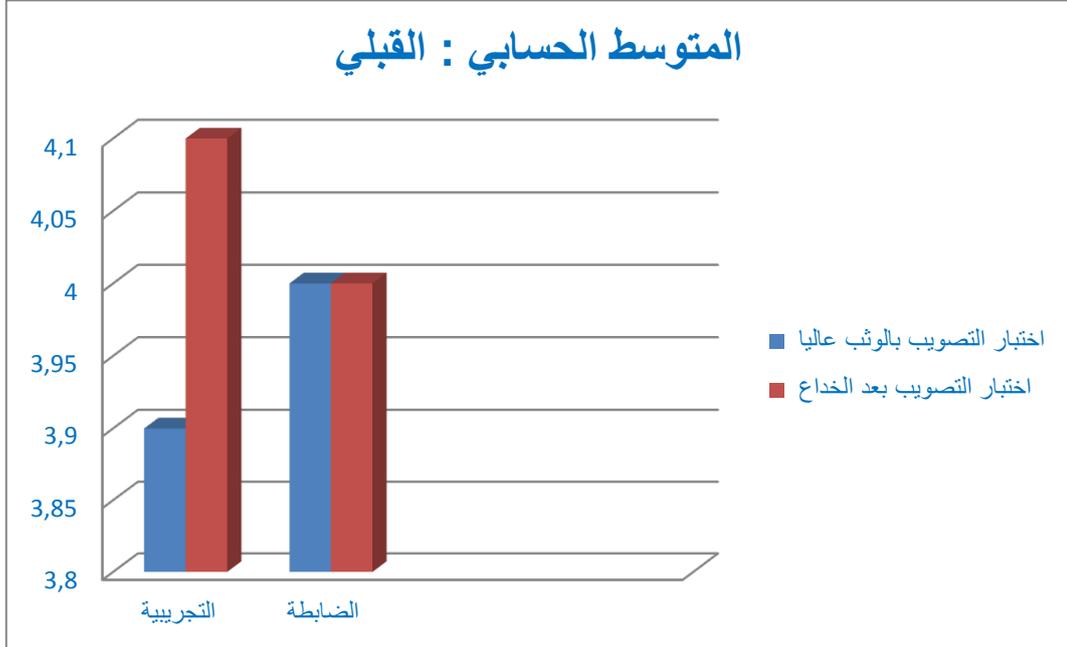
✓ أنه خلال الإختبارات القبليّة للقدرات اللاهوائية حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره على التوالي ( 0,85 ) \* ( 56,77 ) ، بانحرافات معيارية قدرها على التوالي ( 0,017 ) \* ( 14,37 ) ، و حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره على التوالي ( 0,87 ) \* ( 53,68 ) بانحرافات معيارية قدرها على التوالي ( 0,02 ) \* ( 11,15 ) ، و بلغت قيمة " ت " المحسوبة على التوالي ( 2,5 ) \* ( 0,5 ) و التي كانت أصغر من قيمة " ت " الجدولية ( 2,88 ) و ذلك عند مستوى الدلالة ( 0,01 ) و درجة الحرية ( 18 ) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في إختبارات القدرات اللاهوائية .

✓ أنه خلال الإختبارات القبليّة لمهارة التصويب حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره ( 4 ) في كلا الإختبارين بانحرافات معيارية قدرها على التوالي ( 1 ) \* ( 1,41 ) ، و حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره على التوالي ( 3,9 ) \* ( 4,1 ) بانحرافات معيارية قدرها على التوالي ( 0,94 ) \* ( 1,3 ) و بلغت قيمة " ت " المحسوبة على التوالي ( 0,22 ) \* ( 0,16 ) و التي كانت أصغر من قيمة " ت " الجدولية " 2,88 " و ذلك عند مستوى الدلالة ( 0,01 ) و درجة الحرية ( 18 ) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في إختبارات مهارة التصويب .

➤ الشكل البياني :



➤ الشكل البياني رقم " 03 " يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية لعينتي البحث في اختبارات القدرات اللاهوائية .



➤ الشكل البياني رقم " 04 " يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية لعينتي البحث في اختبارات التصويب .

• من خلال الأشكال البيانية رقم ( 03 )\*( 04 ) ، يتضح لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات القبلية لعينتي البحث في اختبارات القدرات اللاهوائية و اختبارات مهارة التصويب ، فهما متقاربان إلى حد كبير و هذا يدل على أن العينتين متجانستين قبل تطبيق البرنامج المقترح للتدريب الفكري المدمج على العينة التجريبية .

○ الإستنتاج :

من خلال الجدول رقم ( 05 ) يتضح أنه يوجد تقارب في المستوى بين العينتين الضابطة و التجريبية في القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب ، و يرجع ذلك إلى أن العينتين أخذتا من نفس المستوى و نفس المرحلة العمرية و تم إجراء الاختبارات تحت نفس الظروف و في نفس الوقت و هذا ما يؤكد تكافؤ و تجانس المجموعتين قبل إجراء التجربة .



2-1-1- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

" هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب للعينه الضابطة لدى لاعبي U 17 كرة اليد لصالح الاختبار البعدي " .

الاختبارات	نوع الاختبار	المتوسط الحسابي	" ت " المحسوبة	" ت " الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية	الممينة الضابطة	
								الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
اختبارات القدرات اللاهوائية	الاختبار القبلي	0,85	3	3,25	0,01	9	غير دال	Teste Navette	
	الاختبار البعدي	0,86							
اختبار مارجاريا	الاختبار القبلي	56,77	1,04	3,25	0,01	9	غير دال		
	الاختبار البعدي	58,27							
الاختبار التصويب بالوثب عاليا	الاختبار القبلي	4	0,94	3,25	0,01	9	غير دال		الاختبارات الممهارة التصويب
	الاختبار البعدي	4,5							
اختبار التصويب بعد الخداع	الاختبار القبلي	4	1,53	3,25	0,01	9	غير دال		
	الاختبار البعدي	4,2							

❖ جدول رقم " 06 " يبين قيمة المتوسط الحسابي و " ت " استودنت المحسوبة في الإختبارات القبليّة و البعديّة للعينة الضابطة في اختبارات القدرات اللاهوائية و اختبارات مهارة التصويب .

➤ من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا :

✓ أنه خلال الاختبار القبلي لـ Teste Navette حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره ( 0.85 ) و حققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره ( 0,86 ) ، و بلغت قيمة " ت " المحسوبة ( 3 ) و هي أصغر من قيمة " ت " الجدولية المقدرّة بـ ( 3,25 ) و ذلك عند مستوى الدلالة 0,01 و درجة الحرية ( 9 ) و هذا ما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في القدرات اللاهوائية .

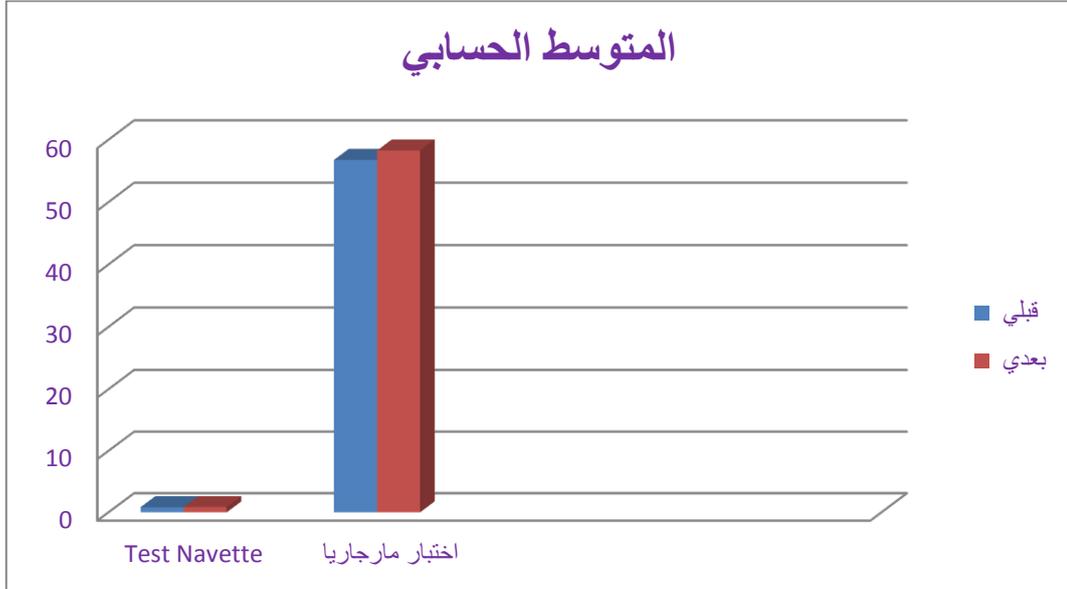
✓ أنه خلال الاختبار القبلي لمارجاريّا حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره ( 56,77 ) و حققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره ( 58,27 ) ، و بلغت قيمة " ت " المحسوبة ( 1,04 ) و هي أصغر من قيمة " ت " الجدولية المقدرّة بـ ( 3,25 ) و ذلك عند مستوى الدلالة ( 0,01 ) و درجة الحرية ( 9 ) و هذا ما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في القدرات اللاهوائية .

✓ أنه خلال الاختبار القبلي للتصويب بالوثب عاليا حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره ( 4 ) و حققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره ( 4,5 ) ، و بلغت قيمة " ت " المحسوبة ( 0,94 ) و هي اصغر من قيمة " ت " الجدولية و المقدرّة بـ ( 3,25 ) و ذلك عند مستوى الدلالة ( 0,01 ) و درجة حرية ( 9 ) و هذا ما يعني عدم وجود فروق دالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في التصويب .

✓ أنه خلال الاختبار القبلي للتصويب بعد الخداع حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره ( 4 ) و حققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره ( 4,2 ) ، و بلغت قيمة " ت " المحسوبة ( 1,53 ) و هي أصغر من قيمة " ت " الجدولية و المقدرّة بـ ( 3,25 ) عند مستوى الدلالة 0,01 و درجة حرية ( 9 ) و هذا ما يعني عدم وجود فروق دالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في التصويب .

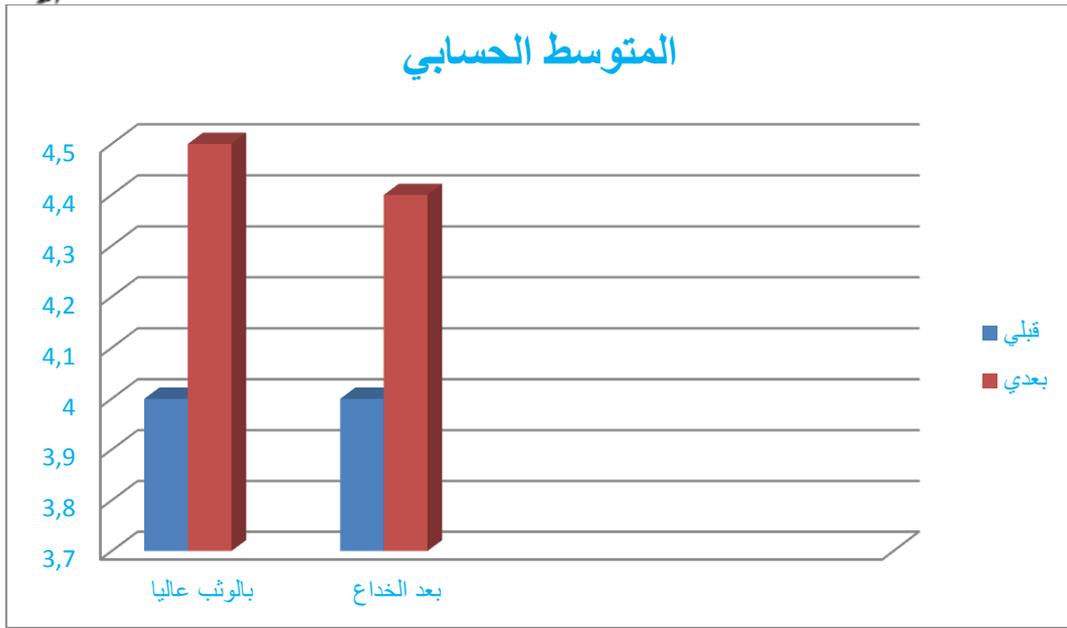


➤ الشكل البياني :



➤ الشكل البياني رقم " 05 " يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي للعينة

الضابطة في اختبارات القدرات اللاهوائية .



