



المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

الموضوع:

أثر التدريب التكراري على القوة الانفجارية للأطراف السفلية  
ومهارة التصويب من الارتقاء  
لدى لاعبي كرة اليد U19

بحث تجريبي أجري على لاعبي كرة اليد فريق وفاق مدينة تيسمسيلت

إشراف الدكتور:

بارودي محمد أمين

من إعداد الطلبة:

مقشوش عبد المنعم

دراوي مسعودة

السنة الجامعية: 2018/2017



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ  
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتِ  
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتِ  
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتِ

## شكر وعرفان

الحمد لله الذي علمنا ما لم نكن نعلم ، و نشكرك اللهم ما أعطيتنا من النعم

بسم الله الذي جعل نور العقول و علمها.

\* قال الله تعالى: " و إذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم " \*

صدق الله العظيم . الآية ( 07 ) من سورة إبراهيم

قال رسول صلى الله عليه و سلم: { من لم يشكر الناس لم يشكر الله } .

فيالحمد نبدأ الكلام ، و بالشكر نتوسط المقام ، و بالعمل و الإخلاص نحقق الأجر

فالحمد لله الذي أذهب الليل مظلاما بقدرته ، و جاء بالنهار مبصرا برحمته ، و كساني صبراً و

أنا في نعمته .

اللهم اجعل أول عملي هذا صلاحاً ، و أوسطه فلاحاً ، و آخره نجاحاً .

أولاً و قبل كل شيء نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في إنهاء هذا العمل المتواضع كما نتقدم

بخالص عبارات الشكر و العرفان التقدير إلى كل من ساعدونا في إنجاز هذا العمل

و نخص بالذكر الدكتور المشرف: ( با رودي محمد أمين ) حفظه الله الذي لم يخل علينا

بعلمه و نصائحه و توجهاته القيمة التي مهدت لنا الطريق للإتمام هذا العمل و الذي كان لنا في

العلم مرشداً و في المعاملة فكان نعم المشرف مع تمنياتنا له بالمزيد من النجاح و التوفيق في

عمله العملية و العلمية و هنا لا يكفينا الكلمات لوحدها للإيفاء حقه فأترك جزاءه لله سبحانه و

تعالى .

سما لا ينسى أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة و دكاترة و عمال معهد الزينة البهية

والرياضية بتيسرهم و تمنى لهم التوفيق و السداد

والله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه

# إهداء

إلى كل من نطق بكلمة التوحيد لسانه وصدقها قلبه، إلى كل من صلى على خير البرية محمد عليه الصلاة والسلام

إليك أكرم امرأة وأدق حزن وأحق الناس بصحبي إلى عيني وبراس حياتي من رافقتي دعواتها في

دربي ومشواري إلى من حملتني وهنا على وهن

إلى من سهرت الليالي حفظها الله وأطال في عمرها إليك "أمي الغالية

إليك يا من احتمي به من غدر الزمان إلى من كرس حياته من أجلي وأهدى شفاء عمره ونور لي مستقبلي الدراسي إلى من لم يبخل علي يوما بشيء طلبته إلى من اطعم عقلي بالعلم والإيمان إلى من كان سندي في الوصول إلى هذا المستوى إلى مثلي الأعلى وقدوتي. أبي العزيز حفظه الله و أطال في عمره .

إلى من كان له الفضل الأكبر في انجازنا هذا قدوتي وأستاذي الفاضل " بارودي محمد

أمين " حفظه الله وأطال في عمره والى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية الذين أكن لهم كل التقدير والاحترام بجامعة تيسمسيلت.

إلى الذين يسعدون لسعادتي إخوتي

إلى كل الأهل والأقارب من بعيد وقريب .

إلى أعز الأحاب وأصدقاء الدراسة .

إلى دفعة التدريب الرياضي النخبوي والتحصير البدني لهذه السنة بدون استثناء.

إلى كل من جعلني في قلبه و جعلته في قلبي.

إلى قارئ هذا لإهداء.

عبد المنعم

# إهداء

إلى كل من نطق بكلمة التوحيد لسانه وصدقها قلبه، إلى كل من صلى على خير البرية محمد عليه الصلاة والسلام

إليك أكرم امرأة وأدفعي حزن وأحق الناس بصحبي إلى عيني ونبراس حياتي من رافقتني دعواتها في

دربي ومشواري إلى من حملتني وهنا على وهن

إلى من سهرت الليالي حفظها الله وأطال في عمرها إليك "أمي الغالية زينب"

إليك يا من احتمي به من غدر الزمان إلى من كرس حياته من أجلي وأهدى شفاء عمره ونور لي مستقبلتي الدراسي إلى من لم يبخل علي يوماً بشيء طلبته إلى من اطعم عقلي بالعلم والإيمان إلى من كان سندي في الوصول إلى هذا المستوى إلى مثلي الأعلى وقدوتي. أبي العزيز أحمد جمال حفظه الله وأطال في عمره .

إلى من كان له الفضل الأكبر في انجازنا هذا قدوتي وأستاذي الفاضل " بارودي محمد أمين " حفظه الله وأطال في عمره والى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية الذين أكن لهم كل التقدير والاحترام بجامعة تيسمسيلت.

إلى توأم روحي أختي الغالية : نصيرة .

إلى الذين يسعدون لسعادتي إخوتي :كمال .خالد.مصطفى .سعيد.

إلى كل الأهل والأقارب من بعيد وقريب .

إلى أعز الأحاب وأصدقاء الدراسة .

إلى دفعة التدريب الرياضي النخبوي والتحضير البدني لهذه السنة بدون استثناء.

إلى كل من جعلني في قلبه و جعلته في قلبي.

إلى قارئ هذا لإهداء.

مسعونة

## فهرس المحتويات

	العنوان
	بسملة
	شكر و عرفان
	الإهداء
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال البيانية
أ-ب	المقدمة
	<b>التعريف بالبحث</b>
03	1الإشكالية
04	2-الفرضيات.
05	3-أهداف البحث
05	4-أهمية البحث
06	5-تحديد المصطلحات البحث
07	6-الدراسات السابقة والمشابهة
	<b>الباب الأول: الجانب النظري</b>
	<b>الفصل الأول: التدريب التكراري في كرة اليد</b>
12	تمهيد
13	1- تدريب تكراري
14	1-2- خصائص الطريقة التكرارية
14	1-3-أثار الطريقة التكرارية
16	1-4- مواصفات الطريق التكرارية
16	1-5- مصطلحات التدريب التكراري
17	2- كرة اليد

17	1- لمحة تاريخية عن كرة اليد
18	2- تطور كرة اليد في العالم
19	3- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر
20	4- خصائص لاعب كرة اليد
20	4-1- الخصائص المورفولوجية
20	4-2- النمط الجسماني
21	4-3- الطول
21	4-4- الوزن
21	4-5- عرض الكتفين
21	4-6- شبر كف اليد
22	5- أهمية كرة اليد
23	خلاصة

<b>الفصل الثاني: القوة الانفجارية في كرة اليد</b>	
25	تمهيد
26	1- مفهوم القوة
26	2- أنواع القوة العضلية.
27	2-1- القوة العضلية : " القصوى العظمى "
27	2-2- القوة المميزة بالسرعة " القوة الانفجارية "
27	3- تحمل القوة " الجهد العضلي "
27	4- العوامل المؤثرة على القوة العضلية.
27	4-1- حجم العضلة (المقطع الفسيولوجي للعضلة)
28	4-2- إثارة الألياف العضلية
28	4-3- حالة العضلة قبل بدء الانقباض



28	4-4 فترة الانقباض العضلي
28	4-5 ميكانيكية الحركة
28	4-6 التوافق العضلي بين العضلات العاملة
28	4-7- العامل النفسي.
29	4-8- الحالة التدريبية للعضلة
29	5- مفهوم القوة الانفجارية
30	5-1- تعريف القوة الانفجارية
31	6- أهمية القوة الانفجارية
32	7- العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية
32	8- تنمية القوة الانفجارية
33	8-1- خصائص وطرق تنمية القوة الانفجارية
34	8-2- حالة العضلة قبل بدء الانقباض
34	8-3- فترة الانقباض العضلي
34	9- ميكانيكية الحركة
34	9-1-1 توافق العضلي بين العضلات العاملة
35	9-2- العامل النفسي
35	10- الحالة التدريبية للعضلة
36	- خلاصة.
	<b>الفصل الثالث : خصائص المرحلة العمرية (اقل من 19 سنة )</b>
38	تمهيد
39	4-1- تعريف المراهقة
39	4-2- مراحل المراهقة
40	4-2-1- المراهقة المبكرة
40	4-2-2- المراهقة المتوسطة

40	3-2-4- مرحلة المتأخرة ( 18 إلى 21 سنة )
41	3-4- خصائص المرحلة العمرية U19
41	1-3-4- خصائص القدرات الحركية
41	2-3-4- الخصائص الفيزيولوجية
42	3-3-4- الخصائص المورفولوجية
44	4-3-4- الخصائص الاجتماعية
45	5-3-4- الخصائص الفكرية
45	6-3-4- الخصائص الانفعالية
46	4-4- حاجات المراهق
46	1-4-4- الحاجة إلى الغذاء والصحة
46	2-4-4- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية
47	3-4-4- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار
47	4-4-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيداها
47	5-4-4- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق
48	5-4- أشكال المراهقة
48	1-5-4- المراهقة المتوافقة
48	2-5-4- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة
48	3-5-4- المراهقة المنطوية
49	1-3-5-4- العوامل المؤثرة فيها
49	4-5-4- المراهقة العدوانية : ( المتمرده )
49	5-5-4- المراهقة المنحرفة
49	1-5-5-4- العوامل المؤثرة فيها
50	6-4- أهمية المراهقة في التطوير الحركي للرياضيين
50	7-4- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين

51	4-8-تطور الصفات البدنية والقدرات الحركية أثناء فترة المراهقة
51	4-8-1- القدرات الحركية
52	4-8-2- تطور الصفات البدنية
53	4-9- مشكلات المراهقة
55	-خلاصة
<b>الباب الثاني : الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>	
58	تمهيد
59	1-منهج البحث
59	2-المجتمع وعينة البحث
59	3-مجالات البحث
59	3-1المجال الزمني
60	3-2المجال المكاني
60	3-3المجال البشري
60	4-متغيرات الدراسة
61	5-أدوات البحث
62	6-مواصفات الاختبارات.
62	6-1اختبار قياس القوة الانفجارية الأطراف السفلى
62	6-2اختبار قياس التصويب بالوثب عاليا
64	6-الدراسة الاستطلاعية
64	7-الأسس العلمية للاختبار
64	7-1ثبات الاختبار
64	7-2صدق الاختبار
65	7-3-موضوعية الاختبار

65	8-الوسائل الإحصائية
الفصل الثاني: مناقشة وتحليل النتائج	
69	تمهيد
69	1-عرض وتحليل نتائج البحث
69	1-1-عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة لعينيّ البحث
70	1-2-عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينيّ البحث
70	1-2-1-عرض وتحليل نتائج اختبار سار جنت
71	1-2-2-عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب من الوثب
72	1-3-عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينيّ البحث
72	1-3-1-عرض وتحليل نتائج اختبار.سارجنت
73	1-3-2-عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب من الوثب
74	2-مناقشة النتائج
75	2-1-مقابلة النتائج بالفرضيات
76	3-الاستنتاجات
77	4-الاقتراحات والتوصيات
79	خاتمة.
81	المصادر والمراجع
83	الملاحق

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	عنوان الشكل	الشكل
13		رقم 01 طريقة التدريب التكراري
62		رقم 02 اختبار سارجنت
63		رقم 03 اختبار التصويب من الإرتقاء
71	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينيّ البحث لاختبار سارجنت	رقم 04
72	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينيّ البحث اختبار التصويب من الوثب	رقم 05
73	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لعينيّ البحث في اختبار سارجنت	رقم 06
74	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعديّة لعينيّ البحث في اختبار التصويب من الارتقاء	رقم 07

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الجدول
43	يمثل الطول والوزن عند المراهقين ( ذكور 15-19 سنة)	رقم 01
65	يبيّن مدى ثبات وصدق الاختبارات	رقم 02
69	لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبليّة لعينيّ البحث T يبيّن نتائج اختبارات	رقم 03
70	يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار سار جنت	رقم 04
71	يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار التصويب من الوثب	رقم 05
72	يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدى لعينيّ البحث في اختبار سار جنت	رقم 06
73	يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدى لعينيّ البحث في اختبار التصويب من الوثب	رقم 07

الفصل التمهيدي

التعريف بالبحث

إن التطور الكبير الذي حصل في الميدان الرياضي وخاصة في منافسات الألعاب الجماعية لم يكن وليد الصدفة ولكنه جاء نتيجة لتطور أساليب البحث العلمي وإسهام العلوم التطبيقية والرياضية في تخطيط البرامج التدريبية التي أدت إلى تقصي نقاط القوة والضعف في العملية التدريبية وعلاجها وكذلك نتيجة لاستخدام وابتكار وسائل وأساليب ومبادئ عملية حديثة لتصحيح مسارات عملية التدريب الطويلة في تطوير المستويات الرياضية لكافة الفعاليات الرياضية، ما جعل المدربين يتأثرون بالتدريب الحديث ويسعون إلى اختبار أفضل التقنيات التي تتناسب مع النشاط التخصصي، بهدف الوصول إلى تحقيق واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للاتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسي والذهني.<sup>1</sup>

ولعبة الرياضة التي تحضي بالتطور في الأداء الحركي والرغبة والاندفاع في تعليم تقنيات تدريبها وهي واحدة من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى إعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا، وان الإعداد البدني ما هو إلا تطور للصفات البدنية والحركية التي تلعب دورا كبيرا في المباريات الرياضية وتتوقف على درجة تطويرها النتائج الرياضية في اغلب الأحيان.<sup>2</sup>

لابد من تنمية الصفات البدنية أولا مع بذل الجهود من قبل المدربين لربط تنمية هذه الصفات مع المهارات الأساسية بسرعة وإتقانها أمر هام لأن المهارات الأساسية لكرة اليد تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن ثم الفريق فالقدرة على إتقانها تنبع من رغبة اللاعب وتحمسه وكفاءته البدنية واقتناعه بالتدريب المنتظم، وان عملية ربط المهارات ببعض الصفات البدنية أمر لابد منه وصولا إلى أفضل مستويات الرياضة.علي.

ومن أهم هذه الصفات التي تدخل في صناعة الرياضي الناجح وخاصة ل لاعب كرة اليد: صفة القوة وخاصة القوة الانفجارية للأطراف السلفية ومن المهارات الأساسية التي ترتبط بصفة القوة مهارة التصويب من الارتقاء التي لها إلى المستويات العليا من خلال التدريب الرياضي الحديث، إذ أن لكل

<sup>1</sup> - عصام، 1999، ص 34

<sup>2</sup> - علي، 1994، ص 225



نشاط رياضي أو مسابقة رياضية متطلبات ومواصفات نموذجية يجب توافرها في الرياضي حتى يتمكن من تحقيق أي أهداف لعبة رياضية.<sup>1</sup>

ومما لاشك فيه إن كرة اليد اليوم تحضي بالتطور في الأداء الحركي والرغبة والاندفاع في تعليم تقنيات تدريبها وهذا من اجل تحقيق الهدف الاسمي الذي يشكل الحصيلة الرياضية كما أتهاتمي في الفرد روح الجماعة والتنافس لتنمية الصفات البدنية وان ممارستها تتطلب مستوى عالي من المهارات الأساسية كالتصويب.

ونحن في بحثنا هذا يصد بنا الحديث إلى دراسة صفة القوة و مهارة التصويب للاعبي كرة اليد أواسط وانه لموضوع بالغ الأهمية لان في هذه المرحلة تكون الخصوصيات التكوينية والنفسية في حالة تأهب للنمو مما يسهل عملية التأقلم في تدريب هذه الصفات بنوعيتها البدني المتمثل التصويب بالاتقاء وذلك لإعدادهم ناجعا للوصول بهم إلى مستويات الأداء التكتيكي والخططي ومن خلال ما تقدم ذكره ارتأينا إلى انجاز هذا البحث الذي هو بعنوان " اثر التدريب التكراري على القوة الانفجارية للأطراف السلفية ومهارة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد U19 " متبعين خطوات منهج البحث العلمي فقسمننا بحثنا إلى بابين، اشتمل أوله على الجانب النظري الذي قسم بدوره إلى أربعة فصول نظرية:

الفصل الأول تطرقنا فيه إلى دراسة موضوع التدريب التكراري في كرة اليد والفصل الثاني تطرقنا فيه إلى القوة الانفجارية في كرة اليد وفي الفصل الثالث فيه معالجة خصائص الفئة العمرية "الأواسط" وخصائصها ودوافعهم الرياضية واحتياجاتهم.

