

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي - تيسمسيلت
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص تدريب رياضي

بعنوان

أثر التدريب بالطريقة الباليستية
على قوة التسديد لدى لاعبي كرة اليد (أقل من 17 سنة)

دراسة ميدانية أجريت على لاعبي نادي مولودية تيسمسيلت لكرة اليد

إشراف:

• الدكتور: نغال محمد

إعداد الطلبة:

❖ فراحي خالد

❖ بونويرة علي

السنة الجامعية

2017-2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا علي أداء هذا الواجب ووفقنا إلى انجاز هذا العمل

نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد على انجاز هذا العمل وفي تذليل ما واجهناه من صعوبات، ونخص بالذكر الأستاذ المشرف الدكتور **نغال محمد** الذي لم يخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة التي كانت عوناً لنا في إتمام هذا البحث.

ولا يفوتنا أن نشكر كل أساتذة و موظفي معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية –
تيسمست-



اهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

<وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون > . صدق الله العظيم

الصلاة و السلام على سيد البشرية محمد و على آله و صحبه أجمعين

إلى من جرع الكأس فارغاً ليسقيني قطرة حب، إلى من كلت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم أبي العزيز

إلى من أرضعتني الحب والحنان، إلى رمز الحب وبلسم الشفاء، إلى القلب الناصع أمي

الحبيبة

إلى من جبههم يجري في عروقي و يلهج بذكراهم فؤادي إلى إخوتي فيصل و عبد

الباسط و أخواتي و أزواجهم ابنة أخي ردينة و لجين .

إلى خطيبي فاطمة.

إلى كامل الأصدقاء و بالأخص زكريا، يوسف، أحمد، حميد، عبد القادر، عيسى، لخضر.

وكل طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية -تيسمسيلت-

إلى كل من سقط من قلبي سهوا

إلى الذين بذلوا كل جهدٍ وعطاءٍ لكي أصل إلى هذه اللحظة أساتذتي الكرام. و بالأخص

الدكتور نغال محمد.

توزيعة علي

إهداء

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

إليك أكرم امرأة وأدفى حزن وأحق الناس بصحبتى 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"

إليك يا من احتمى به من غدر الزمان إلى من كرس حياته من أجلي وأهدى شفاء عمره ونور لي مستقبلي 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 و قدوتي. أبي العزيز أطال الله في عمره .

إلى من كان له الفضل الأكبر في انجازنا هذا قدوتي و استاذي الفاضل "ربوح صالح" وإلى كل اساتذتي الكرام.

إلى منيع

الحنان و الأمان جدتي الغالية أطال الله في عمرها.

إلى أخوتي سندي في هذه الحياة "محمد", "احمد" و "حمزة".

إلى ابن عمي "ابراهيم"، وزوجته و ابنتهما المدلل "محمد".

إلى أحلى نعمة في سفونية العائلة "نسرين"،

إلى أصدقائي: ياسين، ناصر الدين، اسماعيل، الطاهر، رائد، وليد، الطاهر، عبد العزيز، جمال الدين، محمد،

عبد الوهاب، أسماء،

إلى أعز الأحاب وأصدقاء الدراسة:

حكيم، بلال، علي، احمد، خالد، علي، نور محمد.

و بالأخص إلى من تقاسمت معه غرفتي فأصبح أخي لا زميلي "بوحاج سباع"

إلى دفعة التدريب الرياضي لهذه السنة بدون استثناء.

إلى كل من جعلني في قلبه و جعلته في قلبي.

وإلى كل من يحمل لقب فراخي، ناشف.

محبكم خالد فراخي

الباب الأول:

الجانب النظري

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

التعريف بالبحث :

مقدمة البحث :

يتميز العصر الحديث بتطور فروع العلم في كافة مجالاته بشكل يفوق التصور عن مثيلاته في القرون السابقة وكان للمجال الرياضي نصيباً وافراً من هذا التطور ونتيجة للتطور والتقدم التكنولوجي وثورة المعلومات والنظريات الحديثة لوحظ انفراد وتميز هذا المجال بمعايير الإنجاز الزمى وتحطيم الأرقام القياسية السابقة بشكل غير مسبق , إلا أن التطور الملموس في الأدوات المساعدة الذى يسهم في العديد من الجوانب البدنية وكذلك تحسين الأداء وقد مر بتطور ملموس مما كان له الأثر الفعال في تحسين الأرقام.

وتعتبر رياضة كرة اليد من أهم الرياضيات المتابعة من طرف مختلف شرائح المجتمع ومن كافة الأعمار وكلا الجنسين فتطورها و شعبيتها لم تكن وليد الصدفة بل كان حصيلة مستفيضة وتفاعل العلوم المختلفة كعلم التشريح و علم النفس و الاجتماع...وعلم أخرى ساهمت في رفع الانجاز الرياضي و تطوير الحالة التدريبية للاعبين وذلك من خلال القيام بإعداد برامج تدريبية خاصة تتماشى مع متطلبات اللعبة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية في كلا من الأدوار الدفاعية أو الهجومية .

إن البرنامج التدريبي المختار يجب أن يختار طريقة علمية ممنهجة وهذا من اجل الوصول بالرياضي الى اعلى مستويات اللياقة البدنية ومن خلال هذه الدراسة سنحاول ابراز اهمية القوة العضلية خاصة القوة الانفجارية بالنسبة للاعبي كرة اليد خاصة الناشئين منهم و ذلك بالاستعانة ببرنامجين تدريبيين مختلفين برنامج تدريبي خاص بالتدريب بالطريقة البالستية من مجموعة من الحصص التدريبية التي تحتوي على مجموعة من التمارين الخاصة بتطوير القوة التسديد وذلك من اجل تحديد تطوير وتحسين القوة التسديد بالمقرنة بين النتائج المتحصل عليها.

وإن تحقيق المستويات الرياضية العالمية يأتي نتيجة للتدريب المقنن لفترات الموسم والتي بها يتحدد مدى نجاح اللاعب في تحقيق أفضل مستوى خلال البطولات المختلفة , كما تعد هذه المرحلة حصاد الموسم التدريبي فيستعد اللاعب من الناحية البدنية والنفسية عن طريق تقنين الحمل التدريبية لتحقيق أعلى مستوى.