➤ الشكل البياني رقم " 06 " يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية و البعدية للعينه الضابطة في اختبارات مهارة التصويب .

• من خلال الاشكال البيانية رقم " 05 " " 06 " يتضح لنا عدم وجود فروق دالة بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية للعينه الضابطة فهي تقريبا بقيت ثابتة في اختبارات القدرات اللاهوائية و الاختبارات البدنية لمهارة التصويب ، و يرجع ذلك إلى عدم تطبيق البرنامج المقترح .

○ الاستنتاج :

من خلال الجدول رقم " 06 " يتضح أنه لا يوجد تحسن في المستوى للعينه الضابطة و ذلك من خلال الاختبارات القبلية و البعدية للقدرات اللاهوائية و الاختبارات البدنية لمهارة التصويب ، و يرجع ذلك لاعتمادهم على البرامج التدريبية التي تركز على التدريب الهوائي فقط و لعدم احتواء البرنامج التدريبي على تمارين تؤدي في ظروف نقص الأكسجين و التي تساهم في تحسين كفاءة انتاج الطاقة اللاهوائية ، و كذلك نقص التمارين التي تساعد على تنمية المهارات الأساسية لكرة اليد و خاصة مهارة التصويب .



### 2-1-3 - مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

" هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب للعينه التجريبية لدى لاعبي 17 U كرة اليد لصالح الاختبار البعدي " .

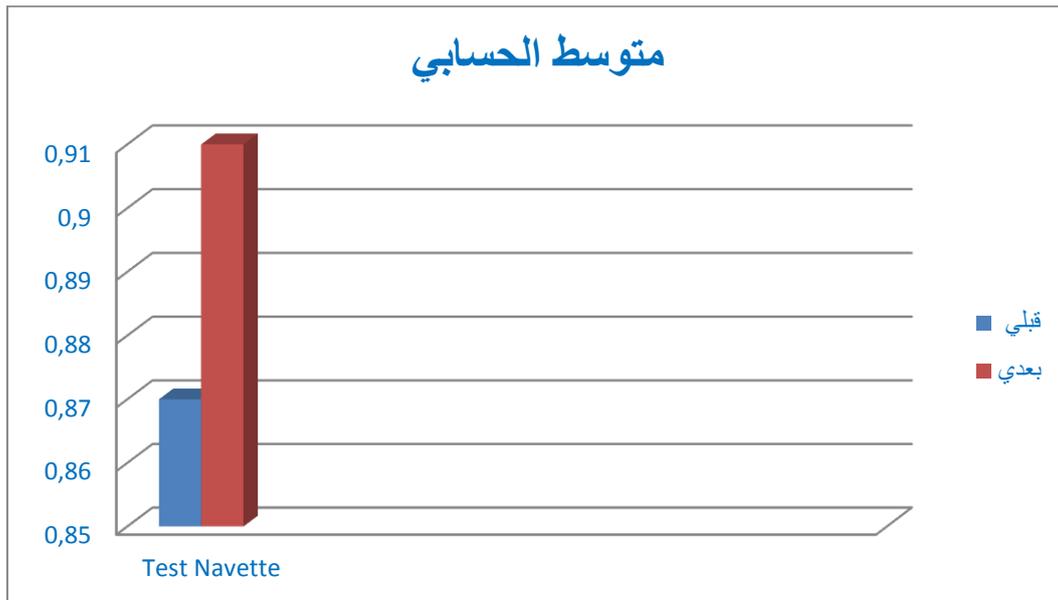
الاختبارات	نوع الاختبار	المتوسط الحسابي	" ت " المحسوبة	" ت " الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
اختبارات القدرات	الاختبار القبلي	0,87	10	3,25	0,01	9	دال
	الاختبار البعدي	0,91					
اختبار القدرات	الاختبار القبلي	53,68					



✓ أنه خلال الاختبار القبلي للتصويب بالوثب عاليا حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (3,9) و حققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (6,5) ، و بلغت قيمة " ت " المحسوبة ( 10 ) و هي أكبر من قيمة " ت " الجدولية و المقدرة بـ ( 3,25 ) و ذلك عند مستوى الدلالة ( 0,01 ) و درجة حرية ( 9 ) و هذا ما يعني وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في التصويب لصالح الاختبار البعدي .

✓ أنه خلال الاختبار القبلي للتصويب بعد الخداع حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (4,1) و حققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (6,1) ، و بلغت قيمة " ت " المحسوبة ( 5,26 ) و هي أكبر من قيمة " ت " الجدولية و المقدرة بـ ( 3,25 ) عند مستوى الدلالة 0,01 و درجة حرية ( 9 ) و هذا ما يعني وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في التصويب لصالح الاختبار البعدي .

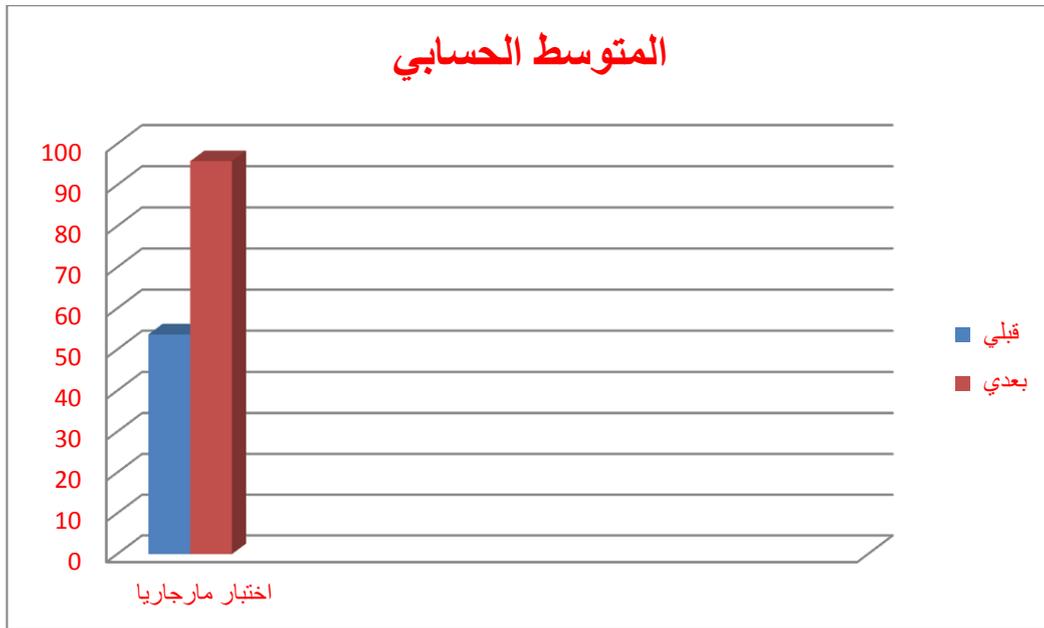
➤ الشكل البياني :



➤ الشكل البياني رقم " 07 " يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي للعينة

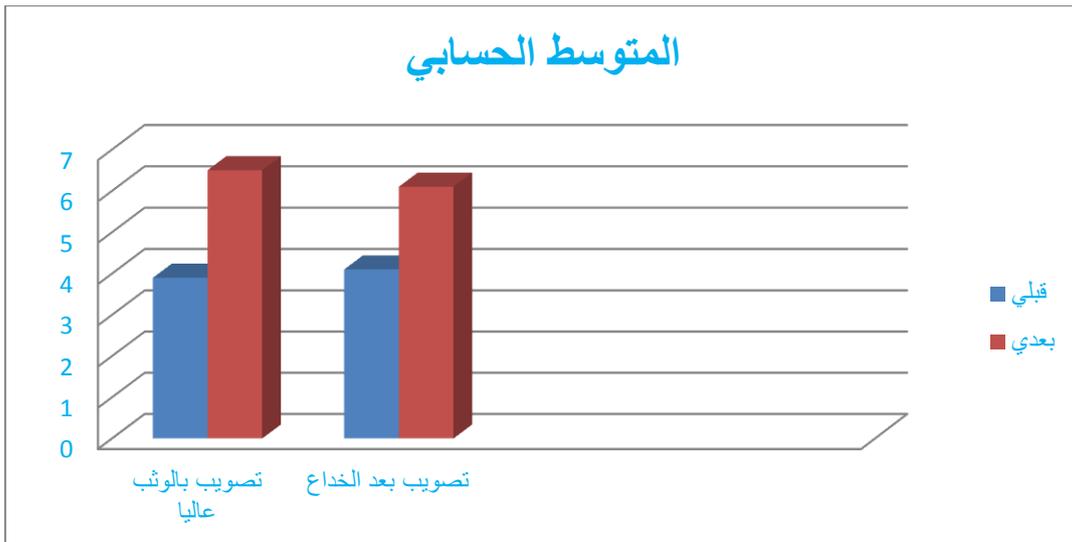


التجريبية في اختبار القدرات اللاهوائية " Test Navette "



➤ الشكل البياني رقم " 08 " يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي للعينة

التجريبية في اختبار القدرات اللاهوائية " اختبار مارجاريا " .



➤ الشكل البياني رقم " 09 " يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية و البعدي للعينة التجريبية في الاختبارات مهارة التصويب .

• من خلال الاشكال البيانية رقم " 07 " " 08 " " 09 " يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية للعينه التجريبية في اختبارات القدرات اللاهوائية و الاختبارات البدنية لمهارة التصويب ، و هذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح للتدريب الفترى المدمج و أثره الإيجابي على القدرات اللاهوائية و انعكاسه على مهارة التصويب لدى لاعبي U 17 كرة اليد .

○ الاستنتاج :

من خلال الجدول رقم " 07 " يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينه التجريبية في القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب و يرجع هذا إلى نجاعة البرنامج المقترح للتدريب الفترى المدمج ، و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على تمارين التصويب و التي تؤدي في ظروف نقص الأكسجين ، فالبرنامج المقترح هو الذي كان وراء هذا التحسن لما له من مميزات تتماشى مع خصوصيات هذه المرحلة .

➤ و تتفق هذه النتائج مع النتائج التي توصل إليها wilmore ( 1994 ) فقد توصل إلى أن التمارين التي يستمر أداؤها 30 ثانية و المصممة أساسا لتطوير القدرة اللاهوائية أظهرت تزايد انزيم ( PFK ) فوسفور كتنو كاينيز الذي يعتبر مفتاح النظام حيث يزداد نشاطه بنسبة ( 10 - 25 % ) مع التمارين القصوية التي يستمر أداؤها ( 30 ثانية ) . (1)

1- willmore and costill.D.L : Physiology of sport and exercise , Human kinetic , champaiyn

كما يذكر " مفتي ابراهيم " أنه من الناحية الفسيولوجية تسهم طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة في تحسين كفاءة انتاج الطاقة اللاهوائية للنظام اللاهوائي ( تحت ظروف نقص الأكسجين ) . (1)

و يذكر " محمد حسن علاوي " ( 1986 ) " أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية و مستوى الأداء المهاري على حد سواء " (2)

فالتدريب هو عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية تهدف إلى تنمية قدرات الفرد البدنية و مهاراته الحركية .



- 1 - مفني ابراهيم حامد ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ، ص 214 .  
 2 - محمد حسن علاوي ، " علم التدريب الرياضي " ، دار المعارف ، مصر ، 1987 ، ص 17 .

#### 2 - 1 - 4 - مناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

" هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في الاختبار البعدي لدى لاعبي U<sub>17</sub> كرة اليد لصالح العينة التجريبية " .