أما في الباب والذي يمثل الجزء التطبيقي من البحث قسمناه إلى فصلين، الفصل الأول يضم منهج البحث وإجراءاته الميدانية من حيث التجربة الاستطلاعية، ومنهج البحث المتبع، والعينة كيفية اختبارها، وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل تم فيه العرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها ومقابلة النتائج بالفرضيات ثم الاستنتاجات ليختتم بأهم التوصيات.

<sup>1</sup> -عصام عبد الخالق، 1999، ص 9"



أصبح التدريب الرياضي عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب من خلال مؤشرات مخططة لغرض تنمية كفاءته لأداء المتطلبات الحديثة للعبة كرة اليد و كأساس لبناء لياقة بدنية عالية التي تؤهله للقيام بالأداء المهاري و الواجبات الخططية بصورة أكثر فعالية و ايجابية لما يتطلبها الأداء خلال المباراة و النشاط الحركي للاعب كرة اليد أثناء المباريات و التدريب ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد و متصل و مترابط و على علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لمبدأ الاتصالات المرتدة ( التغذية الرجعية)، و يمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من الاستقرار و الثبات و الدقة في الاتجاه الصحيح للأداء و خاصة في المواقف المتغيرة و المفاجئة<sup>1</sup>.

لما كانت لعبة كرة اليد الحديث تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية ، فقد أصبحت أيضاً اللياقة البدنية ضرورية للاعب كرة اليد إذ تمثل جانبا مهما في إعداد البرامج التدريبية ، كما تتصف كرة اليد الحديثة بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني و الخططي لذا فان من الضروري تنمية الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعب و تطويرها، إذ يرجع لها الأثر المباشر في تحسين مستوى الأداء المهاري و الخططي لا سيما في أثناء المباريات ، و من خلال متابعتنا كباحثين للعبة لاحظنا وجود ضعف في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبين التي تؤثر بدورها على الأداء المهاري خاصة مهارة التصويت من الارتقاء لدى اللاعبين التي غابت في معظم المباريات و هذا يدل على عدم الاهتمام بهذه الصفة و عدم تطويرها للوصول إلى المراحل المتقدمة التي تضاهي المستويات الأوربية ، لذلك ارتأينا لتسليط الضوء على هذه المشكلة و محاولة إيجاد السبل العلمية الكفيلة بمعالجتها خدمة للعملية التدريبية بشكل خاص و إنجاحها و صناعة رياضي ناجح بشكل عام، قمنا بطرح الأسئلة التالية:

### 2- التساؤل العام:

هل للبرنامج التدريبي التكراري المقترح تأثير على تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية ومهارة التصويت من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد؟

- خاطر. 1989. 12.1.

### 2-1- التساؤلات الفرعية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية للعينية التجريبية في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية للعينية التجريبية في مهارة التصويب من الارتقاء؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات البعدية بين العينية التجريبية و العينية الضابطة في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية و مهارة التصويب من الارتقاء؟

### 3- الفرضيات:

#### - الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي التكراري المقترح تأثير على تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية ومهارة التصويب من الوثب لدى لاعبي كرة اليد. u19

أ- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية للعينية التجريبية في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية و لصالح الاختبارات البعدية.

ب- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية للعينية التجريبية في مهارة التصويب من الارتقاء و لصالح الاختبارات البعدية.

ج- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين العينية التجريبية و العينية الضابطة في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية و مهارة التصويب من الارتقاء و لصالح العينية التجريبية.

### 4- أهداف البحث:

- 1- معرفة تأثير البرنامج التدريبي على صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية و مهارة التصويب من الارتقاء للاعبي كرة اليد.
- 2- محاولة حل مشكل نقص التهديد من الوثب عالياعند لاعبي كرة اليد خاصة فئة الأواسط u19 سبل علاجها .
- 3- وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية و مهارة التصويب من الارتقاء تحت سن 19 سنة.
- 4- إبراز أهمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد بالنسبة للأواسط u19.

### 5- أهمية البحث:

- 1- إعطاء أهمية كبيرة للبرنامج التدريبي التكراري المقترح على تنمية القوة الانفجارية للرجلين و مهارة التصويب من الارتقاء في تحسين المستوى الأدائي للاعبي كرة اليد صنف أواسط (19u).
- 2- الاهتمام بمهارة التصويب من الوثب التي يجب توفرها لدى لاعبي كرة اليد.
- 3- إثراء و تثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة الباحثين و المدربين.
- 4- مناقشة النتائج و الوصول إلى الاستنتاجات لوضع مختلف الاقتراحات و التوصيات.
- 5- إتباع الطرق العلمية في بناء برامج تدريبية مركزة على تطوير الصفات البدنية من اجل الإعداد الجيد الشامل و المتزن لفئة الأواسط.

### 6-مصطلحات البحث:

#### 1التدريب التكراري:

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

#### \*التعريف الإجرائي:

هو مجموعة من التمارين أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات.

### 2- القوة الانفجارية:

#### \* التعريف الاصطلاحي:

قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة، أو هي أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد<sup>1</sup>.

#### \* التعريف الإجرائي :

القوة هي القدرة على بذل القوة العضلية و إمكانية استخدامها ، و المقصود بها تنمية القوة العضلية خاصة العضلات التي تستخدم أثناء اللعب.

### 3-التصويب من الارتقاء:

#### \* التعريف الاصطلاحي:

التصويب بالوثب عاليا عبارة عن تصويبه كبراجيه من ارتفاع أعلى مستوى الرأس مع أداء حركة الوثب عاليا كمحاولة الرامي التصويب متفوق المدافع و ترمي الكرة بقوة اليد اليمنى في حركة من الذراع باتجاه المرمى<sup>2</sup>.

#### \* التعريف الإجرائي:

<sup>1</sup> - ( أبو العلاء احمد عبد الفتاح و آخرون ، 1993 ، ص87)  
<sup>2</sup> - jeanpoeuf ,1974 ,p193

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

4 -المرحلة العمرية 16-18 سنة.

\* التعريف الاصطلاحي:

تعتبر مرحلة اكتمال نضج و نضج ورشد المراهق جسميا و عقليا و اجتماعيا و بذلك يبدأ المراهق في تغيير ثوب الطفولة و ارتداء ثوب الرجولة<sup>1</sup>.

\* التعريف الإجرائي:

هي مرحلة عمرية يمر بها الفرد لانتقال من الطفولة إلى الرشد ، تتميز بعدة تغيرات فسيولوجية ، جسمية، عقلية ، انفعالية و اجتماعية.

6-الدراسات السابقة و المشابهة:

1- دراسة لemy سمير الشخلي ( 2004 ) تحت عنوان:

" علاقة القوة الانفجارية بأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة"

و هي عبارة عن مذكرة صادرة من كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد- بتاريخ 2004 ، قامت الباحثة بدراسة وصفية على عينة تضم 20 طالبا من كلية التربية الرياضية حيث توصلت في الأخير إلى :

- هناك ضعفا نسبيا لدى معظم لطلاب في القوة الانفجارية لعضلات الذراعين و الرجلين و بالتالي ضعفا واضحا في بعض مهارات الكرة الطائرة.

- هناك علاقة ارتباطيه معنوية بين القوة الانفجارية لعضلات الذراعين و الرجلين و الأداء المهاري بالكرة الطائرة

- ضرورة إجراء بحوث مشابها لعناصر اللياقة البدنية الأخرى و معرفة مدى علاقتها بمهارات الكرة الطائرة.

<sup>1</sup> - بسطويسي احمد ، 1985، ص 26

2- دراسة شيماء علي خميس ( 2005 ) تحت عنوان:

" القوة الانفجارية للذراعين و الرجلين و علاقتهما بأداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة"  
و هي عبارة عن مذكرة تخرج صادرة من جامعة بابل - العراق - بتاريخ 2005 حيث قامت الطالبة بدراسة وصفية على عينة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية و توصلت في الخير إلى الاستنتاجات التالية:

- هناك علاقة قوية موجبة بين صفة القوة الانفجارية للذراعين و الأداء المهاري للضرب الساحق لعينة الباحث .

- هناك علاقة طردية موجبة بين صفة القوة الانفجارية للرجلين والأداء المهاري للضرب الساحق لعينة البحث.

3- دراسة بن سعيد مريم ، سعدي ، عوالي ، 2013 تحت عنوان :

" اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة القوة و مهارة التصويت لدى تلاميذ كرة اليد صنف أواسط "  
و هي عبارة عن مذكرة تخرج لنيل شهادة اللسانس من معهد تيسمسيلت بتاريخ 2013 ، حيث قام الباحثون بدراسة تجريبية على عينة تضم 17 تلميذا من ثانوية محمد بونعامة تيسمسيلت ، و توصلوا في الأخير إلى الاستنتاجات التالية:

- يجب أن تعطي 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.

4-دراسة مهناني محمد نجيب وزاوي عبد القادر (2013) تحت عنوان:

" دراسة مقارنة ارتباطه بين بعض القياسات الانتروبومترية و القوة الانفجارية للأطراف العليا و السفلى للاعبي كرة اليد"

و هي عبارة عن مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر من جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم بتاريخ 2013، قام الباحثان بدراسة وصفية على عينة تضم 27 لاعبا توصلوا في الأخير إلى الاستنتاجات التالية:

-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الفريقين في بعض القياسات الانتروبومترية و القوة الانفجارية للأطراف العليا السفلى.

- هناك علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين بعض القياسات الانتروبومترية و القوة الانفجارية للأطراف العليا و السفلى.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة و المشاهدة اتضح لنا أن هناك علاقة بين القوة الانفجارية للأطراف العليا و السفلية و بعض المهارات الأساسية في كرة اليد و كرة الطائرة التي تساعد في تطوير الصفات البدنية و المهارية للوصول إلى المستويات العليا و كذلك اقتراح برنامج تدريبي لتطوير القوة و مهارة التصويت لأنهما من أساسيات كرة اليد ، إلا انه لم يتم تخصيص نوع من مهارات كرة اليد و هذا ما جعلنا لنختار أو نلقي أهمية كبيرة على مهارة التصويت من الارتقاء.



الباب الأول :

الجانب النظري

الفصل الأول :

التدريب التكراري في كرة اليد

تمهيد:

"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 انسبها واستخدام احدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة لنوع النشاط المحدد مما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري."<sup>1</sup>

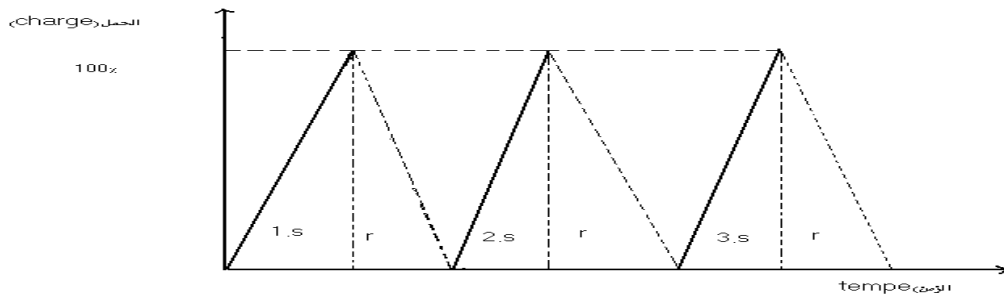
ويشير العديد من علماء الرياضة إلى أن الربط بين القوة العضلية و السرعة الحركية في العضلات يعد من أهم متطلبات الأداء الرياضي في المستويات الرياضية العالية و أن هذه القدرة البدنية من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين إذ أنهم يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة و المهارة في الربط بينهما لإحداث الحركة القوية السريعة من اجل تحقيق أفضل الانجازات الرياضية.

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم : الجديد في الإعداد المهاري والخططية للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 66.

### 1- طريقة التدريب التكراري:

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

و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري :



الشكل رقم(01): يبين طريقة التدريب التكراري<sup>(1)</sup>

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة علي مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة قصيرة ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب علي المدرب تحديد المتغيرات التالية<sup>(2)</sup>:

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

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية الي 2دقيقة.

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

<sup>2</sup> -عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،مصر1999 ،ص169.

- متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8دقائق.

- طويلة وتستمر من 8دقائق إلى 15دقيقة.

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين .

### 1-2- خصائص الطريقة التكرارية:

تتميز الطريقة التكرارية بالخصائص التالية:

- شدة المجهود: شدة قصوى 80-95% من أقصى ما يستطيع الفرد.

- الراحة البينية: زمن الراحة يتراوح بين 02 إلى 04 أي تتميز بطول فترة الراحة.

- حجم العمل: يتراوح بين 02 إلى 06 تكرارات أي تتميز بقلّة الحجم أي قصر فترة الأداء و التكرار.

- مدة المجهود: و تكون حسب المسافة و عدد التكرارات.

### 1-3- آثار الطريقة التكرارية:

للطريقة التكرارية آثار عديدة و مختلفة على الناحية الجسمية، فهي تؤثر فسيولوجيا، نفسيا، بيذاغوجيا و كما أنها تؤثر على الصفات البدنية.<sup>1</sup>

أ- الآثار الفسيولوجي:

- التنمية العضلية و ذلك من خلال جري مسافات قصيرة بشدة قصوى.

- اقتصاد المصادر الطاقوية و تحسين المخزون الطاقوي.

- كما أنها تسمح بعودة المقاييس التنفسية و اليتابولزمية و كذا الدورة الدموية إلى حالة الراحة،

لأنه يوجد هناك استرجاع تام بين حمولات العمل، حيث أنه في كل حمولة جديدة، الأجهزة تمر

إلى مراحل جديدة لمصادر التعديل الطاقوي، وهو ما يشجع التسلسل الهرموني لميكانيزمات

التعديل و التي توجه إلى المستوى العالي.

<sup>1</sup> - عوض بسويوني فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق الاعداد البدني وطرق لياقة البدنية ومكوناتها، الاسس النظرية القياس، ط 3، القاهرة 1997، ص 164 .

- تنبه بصفة كبيرة الألياف العضلية المطبقة في المجهود بسبب الحمولات القصوى و الأقل من القصوى و التي تطرح خاصة في مسافة 400 متر أو في مدة دقيقة بالتقريب.
- كما أنها تحدد المصدر الطاقوي المستعمل، فمثلا عند اختيار مدة مجهود قصيرة: 20 ثانية أو 150 متر، المخزون الفوسفاتي الغني بالطاقة (C P ATP) هو الذي يستعمل في المجهود بمعنى أن المصدر الطاقوي لا هوائي، و إذا اخترنا مدة الجهد تتراوح بين 2 إلى 60 ثانية فإن المصدر اللاهوائية تبقى مسؤولة عن تغطية الاحتياجات الطاقوية، و عندما تقارب المدة 2 دقيقة .
- فإن المصدر الطاقوي يكون مزيج هوائي ولا هوائي أما حالة مدة زمنية أكبر من ذلك فإن المصادر الطاقوية تكون هوائية.
- تنمية عمليات التعويض الزائد خاصة الغليكوجين.<sup>1</sup>
- ب- الأثر النفسي البيداغوجي:
- الطريقة التكرارية تكسب الرياضي العديد من العوامل النفس بيداغوجية نذكر منها :
- تسمح بتحسين الإرادة لدى الرياضي و هو ما يفتح له الأبواب للصراع من أجل الوصول إلى مستويات عالية من القدرات الشخصية، و تحقيق نتائج جيدة في المنافسات الرسمية.
- خلق ظروف المواجهة والمقاومة لدى الرياضي وهو ما يكسبه أكثر مقاومة للمجهودات الخاصة أثناء المنافسة.<sup>2</sup>
- ج- الأثر البدني:
- هذه الطريقة تكسب الرياضي العديد من الآثار البدنية و نذكر منها ما يلي:
- الجري على مسافة قصيرة و بشدة قصوى يمكن تنمية القوة القصوى، و هو ما يؤدي إلى قوة السرعة.
- كما أنه تعمل على تحسين قدرات التسارع و مداومة السرعة، و بالتالي فهي تحسن و تطور المداومة العالية لقدرات السرعة و القوة كألعاب القوى و الرياضات الجماعية.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> محمد حسين علاوي، علم النفس الرياضي، ط6، المعارف القاهرة- 1985، ص 76

<sup>2</sup> نفس المرجع السابق ، ص 76

<sup>3</sup>Jürgen weinek – manuel l'entrainement – éd/bigot-4<sup>0</sup> édition – 1997 p.135

#### 1-4- مواصفات الطريقة التكرارية:

تعمل الطريقة التكرارية على تحسين مستوى التحمل الهوائي للاعبين الأنشطة الرياضية المختلفة، و ينصح العالم الروسي مات فيف 1977 M ATVIEV باستخدام التكرار للمسافات بحيث يكون طول المسافة المستخدمة أقل بكثير من مسافة السباق، و تحدد فترات البينية و التكرارات بحيث تساعد على رفع مستوى العمليات الهوائية، و في كرة القدم يستخدم اللاعبون الجري لمسافات قصيرة، متوسطة و طويلة في بعض الأحيان و هو ما يفرض العمل كما يلي:

- استخدام شدة الحمل الأقصى كأن يجري اللاعب مسافة 400 متر بشدة 90% أي بزم 60-48 ثانية، حيث يكون القلب فوق 180 نبضة/ دقيقة أو يجري مسافة 200 متر بشدة 90% أي بزم 30-25 ثانية.