وتعتبر حركات الباليستك احد أساليب تدريب الإعداد البدني والتي تهدف الى تنمية وتطوير القوة العضلية والقدرة على التحكم في الاداء عن طريق عضلات الجسم المختلفة بصفة عامة وعضلات الجذع بصفة خاصة من خلال التوافق والدقة بين كل من الجهازين العصبى والعضلى ، حيث تقوم حركات الباليستيك بحشد اكبر عدد من المجموعات العضلية من

خلال الحركة المستمرة بشكل انسيابي والتركيز الدقيق في قوة وتوازن عضلات الجذع المختلفة مثل عضلات البطن والظهر وتتميز حركات الباليستي بقدرتها على تنمية القوة العضلية دون ظهور الضخامة العضلية للجسم وبدون الزيادة الواضحة للمقطع الفسيولوجي للعضلات وبالتالي تعطى شكل وقوام أفضل للجسم ويمكن للرجال والسيدات بمختلف الأعمار السنوية ممارستها في أي مكان بدون أدوات.

وتنسب حركات الباليستيك إلى الألماني جوزيف بيلاتس Joseph h Pilates الذي ابتكر وطور هذا النوع من الحركات من خلال خبراته في الجمباز , التمرينات , اليوجا , رياضات الدفاع عن النفس.

وفي هذا الصدد يذكر عصام حلمي , محمد بريقع (1997م) أن القدرة العضلية لها أهميتها في الأداء الرياضي ومن ثم فإن القدرة لها تطبيقات عديدة في مختلف المسابقات الرياضية.

ويشير ماكإيفوى ونيوتن MACEVOY & NEUTEN (1998م) إلى ان تدريب المقاومة الباليستية بأنه طريقة حديثة نسبياً وترتبط عناصر التدريب البيلومتري وبين تدريب الأثقال وتتضمن رفع أثقال خفيفة وبسرعات عالية وكذلك فإن تدريب المقاومة الباليستية يمكن أن يزيد من كفاءة الأداء أثناء الرمي والوثب حيث انه يؤدي إلى تكيفات الجهاز العضلي خارج نطاق تأثير التدريب العادي .

وقد توصل جارى وآخرون GARY ET AL., (1997م) إلى أن تدريب المقاومة الباليستية يتضمن حركات إنفجارية ضد المقاومة بأقصى سرعة ممكنة.

وقد اشار كل من كرسيتين رومانى وبن روتر Christine romani and ben reuter 2006 إلى ان طريقة البيلاتس عبارة عن برنامج متكامل لتدريب عضلات الجسم من خلال أداء حركات الهدف الأساسى منها هو تنمية وزيادة قوة العضلات العميقة للجذع وعضلات مفصل الحوض والمسئولة عن التحكم والثبيت العضلى لتحسين وضع وتوازن وتوافق الجسم كما تعتمد الباليستي على التوافق العضلى العصبى ما بين اليدين والعينين والرجلين .

وتتمثل فوائد تمارين الباليستيك في تحسن كل من القوة والإطالة والتوازن العضلى ويعتبر التوازن العضلى على جانبي الجسم هو الأساس الفعلى لقوام جيد كما أن تدريبات الباليستيك تعدل شكل الجسم من الوضع الحالى الموجود عليه إلى الوضع المثالى الذى يجب أن يكون.

وقد وضع العلماء بعض مبادئ اساسية للتدريب بطريقة الباليستيك وتهدف هذه المبادئ إلى الوصول لأفضل أداء للجيم في أقل وقت ممكن وهذه المبادئ هي التحكم العضلى وهو المبدأ الأول ولما كان لعضلات الجزع من دور كبير في نقل السلسلة الحركية من اسفل لأعلى والعكس وبالتالي تطوير مستوى الأداء المهارى بينما يشير مبدأ التركيز إلى التوافق والارتباط بين التدريب العضلى والتركيز الذهني معاً في أن واحد حيث يؤدي إلى زيادة الإحساس والشعور بالحركة التي يؤديها الفرد أثناء أداء التمرين بينما مبدأ المركزية يهدف إلى انتقال الحركة من منطقة الجزع إلى باقى أجزاء الجسم بمعنى تركز الحركة حول منطقة عضلات الجزع وبالتالي اعتماد حركات الباليستيك على تفعيل دور العضلات المركزية للجسم والتي يمكن من خلال تنميتها بصورة جيدة إلى تحسن وظائف وكفاءة وفاعلية أداء باقى عضلات الجسم المختلفة لما بينها من ارتباط قوى.

1- تمهيد:

لتطور العلوم في مختلف نواحي الحياة ومنها علوم التربية الرياضية وبالذات علم التدريب نتيجة للتطور¹ العلمي الذي فتح افقا جيدة لمختلف العلوم الرياضية ,ومنها علم التدريب الرياضي الذي يبحث بشكل متطور عن افضل الوسائل والاساليب الحديثة التي تؤثر بشكل ايجابي على تطور القدرات البدنية و المهارة للرياضيين, وتعد لعبة كرة اليد من الالعاب الجماعية الواسعة الانتشار التي شهدت تطورا كبيرا في السنوات الاخيرة من حيث طابع اللعبة الذي يتميز بالسرعة و القوة في الاداء , فضلا عن التنوع في اشاليب اللعب الهجومية والدفاعية, وذلك نتيجة للتطور الكبير الذي حصل في مجال علم التدريب مناسدا لافضل الطرق والوسائل والاساليب التدريبية المؤثرة واصبح تحقيق الانجازات الرياضية المتميزة و الفوز بالبطولات العالمية دليلا على رقي الدول وتحضرها , لذا فان الخوض في مجال التدريب الرياضي يتطلب الامام المعرفي الكافي حول الطرائق و الاساليب و المراحل التدريبية , و النظر بشكل اساس و مستمر الى مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من اعداد بدني ,مهاري, خططي, نفسي, و ذهني ومعرفي لتحقيق افضل مستوى في الرياضات و الرياضات التخصصية .