الاختبارات البعديّة	حجم العينة	المتوسّط الحسابي	الانحراف المعياري	" ت " المحسوبة	"ت" الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية	الاختبارات	
									Teste	العينة التجريبية
	10	0,91	0,017		2,88	0,01	18			

العينات	المتوسط الحسابي	انحرافاتها	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	اختبار التباين		المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي
					التجريبية	الضابطة			
دال	6,25	0,02	0,86	10	العينات الضابطة				
دال	2,91	0,01	2,88	18	33,55	95,78	10	العينات التجريبية	اختبار مارجران
					19,18	58,27	10	العينات الضابطة	
دال	3,27	0,01	2,88	18	1,02	6,5	10	العينات التجريبية	اختبار التصويب بالوثب عاليا
					1,56	4,5	10	العينات الضابطة	
دال	3,45	0,01	2,88	18	1,22	6,1	10	العينات التجريبية	اختبار التصويب بعد الخداع
					1,16	4,2	10	العينات الضابطة	

❖ جدول رقم " 08 " يبين قيمة المتوسط الحسابي و " ت " استودنت المحسوبة في الإختبارات البعدية للعينات التجريبية و العينات الضابطة في اختبارات القدرات اللاهوائية و اختبارات مهارة التصويب .

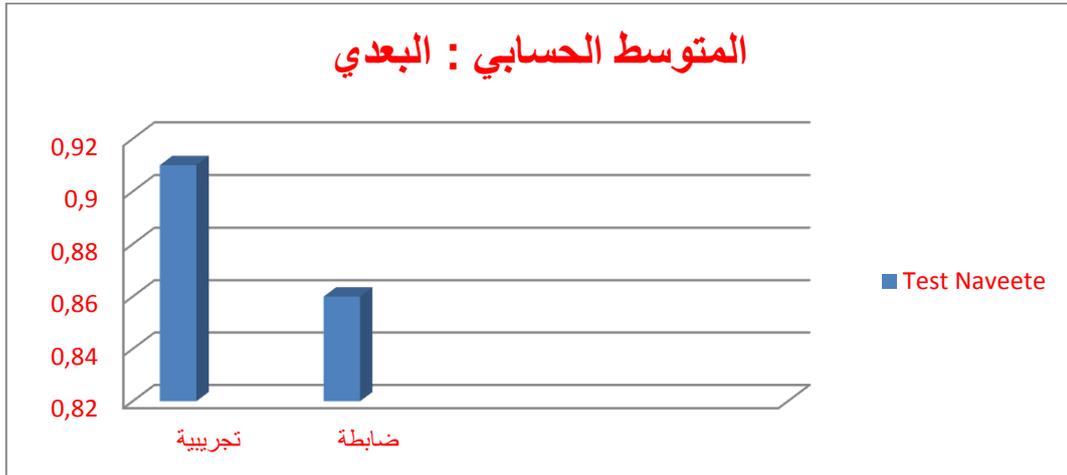
➤ من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا :

✓ أنه خلال الإختبارات البعدية للقدرات اللاهوائية حققت العينات الضابطة متوسط حسابي قدره على التوالي ( 0,86 ) \* ( 58,27 ) ، بانحرافات معيارية قدرها على التوالي ( 0,02 ) \* ( 19,18 ) ، و حققت العينات التجريبية متوسط حسابي قدره على التوالي ( 0,91 ) \* ( 95,78 ) بانحرافات معيارية قدرها على التوالي ( 0,017 ) \* ( 33,55 ) ، و بلغت قيمة " ت " المحسوبة على التوالي ( 6,25 ) \* ( 2,91 ) و التي كانت أكبر من قيمة " ت " الجدولية ( 2,88 ) و ذلك عند

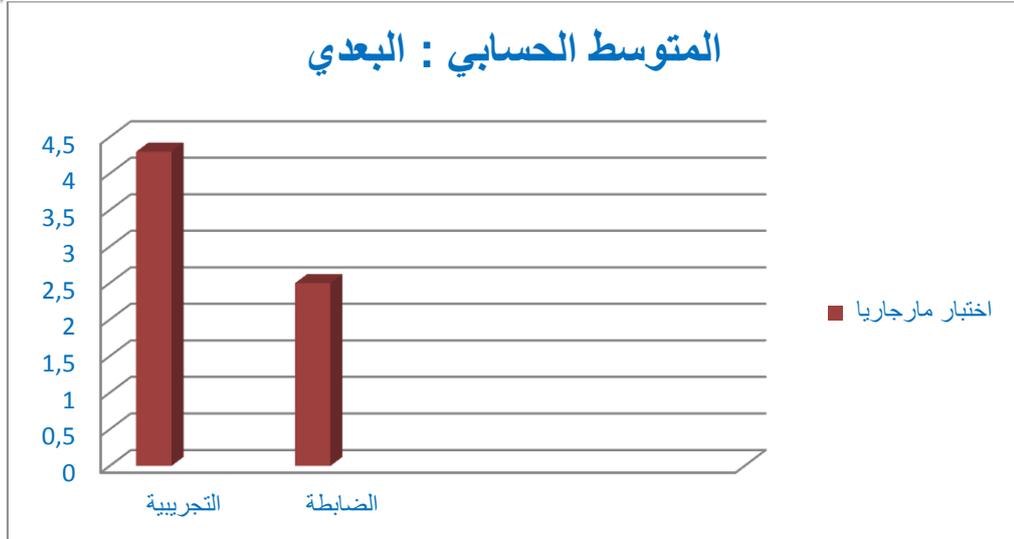
مستوى الدلالة ( 0,01 ) و درجة الحرية ( 18 ) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في إختبارات القدرات اللاهوائية .

✓ أنه خلال الإختبارات البعدية لمهارة التصويب حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره على التوالي ( 4,5 ) \* ( 4,2 ) بانحرافات معيارية قدرها على التوالي ( 1,56 ) \* ( 1,16 ) ، و حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره على التوالي ( 6,5 ) \* ( 6,1 ) بانحرافات معيارية قدرها على التوالي ( 1,02 ) \* ( 1,22 ) و بلغت قيمة " ت " المحسوبة على التوالي ( 3,27 ) \* ( 3,45 ) و التي كانت أكبر من قيمة " ت " الجدولية " 2,88 " و ذلك عند مستوى الدلالة ( 0,01 ) و درجة الحرية ( 18 ) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في إختبارات مهارة التصويب .

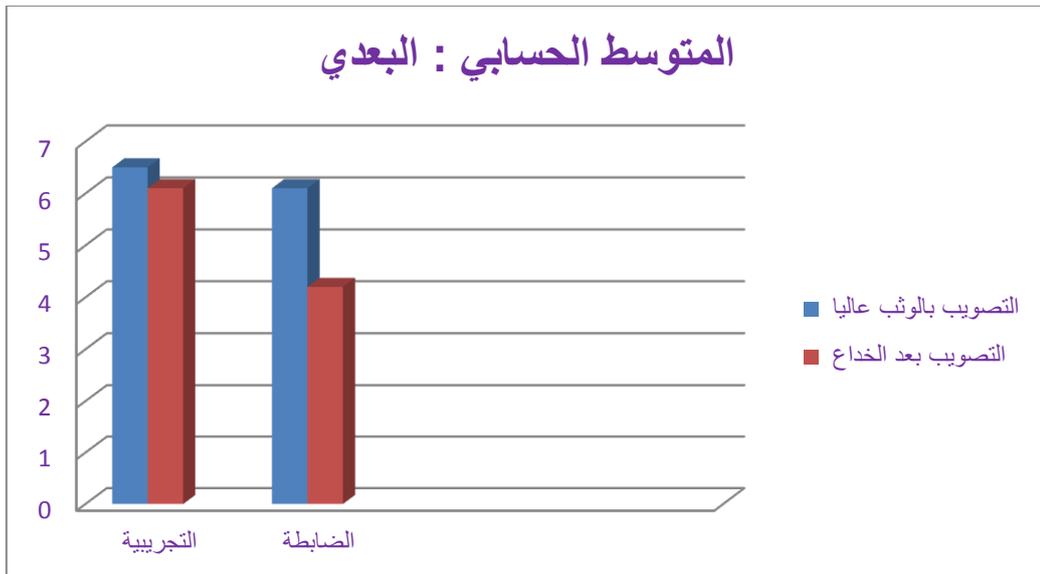
➤ الشكل البياني :



➤ الشكل البياني رقم " 10 " يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار القدرات اللاهوائية " Test Navette " .



➤ الشكل البياني رقم " 11 " يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبارات القدرات اللاهوائية " اختبار مارجاريا " .



➤ الشكل البياني رقم " 12 " يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبارات مهارة التصويب .

- من خلال الأشكال البيانية رقم ( 11 )\*( 12 ) ، يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبارات القدرات اللاهوائية و اختبارات مهارة التصويب و أن العينة التجريبية حققت أعلى متوسط حسابي و هذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح للتدريب الفكري المدمج .



## ○ الاستنتاج :

من خلال الجدول رقم ( 08 ) يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية على غرار العينة الضابطة في القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب ، حيث أن البرنامج المقترح كان له نتائج ايجابية على العينة التجريبية و هذا راجع لاختيار التمارين المناسبة من حيث النوع و الشدة في البرنامج المقترح للتدريب الفترتي متوسط المدى .

و تتفق هذه النتائج مع النتائج التي توصل إليها " حذفي محمود مختار " سنة ( 1998 ) في قوله " إن التخطيط السليم و اختيار التمرينات المناسبة تمكن اللاعب من تطوير الصفات البدنية و في نفس الوقت تعمل على اتقان اللاعب المهارات الأساسية " (1)

● توصل " محمد توفيق الوليلي " ( 1989 ) " إن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة تتميز بالشدة العالية و التكرار القليل ، فعضلات الجسم تقوم بعمل ما يسمى بالدين الأوكسجيني ، إذ أن الهدف من استخدام هذه الطريقة هو الارتقاء بمستوى التحمل اللاهوائي ( القدرة اللاهوائية ) التي تعمل على تكيف الأجهزة تحت ظروف الجهد المبذول مع دين الأوكسجين . (2)

● فلقد تطرق العديد من العلماء و الباحثين إلى دراسة أهمية القدرة اللاهوائية للاعبي كرة اليد من خلال تحليل مهارات و متطلبات اللعبة التي تعتمد في الغالب على أداء العديد من الحركات السريعة بأقصى قدرة لديه في فترة زمنية قصيرة مثل الوثب العمودي أثناء التصويب من خارج منطقة ( 9 أمتار ) ، و العدو السريع في حالة الهجوم الخاطف ، و الوثب للأمام أثناء التصويب من السقوط بالإضافة إلى حركات الدفاع و السرعة في تشكيلة ضد الهجوم السريع ، و يؤكد كل من بطارسه ( 1992 ) و ماريون و بروسكي ( 1989 ) " إلى أهمية برامج التدريب الخاصة بتنمية القدرة اللاهوائية للاعبي كرة اليد " .

1- حذفي محمود مختار ، " المدير الفني لكرة القدم " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 ، ص 96 .

2- محمد توفيق الوليلي ، " كرة اليد : تعليم - تدريب - تكنيك " ، مطبعة دار السلام ، الكويت ، 1989 ، ص 21 - 22 .

**تمهيد :**

بناء على النتائج السابقة المتوصل إليها ، سنحاول في هذا الفصل التطرق إلى أهم الاستنتاجات المتوصل إليها ، بعد أن تم عرض و تحليل نتائج الفصل السابق .

سنحاول التطرق في هذا الفصل إلى مقابلة النتائج مع الفرضيات ثم الخروج بجملة من التوصيات و الاقتراحات .



### 3.1 - مناقشة النتائج :

\* قمنا بجمع البيانات مستعينين في ذلك بأدوات و وسائل جمع البيانات المستعملة في هذه الدراسة ، اعتمادا على هذه البيانات و انطلاقا من عرض و تحليل و مناقشة البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث ، من خلال تفحص أهم النتائج يبدو جليا أن عينة البحث حققت فروقا ذات دلالة إحصائية للاختبارات القبليّة و البعدية و هي لصالح البرنامج المقترح ، و هو ما تبينه الجداول و الأشكال البيانية الموضحة سابقا .