- فترة العمل تستمر تبعا لواجبات التدريب و أهدافه و حالة التحضير للرياضي و هي غالبا فترة قصيرة من 15 إلى 70 ثانية.

- كما أن الراحة البينية تكون نسبيا و ذلك حتى يصل اللاعب على حالة الشفاء التام، أي يسترجع الكفاية الحيوية و هي ضعف فترة الأداء على الأقل.

- و يكون عدد التكرار تبعا لقدرة اللاعب من جهة و حسب العمل من جهة أخرى فمثلا: جري مسافة 200 متر بشدة 90% يكون فيها عدد التكرارات من 3 إلى 5 تكرارات، أما جري مسافة 400 متر بشدة 90% يكون فيها عدد التكرارات من 2 إلى 4 تكرارات، كذلك خلال التنمية العضلية و اعتمادا على تمارين الأثقال، التكرار يكون سب الأثقال المستعملة، فمثلا عند استعمال 45 كغ التكرار بـ6 مرات، 50 كغ بعدد 4 تكرارات 60 كغ بعدد تكرارين.

#### 1-5- مصطلحات التدريب التكراري:

##### التدريب:

هو عملية خاصة من منظمة للتربية البدنية الشاملة و المتزنة، و يعرفه بلاتوف 1980 blatov على أنه عملية بدنية تربوية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج العالية، و لذلك فهو يعتبر الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة و المسطرة.

حجم العمل : هي فترات العمل و هي مرحلة موحدة للعمل الأساسي كجري 200 متر في زمن معين أو رفع ثقل معلوم.

فترات الراحة: هي الأزمنة التي تفصل بين فترتي عمل أو سلسلتين و فترات الراحة تكون ذات نشاط خفيف مثل المشي أو تمرير الكرة بين زميلين أو ذات نشاط متوسط مثل الجري البطيء و فترات الراحة لا بد أن تسمح بعودة حالة الهدوء التام للاعب.

السلسلة: هي مجموعة فترات العمل و الراحة المتتالية، و على سبيل المثال 6 مرات 200 متر في زمن مقدم مع راحة مقدمة.

التكرار: عدد تكرار فترات العمل داخل نفس الوحدة على سبيل المثال: 4 مرات تكرار لمسافة 50 متر بشدة 85% .

زمن العمل: يسمح بضبط إيقاع العمل ارتباطا بفترات العمل في 100 متر يمكن إنجازها في 15 ثانية.<sup>1</sup>  
مسافات العمل: هي المسافات المحددة للعمل خلال فترات العمل كجري 400 م، 150 م، 75 م، الخ...

وقد تعرف أيضا بشدة العمل إذا ارتبطت بالسرعة و القوة.<sup>2</sup>

## 2- كرة اليد:

### 1-لمحة تاريخية عن كرة اليد:

"تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين تتألف كل منها من سبعة لاعبين و خمسة احتياطين، تتصف بسرعة الأداء و التنفيذ و يشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد ثابتة .  
فكرة اليد نشأت عام 1892 في تشيكوسلوفاكيا و هذا بعد اقتراح من GKLNER لعبة سماها GESKA HAZON القريبة من كرة اليد الحديثة التي تلعب ب 7 لاعبين و لكن تلعب في الهواء الطلق و لا يتوفى الرياضي على مدى تحضيره البدني و المهاري و الحركي فقط إنما أيضا النفسي و الذهني على نفس الأهمية لإحداث التكامل و التوازن و يشير بعض الخبراء أن المهارات النفسية هي التي تساعد على تعبئة قدرات و طاقات الرياضي لتحقيق أقصى و أفضل أداء رياضي، ولتحقيق نتائج مثالية يجب أن يكون هناك برامج تدريبية لتطوير هذه القدرات الذهنية"<sup>3</sup>

<sup>1</sup> -د. ابراهيم عبد اللطيف، المناهج أسسها و متطلباتها و تقويم أثارها، مكتبة مصر القاهرة 1980 ، ص 20 . 21 . 22

<sup>2</sup> -فؤاد ابراهيم عبد اللطيف، نفس المرجع السابق ، ص 30

<sup>1</sup> -www.google.fr histoire du habdball

<sup>2</sup> -محمد صبحي حسن و كمال عبد الحميد اسماعيل ، رباعية كرة اليد الحديثة دار النشر مصر 2001 ص 22

<sup>3</sup> -المرجع نفسه ص22



بعد ستة سنوات في داتمارك يبشر " H NIGLSON " HAND BOLD بسبعة أفراد داخل القاعة نظرا للظروف المناخية الصعبة أما في ألمانيا تطورت اللعبة ذات 11 لاعب إلى rugby و في نفس السنة 1919 وضعت القوانين:<sup>1</sup>

- منطقة ستة أمتار لا يدخلها اللاعبون.
- إنتقال محدد بالكرة.
- الإحتكاك مسموح.

زيادة على إتحادية كرة السلة وألعاب القوى نشأت إتحادية كرة اليد سنة 1927 و تسمى الإتحادية الدولية للهواة , و هذا بمناسبة الألعاب الأولمبية بأمرستردام و أصبحت تسمى بالإتحادية الدولية لكرة اليد سنة 1946 ستوكهولم<sup>2</sup>

## 2-تطور كرة اليد في العالم:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة و خاصة إذا ما قورنت بلعبة الهوكي أو كرة القدم التي ظهرت قبلها بمئات السنين وان كان نسب أصل العاب الكرة جميعا إلى "توسيكاً" بنت الملك "اونياس" ملك إبس من بلاد الإغريق حيث كانت تلعب الكرة باليد مع وصيفتها, ذلك أن ألعاب الكرة الصغيرة والكبيرة تمارس بواسطة الجنسين أيام الفراعنة و هناك وثائق تثبت أن الحياة اليومية لهم كانت تشمل تلك الألعاب و ليس فقط البلاط بل لأبناء الشعب الذين عرفوا الحكشة و اللقم والتنس براحة اليد , واستعملوا الكرات من الخشب و القش والجلد أيضا و يقول "اميل هارول" وهو أول رئيس للجنة الفنية للاتحاد الدولي أن الفرد في بداية نشأته استخدم يده قبل أن يستخدم قدميه و لذا تعتبر كرة اليد من أقدم الأنشطة التي مارسها الإنسان حتى قبل كرة القدم,مع ذلك لا نستطيع التحقق من صحة المعلومات التاريخية و الخاصة بلعبة كرة اليد على وجه اليقين و هذا هو الحال في معظم الألعاب.<sup>3</sup>

و هناك عدة روايات عن ميلاد لعبة اليد يتبين منها أن بعض المؤرخين ليس لهم رأي موحد عن بدء ظهور هذه اللعبة و من المحتمل جدا أن كرة اليد في مرحلة تطورها الأولى ظهرت في نفس الوقت في

<sup>3</sup>--www.google.fr histoire du habdball

عدد من البلدان و لكن في صورة متنوعة, فقد أرج معلم الجمباز الدنماركي اسمه "هورلجرتيلسن" 1848 وقدمها من خلال برنامج عمله المدرسي لتلاميذ مدرسته بمدينة "اودروب" لعبة تشابه كرة اليد الحالية, وبعد تسع سنوات اصدر "نيلسين" كتابا عن لعبته هذه والتي كانت تعرف باسم "هاندبولد" كما كانت تشيكوسلوفاكيا قد مارست لعبة كرة اليد عام 1893 على ملعب كرة القدم باسم "حزينا" وهذه التسمية ما زالت تعرف بها كرة اليد حتى الآن في بعض بلدان أوروبا كألمانيا و سويسرا ثم اتخذت "حزينا" صيغة كرة اليد سبعة أفراد منذ عام 1905 .

وفي عام 1928 عقد أول مؤتمر للإتحاد الدولي للهواة و أقرت قواعد اللعبة دوليا و في الدورة الاولمبية ببرلين عام 1936 أدرجت كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الاولمبية لكن اللجنة الاولمبية الدولية أغتها إلا أنها عادت و أدرجت كلعبة اولمبية في عام 1972 فتنافست الدول عليها مرة أخرى في دورة ميونخ الاولمبية في ألمانيا بالنسبة للرجال و سنة 1978 في موبال بالنسبة للاناث بعد أن أصبح عدد الفريق سبعة فقط.

### 3- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر:

"لقد كانت البداية لكرة اليد في الجزائر سنة 1942 وذلك بمراكز المنشطين أما اللعبة بصفة رسمية فكانت سنة 1946 و ذلك بفرق تتكون من 11 لاعبا, أما كرة اليد بسبعة لاعبين فكانت سنة 1953 و ما إن حلت سنة 1956 حتى نظمت أول بطولة جزائرية لكرة اليد و ما يمكن الإشارة إليه في الفترة (1930-1962) انه كان عدد الممارسين قليلا و ذلك بسبب الاحتلال و حالة التمييز العنصري التي شهدتها البلاد خلال الفترة الاستعمارية, فقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من اجل الحرية, والتي رافقت الشعب طيلة الفترة الاستعمارية والتي لعبت دورا أساسيا في تعبئة الجماهير و تنظيمها للنضال من خلال الممارسة الرياضية"

" بعد الإستقلال مباشرة سنة 1963 تعتبر الانطلاقة الثانية حيث تم تعيين "عبد الرحمان إسماعيل مداوي" لغرض إنشاء أول فدرالية وطنية حيث كان هذا الأخير يرأس الرابطة الولائية لكرة اليد في الجزائر العاصمة و التي كانت تضم أهم الفرق التالية :

- فريق OMSE بولوغين
- فريق الراسينغ بجامعة AIGK
- فريق المجموعة اللائكية لطلبة الجزائر GLEA

فريق عين طاية

فريق سيدارتو وهران

في سنة 1963 انخرطت الفدرالية الجزائرية العالمية و أول بطولة جزائرية كانت من نصيب OMSE سنة 1963 و الكأس سنة 1964"

" في سنة 1968 نشأت منظمة LIGUE رابطة وهي الواحات OASIS و المكتب الفيدرالي الذي أنشأ بطولة نصف وطنية و في سنة 1977 بدأت البطولة الوطنية للجمعيات الرياضية التي أخذت مسارا أوسع خاصة بعد دخول الجمعيات الجماعية و قرر بهذا إنشاء القسم الجهوي الثاني المقسم إلى ثلاث فرق (وسط-شرق-غرب) مجتمعا بذلك ستة عشر فريق و عشرة من الجهوي الأول"<sup>1</sup>.

#### 4- خصائص لاعب كرة اليد:

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

#### 4-1 الخصائص المورفولوجية :

"إن أي لعبة سواء كانت فردية أو جماعية تلعب فيها الخصائص المورفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج أو العكس و تتوقف عليها الكثير من نتائج الفرق خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر على الرياضيين ذو القامات الطويلة و كرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجيه، فالطول و الوزن و طول الذراعين و حتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام و الأهمية، فلاعب كرة اليد يتميز ببنية و طول قامة معتبرة، كما يتميز بطول الأطراف و خاصة الذراعين و كذا يد واسعة و سلاميات أصابع طويلة نسبيا و التي تتناسب و طبيعة لعبة كرة اليد."

#### 4-2 النمط الجسماني:

"النمط الجسماني أو الجسماني للاعب كرة اليد و هو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد و طول سلاميات مما يساعد على السيطرة على الكرة و قوة

<sup>1</sup> - planification et entrainement d'une équipe de hand ball de haute performance : office des publication universitaires ;Alger (opu)(idem)

العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب و سرعة التميرير و لان كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات, فان النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذه الرياضات.

#### 3-4-3 الطول:

يعتبر عامل أساسي و مهم خاصة في الهجوم و تسجيل الأهداف له اثر كبير على الارتقاء و في الدفاع كذلك (الصد واسترجاع الكرات) و نقصد هنا نماذج للاعبي فرق المستوى العالي "النخبة" التي يتضح فيها هذه المميزات بصفة كبيرة و بمأن اللاعب يتميز بالقامة العالية بلا شك أنه يملك ذراعين طويلتين تساعد على تنفيذ تمريرات سريعة و محكمة بدقة.

#### 4-4-4 الوزن:

"إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد و يظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم و الطول من خلال هذا المؤشر(indice) وزن الجسم ضرب 1000 على الطول = INDICE DE .ROBVSTESSE

ولكي نحسب الوزن المناسب للاعب عادة نطرح 100 من طول اللاعب و نحصل على الوزن و بالتالي نجد متوسط الوزن للاعب بالدول الإحدى عشر مناسب بل تميل نوعا ما إلى صفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق و الانتقال خلال التحرك الهجومي و الدفاعي بمقارنة فترة السبعينات و الثمانينات و التسعينات نجد التوجه نحو الإهتمام بعامل الطول حيث نلاحظ تصاعده و تتبعه مناسبا للوزن و ذلك يساعد في الإلتحام و القوة و سرعة الإنجاز"1

#### 5-4 عرض الكنفيين:

و قياسه كالأتي يستند اللاعب إلى الحائط بحيث تكون الذراعين مبسوطتين أفقيا من نهاية الأصبع الوسطى في اليد اليمنى إلى نهاية الأصبع الوسطى في اليد اليسرى يأخذ القياس و هذه الصفة لها أهمية كبيرة بحيث تؤثر على قوة القذف و الرمي كما أن لها أهمية كبيرة عند حراس المرمى بحيث تسمح له بتغطية مساحة كبيرة من المرمى"

#### 6-4-6 الشبر كف اليد

"يعتبر كف اليد عامل مهم أيضا في السيطرة على الكرة و يتم قياسه كالتالي :

من نهاية أصبع الإبهام إلى نهاية أصبع البنصر (الأصبع الصغير) لليد بحيث تكون أصابع اليد متباعدة عن بعضها إلى أقصى حد و أهمية اتساع مساحة كف اليد تتمثل في أنها تسهل على اللاعب مسك الكرة أي سهولة التحكم في الكرة و تنحصر قيمتها عند الرجال بين 22-25 سم<sup>1</sup>

### 5- أهمية لعبة كرة اليد

يؤكد زكي حسن وعماد أبو القاسم أن كرة اليد تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية وكذلك ترقية وظائف الجسم الحيوية للاعبين فهي كنشاط رياضي تعمل على تعديل سلوك الفرد وتشكيله بما يتناسب مع متطلبات المجتمع، ونظرا لما تتميز به من بساطة وما لها من قيمة تربوية وبدنية لا يمكن تجاهلها فان هذه اللعبة تعد من الألعاب المحببة إلى النفوس وخاصة الشباب.<sup>1</sup> ولا تعد الأسس والمهارات الفنية للعبة كرة اليد من الأمور المعقدة إطلاقا فان حيازة الكرة ورميها عنصرتين أساسيتين للعبة، ويتلقى البنين والبنات من تلامذة المدارس دروسا في تعلم ممارسة كرة اليد ضمن دروس التربية البدنية، ولكرة اليد أهمية كبيرة في تكوين الشخصية، حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة، والشجاعة والعزيمة والتصميم. ويمكن أن تعتبر لعبة كرة اليد وسيلة ناجحة لتربية اللاعب على التفكير والتصرف الجماعي، وتوفر لنا وسائل ممتازة تساعد على تربية الطفل واللاعب في الاعتماد على النفس باتخاذ قرارات سريعة ومناسبة لكل موقف من مواقف اللعب أثناء المباراة

<sup>1</sup> - زكي محمد حسن وعماد أبو القاسم علي: مركز التحكم في الألعاب الجماعية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004،

خلاصة :

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

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

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

## الفصل الثاني:

### القوة الانفجارية في كرة اليد

### تمهيد:

تعد القوة العضلية أحد الصفات البدنية الأساسية التي تبنى عليها اللياقة البدنية في ميدان كرة اليد، حيث أكد العديد من المختصين في هذا الميدان أن القوة العضلية من خلال تأثيرها على عناصر اللياقة البدنية العامة و الخاصة لا تساعد فقط على تحسين مستوى الإنجاز الرياضي؛ بل تلعب أيضا دورا وقائيا من خلال الحفاظ على الصحة العامة للاعب، و هذا مهما كان مستواه الرياضي و عمره البيولوجي و كذلك عمره الزمني.