تعد القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة من العناصر البدنية الاساسية التي يجب ان يمتلكها اللاعبون بشكل خاص , (وتعد القوة العضلية و السرعة من اهم القدرات البدنية, ويعددها المدربون مفتاح التقدم لكل الفعاليات الرياضية على حد سواء, حيث يتوقف مستوى تلك الفعاليات على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية وسرعة)¹ وان تطوير المستوى البدني للاعبين يتم من خلال استخدام افضل الوسائل التدريبية, وتعد التمارين الباليستية وسيلة فاعلة في هذا المجال ,اذ تعد من الاساليب المميزة لتطوير القوة الانفجارية والسرعة وقوة القفز, و نظرا لتجلي النقص في البرامج التدريبية التي يعمل بموجبها المدربون وافتقارها الى التطوير المستمر , جاءت اهمية البحث في اعداد و استخدام التمارين الباليستية لتطوير قوة التصويب و بعض القدرات البدنية الخاصة في لعبة كرة اليد للشباب, اذ ان طبيعة التدريب الباليستي تتميز بانه يؤدي بشكل انفجاري , و هو اسلوب يربط بين التدريب البليومتري و التدريب بالاثقال, ويتضمن رفع اثقال خفيفة نسبيا و بسرعات عالية, فالتدريب اليالستي يخضع لقانون اشراك اكبر عدد من الالياف العضلية و اداء سريع, فالحركة الباليستية تجبر العضلات على انتاج اكبر كمية من القوة في اقل مدة زمنية , لان الالياف العضلية تتجمع من الاقل الى الاكثر عند تزايد القوة البليومترية لتطوير القوة الانفجارية للذراعين و ربطها بدقة الاداء المهاري.

بسطويسي احمد' اسس ونظريات التدريب الرياضي (القاهرة 'دار الفكر العربي1999) ص 113¹

2- مشكلة البحث

من اجل الارتقاء بمستوى لعبة كرة اليد لابد من الاعداد الجيد للبرامج التدريبية المبنية على الاسس العلمية و العالية المستوى واعداد اللاعبين اعدادا شاملا و بمستوى عالي وخاتمة في الجانب البدني الذي يعتمد عليه في تطوير الجوانب الاخرى المهارية و الخططية و النفسية , وتعد مهارة التسديد من المهارات الهجومية المهمة في كرة اليد وتعد الوسيلة الاكثر فاعلية في احراز النقاط , وتحتاج هذه المهارة الى لاعبين يتميزون بالسرعة الحركية و القوة الانفجارية للذراعين و الرجلين و الدقة الحركية , و الرشاقة و المرونة , و تسديد الكرات نحو المكان الصحيح وهذه القدرات تحتاج الى اساليب تدريبية معينة لتطويرها , و من خلال خبرة الباحث الميدانية لاحظ عدم استخدام اساليب تدريبية جديدة و مناسبة لتنمية القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة للذراعين و الرجلين لتطوير الاداء المهاري , مما ادى الى ضعف مستوى اداء مهارة التسديد , اذ ان استخدام الجانب البدني و المهاري معا اكثر فاعلية لذلك ارتأى الباحث تطويرها عن طريق استخدام التمرينات البالستية و التي تعد اسلوبا تدريبيا جديدا و الذي يستطيع من خلالها المدرب ان يخلق برنامجا تدريبيا فعالا لتنمية القوة العضلية و السرعة.

3- التساؤلات :

3-1 التساؤل العام :

-هل لبرنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البالستية اثر على قوة التسديد لدى لاعبي كرة اليد U17

3-2- التساؤلات الجزئية

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين عينتي المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي بالنسبة للاختبارات البدنية واختبار قوة التسديد .
- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بالنسبة للاختبارات البدنية و اختبارقوة التسديد.
- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بالنسبة للاختبارات البدنية و اختبارقوة التسديد.

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين عينتي المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي بالنسبة للاختبارات البدنية واختبار قوة التسديد

4- الفرضيات

4-1 الفرضية العامة

ان البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة البالستية يؤثر ايجابا في قوة التسديد لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة

4-2 الفرضيات الجزئية

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للاختبار القبلي بالنسبة للاختبارات البدنية واختبار قوة التسديد.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة بالنسبة للاختبارات البدنية و اختبار قوة التسديد.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية للاختبار البعدي بالنسبة للاختبارات البدنية واختبار قوة التسديد ولصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية بالنسبة للاختبارات البدنية واختبار قوة التسديد ولصالح الاختبار البعدي.

5- اهداف البحث

- اعداد تمارين بدنية بالاسلوب البالستي لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبين بكرة اليد .
- التعرف على تأثير التمارين البدنية بالاسلوب البالستي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة اليد.
- التعرف على علاقة بعض القدرات البدنية الخاصة مع مهارة التسديد في كرة اليد.
- تصميم برنامج تدريبي بالطريقة البالستية لتنمية قوة التسديد .

6- اهمية البحث

6-1- نظريا

- تزويد المكتبة بهذا المرجع ليكون سندا و دعامة للدراسات القادمة و المشاهدة

6-2- عمليا

- تنحصر اهمية هذا البحث ميدانيا في معرفة التمارين المناسبة لتحسين صفة القوة بالطريقة البالستية

7- تحديد المصطلحات

7-1 التدريب البالستي .

اصطلاحا : هو قدرة العضلات على اداء حركات باقصى سرعة ممكنة عند مقاومة خفيفة و متوسطة (30-50) كما انه يتميز بزيادة السرعة لاقصى مدى مع قذف الاداة او الثقل في الفراغ و يشمل تدريبات رفع الاثقال خفيفة الازان و بسرعات عالية¹

اجرائيا : هو اسلوب تدريبي حديث نسبيا يربط بين عناصر التدريب البليومتري وبين تدريب الاثقال ويتضمن رفع اثقال خفيفة نسبيا او بسرعات عالية .

7-2 الحركة البالستية.

اصطلاحا : حركة مؤداة بواسطة العضلات و لكنها تستمر بوساطة كمية التحرك (العجلة)للاطراف.²

اجرائيا : هي تقلصات عضلية تحدث بسرعة قصوى خلال مدة زمنية قصيرة مع انتاج قوة عالية .