#### 3.1.1 - مقابلة النتائج بالفرضيات :

❖ على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض و مناقشة النتائج ، قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث و كانت النتائج كالاتي :

##### ❖ الفرضية الأولى :

"هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب بين العينة التجريبية و الضابطة لدى لاعبي U 17 كرة اليد في الإختبار القبلي " .

\* من خلال النتائج السابقة يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و الضابطة في الإختبار القبلي و هذا راجع إلى أن العينتين متجانستين من حيث ( السن و الوزن و الطول ) و نفس المستوى و تم تطبيق الإختبار تحت نفس الظروف و في نفس الوقت ، و هذا قبل تطبيق البرنامج المقترح للتدريب الفترتي المدمج متوسط المدى على العينة التجريبية .

➤ و من خلال كل هذا نقول أن فرضية البحث الأولى لم تتحقق .

##### ❖ الفرضية الثانية :

"هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي في القدرات اللاهوائية و التصويب لدى لاعبي U 17 كرة اليد لصالح الإختبار البعدي " .



\* من خلال النتائج السابقة يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب وهذا راجع إلى البرنامج المطبق من طرف المدرب لأنه لا يحتوي على التدريب الفترى المدمج متوسط المدى الذي يطور القدرات اللاهوائية و عدم التركيز على مهارة التصويب بل يشمل جميع مهارات كرة اليد .

➤ و من خلال هذا نقول أن فرضية البحث الثانية لم تتحقق .

#### ❖ الفرضية الثالثة :

" هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب لدى للاعبي U 17 كرة اليد لصالح الإختبار البعدي " .

\* من خلال النتائج السابقة يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب للعينه التجريبية لصالح الإختبار البعدي ، و يرجع ذلك إلى أن البرنامج المقترح للتدريب الفترى المدمج متوسط المدى كان له الأثر الإيجابي على تنمية و تطوير القدرات اللاهوائية و انعكاس على مهارة التصويب ، وذلك لنوع التدريب المستخدم في هذا البرنامج فالتدريب الفترى المدمج متوسط المدى يساهم بشكل كبير في تنمية و تطوير القدرات اللاهوائية و ذلك من ناحية زمن الأداء ، كما أن البرنامج احتوى على مجموعة من التمارين تركز على تنمية و تطوير مهارة التصويب بكل أنواعه بصفة خاصة .

➤ و من خلال كل هذا نقول أن فرضية البحث الثالثة تحققت .

#### ❖ الفرضية الرابعة :

" هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب بين العينه التجريبية و العينه الضابطة لدى لاعبي U 17 كرة اليد في الإختبار البعدي لصالح العينه التجريبية " .

\* من خلال النتائج السابقة يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب بين العينه التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي لصالح العينه التجريبية ، و هذا راجع إلى نوع التدريب و التمارين التي تم تقديمها في البرنامج بطرق و أساليب تتلائم مع قدراتهم لتنمية بعض الجوانب الفيزيولوجية و البدنية مما سمح بالوصول إلى الأهداف المرجوة ، على غرار العينه الضابطة .



➤ و من خلال كل هذا نقول أن فرضية البحث الرابعة تحققت .

### ❖ الفرضية العامة :

لقد تأكدنا من أن الفرضيتين الجزئيتين الثالثة والرابعة قد تحققتا و هذا يعني أن البرنامج المقترح قد أدى إلى تنمية القدرات اللاهوائية كما كان له الإنعكاس الإيجابي على مهارة التصويب لدى لاعبي U 17 كرة اليد ➤ وعليه نرى أن الفرضية العامة للبحث و التي مفادها " للبرنامج المقترح للتدريب الفترتي المدمج دور في تنمية القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب لدى لاعبي U 17 كرة اليد " قد تحققت .

### 3. 2. الاستنتاجات :

\* في حدود إجراءات البحث ، و في ضوء أهدافه و من خلال التحليل تمكنا من التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- ❖ لا توجد فروق دالة إحصائية في القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب لعيني البحث التجريبية و الضابطة لدى لاعبي U 17 كرة اليد في نتائج الإختبار القبلي .
- ❖ لا توجد فروق دالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي في القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب للعينة الضابطة لدى لاعبي U 17 كرة اليد.
- ❖ وجود فروق دالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي في القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب للعينة التجريبية لدى لاعبي U 17 كرة اليد.
- ❖ وجود فروق دالة إحصائية في القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب لعيني البحث التجريبية و الضابطة لدى لاعبي U 17 كرة اليد في نتائج الإختبار البعدي لصالح العينة التجريبية .
- \* و منه نستنتج أن البرنامج المقترح للتدريب الفترتي المدمج متوسط المدى كان له الأثر الإيجابي على تنمية القدرات اللاهوائية و الانعكاس الإيجابي على مهارة التصويب لدى لاعبي U 17 كرة اليد حيث وجد أن هناك تطور ملحوظ في القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب بالنسبة للعينة التجريبية على غرار العينة الضابطة .



### 3.3 - الاقتراحات و التوصيات :

- \* في إطار هذا البحث ، وعلى ضوء فروض و نتائج الدراسة ، و رغبة منا في المساهمة في إعطاء صورة عامة عن أثر التدريب الفتري المدمج متوسط المدى على القدرات اللاهوائية و انعكاسه على مهارة التصويب .
- من خلال ما توصلنا إليه في هذا البحث تم الخروج بجملة من الاقتراحات و التي ندرجها فيما يلي :
- ✓ الاعتماد على استخدام طريقة تدريب الفتري المدمج متوسط المدى في لعبة كرة اليد لما له من خصائص و مميزات تساهم بشكل كبير في تطوير مهارات اللعبة .
  - ✓ إعطاء أهمية كبيرة لتطوير مهارة التصويب خلال الحصّة التدريبية فهي الفاصل النهائي للعبة كرة اليد .
  - ✓ ضرورة تطوير القدرات اللاهوائية لأن مهارة التصويب تتطلب قدرة لاهوائية عالية .
  - ✓ البحث المستمر عن مختلف البرامج التي تحتوي التدريب الفتري المدمج متوسط المدى التي تساهم في رفع القدرات اللاهوائية .
  - ✓ ضرورة استعمال طريقة التدريب الفتري في البرامج التدريبية في هذه المرحلة لأن اللاعب في هذه المرحلة بحاجة إلى إكمال نموه السليم في جميع الجوانب .
  - ✓ ضرورة استعمال طريقة التدريب الفتري في كل من الرياضات الفردية و الجماعية .
  - ✓ التنوع في استخدام طريقة التدريب الفتري من حيث شدة و زمن الأداء خلال حصّة التدريبية .
  - ✓ يجب على المدرب الاهتمام بجميع جوانب البدنية و الفزيولوجية و العقلية للاعب .
  - ✓ كما نوصي المسؤولين القائمين على الأندية الرياضية بتوفير جميع اللوازم الرياضية التي تسمح للمدربين بالقيام بدورهم كما يجب على اللاعبين بذل مجهود للوصول إلى الأهداف المرجوة .
- ❖ هذه بصفة عامة و وجيزة بعض الاقتراحات التي ارتئينا أن نقدمها و ذلك قصد لفت انتباه المدربين إلى العمل بطريقة التدريب الفتري من لما لها أهمية في مجال التدريب الحديث .

يهدف التدريب الرياضي إلى تطوير القدرات البدنية للرياضي و الوصول بها إلى أعلى مستوى لتحقيق الانجاز العالي ، كما أن طرق قياسها و تنميتها تعد من أهم اهتمامات العاملين في المجال التربوي الرياضي فهي تشكل عنصر النجاح في الانجازات الرياضية ، و هناك نوعان من القدرات البدنية هما القدرات البدنية الهوائية و القدرات اللاهوائية حيث تتضمن هذه الأخيرة جميع التمرينات و الأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى سرعة أو قوة و التي تؤدي بأقصى انقباضات عضلية ممكنة سواء أكانت ثابتة أم متحركة و تستخدم النظام اللاهوائي كنظام للطاقة ، حيث تظهر أهمية القدرات اللاهوائية في الألعاب الجماعية و خاصة كرة اليد . لذا يسعى جميع المدربين استخدام شتى الطرق و الأساليب التدريبية من أجل تحقيق أقصى مستويات القوة المميزة بالسرعة و التي تحتاجها معظم مهارات كرة اليد و خاصة مهارة التصويب التي تمتاز بالطابع السريع و التي يتطلب أدائها دقة كبيرة من أجل إصابة الهدف إضافة إلى بعض الصفات البدنية و منها القوة المميزة بالسرعة أو ما يطلق عليها القوة السريعة ، حيث أن طريقة التدريب الفكري تعمل على ربط القوة و السرعة معا كون أن صفة القوة المميزة بالسرعة تتطور من خلال التدريب على الربط بين القوة و السرعة و بالتالي تؤدي إلى زيادة القدرة التوافقية بين الاثنين و هذا بالضبط ما يحتاجه لاعب كرة اليد و خاصة عند أدائه مهارة التصويب ، وأثناء العدو السريع أثناء الهجوم الخاطف و الوثب للأمام أثناء التصويب من السقوط.

و لهذا كان الهدف من دراستنا هو اقتراح برنامج للتدريب الفكري المدمج لمعرفة أثره على القدرات اللاهوائية و انعكاسه على مهارة التصويب لدى لاعبي U 17 كرة اليد . و على هذا الأساس جاءت هذه الدراسة للإجابة على الأسئلة المطروحة في مشكلة البحث ، و محاولة الوصول إلى أهداف البحث و التأكد من صحة أو نفي فرضياته ، حيث انطلقنا من تعاريف و مصطلحات مضبوطة خاصة بالمنهجية المطلوبة معتمدين في ذلك على المنهج التحريبي . حيث قمنا بتقسيم هذا البحث إلى باين : الباب الأول خصصناه للدراسة النظرية أما الباب الثاني فخصصناه للدراسة الميدانية .

قسمنا الباب الأول إلى أربعة فصول ، تطرقنا في الفصل الأول إلى التدريب الفتري بصفة عامة و التدريب الفتري المدمج بصفة خاصة ، أما الفصل الثاني فقد اشتمل على القدرات اللاهوائية و كل ما يتعلق بها بصفة عامة ، أما الفصل الثالث فألم بكل ما يتعلق بمهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد ، أما الفصل الرابع فاشتمل على خصائص المرحلة العمرية 17 U ، بالإضافة إلى تعرضنا قبل هذه الفصول إلى الدراسات المشابهة التي تناولت موضوع بحثنا .

أما الباب الثاني فقد خصص للدراسة الميدانية و انتظم في ثلاث فصول ، الفصل الأول تناولنا فيه منهج البحث و اجراءاته الميدانية تم التطرق فيه إلى عرض مفصل للبرنامج المقترح الذي يحتوي على بعض النماذج للوحدات التدريبية و الذي تم تحكيمة من طرف بعض الأساتذة ، كما اختتم هذا الفصل بعرض دقيق للأساليب الإحصائية التي استندنا إليها في معالجة النتائج المتحصل عليها ، و أخيرا التطرق إلى صعوبات البحث التي تعرضنا إليها خلال بحثنا .