تتطلب ممارسة كرة اليد مستوى معين من القوة العضلية و خاصة القوة الديناميكية، حيث بينت الدراسات العلمية التي اهتمت بتحليل المعطيات البدنية اعتمادا على واقع النشاط الحركي للاعب كرة اليد؛ أن أغلب الفعاليات الرياضية تتطلب القوة و السرعة معا. من الناحية التطبيقية و لتحسين مستوى هذه الصفات، يجب معرفة كل الآليات الفسيولوجية المرتبطة بتنمية القوة العضلية و كذلك خصائص تدريب القوة العضلية و فقا لسن و مميزات اللاعبين، و هذا ما سنتطرق إليه خلال هذا الفصل.



### 1- مفهوم القوة:

القوة العضلية تقاس عدة بالقوة القصوى التي تستطيع العضلات إنتاجها في انقباضه واحدة . و نحتاج للقوة العضلية لحمل الأوزان و الأثقال ، و تحمل وزن الجسم بسهولة و بدون مشقة و لتقليل احتمالية إصابة العضلات الهيكلية ، و بعض كبار السن على الضعفاء الذين لا يقوون على رفع أنفسهم عن الكرسي ليتمكنوا من الحركة بعد المشاركة في برنامج لتنمية القوة العضلية مما يسمح لهم بالمشي دون استخدام وسائل مساعدة (كالعكازات والمشايات )، و يعتقد البعض أنه لا يجب على المرأة أن تمارس تمارين القوة مثل حمل الأثقال لأن ذلك يزيد من حجم العضلات الا أن المرأة بحاجة ماسة إلى القوة العضلية حتى و إن لم تكن تمارس أي نشاط رياضي فسحب العضلات بعيدا عن العظام خلال تدريبات القوة يزيد من المعدل الأيض حوالي 50 سعر حراري يوميا أي أنه عندما يزيد وزن العضلات خمسة باوند فانك تحرق حوالي 250 سعر حراري أكثر يوميا حتى في حالة الجلوس . و يعرف " هاره " القوة بأنها : "أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمحاكمة أقصى مقاومة خارجية مضادة".

ولقد أوضح "ماثيوز" أهمية القوة العضلية من حيث أن:

- القوة ضرورية لتحسين المظهر العام .
- القوة ضرورية لتأدية المهارات بإتقان<sup>1</sup>.
- يعرفها "لولانتاكستون" أنها قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ما ، و يرى "شاركي" 1984م هي أقصى جهد يمكن إنتاجه بأداء لانقباض عضلي إرادي واحد ، و يعرف " لامب Lamp " 1984م هي أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أدائه في أقصى انقباض عضلي واحد .

### 2- أنواع القوة العضلية :

قسم خبراء اللياقة البدنية القوة إلى عدة أقسام هي :

<sup>1</sup> - ساري أحمد حمدان ، نورما عبد الرزاق سليم ، ، 31

## 2-1- القوة العضلية القصوى " العظمى " :

وهي القوة التي تستطيع العضلة استخراجها في حالة أقصى انقباض إرادي . و تتميز بها بعض الأنشطة الرياضية مثل رفع الأثقال ، تطويح المطرقة ، الجمباز ، المصارعة . وتقل أهمية القوة القصوى كلما قلت المقاومة المراد التغلب عليها ، أو إذا زادت سرعة الانقباض العضلي ، او زادت متطلبات التحمل كما في سباقات المسافات الطويلة (الجري 1500م/3000 م).

## 2-2- القوة المميزة بالسرعة "القوة الانفجارية":

يعرفها لارسون و يوكم بانها : المقدرة على انجاز أكثر وقت وهي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية و ينظر للقوة المميزة بالسرعة باعتبارها مركب من صفتين هما صفة القوة العضلية و صفة السرعة ، و هي إحدى الصفات الضرورية لتنمية السرعة لدى عدائي المسافات القصيرة<sup>1</sup>.

## 3- تحمل القوة "الجهد العضلي":

هو "قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء الجهود المتواصل و الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطه بمستويات من القوة العضلية".

## 4- العوامل المؤثرة على القوة العضلية :

تتكون العضلة من ألياف عضلية بيضاء و حمراء ولكل منها خواص مختلفة من حيث الانقباض، فالألياف العضلية البيضاء تنقبض بسرعة مع قابليتها للتعب بسرعة ، بين الألياف العضلية الحمراء تنقبض ببطء مع تأخر ظهور التعب فيها، ويرجع ذلك إلى أن الألياف الحمراء تحتزن كميات من الأكسجين لذلك فان التعب لا يظهر عليها بسرعة و بالتالي فان الألياف المكونة للعضلة تؤثر بشكل كبير على القوة .

## 4-1- حجم العضلة (المقطع الفسيولوجي للعضلة):

يرى علماء الفسيولوجي انه كلما كبر المقطع الفسيولوجي للعضلة كلما زادت القوة العضلية ، ومن المعروف إن عدد الألياف في العضلة الواحدة ثابت لا يتغير ولا يزيد بسبب التدريب، ولكن الذي يزداد بفعل التدريب الرياضي هو المقطع الفسيولوجي للعضلة وفي حالة ممارسة الفرد للنشاط العضلي لمدة

<sup>1</sup> -ساري أحمد حمدان ، نورما عبد الرزاق سليم ، ص31

طويلة كما في حالة المرضى أوالتهجيس العضلة فانه يحدث ما يسمى بظاهرة ضمور العضلة و بالتالي افتقارها للقوة العضلية .

### 4-2- إثارة الألياف العضلية:

إن الليفة العضلية الواحدة تخضع لمبدأ الكل أو العدم، ولهذا فانه إذا وقع أي مؤثر على الليفة العضلية الواحدة فإما أن تتأثر بكاملها أو لا تتأثر إطلاقاً و هذا لا يسري على عمل العضلة الواحدة ككل (يستثنى من ذلك عضلة القلب) أي منه إذا وقع مؤثر على العضلة الواحدة فقد يتأثر جزء منها أي قد تتأثر أليافها كلها أو بعض منها طبقاً لدرجة الشدة المميزة لهذا المؤثر . ولذلك فان القوة العضلية تزداد في حالة القدرة على إثارة كل الألياف المكونة لها، أو إثارة أكبر عدد ممكن عن الألياف العضلية الضرورية

### 4-3- حالة العضلة قبل بدء الانقباض:

تزداد قوة العضلة عندما تعمل وهي في حالة طول او تمدد و استرخاء فالعضلة الممتدة تستطيع إنتاج كمية من القوة تزيد عن قوة العضلة التي لا تتميز بالاستطالة .

### 4-4- فترة الانقباض العضلي:

كلما قصرت فترة الانقباض العضلي كلما زادت القوة العضلية الناتجة و العكس صحيح .

### 4-5- ميكانيكية الحركة:

إن الاستخدام الصحيح و المثالي للنظريات الميكانيكية أثناء أداء الحركات الرياضية يؤدي على زيادة القوة العضلية الناتجة مثل العمل على إطالة ذراع القوة من اجل سهولة التغلب على المقاومة الخارجية .

### 4-6- التوافق العضلي بين العضلات العاملة:

ترتبط القوة العضلية ارتباطاً وثيقاً لدرجة التوافق بين العضلات المشتركة في الاتجاه المطلوب للحركة و كذلك التعامل الوثيق بين العضلات العامة و الإقلال من درجة المقاومة التي تسببها العضلات المضادة<sup>1</sup>.

### 4-7- العامل النفسي:

إن الحالة النفسية تؤثر سلباً و إيجاباً على قدرته على إنتاج القوة فالحالة النفسية الجيدة تساعد على إنتاج قدرة أكبر من القوة العضلية و العكس صحيح .

<sup>1</sup> -ساري أحمد حمدان ، نورما عبد الرزاق سليم ،ص 31

#### 4-8- الحالة التدريبية للعضلة:

من المعروف إن النشاط البدني يؤدي إلى تراكم حامض اللاكتيك في العضلة، و زيادة تراكم هذا الحامض و عدم القدرة على إزالته من العضلة يؤدي على عدم المقدرة العضلية على الاستمرار في الأداء البدني المطلوب أداءه.

و الشخص المدرب يستطيع أن يتحمل هذا الحامض في العضلات بكمية مضاعفة على الشخص غير المدرب، مما يمكن العضلات المدربة من إنتاج كمية أكبر من القوة من العضلات غير المدربة و يتم رفع هذه القدرة على تحمل كميات أكبر من حامض اللاكتيك عن طريق التدريب .

و ينظر إلى صفة تحمل القوة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية و صفة التحمل، و تعتبر ضرورية لجميع الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى مستوى معين من القوة العضلية لفترات طويلة مثل التجديف .

#### 5- مفهوم القوة الانفجارية:

شكلت القوة الانفجارية واحدة من القدرات البدنية المهمة التي أرتكز عليها أداء العديد من، مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة وتمثل هذه القدرة عامل اندماج القوة العضلية والسرعة لذلك عرفت تعريفات كثيرة فقد عرفها قاسم حسن حسين 1998 م " بأنها القابلية التي تصل إليها القوة القصوى بأقصر زمن ممكن<sup>1</sup>.

وعرفها زكي حمد حسن 1998 م : أنها قدرة الفرد على بذل لقوة في أقل زمن ممكن<sup>2</sup>.

ويمكن تعريف مفهوم القوة الانفجارية حسب مفهوم ( قاسم حسن المنديلاوي ) بأنها : " هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي وتعد العامل الحاسم في الفعاليات الرياضية التي تعتمد على مقاومة عالية جداً<sup>3</sup>.

ويمكن تعريفها بالحركة التي تستخدم فيها القوة في فترة زمنية قصيرة مع قوة كبيرة جداً ، ولذلك تكون خاصية القوة الانفجارية مرتكزة على القدرة العضلية ويعد التدريب لتكراري احدمن طرق التدريب الرئيسة لتدريب هذه ا لقدرة ويمكننا استخدام أساليب مختلفة ضمن هذه الطريقة لتدريب القدرة الانفجارية لعضلات لرجلين و الذراعين ويضيف عصام عبد الخالق (1992) أن الأداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات البدنية الخاصة و يرى أحمد محمد عبد الله (2003) أن القدرات البدنية

<sup>1</sup> - ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي. 2001.

<sup>2</sup> - أمر الله البساطي . 88.

<sup>3</sup> - قاسم حسن المنديلاوي. 1987. ص 467

هي أساس لاستمرار الأداء الحركي وأن ارتفاع مستوى الأداء الحركي يعتبر مؤشرا هاما إلى ارتفاع مستوى القدرات البدنية الخاصة بالنشاط إلى جانب بعض العوامل الأخرى المؤثرة<sup>1</sup>.

### 5-1- تعريف القوة الانفجارية :

هي القدرة على قهر مقاومة اقل من القصوى و لكن في اقل زمن ممكن لذلك اختلفت المسميات الخاصة بالقدرة العضلية وفقا للمدرسة الشرقية أو الغربية فنجد إن المدرسة الغربية أطلقت عليها مصطلح القوة المتفجرة Explosive Straight و كذلك مصطلح القوة العضلية musculaire power أما المدرسة الشرقية أطلقت عليها مصطلح القوة المميزة بالسرعة أو القوة السريعة. (علي فهمي أليبيك. 1984. 55).

يؤكد" عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب" (1996) إن القدرة العضلية تعد متطلبا أساسيا لأداء أغلب المهارات الرياضية و لكي يمكن تنمية درجة عالية من القدرة العضلية فإنه يجب تنمية درجة عالية من القوة أو درجة عالية من السرعة<sup>2</sup>، و يشير "صبحي حسنين" (1997) إلى أن القوة العضلية أو القوة المتفجرة تتطلب استخدام عالي معدلات عالية من القوة في شكل تفجر حركي إذا يتطلب تحقيق ذلك:

1- درجة عالية من القوة العضلية

2- درجة عالية من السرعة

3- القدرة على دمج القوة بالسرعة (استخدام السرعة لتوليد القوة) أو (استخدام القوة لتفجير السرعة)

4- التفجر الحركي و الذي يكون في وقت محدود للغاية

و يذكر "قاسم حسن حسين" (1997) بان القوة الانفجارية هي قوة يستطيع الجهاز العضلي إنتاجها في حالة أن أقصى انقباض إرادي و تعد العامل الحاسم في مسابقات الرياضة التي تعتمد على مقاومة عالية جدا<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - أحمد محمد عبد الله . 2003، ص. 40

<sup>2</sup> - أحمد عبد العزيز النمر . 1996. ص35.

<sup>3</sup> - محمد حسن علاوي . 1983.

## 6- أهمية القوة الانفجارية

يشير "جنسن و فيشر Jensen ficher" (1997) أن أهمية القوة الانفجارية تكمن في دفع الجسم أو الأداة لمسافة ما وهو الموقف الذي يتكرر أداؤه خلال ممارسة الأنشطة و المسابقات المختلفة مثل الحركات الوثب و الارتقاء في ألعاب القوى و الجمباز و الألعاب الجماعية ككرة السلة و كرة اليد و إن سرعة الانطلاق الجسم تعتبر أحد العوامل المحددة لمسافة الدفع التي تعتمد على مقدرة اللاعب على بذل قوة كبيرة و سرعة عالية .

يتفق "جنسن و فيشر" (1979) "محمد صبحي حسنين" (1997) "صديق طولان" (1980) على أهمية القوة الانفجارية لمعظم الأنشطة الرياضية لما لها من دور بارز في تحقيق نتائج طيبة عند ممارسة الألعاب و خصوصا عندما يتطلب الموقف إنتاج قوة في اللحظة و بالسرعة المناسبة<sup>1</sup> .

و يذكر "هوكس" Hooks نقلا عن صديق "طولان" (1980) إن القوة الانفجارية هي الصفة الأكثر وضوحا عند رياضي المستويات العالية و إن معظم الأنشطة الرياضية تركز على القوة الانفجارية أكثر من اعتمادها على أشكال القوة الأخرى كما إنها تشكل مع الصفات البدنية الأخرى الصفة الأكثر أهمية في أي مسابقة رياضية .

و ينظر بسطويسي احمد(1999) إلى القوة المميزة بالسرعة على أنها ارتباط القوة السرعة = القوة المميزة بالسرعة و التي يسميها الكثير من المختصين في مجال التدريب الرياضي بالقدرة **Power** كمصطلح فيزيائي بينما ينظر البعض إلى القدرة **Power** كمرادف للقوة الانفجارية **Power Explosive** بينما نرى مصطلح القوة الانفجارية يعني انطلاق أقصى سرعة بأسرع أداء حركي و لمرة واحدة.

و يضيف "بسويسي" إن أبحاث الميدانية أثبتت إن القوة الانفجارية أهم صفة و عنصر بدني فسيولوجي مركب<sup>2</sup> .

مما سبق يتضح أهمية القوة الانفجارية كأساس بدني هام يركز عليه الأداء المهاري لمسابقة رمي الرمح كسرعة الأداء و سرعة الانتقال الأمر الذي يؤكد ضرورة الاهتمام بتطوير و تنمية هذا العنصر البدني .

<sup>1</sup> - صديق محمد طولان ، 1980 ص32.

<sup>2</sup> - بسطويسي أحمد ، 1999م ص 270-271 .

7- العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية :

اتفق كل من "عصام حلمي" و "محمد بريقع" (1997) , و"عصام عبد الخالق" (1992) و حسن علاوي (1992) , "عجمي محمد عجمي" (1988) , "صديق طولان" (1980) على أن العوامل التالية تعد من أهم العوامل المؤثرة على القوة العضلية و هي :

- 1- نمط الجسم
- 2- السن
- 3- المقطع الفسيولوجي للعضلة
- 4- إثارة الألياف العضلية
- 5- حالة العضلة قبل بدء الانقباض
- 6- فترة الانقباض العضلي
- 7- نوع الألياف العضلية
- 8- درجة التوافق بين العضلات المشتركة
- 9- الاستفادة من النظريات الميكانيكية
- 10- العامل النفسي
- 11- تأثير درجة الحرارة<sup>1</sup>

و يتفق الباحث مع رأي محمد بلال (1997) أن العوامل السابقة تؤثر على القوة العضلية فهي بالتالي تؤثر على القوة الانفجارية حيث أن القوة الانفجارية هي أحد تصنيفات القوة العضلية مع الأخذ في الاعتبار عامل هام يضاف إلى العوامل السابقة و هو إن تكون طبيعة التمرينات من حيث سرعتها و تركيبها مشتقة من طبيعة الأداء الحركي الخاص بالمهارة<sup>2</sup>.

8- تنمية القوة الانفجارية:

لقد حظيت مشكلة القوة الانفجارية باهتمام الكثير من العلماء و الباحثين في مجال إعداد طرق و أساليب و وسائل تنمية هذه الصفة , فترى سوسن عبد المنعم (1997) و " جنسن" و " شولتز" (1977) أنه يمكن تنمية القوة الانفجارية من خلال القوة العضلية و كذلك يجب أن يكون

<sup>1</sup> - عصام حلمي ، محمد جابر بريقع ، 1997م، ص17

<sup>2</sup> - طه حسين 1993م ، ص 145

الأسلوب المستخدم مناسباً لنوع الانقباضات العضلية السائدة في تمارين المسابقة حيث أنها تعتمد عند تنميتها على طبيعة الأداء، بينما يرى "هوكس" (1962) و "دينتمان" (1974) إلى أن أنسب أسلوب لتنمية القوة الانفجارية يكون باستخدام الأثقال أو الوثب بالأثقال أو الثقل مع سرعة الأداء<sup>1</sup>. و يرى "طه اسماعيل و آخرون" نقلاً عن نيل واطسون تنميتها من خلال الأوزان الخفيفة مع أداء سريع و تكرار كبير

و يشير "كلافس" "ارينهايم" "ماتيسوس" "فوكس" (1976) إلى ضرورة أن يكون أسلوب تدريب القوة الانفجارية مناسباً لنوع الانقباضات العضلية السائدة في تمارين المسابقة، و بناء على ذلك يجب إن تبني برامج الترتيب على أساس نوع الانقباضات العضلية التي تأخذ أشكالاً مختلفة من خلال الحركة الرياضية لذلك يطالب ديانتمان (1974) بأهمية الأبحاث التي تحدد البرامج التكميلية للوسائل الجديدة لتنمية القوة و السرعة و القوة الانفجارية و السرعة الحركية و السرعة الانتقالية لكل مسابقة.

#### 8-1- خصائص طرق تنمية القوة الانفجارية :

- تستخدم لتنمية القوة الانفجارية مجموعة من الطرق و تشمل الانقباض اللامركزي و التدريب بالصدمة .
- يجب استخدام أقصى الوسائل المساعدة لتنمية القوة الانفجارية مثل الأدوات و الأجهزة.
- العمل على تحقيق السرعة القصوى من انتقال العضلة في حالة التوتر إلى الانقباض و العكس، و بحيث تنتقل العضلة من حالة لانقباض إلى التوتر أو الارتخاء و قد اقترح "فيروشانسكي" (1988) طريقة لتنمية سرعة التغيير ما بين الارتخاء و الانقباض تتخلص فيمايلي :
- الأداء بشدة (60-80%) من القوة العظمى و تستمر الحركة حتى الجزء الأول من الحركة عند 3/1 من المدى الكلي للحركة، و عند هذه النقطة يتم تحويل العمل العضلي إلى اللامركزية بأقصى سرعة و في اتجاه عكس مسار الحركة تودي (4-3) مجموعات تتكون كل مجموعة (3-5) تكرارات مع الاسترخاء و راحة بدنية (4-5) دقائق.
- تعتبر القدرة على سرعة تعبئة أكبر عدد من الألياف العضلية في بداية الحركة من الخصائص العامة لتنمية القوة الانفجارية، و لذلك يجب أداء تمارين زيادة المقاومة في بداية الحركة ثم تخفيف المقاومة.

<sup>1</sup> - سوسن عبد المنعم، 1997، ص44.



- في المراحل التالية للمقاومة للحركة لمدة (1-2) ثانية ثم يترك الرياضي لاستكمال الحركة بعد إزالة المقاومة الإضافية.

- يشترط تحديد فترة دوام الأداء للتمرين الواحد بحيث لا تطول الفترة بما يؤدي إلى ظهور التعب و انخفاض سرعة الأداء ، و تتراوح عادة فترة الأداء ما بين (3-4) ثانية إلى (10-15) ثانية.

- يتراوح عدد مرات تكرار التمرين في المجموعة الواحدة من خمسة أو ستة مرات فيكون التكرار مرة واحدة في البدء في السباحة أو العدو و عدة مرات في الوثب و الرمي و رفع الأثقال .

تختلف فترات الراحة البينية تبعاً لحجم العضلات المشاركة في الأداء و زمن الأداء، في حالة ما إذا كان زمن الأداء (2-3) ثانية يمكن أن تكون فترة الراحة (40-30) - يمكن أن تكون الراحة سلبية في حالة قصر مدتها أو راحة نشطة إذا طالت مدته<sup>1</sup>

### 8-2- حالة العضلة قبل بدء الانقباض:

تزداد قوة العضلة عندما تعمل وهي في حالة طول أو تمدد و استرخاء فالعضلة الممتدة تستطيع إنتاج كمية من القوة تزيد عن قوة العضلة التي لا تتميز بالاستطالة .

### 8-3 فترة الانقباض العضلي:

كلما قصرت فترة الانقباض العضلي كلما زادت القوة العضلية الناتجة و العكس صحيح .

### 9- ميكانيكية الحركة:

إن الاستخدام الصحيح و المثالي للنظريات الميكانيكية أثناء أداء الحركات الرياضية يؤدي على زيادة القوة العضلية الناتجة مثل العمل على إطالة ذراع القوة من اجل سهولة التغلب على المقاومة الخارجية .

### 9-1 التوافق العضلي بين العضلات العاملة:

ترتبط القوة العضلية ارتباطاً وثيقاً لدرجة التوافق بين العضلات المشتركة في الاتجاه المطلوب للحركة و كذلك التعامل الوثيق بين العضلات العامة و الإقلال من درجة المقاومة التي تسببها العضلات المضادة<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> G.B : ,1974,p85 ntiman

<sup>2</sup> - ساري أحمد حمدان ، نورما عبد الرزاق سليم ، ص 31

9-2- العامل النفسي:

إن الحالة النفسية تؤثر سلبا و إيجابا على قدرته على إنتاج القوة فالحالة النفسية الجيدة تساعد على إنتاج قدرة أكبر من القوة العضلية و العكس صحيح .

10- الحالة التدريبية للعضلة:

من المعروف إن النشاط البدني يؤدي إلى تراكم حامض اللاكتيك في العضلة، و زيادة تراكم هذا الحامض و عدم القدرة على إزالته من العضلة يؤدي على عدم المقدرة العضلية على الاستمرار في الأداء البدني المطلوب أداءه.

و الشخص المدرب يستطيع إن يتحمل هذا الحامض في العضلات بكمية مضاعفة على الشخص غير المدرب، مما يمكن العضلات المدربة من إنتاج كمية أكبر من القوة من العضلات غير المدربة و يتم رفع هذه القدرة على تحمل كميات أكبر من حامض اللاكتيك عن طريق التدريب .

و ينظر إلى صفة تحمل القوة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية و صفة التحمل، و تعتبر ضرورية لجميع الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى مستوى معين من القوة العضلية لفترات طويلة مثل التجديف .

خلاصة:

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

الفصل الثالث: خصائص المرحلة

**العمرية u19**

## تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم.

وتعتبر مرحلة من مراحل النمو البشري، تتصف بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشء سريع التأثير قليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق، لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل النشء من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد فعال في مجتمعه.

#### 4-1- تعريف المراهقة:

أ- لغة: إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXERE ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي.<sup>1</sup>

- وكلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب والذنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء اللغة العربية هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنا من.

ب- اصطلاحاً: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج إنفعالياً، جسمياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها.<sup>2</sup>

كما تستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج. فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين 11-21 سنة ولذلك تعرف المراهقة أحياناً باسم (المرحلة العشارية) ويعرف المراهقون بالعشاريين.<sup>3</sup>

#### 4-2- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتاً بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضاً

والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

<sup>1</sup> - محمد مصطفى زيدان - نبيل السمالوطي، علم النفس التربوي، دار الشروق، ط2، الرياض، السعودية، 1985، ص(153).

<sup>2</sup> - رابح تركي، أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1990، ص(241-242).

<sup>3</sup> - حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص(323).

## 4-2-1 المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين ( 12 - 15 سنة ) تغيرات واضحة على المستوى الجسدي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.<sup>1</sup>

ف نجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلتمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

## 4-2-2 المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة. فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.<sup>1</sup>

## 4-2-3 المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول وزيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.

<sup>1</sup>- منى فياض، " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004، ص 216.

**4-3- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة:****4-3-1- خصائص القدرات الحركية:**

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلازم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين. إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين).

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتز 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها. بالنسبة للتحمل فيرى "ايفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة.<sup>1</sup>

**4-3-2- الخصائص الفيزيولوجية:**

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والمضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها. وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحلها المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد .

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام زهران، علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب، 1999، ص370-371.



أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.<sup>1</sup>

#### 4-3-3- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد. إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 372.

الجدول رقم(01) يمثل الطول والوزن عند المراهقين ( ذكور 15 -19 سنة)<sup>(1)</sup>

العمر: 15-19 سنة	
الوزن (كلغ)	الطول (م)
51.300	1.525
52.200	1.55
53.300	1.575
54.900	1.60
56.200	1.625
58.100	1.65
61.700	1.70
65.000	1.75
67.100	1.775
69.400	1.80
71.700	1.825
73.900	1.85
78.500	1.90

### 3-4-4 الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والمضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

(1)-AMBRE DEMONT,JAQUES BOUSNENF,PETIT LAROUSSE DEMEDCINE,EDITION 1  
IMPEMERIE NEW INTLLITHE,1989,P614.

وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددية مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد.

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.<sup>1</sup>

#### 4-3-5- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر بنموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيط به، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا واتساعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، ويمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبغ هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحبة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

<sup>1</sup>- بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص 182.

## 4-3-6- الخصائص الفكرية:

تبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا يعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس.<sup>1</sup>

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والإبتكاري.

يرى "جيلفورد 1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة.<sup>1</sup>

## 4-3-7- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً، والتوافق الاجتماعي يهمله كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة الحيطية ( الأسرة، المدرسة، المجتمع ) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضاً إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل للمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.

<sup>1</sup>-فؤاد بهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، مرجع سابق، ص 283-285.

أيضا نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي .  
ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه  
الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على  
الاستقلال بنفسه.<sup>1</sup>

#### 4-4- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي و  
الاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الجد و  
النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه  
إلى و فاته، وتتنوع و تختلف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل  
فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية ، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل  
العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

#### 4-4-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث  
ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب  
وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية  
التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450 غ) مواد  
كربوهيدراتية، (70 غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100 غ) مواد بروتينية.

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان  
الصحة الجيدة.<sup>2</sup>

#### 4-4-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته ، وأسرته ، ومجتمع بيئته مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات  
تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه .

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام الزهران، علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص383-384.

<sup>2</sup> - موسوعة، "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982، ص38.

فالمراهق يريد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بما الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم.<sup>1</sup>

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

#### 4-4-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

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

#### 4-4-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

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

#### 4-4-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق. فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلبى هذه الحاجة ، وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجيّب عن أسئلته دونما تردد.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>-فاخر عقلة، علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س، ص38.

4-5- أشكال المراهقة:

4-5-1- المراهقة المتوافقة:

ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- لتوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.

4-5-2- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.<sup>1</sup>
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

4-5-3- المراهقة المنطوية:

ومن سماتها ما يلي:

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء.
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.

<sup>1</sup> - رابح تركي، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990، ص137.

- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.

- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

#### 4-5-3-1- العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي. الخ.

- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .

- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .

#### 4-5-4- المراهقة العدوانية:

(المتمردة) من سماتها:

- التمرد و الثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.

- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل: اللواط، العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية الخ.<sup>2</sup>

- العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

#### 4-5-5- المراهقة المنحرفة:

من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.

- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .

- بلوغ الذروة في سوء التوافق . - البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

#### 4-5-5-1- العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .

- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية الخ.

<sup>2</sup>-عبد الغني الإيدي، رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، بط، ببلد، ب س، ص160.



- الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.
  - الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .
- هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني من مرونة تسمح بتعديله.
- وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء.

#### 4-6- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي الرياضي، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:
- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد ترمينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.<sup>1</sup>

#### 4-7- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

- إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا ، وفكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.

<sup>1</sup> - بسطوي سيأحمد، أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 187-188.

و يضيع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس، و لا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها .

\*إعطاء المراهق نوعاً من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلاً.

\*التقليل من الأوامر و النواهي.

\*مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل، والإمكانيات، والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائماً في حاجة ماسة إلى النصح، والإرشاد والثقة، والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، وتوجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.

#### 4-8- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

##### 4-8-1- القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، و الفتاة اكتساب، و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لها الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة، الجمباز التمرينات الفنية.

و بذلك نرى تحسن في المستوي في بداية مرحلة المراهقة، و ثباتاً، و استقراراً تآزراً حركياً في نهايتها بين الخصائص التقويمية المختلفة للحركة، وعلية فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية، و الدقة، و الإيقاع الجميل المتقن، و الموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة، و الزوايا الحادة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> سطوي سيأحمد، أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 184.

و يعزي "شانييل 1978، و فنتر 1979" تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل، و الاكتساب المميز للمهارات العقلية، و التي تميز هذه المرحلة، و يضيف "حامد زهران 1982 " أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار، و التفكير السليم، و الاختياري، و الثقة بالنفس، و الاستقلالية في التفكير، و الحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة.<sup>1</sup>

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير في القيادة الحركية يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات لتأقلم و إعادة التأقلم، و الجمع بينهما، و بشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد، و يكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث.<sup>2</sup>

#### 4-8-2- تطور الصفات البدنية:

#### 4-8-2-1- القوة:

خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص، و انسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه، و بشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساساً من الناحية العرضية، و عالية نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، و في الحين بين مستوي التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، و عموماً في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحمولات، 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.<sup>3</sup>

#### 4-8-2-2- السرعة:

بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى " فنتر 1979 " أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات لهذا العنصر، و أن كان لصالح الأولاد قليلاً حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين..<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - بسطوي سيأحمد، أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 184.

<sup>2</sup> - BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-353. GUNJEN WEINC-

<sup>3</sup> - بسطوي سيأحمد، أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 184-185.

<sup>1</sup> - BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-353. GUNJEN WEINC

يذكر "يفانوف1965" أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، ويعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، و تطوروا واضحا بهذا الأخير حيث نرى فروقا جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من سن 12 إلى 14 سنة، ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة.

#### 4-8-2-3- المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، و الحركات الدقيقة الأخرى، و التي تتطلب قدرا كبيرا 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، والنمو، والزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة.

#### 4-9- مشكلات المراهقة:

لاشك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الهموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلي التصرف الخاطئ، و يحتاج إلي رقابة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، و المراهقة أيضا تحتاج إلي قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.

و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

\* النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).

\* الكافية الاجتماعية.

\* مشكلة الفراغ.

\* القلق، و الحيرة الخ.<sup>1</sup>

#### 4-10- نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعى ما يلي:

\* يجب دراسة ميول، ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.

\* الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته.

<sup>1</sup> -عصام نور، سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004، ص26-29.

- \* يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.
- \* يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة .
- \* يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه .
- \* إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، وتجنبه الأزمات النفسية، و الاجتماعية، والتي قد تعرقل هذا النمو.

## خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد.

ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية، كمتنفس للمراهقين .

والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه ومنها:

الراحة والترويح عن النفس وكثير ما تعتمد على الأنشطة الرياضية، فهي من أنجح الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح و تساهم في تحكّم في عدوانية المراهق وتصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة إجتماعيا، كما تساعده على إكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.

الباب الثاني :

الجانب التطبيقي

## الفصل الأول :

منهج البحث و إجراءاته الميدانية



تمهيد:

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

## 1\_ منهج البحث:

يرى "عمار بحوش" و "محمد ذنبيات" أن المنهج في البحث العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة، واكتشاف الحقيقة<sup>1</sup>.

ومما هو متفق عليه ، أن منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع والمشكلات المطروحة، وقد اخترنا المنهج التجريبي ، وذلك لطبيعة المشكلة المطروحة الرامية إلى قياس اثر برنامج تدريبي مقترح في كرة اليد ، بتطبيقه على عينة تجريبية . يعد المنهج التجريبي أفضل طريقة لبحث المشكلات التربوية ، وفي هذا النوع من البحوث يجري تغيير عامل أو أكثر من العوامل ذات العلاقة بموضوع الدراسة بشكل منتظم من أجل تحديد الأثر الناتج عن هذا التغيير ، فالباحث يحاول إعادة بناء الواقع في موقف تجريب يدخل عليه تغييرا أساسيا بشال متعمد ، ويتضمن التغيير في هذا الواقع عادة ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في موضوع الدراسة باستثناء متغير واحد محدد تجري دراسة أثره في هذه الظروف<sup>2</sup>

## 2\_ مجتمع وعينة البحث:

حيث عينة البحث تمثل فريق وفاق مدينة تيسمسيلت لكرة اليد ويضم الفريق 18 لاعبا، وتقسيمهم إلى مجموعتين ، المجموعة الأولى (9) لاعبين تعتبر العينة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج التدريبي عليهم أما المجموعة الثانية (9) تعتبر العينة الضابطة وقد تدرّبوا مع مدرّهم، أما عينة التجربة الاستطلاعية فتمثل بقية اللاعبين من نفس الفريق والبالغ عددهم تسعة لاعبين .

## 3\_ مجالات البحث :

### 3 1 المجال الزمني :

أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي :

تمت التجربة الاستطلاعية يوم 2018/03/18 لتعاد بعد 6 أيام أي يوم 2018/03/25 في نفس التوقيت. الاختبارات القبليّة أجريت يوم 2018/03/26 على العينة التجريبية والعينة الضابطة. ثم طبق البرنامج التدريبي المقترح ابتداء من 2018/03/29 إلى غاية 22 أبريل 2018 ، أما العينة الضابطة فكانت تمارس تدرّبها تحت إشراف مدرّها ، وكانت فترات تدرّبها في نفس فترات العينة التجريبية . الاختبار البعدي أجري يوم 26 أبريل 2018 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في العمل القبلي .

<sup>1</sup> - بحوش، ذنبيات، 1995، 89.

<sup>2</sup> - عودة، 1992 ، ص 119.

### 2-3 المجال المكاني :

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

### 3-3 المجال البشري :

شملت عينة الحث 18 لاعبا موزعين على النحو التالي :

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

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

### 4. متغيرات الدراسة :

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

#### أ. المتغير المستقل :

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه هو السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ،أو دراسة قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على المتغير الآخر ، وهو أيضا الذي يؤدي التغيير في قيمته إلى التأثير في قيم المتغيرات الأخرى لها علاقة به<sup>1</sup> . و في دراستنا هذا المتغير المستقل هو "أثر التدريب التكراري"

#### ب . المتغير التابع :

هو الذي تتوقف قيمة المتغيرات الأخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع هو نتيجة المتغير المستقل<sup>2</sup> . وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو " القوة الانفجارية للرجلين ،مهارة ،التصويب من الارتقاء "

#### ت . المتغيرات العشوائية :

هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث وقصد ضبطها والتحكم فيها قمنا بمجموعة إجراءات المتمثلة في :

. اختيار العينتين من نفس الجنس ( الذكور )،والسن (19 سنة)

. إشرافنا بأنفسنا على إجراء التجربة الاستطلاعية والرئيسية والاختبارات القبليّة والبعديّة على كلا العينتين ،وذلك بمساعدة فريق العمل المكون من السواعد ومدربين مؤهلين .  
. توحيد توقيت ومكان إجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة لكلا العينتين .

<sup>1</sup> -ناصر،1984،ص 58

<sup>2</sup> -علاوي،1987،ص 243

5. أدوات البحث :

تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة<sup>1</sup>

. المصادر والمراجع العربية والأجنبية :

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

. الاختبارات البدنية :

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

. التجربة الاستطلاعية :

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

. المقابلات الشخصية مع الأستاذ المشرف وبعض أساتذة المعهد .

. العتاد الرياضي يتكون من :

. 10 كرات قانونية. . شواخص عددها 5.

. جهاز وثب عالي . . شريط ديكا متر للقياس .

. صفارة.

<sup>1</sup> - (عطاء الله، 2006، ص 75)

5. مواصفات الاختبارات :

5-1. اختبار قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية :

. اختبار الوثب العمودي من الثبات (سار جنت) :

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين .

الأدوات : طباشير ، لوحة ، شريط قياس .

مواصفات الأداء : توضع لوحة بجانب المختبر ويقوم المختبر بمد ذراعه لتأثير النقطة التي يصل إليها بواسطة قطعة

طباشير ، وعند إعطاء الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة ويؤشر على اللوحة أقصى

ارتفاع يصله المختبر .

التسجيل : تقاس المسافة بين الإشارة الأولى لإشارة الثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان وتحسب الأفضل .



صورة (3) الإختبار الثابت

صورة (2) التقسيم التحضيري

صورة (1) الحركة

الرسم رقم (02) يوضح إختبار الوثب العمودي من الثبات (سارجنت)

5-2. اختبار مهارة التصويب بالوثب عليا:

الغرض من الاختبار : دقة التصويب من الوثب عليا.

الأدوات : جهاز وثب عالي يوضع على ارتفاع يساوي طول كل لاعب ، ستارة توضع على جهاز الوثب ، ستارة

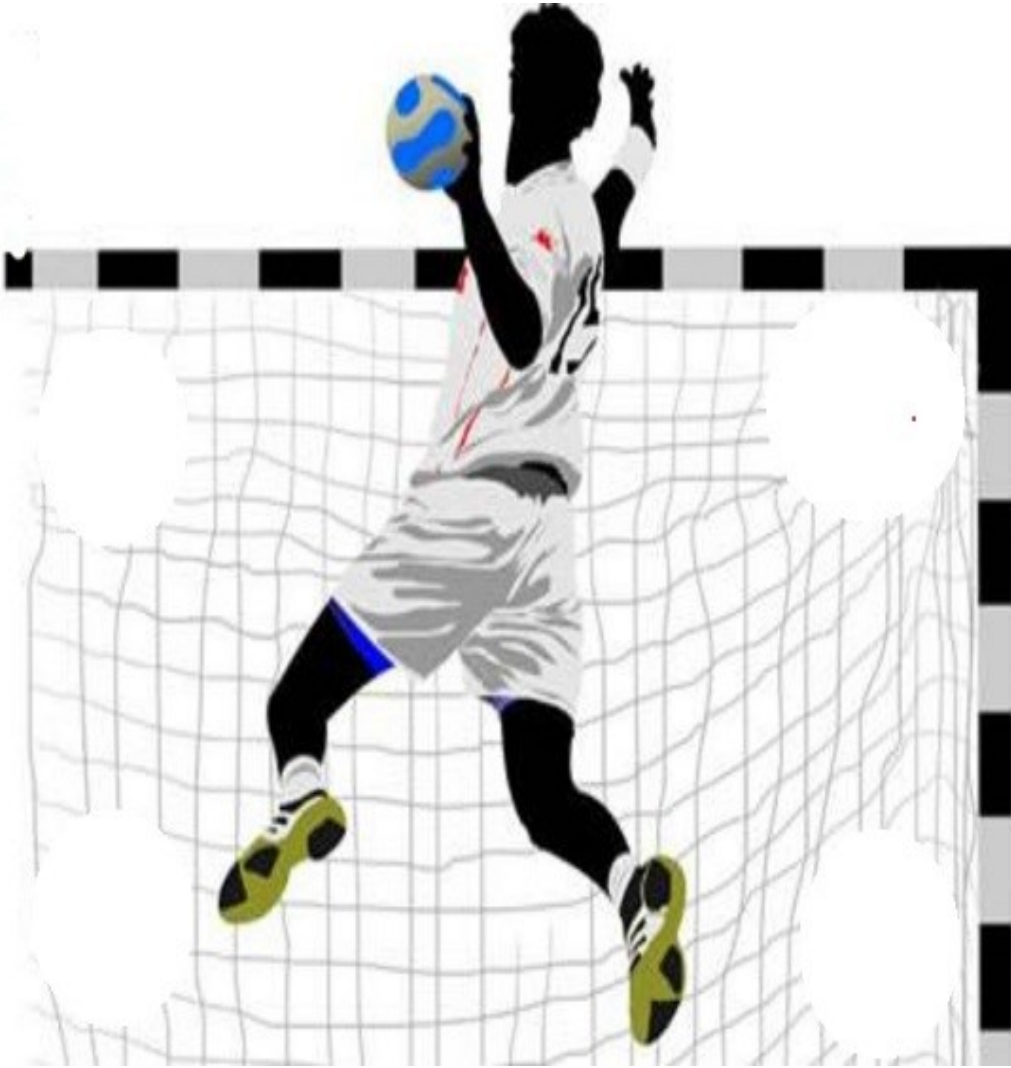
لغلق المرمى بها مربعان كل منهما ( 40×40سم) يمثل الزوايا العليا للمرمى ، + 10 كرات يد .

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب من نقطة البداية عند سماع إشارة المحكم يقوم بالتقاط الكرة من الساعد ويقوم بأداء ثلاث خطوات المسموح له بها قانونا مع الارتقاء العالي والتصويب في أحد المربعات المحددة . ويتكرر الأداء حتى تنتهي الـ 10 كرات .

التسجيل: - يعطى درجة لكل تصويبه داخل المربع المحدد.

\_ تلغى الدرجة في حالة أي مخالفة قانونية .

تلغى الدرجة في حالة تنطيط الكرة.



الرسم رقم (03) يبين اختبار التصويب من الارتقاء.

الدراسة الاستطلاعية:

إتباعاً للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقد أشرفنا على التجربة الاستطلاعية على عينة تسعة لاعبين من فريق النادي الرياضي وفاق مدينة تيسمسيلت تم اختيارهم بطريقة عشوائية وكان الهدف الرئيسي هو دراسة كفاءة الاختبارات. وتم القيام بالتجربة الاستطلاعية يوم 18 مارس 2018م على الساعة العاشرة صباحاً و أعيدت يوم 25 مارس 2018 في نفس التوقيت للتأكد من صدق وثبات الاختبار وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية مايلي:

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

7\_ الأسس العلمية للاختبار :

7-1- ثبات الاختبار:

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

قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 09 لاعبين من فريق وفاق تيسمسيلت وبعد ستة أيام وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة. بعد الحصول على النتائج استخدمنا معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 08 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر في القيمة الجدولية (0,63) مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات.

7-2- صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> - بن قوة، 1997، ص 57

<sup>2</sup> - بن قوة، 1997، ص 57

وقد تبين أن الاختبار على درجة عالية من الصدق الذاتي كما موضح في الجدول رقم (02):

صدق الاختبار	ثبات الاختبار	الجدولية	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	
0,97	0,94	0,63	0,05	08	09	سار جنت
0,93	0,87					التصويب من الارتقاء

جدول (3) يبين مدى ثبات وصدق الاختبارات عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 08.

### 7-3- موضوعية الاختبار:

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

### 8- الوسائل الإحصائية :

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

\_ المتوسط الحسابي<sup>1</sup> :

— : المتوسط الحسابي س

: مجموع الدرجات مع س

: عدد أفراد العينة ن

$$\bar{س} = \frac{مجم س}{ن}$$

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

<sup>1</sup> - سعد الله . 1991 . 184 .



$$\frac{\text{مج ح}^2}{1-ن} = \epsilon \quad \text{الانحراف المعياري}^1 :$$

ح 2 : مربعات الانحرافات عن المتوسط .

مج ح 2 : مجموع مربعات الانحرافات عن المتوسط .

ن : عدد أفراد العينة .

\_ معامل الارتباط البسيط (بيرسون)<sup>2</sup> :

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

ص × ص : مجموع درجات

من س × درجات ص

مج س : مجموع درجات س

مج ص : مجموع درجات ص

مج س 2 : مجموع مربع درجات س

مج ص 2 : مجموع مربع درجات ص

\_ صدق الاختبارات :

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

اختبارات ستيودنت<sup>3</sup> :

المعادلة الأولى : تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لنفس العينة.

ت : اختبار ستيودنت

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

م ف : متوسط الفروق

1 - ناجي \_ شامل .92.

2 - مقدم .1993. 110

3 -مقدم .1993. 110

$$ح ف = ف - م ف$$

ف: الفرق بين الدرجات في الاختبار القبلي

والبعدي

ن: عدد أفراد العينة

\_ المعادلة الثانية: تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لعينتين:

ت: اختبار ستودنت

$$ت = \frac{|س_1 - س_2|}{\sqrt{\frac{ع^2 + ع^2}{1 - ن}}}$$

س1: متوسط درجات العينة الأولى س2: متوسط درجات العينة الثانية

ع: الانحراف المعياري للعينة الأولى ع: الانحراف المعياري للعينة الثانية

ن: عدد أفراد العينة

الفصل الثاني:  
مناقشة وتحليل النتائج

تمهيد:

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

## \_ عرض و تحليل نتائج البحث:

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	1,85	5,31	4,60	43	5,81	34,4	09	العينة التجريبية
غير دال		1,10	4,68	36,55	5,74	35,44	09	العينة الضابطة

## 1\_1\_ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي لعينتي البحث:

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

## جدول رقم (04) بين نتائج اختبارات دلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبلي لعينتي البحث

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت	ت المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		وحدة القياس	ت المتغيرات
					ع	س	ع	س		
غير دال	0.05	16	2.11	0.36	5.74	35.4	5.81	34.4	السنتيمتر	اختبار سار جنت
غير دال				0.63	1.53	4.11	1.42	4.55	الأهداف	اختبار التصويب من الوثب

يتضح من الجدول الخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات والصفات البدنية أنه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين قبل إجراء التجربة الرئيسية حيث بلغت قيمة  $t$  المحسوبة 0,36 و 0,63 وكلاهما أقل من  $t$  الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 16 والمقدرة بـ: 2,11 مما يؤكد تكافؤ وتجانس المجموعتين قبل إجراء التجربة .

### 1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينيّ البحث:

#### 1-2-3 عرض وتحليل نتائج اختبار سار جنت:

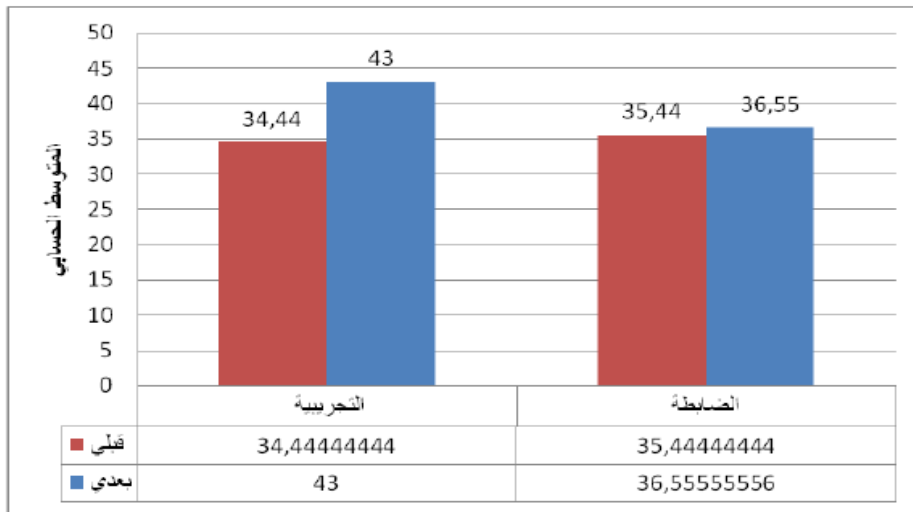
جدول رقم (05) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سار جنت.