8- الدراسات المشابهة

8-1 دراسة احمد ولهان حميد الربيعي "تأثير التدريب البالستي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة و علاقتها بدقة مهارة الضرب الساحق للاعبين الشباب بالكرة الطائرة" حيث كانت اشكالية البحث "هل يؤثر برنامج تدريبي مقترح بالاسلوب البالستي في تطوير بعض القدرات البدنية و علاقتها بدقة مهارة الضرب الساحق" هدفت الدراسة الى معرفة تأثير التدريب البالستي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة و علاقتها بدقة مهارة الضرب الساحق للاعبين الشباب بالكرة الطائرة

علي محمد طلعت. استخدام المقاومة البالستية على بعض المتغيرات البدنية و المهارية للاعبين كرة السلة (مذكرة ماجستير, كلية التربية الرياضية جامعة حلوان 2003)ص 24¹

رشا طالب ذياب, تأثير تمرينات التدريب البالستي في تطوير القوة السريعة و اداء بعض المهارات الهجومية المركبة و انزيمات الاكسدة و الاختزال للاعبين كرة السلة,(اطروحة دكتوراه ,كلية التربية الرياضية)جامعة بغداد 2011ص30.²

انتهج الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياسين القبلي و البعدي ,حيث تمثل مجتمع البحث في 120 لاعبا بالكرة الطائرة من اندية ديالي و الحرية للكرة الطائرة و كانت عينة البحث 18 لاعبا وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وكان من اهم النتائج ان المنهج التدريبي البالستي كان له تأثير في تحسين القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة للرجلين عن طريق النتائج التي تم التوصل اليها

8-2 دراسة نجوى محمود وعائيد منصور(2007) بعنوان " تأثيربرنامج للتدريب البالستي والتقاطع على بعض المتغيرات البدنية والمهارية و الحركية لناشئات كرة اليد " وتهدف الدراسة للتعرف على تأثير البرنامج البالستي و المتقاطع على المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وقد استخدم المنهج التجريبي لتقسيم الفتية لمجموعتين تجريبيتين واشتملت العينة 14 تلميذا تم اختيارهم بالطريقة العمدية وكان من اهم النتائج ان البرنامج البالستي والمتقاطع اثر ايجابا على تطوير القدرات البدنية (القدرة-تحمل القوة-تحمل السرعة-تحمل الاداء) و اثر ايجابيا على المهارات الحركية (التمرير و الاستلام والتصويب).

8-3 دراسة محمود محمد لبيب سليمان (2008) بعنوان " دراسة مقارنة لتاثير استخدام أسلوبين مختلفين لتنمية القدرة العضلية (البليومتري - البالستي) على مستوى الانجاز في الوثب الثلاثي " وهدفت الدراسة الى التعرف على اثر استخدام اسلوبين مختلفين للتدريب البليومتري و البالستي على مستوى القدرة العضلية و المستوى الرقمي على لاعبي الوثب الثلاثي و قد استخدم المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبيتين من منتخب جامعة جنوب الوادي في الوثب الثلاثي تحت 20 سنة و عددهم 20 لاعب وكان من اهم النتائج ان التدريب باستخدام الاسلوب البالستي يؤدي الى الارتفاع في مستوى الاداء الحركي للوثب والمستوى الرقمي للوثب الثلاثي خاصة ,حقق البرنامج البالستي الاهداف البدنية والمهارية للاعبين مستوى اعلى من البرنامج البليومتري

9-4 دراسة احمد خليفة حسن (2008) بعنوان "تأثير استخدام التدريب البالستي المركب على بعض الفقرات البدنية المهارية للاعب كرة السلة" وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام كلا من التدريب البالستي المركب والمشارك على بعض المتغيرات البدنية المهارية للاعب كرة السلة وقد استخدم المنهج التجريبي باستخدام ثلاث مجموعات تجريبية باتباع القياسين القبلي والبعدي حيث اشتملت العينة على 54 لاعب منمنتخب جامعة المنيا لعام 2007 وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وكان من اهم النتائج ان التدريب البالستي افضل من الاسلوب المشترك في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة .

التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة:

من خلال عرض الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث اتضح أن هذه الدراسات قد كانت تتمحور حول دراسة تأثير البرنامج البالستي و المتقاطع على المتغيرات البدنية والمهارية بالإضافة الى التعرف على اثر استخدام اسلوبين مختلفين للتدريب البليومتري و البالستي على مستوى القدرة العضلية و المستوى الرقمي على لاعبي الوثب الثلاثي وأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الرياضيين المستخدمين للتدريب البالستي كما أن هذا النوع من التدريب اثر ايجابا على المهارات الحركية , اما عن اثر استخدام اسلوبين مختلفين فقد حقق الاسلوب البالستي نتائج اعلى من الاسلوب البليومتري.

أما بالنسبة للمنهج المتبع فلقد اعتمد كل الطلاب على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعته وأهداف الدراسات مستعينين بتصميم التجارب بطريقة القياس القبلي والبعدي.

أما عينة البحث فشملت هذه الدراسات على عينات مختلفة تمثلت في طلاب المرحلة الجامعية من منتخب جامعة جنوب الوادي في الوثب الثلاثي تحت 20 سنة و عددهم 20 و 54 لاعب من منتخب جامعة المنيا لعام 2007 ، ولقد تم اختيارها بالطريقة العمدية حيث كانت أعمارهم اقل من 20 سنة . ولقد استخدم الطالبون في دراساتهم مجموعة من الأجهزة والأدوات التي عن طريقها تم جمع البيانات الخاصة بالبحوث منها الاثقال و الكرات الطبية مختلفة الاوزان. ولقد توصل الطالبون إلى نتائج مشتركة وهي :

- ان المنهج التدريبي البالستي كان له تاثير في تحسين القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة للرجلين عن طريق النتائج التي تم التوصل اليها

- حقق البرنامج البالستي الاهداف البدنية والمهارية للاعبين مستوى اعلى من البرنامج البليومتري

- ان التدريب البالستي افضل من الاسلوب المشترك في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة-

-ان البرنامج البالستي والمتقاطع اثرايجابا على تطوير القدرات البدنية (القدرة-تحمل القوة-تحمل السرعة-تحمل الاداء) و أثر ايجابيا على المهارات الحركية (التمرير و الاستلام والتصويب)

نقد الدراسات :

لقد لاحظ الطالب من خلال التطرق لهذه الدراسات انها تمحورت كلها تقريبا على اسلوب التدريب البالستي و اثره على على بعض القدرات البدنية و المهارات الحركية وعلى ضوء نتائج هذه الدراسات يسعى الطالب إلى إجراء هذا النوع من الدراسات على البيئة الجزائرية وذلك لمعرفة تأثير التدريب البالستي على قوة التسديد لدى المرحلة العمرية اقل من 17 سنة.