أما الفصل الثاني فقد تضمن عرض النتائج التي توصلنا إليها و تحليلها و مناقشتها ، و في الفصل الثالث و الأخير قمنا بعرض الاستنتاجات و مقابلة النتائج بالفرضيات و الخلاصة العامة للبحث و التوصيات . و لغرض التحقق من فروض البحث اعتمدنا على المنهج التجريبي ، حيث تم تطبيق الدراسة على عينة من لاعبي 17 U كرة اليد ، و لمعرفة صدق و ثبات الاختبار قمنا بدراسة أولية للاختبارات حيث أسفرت نتائجها على أن الاختبارات تتميز بدرجة عالية من الصدق و الثبات و الموضوعية ، و قد تكونت عينة الدراسة من 30 لاعب تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، 10 لاعبين من نادي آفاق تيسمسيلت يمثلون العينة الاستطلاعية و 20 لاعب من نادي مولودية تيسمسيلت يمثلون العينة التجريبية و العينة الضابطة بالتساوي ، حيث قمنا بتطبيق البرنامج عليهم بعد اخضاعهم لاختبارات القدرات اللاهوائية و اختبارات مهارة التصويب و بعد تطبيق البرنامج تم تطبيق الاختبارات البعدية و بعد تحليل النتائج و مناقشتها تم التوصل إلى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في القدرات اللاهوائية و مهارة التصويب ، و من خلال هذا استنتجنا أن البرنامج المقترح للتدريب الفتري المدمج أدى إلى تنمية القدرات اللاهوائية و انعكس ايجابا على مهارة التصويب لدى لاعبي 17 U كرة اليد .



من القرآن الكريم :

1 ( سورة النمل الآية 19

المراجع باللغة العربية :

- 1) أحمد زكي : علم النفس التربوي ، مكتبة النهضة المصرية ، 1972 .
- 2) أمر الله أحمد الباسطي : قواعد التدريب الرياضي و تطبيقات منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998 .
- 3) أحمد عريبي عودة : الإعداد البدني في كرة اليد ، الجامعة المستنصرية ، ط 1 ، 2014 .
- 4) أحمد يوسف متعب الحسناوي : مهارات التدريب الرياضي ، دار صفاء ، عمان ، ط 1 ، 2014 .
- 5) أمين خزعل ، " تدريب كرة القدم ( المتطلبات الفسيولوجية و الفنية ) " ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، ط 1 ، 2014 .
- 6) أحمد نصر الدين سيد ، " فسيولوجيا الرياضة ( نظريات و تطبيقات ) " ، دار الفكر العربي القاهرة ط 1 ، 2003 .
- 7) انتصار يونس : السلوك الإنساني ، المكتبة الجامعية ، مصر ، 2002 .
- 8) أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ( المفاهيم و التطبيقات ) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ط 1 ، 2003 .
- 9) أبو العلاء عبد الفتاح : فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، 1993 .
- 10) البهي فؤاد السيد : علم النفس الإحصائي و قياس البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978 .
- 11) بو فلجة غياب : أهداف التربية و طرق تحقيقها ، بدون طبعة ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983 .
- 12) تامر محسن اسماعيل : واقع التصويب على لاعبي الدرجة الأولى بة القدم ، مطبعة اركان ، بغداد ، 1984 .

- 13 ( حسن السيد أبو عبده ، " الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم " ، دار الاشعاع الفنية ، ط 1 الاسكندرية مصر ، 2002 .
- 14 ( حذفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 .
- 15 ( حامد زهران عبد السلام : الطفولة و المراهقة ، ط 1 ، دار مصر للطباعة ، 1997 .
- 16 ( حامد زهران عبد السلام : نظريات في علم النفس ، دار الثقافة ، لبنان 1938 .
- 17 ( خالد جمال السيد : كرة اليد ( الخطط الهجومية و الدفاعية ) ، ط 1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، 2014 .
- 18 ( رائد عبد الأمير المشهدي ، نبيل كاظم الجبوري : سيكولوجية كرة اليد ، ط 1 ، دار دجلة للنشر و التوزيع ، عمان ، 2014 .
- 19 ( رمضان محمد القذافي علم النفس النمو " الطفولة و المراهقة " ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، الإسكندرية ، 1997 .
- 20 ( صالح محمد علي أيوب : علم النفس التطوري في الطفولة و المراهقة ، دار المسيرة و التوزيع ، مصر ، 2004 .
- 21 ( عبد الفتاح ابو العلا أحمد ، سيد أحمد نصر الدين : فسيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 .
- 22 ( عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 .
- 23 ( عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي " نظريات - تطبيقات " ، منشأة المعارف ، ط 12 ، 2005 .
- 24 ( عادل عبد البصير : التكامل بين النظرية و التطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .
- 25 ( عبد الرحمن الوافي : مدخل إلى علم النفس ، ط 5 ، دار هومة للطباعة و النشر و التوزيع ، الجزائر ، 2011 .
- 26 ( عصام موسى الحسنات علم الصحة الرياضية ، دار أسامة للنشر ، 2008 .
- 27 ( عباس محمود عوض : علم النفس الإحصاء ، دار الكوفة الجامعية ، 1999 .
- 28 ( عبد القادر حلمي : مدخل إلى الإحصاء ، ط 2 ، مطبعة بيروت ، 1984 .

- 29 ( عاطف عدلي العيد و زكي أحمد عزمي : الأسلوب الإحصائي و استخداماته في البحوث الرأى العام و الإعلام ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ط 1 ، 1993 .
- 30 ( فتحي أحمد هادي السقاف : التدريب العلمى الحديث فى رياضة كرة اليد ، مؤسسة حورس الدولية للنشر ، 2010 .
- 31 ( فؤاد توفيق السامرانى : مبادئ الأساسية لكرة اليد ، دار الكتب للطباعة و النشر ، بغداد .
- 32 ( فؤاد البهى السيد : الأسس النفسىة من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1997 .
- 33 ( فاطمة عبد متالح ، نوال مهدي جاسم ، أسماء حميد كمبش ، التدريب الرياضى ، جامعة بغداد ، ط 1 ، 2011 .
- 34 ( فتحي أحمد هادي السقاف ، التدريب العملى الحديث فى رياضة كرة اليد ، مؤسسة حورس الدولية للنشر ، الاسكندرية ، 2010 .
- 35 ( فؤاد البهى السيد : علم النفس الإحصائى و قياس العقل البشرى ، دار العربى ، القاهرة ، 1978 .
- 36 ( قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية ، دار الفكر و الطباعة و النشر ، عمان ، 1998 .
- 37 ( قيس ناجى عبد الجبار و شامل كامل محمد : مبادئ الإحصاء فى التربية البدنية ، دار المعارف ، القاهرة 1991 .
- 38 ( كمال الدين عبد الرحمن درويش و آخرون القياس و التقويم و تحليل المباراة فى كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، 2002 .
- 39 ( كمال درويش ، عماد الدين عباس ، سامى محمد على ، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ( نظريات - تطبيقات ) ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، 1998 .
- 40 ( كاظم جابر أمير : الإختبارات الطبية و القياسات الفسيولوجية فى المجال الرياضى ، منشأة المعارف ، ط 1 ، الكويت ، 1997 .
- 41 ( كمال الدين عبد الرحمن درويش و آخرون : القياس و التقويم و تحليل المباراة فى كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، 2002 .
- 42 ( محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، ط 1 ، 1990 .

- 43 ( مفتي إبراهيم : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 44 ( منصور جميل العنكي ، التدريب الرياضي و آفاق المستقبل ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ط 1 ، 2013 .
- 45 ( محمد نصر الدين رضوان ، مقدمة في التقويم و التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، 1992 .
- 46 ( محمد حسن عدوي ، الاختبارات المهارية و التقنية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط 1 القاهرة ، 1987 .
- 47 ( محمد توفيق الدليلين ، " كرة اليد ( تعليم - تدريب - تكتيك ) " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 48 ( مريم سليم : علم النفس النمو ، دار النهضة العربية ، ط 1 ، بيروت لبنان ، 2002 .
- 49 ( محمد التومي الشباني الأسس النفسية و التربوية لرعاية الشباب ، دار الثقافة ، 1973 .
- 50 ( محمود عبد الحليم مشتي : علم النفس النمو ، دار الفكر العربي ، 1990 .
- 51 ( محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ط 2 ، 1992 .
- 52 ( محمد أزهر السماك و آخرون : الأصول في البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة و النشر ، الموصل 1989 .
- 53 ( محمد علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، 1999 .
- 54 ( مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1997 .
- 55 ( محمد صبحي حسنين : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، جزء الأول ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، القاهرة ، 1995 .
- 56 ( مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية و الطرق الإحصائية للاختبارات و القياس في التربية الرياضية ، دار الفكر ، عمان ، ط 1 ، 1999 .
- 57 ( محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
- 58 ( معين أيمن السيد : المعين في الإحصاء ، دار العلوم للنشر و التوزيع ، الجزائر ، 1988 .

- 59 ( مفتي ابراهيم حامد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 .
- 60 ( محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، 1987 .
- 61 ( محمود توفيق الوليلي ، كرة اليد : تعليم - تدريب - تكنيك ، مطبعة دار السلام ، الكويت ، 1989 .
- 62 ( يوسف لازم كماش ، صالح بشير سعد : الأسس الفيزيولوجية للتدريب في كرة القدم ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الإسكندرية ، 2006 .
- 63 ( ياسر دبور : كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر 1997 .

### المراجع باللغة الأجنبية :

- 1 ) Willmore and costill . D . L. physiology of sport and exercise Human Kinetic , charmpaiyn .
- 2 ) Gery wrzos : Atlas des exercices spesifique du foot balleur , paris , 1989 , p 18 .

### المحاضرات :

- 1 ( خروبي فيصل : تقنيات التقييم و الأداء محاضرة غير منشورة ، 2015 / 2016 .

### المذكرات :

- 1 ( هواري خالد ، وريسي عبد المنعم ، بن شريف كمال : تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية ( التحمل ، السرعة ، القوة ) لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة أقل من 20 سنة ، ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس ، تخصص تدريب رياضي ، تحت إشراف بن رابع خير الدين ، السنة الجامعية 2012 / 2013 .
- 2) البقال ياسر منير طه : أثر استخدام التدريب التكراري و الفترتي و المختلط في سرعة استشفاء مسافات محددة في عدو 100 متر ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الوصل ، 2002 .

- 3 ( بوراس عبد القادر ، بلنوار ماحي : دراسة مقارنة بين طريقتي التدريب الفتري و المدمج في تطوير السرعة القصوى الهوائية و القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية للرجلين لدى لاعبي كرة القدم u 19 ، ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ، تخصص تدريب رياضي ، تحت إشراف سي لعربي شارف ، 2015 / 2016 .
- 4 ( بن عبد المالك عقيلة : أثر الإصابات الشائعة للطرف العلوي على أداء مهاري للرياضي كرة اليد ، ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس ، تحت إشراف غزالي عبد القادر ، 2011 / 2012 .
- 5 ( عيساوي جمال ، صدوق أحمد : دراسة تجريبية أجريت على فريق آفاق مدينة تيسمسيلت u 19 ، 2015 / 2016 .
- 6 ( عبد الغافر عروسي ، دحمان معمر : دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين ، ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2004 .
- 7 ( فيغول سنوسي : اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندججة بكرة القدم ( 17 - 19 ) سنة ، قسم التدريب ، شهادة الماجستير ، تحت إشراف بن دحمان محمد نصر الدين ، 2010 / 2011 .