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	1,85	5,31	4,60	43	5,81	34,4	09	العينة التجريبية
غير دال		1,10	4,68	36,55	5,74	35,44	09	العينة الضابطة

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن:

\_ المجموعة التجريبية تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 34,4 وانحراف معياري قدره 5,81 أما الاختبار البعدي فبلغ متوسطه الحسابي 43 وانحراف معياري قدره 4,60 وبلغت قيمة  $t$  المحسوبة 5,31 وهي أكبر من  $t$  الجدولية التي تقدر بـ 1,85 وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 08 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار البعدي والاختبار القبلي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي.

\_ المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي حققت متوسط حسابي قدره 35,44 وانحراف معياري قدره 5,74 وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 36,55 وانحراف معياري 5,68 وبلغت  $t$  المحسوبة 1,10 وهي أصغر من  $t$  الجدولية التي تقدر بـ 1,85 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 08 وهذا يعني أن الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي هو فرق دال إحصائياً.



الشكل (01) التالي يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينتي البحث لاختبار سارجنت

### 1-2-2- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب من الوثب:

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ح	س	ح	س		
دال	1,85	7,33	0,83	8,22	1,42	4,55	09	العينة التجريبية
غير دال		0,85	0,85	4,44	1,53	4,11	09	العينة الضابطة

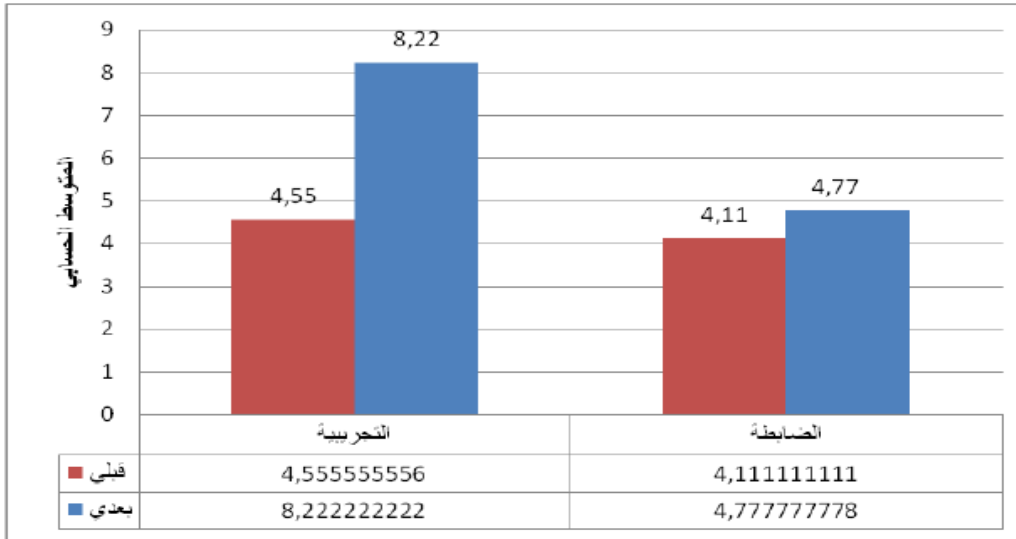
جدول رقم (06) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التصويب من الوثب.

من خلال ملاحظة نتائج الجدول يتضح لنا أن:

\_ المجموعة التجريبية تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 4,55 وانحراف معياري قدره 1,42 أما الاختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي 8,22 وانحراف معياري 0,83 وبلغت ت المحسوبة 7,33 وهي أكبر من ت الجدولية التي تقدر ب 1,85 وهذا عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة الحرية 08 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي.

\_ المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي حقق متوسط حسابي قدره 4,11 وانحراف معياري قدره 1,53 وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 4,77 وانحراف معياري 1,56 وبلغت ت المحسوبة 0,85 وهي أقل من ت الجدولية 1,85 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 08 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق غير معنوي أي غير دال إحصائياً .

ومن خلال الشكل البياني رقم(02) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب من الوثب وإن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج



الشكل رقم (02) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب من الوثب.

التدريبي المقترح في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى.

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

#### 1-3-1- عرض وتحليل نتائج اختبار سارجنت:

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة
			ع	س	
دال	2,11	2,64	4,60	43	09
			5,68	36,55	09
					العينة التجريبية
					العينة الضابطة

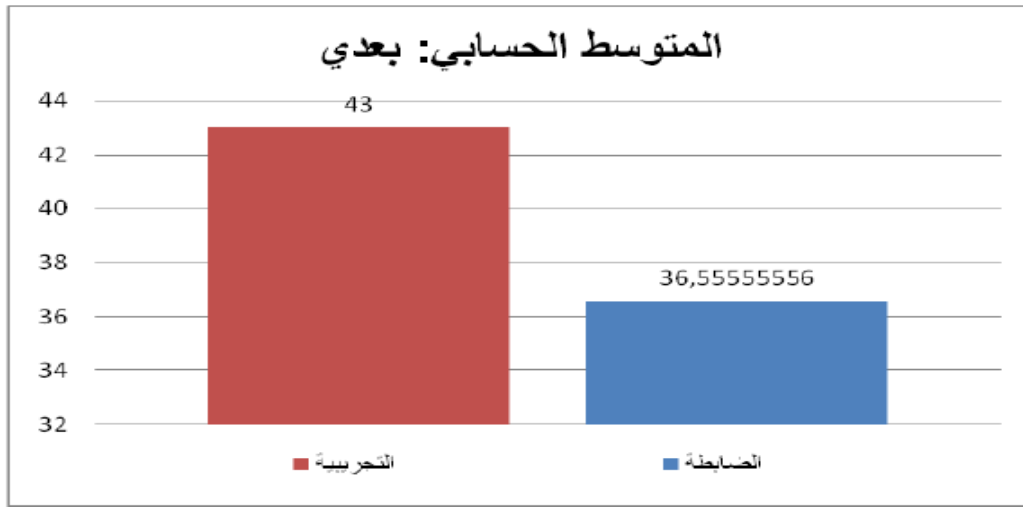
جدول رقم (07) يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار سارجنت.

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

المجموعة التجريبية تحسنت على متوسط حسابي قدره 43 وانحراف معياري قدره 4,60 أما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 36,55 وانحراف معياري قدره 5,68 وبلغت قيمة ت المحسوبة 2,64 وهي أكبر من

ت الجدولية التي تقدر ب 2,11 وهذا عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 16 ويعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية .

ومن خلال الشكل البياني رقم (07) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار سار جنت وأن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى.



الشكل رقم (03) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لعينتي البحث في اختبار سارجنت

### 1-3-2- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب من الوثب:

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	
			ح	س		
دال	2,11	5,83	0,83	8,22	09	العينة التجريبية
			1,56	4,77	09	العينة الضابطة

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

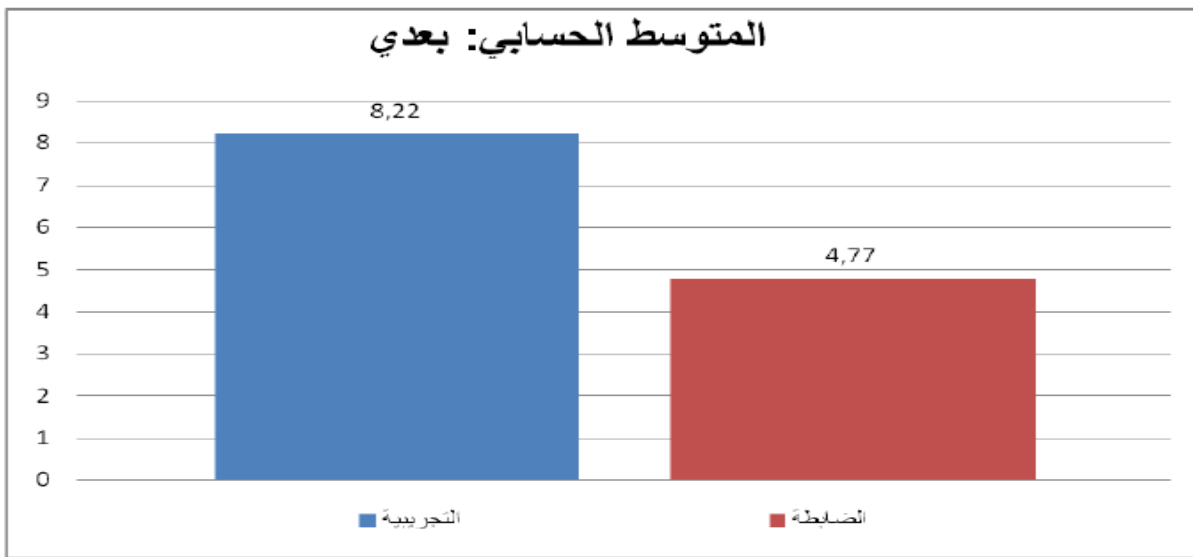
من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن:

المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 8,22 وانحراف معياري قدره 0,83 أما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 4,77 وانحراف معياري قدره 1,56 وبلغت قيمة ت المحسوبة 5,72 وهي



أكبر من ت الجدولية التي تقدر ب 2,11 وهذا عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 16 ويعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية.

ومن خلال الشكل البياني رقم (08) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختيار التصويب من الوثب وأن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج التدريبي المقترح.



الشكل رقم(04)يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار التصويب من الارتقاء

## 2/ مناقشة النتائج :

قمنا بجمع البيانات مستعينين في ذلك بأدوات ووسائل جمع البيانات المستعمل في هذه الدراسة ،اعتمادا على هذه البيانات وانطلاقا من عرض وتحليل ومناقشة البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث ، من خلال تفحص أهم النتائج يبدووا جليا أن عينة البحث حققت فروقا ذات دلالة معنوية في المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية وهو ما تبينه الجداول والأشكال البيانية الموضحة سالفًا.

2-1- مقابلة النتائج بالفرضيات:

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

**الفرضية الأولى:** والتي افترضنا فيها أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية ولصالح الاختبارات البعدية.

ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجدول رقم 3، 4، الفرق الواضح بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ومن قيمة ت المحسوبة في كل اختبار حيث كانت دائما أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره 1,85 عند درجة الحرية 08 ومستوى الدلالة 0,05، وعليه نقول أن فرضية البحث الأولى قد تحققت .

**الفرضية الثانية:** والتي افترضنا فيها أن "هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية في مهارة التصويب من الارتقاء ولصالح الاختبارات البعدية".

ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجدول رقم 3، 4 الفرق الواضح بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ومن قيمة ت المحسوبة في كل اختبار حيث كانت دائما أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره 1,85 عند درجة الحرية 08 ومستوى الدلالة 0,05، وعليه نقول أن فرضية البحث الأولى قد تحققت.

**الفرضية الثالثة:** والتي افترضنا فيها أن "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية ومهارة التصويب من الارتقاء ولصالح العينة التجريبية "

فقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية من خلال الجدول 5، 6، حيث أثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للعينة التجريبية والضابطة وهو لصالح العينة التجريبية للاختبارين البدني والمهاري قيد البحث وذلك بتحقيقها لقيم ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية عند درجة حرية 16 ومستوى دلالة 0,05، وعليه نقول أن فرضية البحث الثانية قد تحققت.

الفرضية العامة:

لقد تأكدنا من أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت ، والفرضية الجزئية قد تحققت وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح قد أدى إلى تطوير القوة الانفجارية للرجلين ومهارة التصويب من الارتقاء عند لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة صنف أواسط ، وعليه نرى أن الفرضية العامة للبحث والتي مفادها أن "البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا في تطوير القوة الانفجارية للرجلين ومهارة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد تحقق".

3/ الاستنتاجات :

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

- 1- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبليّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التي تمّ تقويمها وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث.
- 2- البرنامج التدريبي المعد من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤد إلى نتائج المرجوة، كونه غير منتظم ولا يعتمد على الأسس العلمية في وضع المناهج التدريبية.
- 3- حقق البرنامج التدريبي المقترح تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح المجموعة التجريبية، وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث شدة وحجم التدريب، وعدد التكرارات.
- 4- حققت العينتين الضابطة والتجريبية تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدى في اختيار القوة الانفجارية للرجلين واختبار مهارة التصويب من الارتقاء غير أن التطور عند العينة الضابطة كان طبيعيا نتيجة الممارسة في حين كان التطور عند العينة التجريبية تطور نسبيا واضحا والفرق بين المتوسطين يبين نسبة الخلاف.
- 5- حقق البرنامج التدريبي المقترح تطورا إيجابيا في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية، وهذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوى القوة الانفجارية للرجلين ومهارة التصويب من الارتقاء لدى عينة البحث.
- 6- هناك علاقة قوية بين صفة القوة الانفجارية للرجلين ومهارة التصويب من الارتقاء.

4/ الاقتراحات والتوصيات:

يوصي الطلبة بما يأتي:

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

خاتمة

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

وقد كان اهتمامنا في هذا البحث المتواضع حول موضوع تناس عنه معظم المدربين أو لم يجدوا له حلولا فكان بموضوع القوة الانفجارية للرجلين ومهارة التصويب من الارتقاء في كرة اليد والتدريب الرياضي الخاص بها لذا كان علينا أن نحاول في هذه الصفحة تلخيص ما جاء في المذكرة حيث توصلنا إلى الهدف وهو معرفة البرنامج التدريبي المقترح وأثره على القوة الانفجارية للرجلين ومهارة التصويب من الارتقاء، ومن هنا تم تقسيم هذا البحث إلى بابين أولهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية حيث تم التطرق في الباب الأول إلى جمع المادة الخبرية التي تدعم وتعزز موضوع البحث، وقد قسمت إلى أربعة فصول، ضم الفصل الأول التدريب التكراري، أما الفصل الثاني فتطرقت فيه إلى القوة الانفجارية في كرة اليد، كما احتوى الفصل الثالث على خصائص المرحلة العمرية وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات.

أما الباب الثاني فقد قسم هو الآخر إلى ثلاثة فصول، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث، إجراءات الميدانية من حيث التجربة الاستطلاعية، ومنهج البحث المتبع، والعينة كيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسة، أما الفصل الثاني ففيه تم عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها ومقارنة نتائج العينتين الضابطة والتجريبية، إضافة إلى مقابلة النتائج بالفرضيات، ومن خلال هذا كله استنتجنا أن البرنامج التدريبي المقترح أظهر تأثيرا إيجابيا في تطوير القوة الانفجارية للرجلين ومهارة التصويب من الارتقاء.

وقد خرجنا بمجموعة من التوصيات والاقتراحات أهمها ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية والمهارية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح، وقد استعنا بمجموعة من المصادر والمراجع باللغتين العربية والفرنسية.

## قائمة المصادر و المراجع

1. ابراهيم عبد اللطيف، المناهج أسسها و متطلباتها و تقويم أثارها، مكتبة مصر القاهرة 1980
2. حامد عبد السلام زهران، علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب، 1999،
3. رابح تركي، أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1990،
4. زكي محمد حسن وعماد أبو القاسم علي: مركز التحكم في الألعاب الجماعية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004،
5. عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999، ص169.
6. عبد الغني الإيدي، رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، بيلد، ب س، ص160.
7. عصام نور، سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004
8. عوض بسيوني فيصل ياسين الشاطيء ، نظريات وطرق الاعداد البدني وطرق لياقة البدنية ومكوناتها الاسس النظرية القياس ، ط 3 ، القاهرة 1997، ص 164 .
9. فاخر عقلة، علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س،
10. كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984.
11. محمد حسين علاوي، علم النفس الرياضي، ط6، المعارف القاهرة- 1985.
12. محمد صبحي حسن و كمال عبد الحميد اسماعيل , رباعية كرة اليد الحديثة دار النشر مصر 2001
13. محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي، علم النفس التربوي، دار الشروق، ط2، الرياض، السعودية 1985.



14. مفتي إبراهيم : الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة،

15. منى فياض، " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان. 2004.