الفصل الأول:

الأسلوب الباليستي

-التدريب الرياضي

تعد عملية التدريب الرياضي الوسيلة المهمة للارتقاء بمستوى الاداء المهاري والبدني والخططي للرياضيين في مختلف الالعاب الرياضية إذ يعد التدريب الرياضي جزءا من عملية أكثر اتساعا وشمولا وهي عملية" الاعداد الرياضي, وكلتا العمليتين تسعى إلى تحقيق الرياضي لأعلى مستوٍ ممكن من الانجازات الرياضية"

لذلك نرى أن الألعاب الرياضية في وقتنا الحالي قد تطور ولمختلف الفعاليات الرياضية بسبب التطور العلمي والتقني الكبير الذي حصل في مجالات الحياة المختلفة , وبالتالي أدى إلى ظهور تغيرات كثيرة فتحت آفاقا للبحث والدراسة لغرض الوقوف على أهم السبل التي تحقق أفضل نتيجة وتحقق الاهداف الموضوعه.

إن الإنجازات الرياضية المتحققة في عصرنا الحالي تدل على التطور الذي أصبح فيه علم التدريب الرياضي بفضل ما توصل إليه العلماء والمختصين في مجال التدريب الرياضي بالإضافة إلى البحوث العلمية وارتباط تلك البحوث في التدريب الرياضي بالعلوم الأخرى التي تعد مصدرا متمما لنظريات التدريب الرياضي كعلم البيوميكانيك , و الفلسفة , وعلم النفس الرياضي¹,

والطب والتعلم الحركي والكثير من العلوم الأخرى ويهدف التدريب الرياضي" إلى الوصول بإنجاز الفرد الى اعلى مستوى من خلال تلبية المطالب العالية لعملية التدريب الرياضي من الجوانب البدنية والوظيفية والفنية والذهنية والنفسية والتربوية ويحدث عند مزج هذه الجوانب تنمية وتطوير لقدرات ومهارات وخصائص الرياضي وحسب نوع الرياضة التي يمارسها أي إن طرائق التدريب تتأثر بنوع الرياضة التي يمارسها اللاعب بالإضافة إلى نوع المهارة في كل لعبة أو الصفة البدنية المطلوبة.

إن الاختلاف في نوع التدريب لكل فعالية والتي تختلف مها راتها عن غيرها ساعد في تنوع طرق وأساليب التدريب الرياضي, إذ كان للتخصص دور فعال في رفع مستويات اللاعبين مهاريا , وبدنيا ونفسيا

أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي , الأسس الفسيولوجية , ط 4. مصر , دار الفكر العربي , 2009 (, ص 45¹

1- التدريب الباليستي¹:

هو شكل من تدريبات القدرة العضلية حيث يرفع الرياضي المقاومة أو الثقل ويكسبه تعجيل ثم يطلقه في الهواء بدلا من أن يبطئه أو يخفض سرعته كما في الأشكال الأخرى من تدريبات الأثقال .

في التدريب الباليستي يجب أن تتم عملية تعجيل الثقل وإطلاقه في نهاية الرفعة بالهواء بأقل من ثانية واحدة ، وفيما يتحرك الرياضي وينشط الألياف العضلية السريعة الإنتفاض ، أما في تدريبات الأثقال الحرة فإن الرياضي يحمل الثقل ويبطئ سرعته و ثم يعيده إلى الوضع الابتدائي ، وغالبا تتطلب حركات رفع الأثقال هذه إشترك الألياف العضلية البطيئة الإنتفاض وتستغرق أكثر من ثانية واحدة لإكمالها .

إذن يكون تركيز التدريب الباليستي على الألياف العضلية السريعة الإنتفاض ولمدة قصيرة من الزمن قبل إطلاقها فيكون هدفها السرعة اللحظية للعضلة ، في حين يكون هدف تدريبات القوة العضلية التقليدية هو حجم العضلة وقوتها أكثر من سرعتها ، وقد أظهرت نتائج البحوث بأن زيادة سرعة العضلة وليس حجمها هو الهدف ذو الفائدة الأكبر للإنتاج الرياضي ، فيتم هنا أذن توظيف وتنفيذ حركات رياضية مختارة بانفجارية ، في حين يكون الإنقباض البطيء الإعتيادي لرفع الأثقال ذي فوائد محدودة للألعاب الرياضية .

إذ أردت أن تركض أسرع وتقفز أعلى وبحركات انفجارية أكبر ، فإن التدريب الباليستي يحقق لك هذا بأن :

- يدرب و يشرك كل من الألياف السريعة و البطيئة و الانقباض.
- تجهز تدريبات الاثقال الباليستية تمرينات أكثر فاعلية للقلب و الجهاز الوعائي² في تتطلب توظيف العضلات ورفع معدل القلب³ و نظرا لزمن الرفعة الباليستية و فترة الراحة بين الرفعات فسيكون معدل القلب عاليا خلال هذا التدريب .
- و الرفعات الباليستية ليست فقط طريقة فعالة لزيادة القوة العظلية و السرعة لمنها تتحقق ايضا مكاسب با المرونة و حرق الشحوم⁴ و يساعد هذا الاسلوب التدرسي الثوري العالي السرعة با الحصول على مكاسب خلال نقاط الثبات (النقاط العميقة) لافي المسار الحركي الرياضي ليصبح الرياضي أكثر انفجارية و سرعة⁵ و من المعروف ان ة كما تمرين قوة عضلية فيه نقاط (عميقة) بيوميكانيكية و التي تحدث في مواقع معينة من المدى

¹ القوة والقدرة و التدريب الرياضي الحديث, الدكتور جمال صبري فرج (كلية التربية الرياضية-جامعة بابل) ص 488

الحركي حيث يتم تغير المجموعات العضلية الاولية مثلما يحدث في البنج بريس , اذ تكون النقاط الثابتة لكثير من الافراد هي القوة الابتدائية و التي تتغير من العضلة الصدرية العظمية الى الدليات ثم ذات ثلاثة رؤس العضلية .

يدعى التدريب الباليستي ايضا بتدريبات القدرة ' و قد استعمل لاول مرة بين رياضي النخبة الذين كانوا يبحثون عن طريقة لتطوير حركاتهم الانفجارية , وقد جاءت كلمة (الباليستيك) من اللغة اليونانية القديمة من اصل (بالين) و التي تعني الرمي .

و في هذا النوع من التدريب يعمل الرياضي على تعجيل و اطلاق الثقال في الهواء ' و التمارين الشائعة في التدريب الباليستي هي رميات البنج بريس و القفز الدبني (القرفصاء) و النتر و الخطف و الدفع من الصغط.