# قائمة المحتوى



# الجانب التمهيدي





الفصل الأول :

التدريب الفتري



الفصل الثاني :

القدرات اللاهوائية



الفصل الثالث :

مهارة التصويب



## الفصل الرابع :

المرحلة العمرية (15 \_ 17) سنة



# الفصل الأول :

منهجية البحث و اجراءاته الميدانية



# الفصل الثاني :

عرض و مناقشة النتائج



## الفصل الثالث :

### مقارنة النتائج بالفرضيات



# المصادر و المراجع



# الملاحق



اللباب الأول :  
الجانب النظري



اللباب الثاني :  
الجانب التظيقي



# الفهرس



**" Teste Navette " للعينة الضابطة**

الإختبار البعدي				الإختبار القبلي				
85 %	م 84	م 105	م 120	83 %	م 78	م 98	م 118	<b>02</b>
90 %	م 81	م 100	م 105	89 %	م 80	م 89	م 100	<b>03</b>
86 %	م 85	م 100	م 115	84 %	م 77	م 105	م 118	<b>04</b>
84 %	م 73	م 105	م 115	83 %	م 74	م 90	م 108	<b>06</b>
87 %	م 90	م 105	م 120	86 %	م 80	م 105	م 115	<b>07</b>
85 %	م 88	م 100	م 120	85 %	م 80	م 100	م 115	<b>08</b>
90 %	م 90	م 108	م 115	88 %	م 80	م 95	م 105	<b>09</b>
84 %	م 70	م 84	م 100	86 %	م 80	م 95	م 110	<b>10</b>

**Teste Navette** للعينة الاستطلاعية "

	الإختبار البعدي			الإختبار القبلي			الرقم
	المحاولة " 03 "	المحاولة " 02 "	المحاولة " 01 "	المحاولة " 03 "	المحاولة " 02 "	المحاولة " 01 "	
<b>90</b> %	م 97	م 105	م 118	<b>% 86</b>	م 75	م 100	<b>01</b>
<b>92</b> %	م 95	م 110	م 115	<b>% 88</b>	م 90	م 105	<b>02</b>
<b>87</b> %	م 75	م 100	م 108	<b>%83</b>	م 64	م 95	<b>03</b>
<b>90</b> %	م 85	م 105	م 110	<b>%84</b>	م 72	م 90	<b>04</b>
<b>87</b> %	م 72	م 90	م 100	<b>%85</b>	م 81	م 100	<b>05</b>
<b>93</b> %	م 100	م 115	م 120	<b>%89</b>	م 95	م 105	<b>06</b>
<b>91</b> %	م 100	م 105	م 118	<b>%86</b>	م 80	م 95	<b>07</b>
<b>93</b> %	م98	م 110	م 115	<b>%88</b>	م76	م 90	<b>08</b>
<b>85</b> %	م 78	م 95	م 110	<b>%87</b>	م 80	م 95	<b>09</b>
<b>90</b> %	م 90	م 100	م 110	<b>%85</b>	م 70	م 95	<b>10</b>

**" Teste Navette للعينة التجريبية "**

الرقم	الإختبار القبلي			الإختبار البعدي		
	المحاولة " 01 "	المحاولة " 02 "	المحاولة " 03 "	المحاولة " 01 "	المحاولة " 02 "	المحاولة " 03 "
<b>01</b>	م 118	م 100	م 95	%88	م 125	م 105
<b>02</b>	م 110	م 90	م 75	%83	م 118	م 105
<b>03</b>	م 118	م 100	م 90	%87	م 120	م 95
<b>04</b>	م 115	م 95	م 87	%86	م 120	م 100
<b>05</b>	م 115	م 100	م 93	%89	م 120	م 100
<b>06</b>	م 100	م 90	م 75	%88	م 120	م 105
<b>07</b>	م 105	م 90	م 80	%87	م 120	م 100
<b>08</b>	م 100	م 115	م 100	%90	م 123	م 105
<b>09</b>	م 120	م 100	م 88	%85	م 115	م 90
<b>10</b>	م 110	م 100	م 84	%89	م 123	م 105

" Teste De Demi Cooper إختبار نصف كوبر للعيونة التجريبية "

VMA	المسافة	الاسم و اللقب
12 ,80 km / h	م 1280	نجوح ياسين
11 km / h	م 1110	بالنوار خير الدين
11 km / h	م 1100	لمو أسامة
11,30 km / h	م 1130	قجعوط أيمن
12,50 km / h	م 1250	شرمات شفيق
12,50 km / h	م 1250	بسباس أيمن
12 km / h	م 1200	دردار عبد القادر
11,90 km / h	م 1190	بن عيسى محمد أمين
12 km / h	م 1200	ولد محمد محمد
13,80 km / h	م 1380	بوصيب عبد المالك

" Teste De Demi Cooper إختبار نصف كوبر للعيونة التجريبية "

VMA	المسافة	الاسم و اللقب
12 ,80 km / h	م 1280	نجوح ياسين
11 km / h	م 1110	بالنوار خير الدين
11 km / h	م 1100	لمو أسامة
11,30 km / h	م 1130	قجعوط أيمن
12,50 km / h	م 1250	شرمات شفيق
12,50 km / h	م 1250	بسباس أيمن
12 km / h	م 1200	دردار عبد القادر
11,90 km / h	م 1190	بن عيسى محمد أمين
12 km / h	م 1200	ولد محمد محمد
13,80 km / h	م 1380	بوصيب عبد المالك

إختبار مارجاريا للعينه الإستطلاعية

الإختبار البعدي			الإختبار القبلي			الرقم
	القدرة اللاهوائية	الزمن		القدرة اللاهوائية	الزمن	
	135,25	0,59 ثا		79	1,01 ثا	<b>01</b>
	128,94	0,57 ثا		124,57	0,59 ثا	<b>02</b>
	56,91	1,07 ثا		58	1,05 ثا	<b>03</b>
	63,78	1,07 ثا		62,61	1,09 ثا	<b>04</b>
	127,10	0,57 ثا		71,73	1,01 ثا	<b>05</b>
	59	1,21 ثا		59,50	1,20 ثا	<b>06</b>
	90,51	0,58 ثا		93,75	0,56 ثا	<b>07</b>
	48,12	1,20 ثا		47,33	1,22 ثا	<b>08</b>
	45,87	1,03 ثا		46,32	1,02 ثا	<b>09</b>
	55,26	1,14 ثا		54,78	1,15 ثا	<b>10</b>

إختبار مارجاريا للعينه التجريبية

الإختبار البعدي			الإختبار القبلي			الرقم
	القدرة اللاهوائية	الزمن		القدرة اللاهوائية	الزمن	
	110,72	0,55 ثا		55,87	1,09 ثا	<b>01</b>
	100,8	0,50 ثا		91,63	0,55 ثا	<b>02</b>
	56,06	1,03 ثا		48,12	1,20 ثا	<b>03</b>
	124,09	0,55 ثا		65	1,05 ثا	<b>04</b>
	56	1,05 ثا		49	1,20 ثا	<b>05</b>
	50,4	1 ثا		45	1,12 ثا	<b>06</b>
	94,90	0,52 ثا		48,38	1,02 ثا	<b>07</b>
	55	1,05 ثا		47,72	1,21 ثا	<b>08</b>
	86,57	0,57 ثا		45,27	1,09 ثا	<b>09</b>
	136,69	0,53 ثا		71,73	1,01 ثا	<b>10</b>

إختبار مارجاريا للعينه الضابطة

الإختبار البعدي			الإختبار القبلي			الرقم
	القدرة اللاهوائية	الزمن		القدرة اللاهوائية	الزمن	
	48,52	1,19 ثا		48,12	1,20 ثا	<b>01</b>
	50,48	1,04 ثا		50	1,05 ثا	<b>02</b>
	56,40	1,21 ثا		56,40	1,21 ثا	<b>03</b>
	42,28	1,16 ثا		42,91	1,15 ثا	<b>04</b>
	45,62	1,08 ثا		45,27	1,09 ثا	<b>05</b>
	50,75	1,20 ثا		50,33	1,21 ثا	<b>06</b>
	81,86	0,59 ثا		83,27	0,58 ثا	<b>07</b>
	106,77	1 ثا		62,37	1,01 ثا	<b>08</b>
	51,10	1,14 ثا		50,21	1,15 ثا	<b>09</b>
	48,93	1,03 ثا		48	1,05 ثا	<b>10</b>

" العينة الإستطلاعية "

الوزن	الطول	السن	الإسم و اللقب	الرقم
70 كغ	1,70 م	U <sub>17</sub>	وزير فاروق	01
65 كغ	1,75 م		قطو شمس الدين	02
58 كغ	1,72 م		شيخاوي جمال	03
65 كغ	1,68 م		حبيش عبد الرؤوف	04
69 كغ	1,73 م		بربر محمد رضوان	05
68 كغ	1,70 م		مصباح أنور	06
50 كغ	1,67 م		احمد محمد	07
55 كغ	1,62 م		دريزي عبد المالك	08
45 كغ	1,65 م		لوط عبد المجيد	09
60 كغ	1,65 م		دادون نوفل	10

" العينة التجريبية "

الوزن	الطول	السن	الإسم و اللقب	الرقم
58 كغ	1,78 م	17	نجوح ياسين	01
48 كغ	1,67 م	15	بالنوار خير الدين	02
55 كغ	1,72 م	16	لمو أسامة	03
65 كغ	1,75 م	16	قجعوط أيمن	04
56 كغ	1,70 م	17	شرمات شفيق	05
48 كغ	1,67 م	15	بسباس أيمن	06
47 كغ	1,65 م	15	دردار عبد القادر	07
55 كغ	1,67 م	16	بن عيسى محمد	08
47 كغ	1,60 م	16	ولد محمد	09
69 كغ	1,75 م	16	بوصيب عبد المالك	10

" العينة الضابطة "

الوزن	الطول	السن	الإسم و اللقب	الرقم
55 كغ	1,65 م	16	بلعالية عبد الهادي	01
50 كغ	1,67 م	15	شواف يوسف	02
60 كغ	1,70 م	16	نطروش عبد القادر	03
48 كغ	1,60 م	15	بن عيسى سفيان	04
46 كغ	1,64 م	16	فحام يوسف	05
65 كغ	1,70 م	16	فلاق يونس	06
58 كغ	1,70 م	15	بولحبيب عبد اللطيف	07
47 كغ	1,65 م	16	لوط أسامة	08
55 كغ	1,67 م	16	صديقي حمزة	09
47 كغ	1,60 م	15	خلادي عبد المؤمن	10

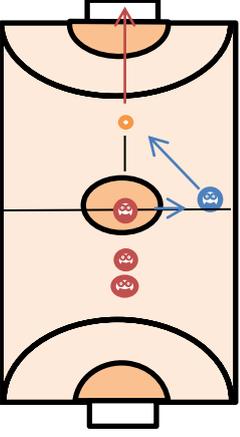
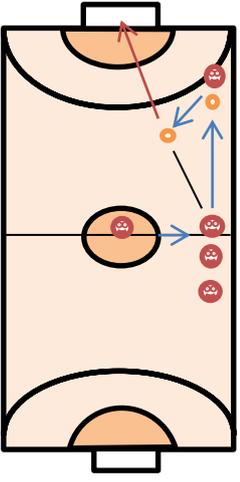
اسم الفريق : مولودية تيسمسيلت

زمن الوحدة : 60'

الحصة التدريبية : " رقم 2 "

الشدة : VMA + 5

الهدف : التصويب من حركة المشي .

المراحل	التمارين	وقت العمل	وقت الراحة	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجموعات	وقت الكلي	الرسم
التحضيرية	* تمارين تسخينية بدون كرة . * تمارين تسخينية بالكرة .	10'	10'	30 % 50 %			20'	
التهيئة	ت 1 : تقف مجموعة من اللاعبين في منتصف الملعب ، كل لاعب معه كرة يقوم بتمريرها إلى ممر ثابت الذي بدوره يقوم بإرجاعها إليه ، يقوم بالتصويب في المرمى من حركة المشي من خط 9 أمتار .	1'	1'	17 km / h	8	1	15'	
	ت 2 : نفس التمرين السابق و لكن يقف اللاعبون في الجهة اليمنى يقوم المدرب بتسليم اللاعبون الكرة ، الذي يقوم بدوره بتمريرها إلى أحد المساعدين في الجناح ثم يستلمها مرة أخرى و يقوم بالتصويب من حركة المشي على المرمى .	1'	1'	17 km / h	8	1	15'	
النهائية	تمارين الإسترخاء . ( العودة إلى الحالة الطبيعية )	10'		50 %			10'	



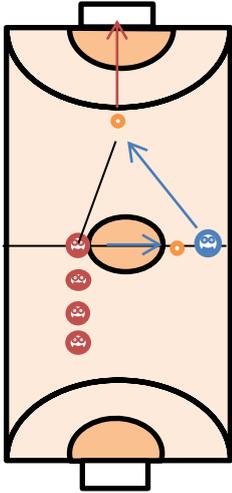
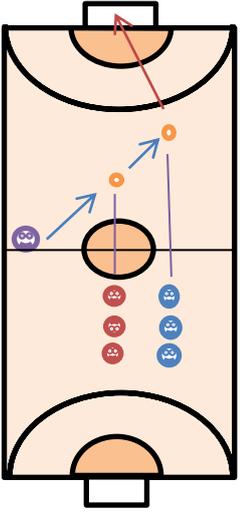
اسم الفريق : مولودية تيسمسيلت

زمن الوحدة : 60'

الحصة التدريبية : " رقم 01 "

الشدة : VMA + 5

الهدف : التصويب بالثبات .