ثانيا كتب بالفرنسية

1. ambre demont,jaques bousnenf,petit larousedemedicine,edition impemerie new intllithe,1989,p614.
2. biologie du sport,edition vigot,paris,1992,p341-353.gunjen weinc7 .. biologie du sport,edition vigot,paris,1992,p341-353.gunjen we
3. G.B :,1974,p85 ntima inc<sup>2</sup>-n
4. jeanpoeuf ,1974 ,p193
5. Jürgen weinek – manuel l’entrainement – éd/bigot-4<sup>0</sup> édition – 1997 p.135
6. planification et entrainement d’une équipe de hand ball de haute performance : office des publication universitaires ;Alger (opu)(idem)

ثالثا مواقع الالكترونية

1-www.google.fr histoire du habdball1

الملاحق

الملحق الأول: الاستمارة التحكيم.

الملحق الثاني: النتائج الخام المتحصل عليها.

الملحق الثالث: نموذج من البرنامج التدريبي.

الملحق الرابع : قائمة الأساتذة المحكمين

الملحق الخامس : الوثائق إدارية

الملحق الأول:

الاستمارة التحكيم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي المركز الجامعي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة التحكيم:

لتحديد أولوية الاختبارات البدنية والمهارية المقترحة

تحية طيبة وبعد: إلى السادة الدكاترة والأساتذة الموقرين يشرفني أن أتوجه إلى سيادتكم المحترمة وأضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين منكم تحكيمها بكل صدق وموضوعية خدمة للبحث الذي نحن بصدد تحضيره .

بحث مقدم لتحضير مذكرة الماستر في التدريب الرياضي النخبوي بعنوان :

أثر التدريب التكراري على القوة الانفجارية للأطراف السفلية ومهارة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد U19

دراسة تجريبية أجريت على لاعبي كرة اليد فريق وفاق مدينة تيسمسيلت (U19)

إعداد الطلبة: من إشراف الدكتور : بارودي محمد أمين

- مقشوش عبد المنعم

- دراوي مسعودة

السنة جامعية 2017 \_ 2018

نرجو وضع علامة (+) أمام الاختيار والمهارة مع وافر الشكر والتقدير.

- القوة الانفجارية للرجلين:

رقم	اسم البدني الاختبار	التأشير
1	اختبار القفز العمودي من الثبات " سار جنت "	
2	اختار القفز العريض من الثبات	
3	اختبار الوثب نحو الأمام	

- مهارات التصويب

رقم	اسم المهاري الاختبار	التأشير
1	التصويب من الثبات (9م)	
2	التصويب من الخداع	
3	التصويب من الوثب عالي	

الملحق الثاني:

النتائج الخام المتحصل عليها

نتائج اختبارات لعينة التجربة الاستطلاعية

التصويب من الارتقاء		سار جنت		السن	الرقم
الثاني	الأول	الثاني	الأول		
8	6	35	33	18	1
5	4	35	36	18	2
8	7	46	42	19	3
6	5	41	39	18	4
7	4	30	27	17	5
7	6	40	35	19	6
7	5	47	44	18	7
6	4	48	51	18	8
4	2	49	48	19	9



نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للعيّنة التجريبيّة

التصويب من الارتقاء		سار جنت		الرقم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
7	3	36	29	1
9	6	41	34	2
8	5	42	39	3
8	6	44	38	4
9	4	48	46	5
7	4	37	28	6
9	2	45	31	7
9	6	44	30	8
8	5	50	35	9

نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للعيّنة الضابطة

التصويب من الارتقاء			سار جنت	
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	الرقم
5	5	44	46	1
4	2	46	40	2
5	4	40	36	3
3	6	30	26	4
6	3	35	33	5
8	4	44	39	6
5	6	36	34	7
3	5	36	31	8
4	2	29	34	9

الملحق الثالث:

الوحدات التدريبية المقترحة

الخصبة	التاريخ	هدف الخصبة
الخصبة -1-	2018 /03/29	تنمية القوة التحمل للأطراف السفلية والارتقاء الجيد
الخصبة -2-	2018 /04/01	تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية ودقة التصويب من الارتقاء
الخصبة -3-	2018 /04/05	تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية والسرعة في انهاء الهجوم عن طريق التصويب من الإرتقاء
الخصبة -4-	2018 /04/08	تنمية قوة تحمل للأطراف السفلية والقيام بكافة أنواع الخداع من التصويب
الخصبة -5-	2018 /04/12	تنمية الكتلة العضلية للتصويب من الطيران والسقوط
الخصبة -6-	2018 /04/15	تنمية قوة تحمل للأطراف السفلية والتصويب بعد تجاوز المدافعين
الخصبة -7-	2018 /04/19	تنمية قوة تحمل للأطراف السفلية للتصويب من الارتقاء في مختلف زوايا المرمى
الخصبة -8-	2018 /04/22	تنمية قوة تحمل للأطراف السفلية والارتقاء للاستقبال الكرة

اسم الفريق: وفاق مدينة تيسمسيلت u19 الموسم الرياضي: 2018 /2017

زمن الوحدة : 80 د

المكان:قاعة رياضية الحصة التدريبية: رقم (01)

الهدف: تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية والارتقاء الجيد الشدة: 70-90%

الأدوات: صفارة- ميقاتي - كرات

المراحل	التمارين	المدة	نبضات القلب	عدد مجموعات	التكرار
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل	15د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: القفز في مكان ابتداء من وضعية الجلوس على كرسي دون وجود كرسي والعودة إلى نفس الوضعية. التمرين 2: يقف لاعبان متقابلان بالظهر مع الإمساك على مستوى الذراعين، ثم يقوم اللاعبان بعملية ثني الركبتين والوقوف (هبوط وطلوع). التمرين 3: كل لاعب معه كرة في مركز الظهر يقوم بتمرير الكرة إلى لاعب في مركز قلب الهجوم للتصويب من الارتقاء أو التقاطع لاستلام الكرة مرة أخرى والتصويب من مركز قلب الهجوم.	16د 30د 10د	160ن/د 170ن/د 155ن/د	2 2 1	1د*4 راحة 1د 2د*5 راحة 1د 1د*4 راحة 90ثا
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.			10د	

اسم الفريق: وفاق مدينة تيسمسيلت u19 الموسم الرياضي: 2017 / 2018

الحصة التدريبية: رقم (02) المكان: قاعة رياضية زمن الوحدة : 70 د

الهدف: تنمية القوة بالسرعة للأطراف السفلية ودقة التصويب الشدة: 80-95%

من الارتقاء الأدوات: صفارة- ميقاتي -أقماع -مقاعد خشبية

المراحل	التمارين	المدة	نبضات القلب	عدد مجموعات	التكرار
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل.	15د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يقوم اللاعب بالوثب للأمام فوق أقماع والرجلين مضمومتان والجسم يحافظ على استقامته لمسافة 50م ثم يستلم الكرة من احد اللاعبين عند خط 9م للتصويب من الارتقاء على المرمى.  التمرين 2: يقوم اللاعب بالجري ونحطي الأقماع برحل واحدة لمسافة 15م حيث أن المسافة بين كل قمع وآخر تكون 1م مع تنطيط الكرة ثم التصويب من الارتقاء على المرمى من خط 6م.  التمرين 3: أربعة لاعبين في المحوم وخمسة في الدفاع، ينطلق قلب للدفاع بالكرة، يسلم الكرة للظهيرة ، يقوم الجناح بالتحريك بالجري السريع على خط 6م لاستلام الكرة من الظهيرة ثم التصويب من الارتقاء.	9د  22د  14د	170ن/د  180ن/د  160ن/د	2  3  1	6*3*90ثا واحة  10*4*4 راحة 2د  4*3*1 راحة 1د
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء لكافة أعضاء الجسم.		10 د		

اسم الفريق: وفاق مدينة تيسمسيلت u19 الموسم الرياضي: 2017/ 2018

الحصة التدريبية: رقم (03) المكان:قاعة رياضية زمن الوحدة : 74 د

الهدف: تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية الشدة: 80-100%

والسرعة في إنهاء الهجوم عن طريق التصويب من الارتقاء الأدوات : صفارة - ميقاتي - حواجز - صناديق

المراحل	التمارين	المدة	نبضات القلب	عدد مجموعات	التكرار
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل.	15د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يتم وضع حلقات المسافة بينهما حوالي 2م، مسافة 16م ثم يقوم كل لاعب بالجري ووضع كل رجل في حلقة ثم القيام بثلاث خطوات للارتقاء بالتصويب.	9د	175ن/د	2	8ثا*4 راحة 1
	التمرين 2: توضع مجموعة من الصناديق الخشبية المسافة بينهما 50سم، وارتفاع كل صندوق حوالي مسافة 40م، يقوم اللاعب بالجري والصعود فوق الصناديق.	24د	182ن/د	3	10ثا*5 راحة 9ثا
	التمرين 3: الانطلاق بأقصى سرعة من قبل لاعبي الجناح لاستلام الكرة عند منتصف الملعب والتمرير بين اللاعبين لإنهائه بالتصويب من الارتقاء فوق المدافعين لنفس التمرين	11د	160ن/د	1	3د*3 راحة 1د
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء لكامل لكافة أعضاء الجسم.		15د		

اسم الفريق: وفاق مدينة تيسمسيلت u19 الموسم الرياضي: 2017 / 2018

الحصة التدريبية: رقم (04) المكان: قاعة الرياضية زمن الوحدة : 92 د

الهدف: تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية الشدة: 80-98%

والقيام بكافة أنواع الخداع مع التصويب الأدوات : صفارة - ميقاتي - كرات

المراحل	التمارين	المدة	نبضات القلب	عدد مجموعات	التكرار
المرحلة التحضيرية	- الجري حول الملعب. - تمارين إحماء المفاصل - تمرير واستقبال بالجري والثبات	15د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يقوم اللاعب بالرقود على ظهر على مكان مسطح ويرفع رجليه عاليا ثم يقوم بثني ومد الرجلين بالتبادل بشكل حركة دائرية مستمرة ثم الوقوف والقفز عاليا للتصويب على المرمى.  التمرين 2: يقوم اللاعب بالجري لصعود الدرجات (مدرجات القاعة المتعددة الرياضات) ثم النزول من خلال القفز عاليا والتصويب بعيدا.  التمرين 3: يستلم لاعب مهاجم كرة من احد المريرين ثم يقوم بعمل خداع ومحاولة الإفلات من المدافع والتصويب من الارتقاء على المرمى.	14د	170 ن/د	2	د*3 راحة 90ثا
		42د	180 ن/د	3	د*4 راحة 100ثا
		11د	160 ن/د	1	د*3 راحة 1د
المرحلة الختامية	تمارين تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10د		



اسم الفريق: وفاق مدينة تيسمسيلت u19 الموسم الرياضي 2017 / 2018

الحصة التدريبية: رقم (05) المكان: قاعة رياضية زمن الوحدة : 74 د

الهدف: تنمية الكتلة العضلية (masse musculaire) الشدة: 70-80%

للتصويب من الطيران والسقوط الأدوات : صفارة - ميقاتي - صناديق خشبية

المراحل	التمارين	المدة	نبضات القلب	عدد مجموعات	التكرار
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة - تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل.	10د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يقوم اللاعب بالوثب للأمام لصعود مقاعد جلوس ارتفاعها 1م حيث تكون الرجلين مضمومتان والجسم يحافظ على استقامته لمسافة 40م ثم التصويب الجانبي على المرمى والسقوط.  التمرين 2: في مواجهة المرمى، القفز الجانبي مع التقدم للأمام بالتناوب بين الرجلين وتجاوز مقعد ارتفاعه 45 سم وطوله 2.25م مع التصويب على المرمى من خلال استقباله لعدة كرات من الزميل.  التمرين 3: كل لاعب يستلم الكرة من زميله ويقوم بالتحرك يمينا ويسارا ويصوب على المرمى مع الطيران والسقوط.	19د  22د  13د	150 ن/د  160 ن/د  150 ن/د	2  3  1	1د*6 راحة 30ثا  1د*4 راحة 45ثا  2د*4 راحة 100ثا
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء لكافة أعضاء الجسم.		10د		

اسم الفريق: وفاق مدينة تيسمسيلت u19 الموسم الرياضي: 2017 / 2018

الحصة التدريبية: رقم (06) المكان: قاعة رياضية زمن الوحدة: 82 د

الهدف: تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية الشدة: 80-95%

والتصويب بعد تجاوز المدافعين الأدوات: صفارة - ميقاتي - كرات

المراحل	التمارين	المدة	نبضات القلب	عدد مجموعات	التكرار
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة -تسخين عام وخاص - تمديد العضلات	10د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: نقوم بتقسيم اللاعبين إلى فريقين للعب التمريرات العشرة من وضعية البطة مع تسجيل أهداف من خلال التصويب من الارتقاء عند دخول احد المهاجمين منطقة 6م	11د	165ن/د	2	1د*3 راحة 1ثا
	التمرين 2: لاعبين يقومان بمشية الكناري لمسافة 10م مع التمرير والاستقبال وإنهائه بالتصويب.	44د	175ن/د	3	1د*6 راحة 90ثا
	التمرين 3: وقوف مدافعين احدهما على خط 6 م وآخر على 9م يقوم مجموعة من المهاجمين معهم كرة بمحاولة المرور من المدافعين على التوالي في منطقة عرضها 4م فقط للتصويب من الارتقاء، يحاول المدافعان إيقاف المهاجم ومنعه من التصويب.	7.5د	160ن/د	1	2د*3 راحة 45ثا
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.		10د		

اسم الفريق: وفاق مدينة تيسمسيلت u19 الموسم الرياضي: 2017 / 2018

الحصة التدريبية: رقم (07) المكان:قاعة رياضية زمن الوحدة : 82 د

الهدف: تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية الشدة: 80-100%

للتصويب من الارتقاء في زوايا المرمى الأدوات : صفارة - ميقاتي - مقاعد خشبية

المراحل	التمارين	المدة	نبضات القلب	عدد مجموعات	التكرار
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل	10د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يقوم اللاعب من وضع الوقوف بثني الركبتين كاملا ثم يقوم برفع الذراعين أماما ورفع العقبين على الأرض حتى تحدث عملية التوازن ولا يسقط اللاعب، حيث يقوم بمد الركبتين وخفض العقبين والذراعين أسفل.	24.5	175ن/د	2	30ثا*8 راحة 1د
	التمرين 2: القفز فوق مقاعد جلوس ارتفاعها 40 سم حيث أن الرجلين مضمومتان والجسم يأخذ وضعية قرفضاء عن القفز لمسافة 15م عند المقعد يستلم الكرة من الزميل ويصوب في احد الزوايا العليا للمرمى.	15د	185ن/د	3	30ثا* 10 راحة 45ثا
	التمرين 3: لاعب ثابت يقوم باستقبال وتمرير الكرة للاعب المتقدم من كل مجموعة لتقوم بتأدية التصويب بالوثب عاليا في الزوايا السفلى للمرمى من فوق عارضة على شكل حاجز بارتفاع 2م .	9د	150ن/د	1	1د*3 راحة 30ثا
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء لكافة أعضاء الجسم.		10د		

اسم الفريق: وفاق مدينة تيسمسيلت u19 الموسم الرياضي: 2017 / 2018

الحصة التدريبية: رقم (08) المكان: قاعة رياضية زمن الوحدة: 74 د

الهدف: تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية الشدة: 70- 80

والارتقاء لاستقبال الكرة الأدوات: صفارة - ميقاتي - كرات طبية - أقماع.

المراحل	التمارين	المدة	نبضات القلب	عدد مجموعات	التكرار
المرحلة التحضيرية	الجرى حول الملعب. -تمرنات إحماء المفاصل والتركيز على الأطراف السفلية والعلوية.	10 د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يوضع عدد من الحواجز بارتفاع (65سم) وبمسافات بينية بين كل حاجز وآخر (50سم) ثم يقوم اللاعب من على خط البداية بالوثب للأمام مع حمل الكرة، حتى يمر فوق حاجز من الحواجز الموجودة.  التمرين 2: يقوم اللاعب بالقفز من علو (40-60سم) حيث عند السقوط يتخذ الجسم وضعية قرفضاء ثم يقوم بالقفز عاليا كحركة مرتدة لاستقبال الكرة في الهواء من الزميل.  التمرين 3: مجموعة من اللاعبين في منتصف الملعب، كل لاعب يمرر الكرة إلى زميله على خط 9م، يقفز إلى الأعلى ليلتقط الكرة ثم يصوب في احد زوايا المرمى.	15 د 32 د 7 د	160ن/د 165ن/د 150ن/د	2 3 1	1د*5 راحة 2د  1د*6 راحة 45ثا  1د*4 راحة 1د
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		15د		

الملحق الرابع :

قائمة الأساتذة المحكمين

الملحق الخامس :

الوثائق إدارية