و يجبر فيها جسم الرياضي على تحشيد اطلاق الالياف السريعة الانتفاض ' وهذا له اهميته الفائقة لان هذه الالياف هي المسؤولة عن المقدار الاكبر من النمو و القوة العضلية السريعة ' و يتطلب التدريب من العضلات للانقباض باعلى سرعة و قوة ' و ان يكون هناك توافق عالي في الجهاز العصبي المركزي لانتاج القدر الاكبر من القوة و باقصر زمن ممكن .

و في تدريبات الاثقال التقليدية يعمل الرياضي على تعجيل الثقال اثناء الانقباض المركزي و بعد الثلث الاول من الرفع ' اما خلال الثلثين الباقيين الرفع ' فان الاثقال تبطىء (يخفض تعجيلها) و ثم تتوقف ' أما في التدريب الباليستي فان الاثقال تعجل خلال المعدل الكامل للحركة ' و لا يبدأ التعجيل با التناقص الا بعد ان يطلق الرياضي الاثقال¹ .

توجد اربع عوامل محددة للمعدل الذي تنقبض به الالياف العضلية نسبة الى سرعة الانقباض العضلي (مثل الحركات الانفجارية) وهي :

- درجة نشاط انزيم فوسفاتيز المايسوين myoisn atpase
- درجة تطوير اطلاق الشبكة الساركوبلازمية لايونات الكالسيوم .
- درجة تقارب التروبونين من الكالسيوم.
- درجة حجم التنشيط و التحفيز العصبي.

¹ القوة والقدرة و التدريب الرياضي الحديث, الدكتور جمال صبري فرج (كلية التربية الرياضية-جامعة بابل) ص 490 -

و قد حددت الجمعية الوطنية للقوة و الاعداد خطوط عامة لتدريبات المقاومة الباليستية للرياضيين وذلك بان تنفذ التكرارات السريعة باسرع ما أمكن و بأوزان خفيفة تكون محددة ب (30-45) من بالتكرار القصوي الواحد (1-) وفي تمارين التي يجب أن يحمل فيها الثقل وأن يحفظ تعجيله في نهاية معدل حركة المفصل مثل (البنج بريس) ولأجل حماية المفصل من إنتاجيته لتدريب القدرة أو السرعة ، وهنا يعلم الجسم ويطبع على كيفية خفض التعجيل و إبطائه في حالة عدم توفر أجهزة خاصة لهذه التدريبات ، وإذا كان بالإمكان إطلاق الحمل في الهواء (مثل ترك البار ينطلق في نهاية المعدل الحركي في الهواء) فيمكن أن نحدد و نقلل هنا من التأثيرات السلبية لإبطاء الحمل .

أظهرت دراسة بأنه يمكن أن ننصح بإبطاء سرعة البار الى أقل من (75% في حين أكد (ELLIOT) بأنه خلال التكرار القصوي الواحد بالبنج بريس يبطئ البار في جزء ال (24) الأخيرة من معدل الحركة ، وفي ال (81) من 1- ، يخفض تعجيل البار في ال 52 من معدل الحركة ، وقد أكدت الدراسة بأنه لتحقيق أفضل النتائج من المهم أن يحمل البار بكمية من الأثقال والتي تسمح بتحقيق التعجيل الإيجابي خلال المعدل الكامل لحركة الرفع ، وأن الرفعات الباليستية الفعالة تطور السرعة خلال المعدل الكامل لحركة الرفع للأعلى وحتى لحظة الإطلاق .

2- خصائص و فوائد التدريب الباليستي :

هناك مجموعة من الخصائص والفوائد التي يمكن أن تتوفر بالتدريب الباليستي وتوظف بالتدريب منها:

مبادئ التحفيز العضلي : تجبر الرفعات الباليستية العضلات بانتاج المقدار الأكبر من القوة وباقل مقدار من الزمن ، وطبقا لمبدئ (هننمن) فإن الألياف العضلية تتحفز من العتبه الواطئة الى العالية كلما زادت قوة التحفيز .

سرعة الحركة : لضمان التحفيز الكامل نسبيا للألياف العضلية يجب عمل تعجيل لسرعة الرفع خلال المدى الكامل للحركة حتى لحظة الاطلاق المقاومة .

شدة التمرين : يجب أن تقاس شدة التمرين بالفترة الزمنية لرفع التكرارات ، ويجب أن يتوقف الرفع حينما يبطئ البار ، وقد أظهرت البحوث أن (8-6) تكرارات أو (20-30 ثانية) هي التي يمكن أن تنتج أفضل النتائج¹ .

الفوائد القلبية - الوعائية : تؤدي التمارين الباليستية باستمرار لا تقل عن (20 ثانية) عند توفر الأجهزة الخاصة بها ، وتوقف هذه التمارين عندما يحدث إنخفاض واضح بالتعجيل ثم تتبعها (30 ثانية) راحة ، وهذا كله يؤدي إلى رفع

نفس المرجع السابق ص 491¹

معدل القلب المستوي المطلوب للتمرين ، وهذا التدريب يجب أن تكون شدته بحيث ترفع معدل القلب إلى (90) من المعدل الأقصى ، وأن يبقى محافظا على ذلك المعدل لمدة لا تقل عن (20 ثانية)

القياس الإلكتروني : هناك عدة أجهزة قياس إلكترونية لقياس السرعة أو القدرة وفعالية الرفع ، ويجب أن يوقف الرياضي الرفع عن (90) من رفعته السابقة ، وأن حدود 90 من سرعة الرفع تشير إلى وجود تغيرات معنوية في تحفيز الألياف السريعة الإنتفاض ، أما السرعات الأقل من 90 فهنا لن تكون الرفع بالاستية .

التوافق : أظهرت نتائج البحث الذي أجري في جامعة كونكيتكت أن التدريب المرتفع الشدة يؤدي الى تأثيرات في الجهاز العصبي خاصة في مجال التوافق .

خصوصية التدريب : إن الأشكال الشائعة في التدريب الباليستي هي الرمي والقفز مع وجود الأثقال فيها ، وقد أظهرت البحوث زيادة ايجابية في سرعة القفز العمودي والرمي وسرعة الجري.

الملاحظات والشروط الواجب توفرها عند العمل بالتدريب الباليستي

يجب أن تتوفر عدة شروط عند العمل بالتدريب الباليستي :

السلامة : هي الأولويات في التدريب الباليستي ، ويفترض أن تستخدم النقاط المثبة (سبوتر) خاصة لمن لم يكن قد استخدم هذا الأسلوب سابقا وأن يكون حذرا جدا.