المراحل	التمارين	وقت العمل	وقت الراحة	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجموعات	وقت الكلي	الرسوم
التحضيرية	* تمارين تسخينية بدون كرة . * تمارين تسخينية بالكرة .	10'	10'	30 % 50 %			20'	
الرئيسية	* ت 1 : تقف مجموعة من اللاعبين في منتصف الملعب ، كل لاعب لديه كرة يقف المدرب بدون كرة ، يمرر اللاعب الكرة إلى المدرب و يستمر بالحركة إلى الأمام ثم يستلمها مرة أخرى ثم يقوم بعملية التصويب من الثبات نحو المرمى في الزاوية البعيدة من خط 9 أمتار .	1'	1'	17 km / h	8	1	15'	
	ت 2 : مجموعتان من اللاعبين بعد منتصف الملعب مجموعة في منطقة الوسط و الأخرى في منطقة الساعد المدرب يقف في منطقة الجناح و معه الكرات ، يمرر المدرب الكرة إلى اللاعب 1 الذي يتحرك إلى الأمام قليلا ثم يمرر إلى زميله الذي يقوم بعملية التصويب من الثبات من منطقة 9 أمتار .	1'	1'	17 km / h	8	2	15'	
النهائية	تمارين الإسترخاء . ( العودة إلى الحالة الطبيعية )	10'		50 %			10'	



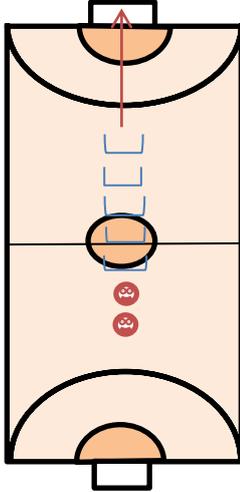
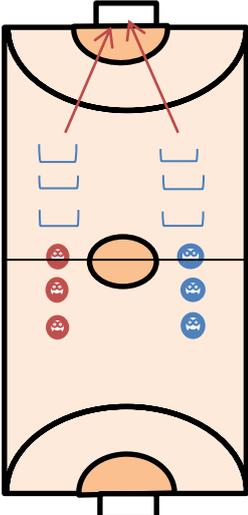
اسم الفريق : مولودية تيسمسيلت

زمن الوحدة : 60'

الحصة التدريبية : " 06 "

الشدة : VMA + 5

الهدف : التصويب بالطيران .

المراحل	التمارين	وقت العمل	وقت الراحة	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجموعات	وقت الكلي	الرسم
التحضيرية	* تمارين تسخينية بدون كرة . * تمارين تسخينية بالكرة .	10'	10'	30 % 50 %			20'	
الرئيسية	ت 1 : وقوف كل لاعب معه كرة مواجهه حواجز وثب بإرتفاع 100 سم بين كل حاجز و آخر مسافة ، الجري للأمام من فوق حاجز و من أسفل حاجز آخر و التصويب على المرمى من منطقة 9 أمتار من فوق آخر حاجز بعد القيام بعملية الطيران ( عدد الحواجز 5 و مسافة بين كل حاجز و آخر 2 متر ) .	90 "	90 "	17 km / h	8	2	22 '	
	ت 2 : مجموعتان من اللاعبين في مركزي اللعب الخلفي الأيمن و الخلفي الأيسر ، يقوم كل لاعب معه كرة بالقفز فوق الحواجز و قيام بالتصويب بالطيران من منطقة 9 أمتار ( عدد الحواجز 3 و مسافة بين كل حاجز و آخر ) .	50 "	50 "	17 km / h	8	2	13 '	
النهائية	تمارين الإسترخاء ( العودة إلى الحالة الطبيعية )	5'		50 %			5'	



الهدف : التصويب من وضعيات مختلفة .

المراح ل	التمارين	وقت العمل	وقت الراحة	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجموعات	وقت الكلي	الرسم
التحضيرية	* تمارين تسخينية بدون كرة . * تمارين تسخينية بالكرة .	10' 10'		30 % 50 %			20'	
التهيئة	ت 1 : توضع 4 كرات على خط 9 أمتار و يقف اللاعب الذي سيؤدي التمرين بعدة 9 أمتار ب 5 أمتار و عند إشارة ينطلق اللاعب لإلتقاط الكرات الواحدة تلو الأخرى بعد رجوع إلى منطقة الإنطلاق و يقوم بتصويب نحو المرمى : الكرة الأولى : من وضع ثبات . الكرة الثانية : من وضع المشي . الكرة الثالثة : من وضع الإرتقاء . الكرة الرابعة : من وضع الجري .	90'' 90''	90''	17 km / h	8	2	22'	
	ت 2 : قاطرة واحدة مع كل لاعب + ممر ثابت . - التمرير و الإستلام مع ممر ثابت لتصويب على المرمى من وضع الطيران - التمرير و الإستلام مع ممر ثابت لتصويب على المرمى بالسقوط .	50'' 50''	50''	17 km / h	8	1	13'	
التهائية	تمارين الإسترخاء . ( العودة إلى الحالة الطبيعية )	5'		50 %			5'	

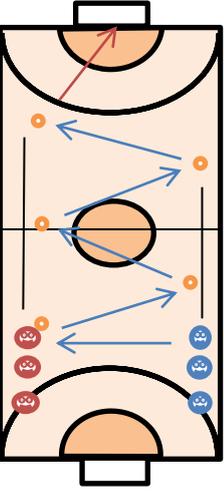
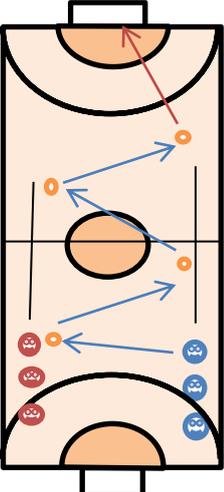
اسم الفريق : مولودية تيسمسيلت

زمن الوحدة : 60'

الحصة التدريبية : " رقم 07 "

الشدة : VMA + 5

الهدف : التصويب بالطيران و السقوط .

المراحل	التمارين	وقت العمل	وقت الراحة	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجموعات	وقت الكلي	المرسم
التحضيرية	* تمارين تسخينية بدون كرة . * تمارين تسخينية بالكرة .	10'	10'	30 % 50 %			20'	
الرئيسية	ت 1 : يصطف مجموعتان من اللاعبين الواحد تلو الآخر يقوم كل لاعبين من كل مجموعة بهجوم سريع 5 تمريرات حتى الوصول إلى منطقة 9 أمتار ليقوم أحد اللاعبين بالتصويب بالطيران و السقوط .	1'	1'	17 km / h	8	2	15'	
	ت 2 : نفس التمرين السابق لكن القيام بهجوم سريع 4 تمريرات حتى وصول إلى منطقة 9 أمتار ليقوم أحد اللاعبين بالتصويب من وضع الطيران و السقوط .	1'	1'	17 km / h	8	2	15'	
النهائية	تمارين الإسترخاء ( العودة إلى الحالة الطبيعية )	10'		50 %			10'	

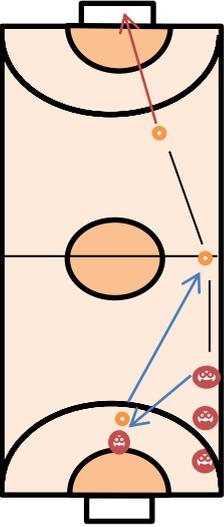
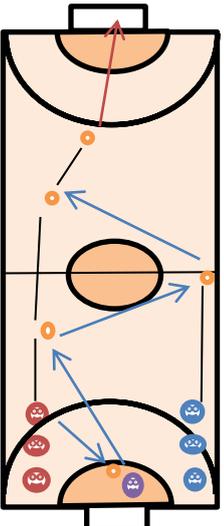
زمن الوحدة : 60'

اسم الفريق : مولودية تيسمليت

الشدة : VMA + 5

الحصة التدريبية : " رقم 05 "

الهدف : التصويب بالجري .

المراحل	التمارين	وقت العمل	وقت الراحة	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجموعات	وقت الكلي	الرسم
التحضيرية	* تمارين تسخينية بدون كرة . * تمارين تسخينية بالكرة .	10'	10'	30 % 50 %			20'	
التهيئة	ت 1 : يقف اللاعبون على شكل صف واحد ، الواحد تلو الآخر ويقف حارس المرمى ، كل لاعب معه كرة ، يبدأ اللاعب الأول بتمرير الكرة إلى حارس المرمى ثم ينطلق راكضا إلى الأمام ثم يستلم الكرة من حارس المرمى قبل أن يجتاز منتصف الملعب و يبدأ بتنطيط الكرة و يقوم بعملية التصويب من وضع الجري نحو المرمى .	50''	50''	17 Km / h	8	1	13'	
	ت 2 : نفس التمرين لكن يكون عمل جماعي بين المجموعتين ، يمرر اللاعب الكرة إلى حارس المرمى و يرجعها إليه و هو بدوره يمررها إلى زميله الذي انطلق معه إلى الأمام و يستمر التمرير بينهما إلى أن يصلا إلى خط 9 أمتار إذ تتم عملية التصويب من وضع الجري .	90''	90''	17 km / h	8	2	22'	
النهائية	تمارين الإسترخاء . ( العودة إلى الحالة الطبيعية )	5'		50 %			5'	



" إختبار التصويب للعينه الضابطة "

التصويب بعد الخداع ( 10كرات )		التصويب بالوثب عاليا ( 10 كرات )		الإختبارات الاسم و اللقب
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
6	5	4	3	بلعالية عبد الهادي
5	4	6	5	شواف يوسف
3	3	6	4	نطروش عبد القادر
3	2	3	2	بن عيسى سفيان
6	6	2	5	فحام يوسف
4	2	6	4	فلاق يونس
5	6	4	3	بولحبيب عبد اللطيف
5	4	3	5	لوط أسامة
2	3	4	4	صديقي حمزة
6	5	7	5	خلادي عبد المؤمن

" إختبار التصويب للعينه الضابطة "

التصويب بعد الخداع ( 10كرات )		التصويب بالوثب عاليا ( 10 كرات )		الإختبارات الاسم و اللقب
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
6	5	4	3	بلعالية عبد الهادي
5	4	6	5	شواف يوسف
3	3	6	4	نطروش عبد القادر
3	2	3	2	بن عيسى سفيان
6	6	2	5	فحام يوسف
4	2	6	4	فلاق يونس
5	6	4	3	بولحبيب عبد اللطيف
5	4	3	5	لوط أسامة
2	3	4	4	صديقي حمزة
6	5	7	5	خلادي عبد المؤمن

" إختبار التصويب للعيننة التجريبية "

التصويب بعد الخداع ( 10كرات )		التصويب بالوثب عاليا ( 10 كرات )		الإختبارات الاسم و اللقب
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
8	6	<b>6</b>	4	نجوح ياسين
5	3	7	5	بالنوار خير الدين
4	4	5	3	لمو أسامة
6	5	7	5	قجعوط أيمن
7	4	8	4	شرمات شفيق
5	2	5	2	بسباس أيمن
7	5	6	3	دردار عبد القادر
7	5	6	4	بن عيسى محمد أمين
5	2	7	5	ولد محمد محمد
7	5	8	4	بوصيب عبد المالك

" إختبار التصويب للعيننة التجريبية "

التصويب بعد الخداع ( 10كرات )		التصويب بالوثب عاليا ( 10 كرات )		الإختبارات الاسم و اللقب
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
8	6	6	4	نجوح ياسين
5	3	7	5	بالنوار خير الدين
4	4	5	3	لمو أسامة
6	5	7	5	قجعوط أيمن
7	4	8	4	شرمات شفيق
5	2	5	2	بسباس أيمن
7	5	6	3	دردار عبد القادر
7	5	6	4	بن عيسى محمد أمين
5	2	7	5	ولد محمد محمد
7	5	8	4	بوصيب عبد المالك

" إختبار التصويب للعيننة الإستطلاعية "

التصويب بعد الخداع ( 10كرات )		التصويب بالوثب عاليا ( 10 كرات )		الإختبارات الاسم و اللقب
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
5	3	7	5	وزير فاروق
3	4	6	5	قطو شمس الدين
5	6	6	4	شيخاوي جمال
6	5	4	5	حييش عبد الرؤوف
7	6	4	3	بربر محمد رضوان
4	4	6	3	مصباح أنور
6	5	5	5	احمد محمد
3	2	5	4	دريزي عبد المالك
2	3	4	5	لوط عبد المجيد
4	2	4	2	دادون نوفل

" إختبار التصويب للعيننة الإستطلاعية "

التصويب بعد الخداع ( 10كرات )		التصويب بالوثب عاليا ( 10 كرات )		الإختبارات الاسم و اللقب
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
5	3	7	5	وزير فاروق
3	4	6	5	قطو شمس الدين
5	6	6	4	شيخاوي جمال
6	5	4	5	حييش عبد الرؤوف
7	6	4	3	بربر محمد رضوان
4	4	6	3	مصباح أنور
6	5	5	5	احمد محمد
3	2	5	4	دريزي عبد المالك
2	3	4	5	لوط عبد المجيد
4	2	4	2	دادون نوفل

اسم الفريق : مولودية تيسمسيلت

زمن الوحدة : 60 '

الحصة التدريبية : " رقم 03 "

الشدة : VMA + 5

الهدف : التصويب بالإرتقاء

المراح ل	التمارين	وقت العمل	وقت الراحة	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجموعات	وقت الكلي	الرسوم
التحضيرية	* تمارين تسخينية بدون كرة . * تمارين تسخينية بالكرة .	10' 10'		50 %			20'	
الرئيسية	ت 1 : يستخدم جهازان وثب عالي ، يقف اللاعبون كما بالشكل في مركز الجناح الأيسر ، و كل لاعب معه كرة و يقف لاعب ثابت لكل قاطرة للخارج بمحاذاة خط الجناح ليستقبل الكرة من أول لاعب في القطر ثم يمررها مرة أخرى ليتم التصويب بالوثب العالي من فوق العارضة بحيث يكون ارتفاع العارضة مناسب لنوع التصويب .	50''	50''	17 km / h	8	2	13'	
	ت 2 : يتم وضع 4 حلقات المسافات بينها حوالي 2 م مسافة 16 م ، يقوم كل لاعب بالجري و وضع كل رجل في حلقة ثم القيام بثلاث خطوات للإرتقاء و التصويب .	90 ''	90 ''	17 km / h	8	2	22 '	
	تمارين الإسترخاء . ( العودة إلى الحالة الطبيعية )	5'		50 %			5'	



اسم الفريق : مولودية تيسمسيلت

زمن الوحدة : 60'

الحصة التدريبية : " رقم 04 "

الشدة : VMA + 5

الهدف : دقة التصويب من الوثب عاليا .

المراحل	التمارين	وقت العمل	وقت الراحة	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجموعات	وقت الكلي	الرسم
التحضيرية	* تمارين تسخينية بدون كرة . * تمارين تسخينية بالكرة .	10' 10'		50 %			20'	
الرئيسية	ت 1 : يجري اللاعب " أ " مسافة 10 م ثم يقوم اللاعب " ب " برمي الكرة للأعلى لحظة وصول اللاعب " أ " عنده ليقوم بالتصويب نحو المرمى .	50''	50''	17 km / h	8	2	13'	
	ت 2 : يقوم اللاعب " 1 " بتمرير الكرة إلى اللاعب " 2 " في الموضع ( B ) بحيث يقوم اللاعب " 2 " بإرجاع الكرة إلى اللاعب " 1 " في الموضع ( C ) ليقوم بالارتقاء ثم التصويب نحو المرمى .	90''	90''	17 km / h	8	2	22'	

	5'			50 %		5'	تمارين الإسترخاء . ( العودة إلى الحالة الطبيعية )	طرفة
--	----	--	--	------	--	----	--	------

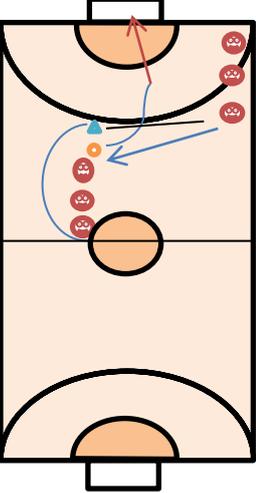
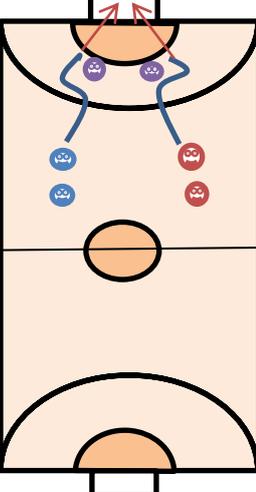
اسم الفريق : مولودية تيسمليت

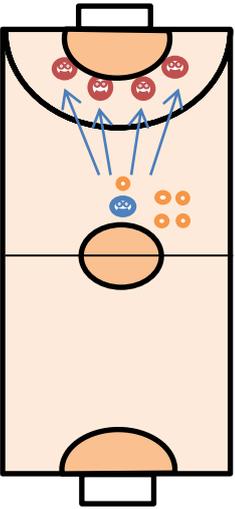
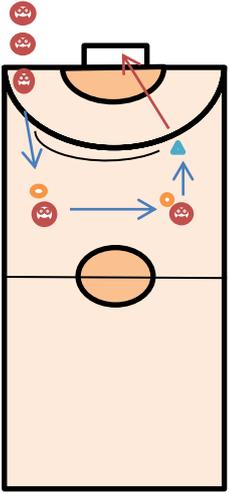
زمن الوحدة : 60'

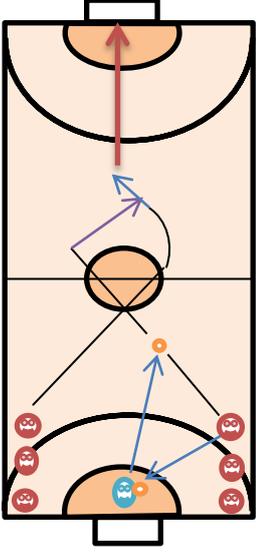
الحصة التدريبية : " رقم 10 "

الشدة : VMA + 5

الهدف : التصويب بعد أداء الخداع .

المراحل	التمارين	وقت العمل	وقت الراحة	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجموعات	وقت الكلي	الرسم
التحضيرية	* تمارين تسخينية بدون كرة . * تمارين تسخينية بالكرة .	10'	10'	50 %			20'	
التدريبية	ت 1 : يقف اللاعبون كما بالشكل ، يمرر اللاعب المستحوذ على الكرة إلى الزميل في المجموعة المقابلة ثم يجري ليحجز المدافع ، يقوم اللاعب المستقبل للكرة بالخداع ثم التصويب .	50''	50''	17 km / h	8	2	15'	
	ت 2 : يقف اللاعبون كما بالشكل بحيث يقف اللاعب المهاجم خارج منطقة الـ 9 أمتار و اللاعب المدافع معه كرة على خط الـ 6 أمتار ، يمرر المدافع الكرة للمهاجم الذي يستلم الكرة و هو في حالة حركة ليقوم بعمل خداع سواء بالتصويب أو بالجسم و يتخطى المدافع يصوب على المرمى .	1'	1'	17 km / h	8	2	15'	
النهائية	تمارين الإسترخاء . ( العودة إلى الحالة الطبيعية )	10'		50 %			10'	

المراحل	التمرين	وقت العمل	وقت الراحة	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجموعات	وقت الكلي	الرسم
التحضيرية	* تمارين تسخينية بدون كرة . * تمارين تسخينية بالكرة .	10'	10'	50 %			20'	
التدريبية	ت 1 : تقف مجموعة من اللاعبين على خط 6 أمتار كما بالشكل ، و بحيث يكون الظهر مواجه للمرمى لإستقبال الكرة من لاعب ثابت في مركز اللعب الخلفي الأوسط ثم يلف و يصوب نحو المرمى .	50''	50''	17 km / h	8	2	13'	
	ت 2 : تقف مجموعة من اللاعبين في مركز الجناح الأيسر و كل لاعب معه كرة ، ويقف لاعبان ثابتان في مركزي اللعب الخلفي الأيسر و الخلفي الأيمن ، يمرر اللاعب الكرة إلى الخلفي الأيسر و يقطع على خط 9 أمتار الذي يمرر الكرة إلى الخلفي الأيمن الذي يقوم بتمرير الكرة على 6 أمتار للاعب الذي يقوم بالاستلام و اللف و التصويب على المرمى .	90''	90''	17 km / h	8	2	22'	
النهائية	تمارين الإسترخاء . عودة إلى الحالة الطبيعية )	5'		50 %			5'	

المراحل	التمارين	وقت العمل	وقت الراحة	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجموعات	وقت الكلي	الرسوم
التحضيرية	* تمارين تسخينية بدون كرة . * تمارين تسخينية بالكرة .	10' 10'		50 %			20'	
الريشة	ت 1 : تقف مجموعتين من اللاعبين على جانبي المرمى كما بالشكل . بحوزة أحد المجموعتين الكرات يمر اللاعب الكرة إلى حارس المرمى ثم يستلمها منه قبل خط الوسط ثم يبدأ بالتنطيط و الاتجاه تدريجيا إلى منطقة وسط المرمى للتقاطع هناك مع لاعب المجموعة الثانية ثم تمرير الكرة إلى الزميل الذي يصوب مباشرة نحو المرمى بعد أخذ ثلاث خطوات .	1' 1'	1'	17 km / h	8	2	13'	
	ت 2 : نفس التمرين السابق و لكن يتم استلام الكرة من حارس المرمى في النصف الثاني من الملعب في نقطة تبعد ثلاثة أمتار عن خط التسعة أمتار و لا يستخدم التنطيط انما يتقدم اللاعب نحو المرمى و يحاول خداع حارس المرمى بتقليد التصويب و في هذه الاثناء يحدث تقاطع و يأتي الزميل من الخلف ليستلم الكرة و يصوب نحو المرمى .	1' 1'	1'	17 km / h	8	2	15'	
النهائية	تمارين الإسترخاء ( العودة إلى الحالة الطبيعية )	5'		50 %			5'	



المراحل	التمارين	وقت العمل	وقت الراحة	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجموعات	وقت الكلي	الرسم
التحضيرية	* تمارين تسخينية بدون كرة . * تمارين تسخينية بالكرة .	10' 10'		50 %			20'	
التمرين	ت 1 : يقوم لاعبا الخط الخلفي الأيمن و الأيسر بالجري لاستلام الكرة بالتبادل من الممر الثابت و الموجود في مركز الخلفي الأوسط ، حيث يقوموا بعمل خداع للمدافع و التخطيطي و التصويب على المرمى ، حيث يتم تبادل اللاعبين بعد التصويب ليقفا مكان المدافعين .	50"	50"	17km / h	8	2	13'	
	ت 2 : يقف اللاعبون في مجموعتين ( أ ) ، ( ب ) يجري اللاعب " أ " هجوم خاطف ليستلم تمريرة من حارس المرمى في منتصف الملعب ، في نفس الوقت يقوم اللاعب "ب" بالجري في الجهة الأخرى ، يقوم اللاعب "أ" بعمل تنطيط للكرة و حركة خداع للمدافع "ج" في نفس الوقت يقطع اللاعب "ب" من خلف اللاعب " أ " ليستلم الكرة و يقوم بالتصويب على المرمى .	90"	90"	17 km / h	8	2	22'	

	5'			50 %		5'	تمارين الإسترخاء ( العودة إلى الحالة الطبيعية )	الاجتماعية
--	----	--	--	------	--	----	--	------------