بسبب كون هذا التدريب انفجاريا فالرياضي سيتعب بسرعة ، لذا يجب أن ينفذ في بداية القسم الرئيس من الوحدة التدريبية وليس في نهايتها .

لايستعمل هذا الشكل من التدريب في كل يوم بل يجب أن يكون بين يوم وآخر .

يجب أن ينفذ كل تكرار كأنه محاولة تكرار انفجاري قصوى ، مع التركيز الكامل على الآلية الملائمة والكاملة من البداية إلى النهاية ، وأن يرمى الثقل للأعلى بأسرع ما أمكن في كل تكرار .

تؤخذ فترة راحة لا تقل عن (2-3) دقيقة بين المجموعات الباليستية لضمان الإستشفاء بعد كل مجموعة .

إن التدريب الباليستي ليس تدريب لحد استنفاد الجهد، لذا تعمل (3-5) تكرارات فقط في كل مجموعة حتى لو شعر الرياضي بأنه يمكنه الإستمرار أكثر في التدريب

3-المبادئ الأساسية:

إن التمارين الباليستية الأكثر شيوعا هي رميات البنج بريس والقفز من الدبني والنتر ومختلف الرفعات الأولية، ولأجل ضمان إجراءات السلامة والأمان يجب أن تستخدم أجهزة خاصة مثل (جهاز الكورماكس أو سميث) عند أداء الرفعات الباليستية .ويجب أن يكون معدل التعجيل خلال الحركات الباليستية مسيطر عليه وكذلك الحال عند تعديل أو زيادة كمية الأثقال المعلقة على البار ، فإذا كانت الأثقال خفيفة جدا فإن التعجيل سيكون سريعا جدا ، أما إذا كانت ثقيلة فإن البار سوف يبطنى تعجيله قبل نقطة الإنطلاق ، وهاتان الحالتان تنهيان الهدف من التمارين الباليستية .

أظهرت دراسة القدرة القصوى يمكن أن تنتج عندما ترفع الأثقال ب (30-90) من التكرار القصوى الواحد والبديل لهذا يمكن أن يكون بإستعمال (30-90) من وزن جسم الرياضي ، أما للرباعين المتقدمين فيمكن إستعمال (70-90) من التكرار القصوى الواحد ولاينصح بأكثر من ذلك .

يجب أن يفجر الرياضي الثقل بأسرع ما أمكنه ، وأن يغادر البار يدي الرياضي خلال حركته الضغط أو الرفع أو أن تغادر أقدامه الأرض عند عمل القفز من الدبني ، وأن يكون معدل التعجيل متحكم به من قبل الرياضي لأجل تحقيق وتنفيذ أهداف التدريب الرياضي .

وقد أوصت دراسات عديدة بأن التدريب الباليستي هو تدريب فعال وذو تأثير عال جدا ، ومن هذه الدراسات تلك التي كتبها التدريبات الباليستية الأخرى القفز بالحبل وهو سلاح رخيص وقوي ضد زيادة الوزن ، وغالبا يستعمل رياضيو الدرجات¹ التدريب الباليستي المعدل لزيادة قوتهم وقدرتهم العضلية لتطوير قابليتهم للتعجيل لصعود المرتفعات والقدرة فوق العقبات .

ويتضمن التدريب الباليستي تمارين الأثقال التقليدية المعدلة وذات الوزن الأقل والأسرع مثل الدبني والبنج بريس وأي تمارين تتضمن القفز وقذف كرات مثقلة والوثب مع حمل الأثقال ، وتدعى هذه التمارين بالباليستية كونها تتضمن تعجيل انفجاري للأثقال أو للجسم وبأعلى سرعة .

¹ -نفس المرجع السابق 493-494

ويذكر بأنه في بعض حركات تدريب الأثقال التقليدية تدرّب العضلات بأن تبطأ حركتها وليس زيادة سرعتها ، وهذا الحال يكون عند دفع البار بعيدا عن الجسم ويجب أن توقف سرعته في نهاية المعدل الحركي ، وهذه الفترة من التعجيل تأخذ ما لا يقل عن 54 من الحركة (المقاومة الأقل وزنا) وتخفّض الإنجاز الانفجاري .

يمكن التغلب على هذه المشكلة إذا رمى الرياضي جسمه مع الثقل ، وهذا يحدث في نشاطات الحيات اليومية ، ولكن عندما تعمل الرميات في التدريب فإنها لن تكون كاملة أو آمنة جدا في الصالة أو الملعب .

4- كيف تعمل هذه الحركات :

يمكن أن نتجنب في تمارين البليومترية والحركات الباليستية مشاكل انخفاض التعجيل ، وذلك لأنها تسمح للمتدرب بأن يعمل حالة إنفجارية خلال المسار الكامل للحركة ، وتتطلب قدرة كاملة من العضلة أو المجموعة العضلية وبأقل من عشري الثانية ، (0.2) ثا، ولا تتطلب ثانية كاملة كما يحدث في تدريب الأثقال التقليدي .

ان هذا هو الحل الأقرب كثيرا الى مطالب الحياة اليومية مثل الركض بالشوارع أو رفس كرة القدم اضافة الى امكانية استخدام اوزان اقل بالوحدة التدريبية وهذه الأوزان يجب ان لا تزيد عن (30-45) و هو الوزن المثالي للمكاسب الباليستية .

إن إضافة الطاقة المطاطة الى قوة الانقباض العضلي هي واحدة من الأسباب التي جعلت من تدريب البليومتريك حركات أكثر قوة مثل رمي الكرة بالمد الكامل للذراع وهذا ينتج رمية لمسافة أطول مما لو كانت الذراع مثنية ، إذ تخزن الطاقة المطاطة بالحالة الأولى في الأوتار والأنسجة الرابطة¹ .

تعمل هذه الأساليب التدريبية على خفض التأثيرات الكابحة للحركة التي يسببها منعكس أعضاء كولجي المترية و المغازل العضلية ، وهو المنعكس الذي يحمي العضلات خلال امتدادها وتقصيرها .

وقد وفرت بحوث حديثة معلومات عن كيفية استخدام التدريبات الباليستية و اشارت واحدة منها الى أن القفز من الدبني مع التحميل (القفز مع الأثقال) تنتج زيادات بمعنوية أكبر بالقوة العضلية 18 مما تعمله التدريبات المقاومة الثقيلة .

1 - القوة والقدرة و التدريب الرياضي الحديث, الدكتور جمال صبري فرج (كلية التربية الرياضية-جامعة بابل) ص494

ووجدت دراسة أخرى ان تدريبات القفز بالحبل وباستخدام تثقيل ولمدة عشرة أسابيع وبثلاث مرات في الأسبوع تنتج مكاسب معنوية بالتكرار القصوي الواحد في قوة ضغط الرجلين والبنج بريس ، ووجد أن تدريب البليومترك ينتج تطور بمقدار 6 في قابلية القفز لدى لاعبي كرة الطائرة عند مقارنة نتائجهم مع التطورات التي حدثت للمجموعة الضابطة

5- التحذيرات :

عند العمل بالحركات الباليستية يجب اعطاء اهتمام كبير لشكل الحركات و التكنيك وهو شئ ضروري وهو كذلك دليل على اللياقة البدنية و الفنية ، أما عند استعمال تدريب البليومترك مع التثقيل فقد اقترح بعض الخبراء بأنه لا يمكن استخدامه الا اذا استطاع الرياضي ان يؤدي وبشكل مريح اختبار الدبني (القفصاء) مع أثقال تعادل (1.5) مرة ونصف يقدر وزن الجسم

وفي القفز من السقوط (القفز للأسفل من ارتفاع) يجب أن لا يكون الارتفاع كبيرا بحيث لا يستطيع القافز أن يمنع كعبي قدميه من أن تلمسا الأرض ، لان مخاطر الاصابة من الاصطدام تزداد عندما يحدث هذا ،

وكذلك قدم البعض من المدربين الكبار معلومات ونصائح عن التدريب الباليستي مثل المدرب الذي ثبت مآخذه عن المشاكل التي تحدث مع تدريبات المقاومة الباليستية .¹

6- بعض التمارين الباليستية بالمعدل الكامل للحركة :

تؤدي تمارين المعدل الحركي الباليستية بطريقة انفجارية وهي تساعد في تطوير القدرة وتتضمن تحريك شئ ما لمسافة معينة وبأقل قدر من الزمن .

ان التمارين الشائعة في التدريب الباليستي هي رميات البنج بريس والقفز من الدبني (القفصاء) والنتر والخطف والدفع من الضغط ومختلف الرفعات الاولمبية والملاحظ ان هذا التدريب فيه زيادة باحتمالات الاصابة لذا تنفذ معظم تمارينه بواسطة اجهزة خاصة مثل(أجهزة سميث والكارماكس وغيرها ...) ، وادناه بعض التمارين التي يمكن ان تنفذ بوزن الجسم فقط او باضافة اوزان قليلة .

يساعد تنفيذ هذه التمارين بزيادة الانجاز الرياضي والكتلة العضلية،ويمكن ان تستخدم في هذه التمارين وزن الجسم وأدوات رياضية مختلفة.

نفس المرجع السابق ص 495¹

- ضغط ورفع المبلص:

يدير تمرين ضغط ورفع الدمبلصات الكتفين والرجلين، وينفذ من وضع الوقوف وبفتحة بين القدمين بقدر عرض الكتفين ، احمل الدمبلصات فوق الكتفين بحيث تواجه راحتا اليدين بعضهما البعض ،أخفض ببطء جسمك الى وضع الدبني (القرفصاء) ثم انفض واقفا بكامل قوتك للأعلى وبنفس الوقت مد ذراعيك فوق رأسك، اخفض بعناية الأوزان للأسفل وكرر التمرين، لزيادة التحدي قف ورجليك بوضع الاستعداد ، وبعد النزول للأسفل أقفز في الهواء وادفع الثقل فوق الرأس وبدل موضع رجليك ، اعمل على تبديل موقع القدمين في كل تكرار.

- بدني بالقفز

ان تمرين البدني بالقفز هو تمرين يؤدي بوزن الجسم من وضع الوقوف ، وبعد ان تضع قدميك بفتحة بعرض الكتفين ، اخفض جسمك الى وضع البدني واقفز بالهواء بكامل قوتك وعندما تعمل هذا اوصل ذراعيك فوق رأسك واهبط على كرتي قدميك وكرر، لزيادة المقاومة لحمل الدمبل على جانبيك أو أعلى من كتفيك ، وللتغيير نفذ هذه القفزات للأمام ، ويفضل استعمال وزن الجسم فقط بهذا التمرين .

- رميات الصدر من الاستلقاء

ينفذ هذا التمرين من الاستلقاء وبالكرات الطبية ، وتحتاج بمشاركة الزميل بالتدريب ، يبني هذا التمرين القدرة في عضلات الصدر و الذراعين، عندما تستلقي على ظهرك و الركبتين مشنيتين وكامل القدمين على الأرض، احمل الكرة امام الصدر ويقف الزميل خلف رأسك ، ارم الكرة بكامل قوتك في الهواء بأعلى ما تستطيع وبمسكها الزميل ويعيدها لك لتكرر ، ولأجل التغيير نفذ هذه الرميات بيد واحدة بكل مرة.¹

- الشناو البليومتري

يدير الشناو البليومتري عضلات الصدر والذراعين والجذع، من وضع الانبطاح والوجه بمواجهة الأرض وتكون الفتحة بين اليدين اعرض قليلا من الكتفين والقدمان بقرب بعضهما وخلف الجسم، ادفع جسمك للأعلى مع استقامة الظهر ، اخفض ببطء صدرك للأرض وادفع بكامل قوتك حتى تغادر اليدين الأرض ، وحالما ترجع يداك وتبسط كرر نفس التفاصيل، ولأجل التغيير اعمل على التصفيق بيديك بعدما تدفع جسمك على الأرض .

¹ - القوة والقدرة و التدريب الرياضي الحديث، الدكتور جمال صبري فرج (كلية التربية الرياضية-جامعة بابل) ص 496

- الأفعال فوق الرؤوس

يولد هذا التمرين القدرة الانفجارية والتي تنقل الى الرياضة الممارسة مثل كرة السلة وكرة القدم، وينفذ بالكرة الطبية، وعندما تقف وبفتحة بين القدمين بعرض الكتفين أحمل الكرة أمام الصدر وانثني ببطء للأسفل وحرك الكرة للخلف بين الرجلين، ارفع الكرة بكامل قوتك الى فوق الرأس وقوس ظهرك وثم مرجح بالكرة للأمام وارمها على الأرض بكل قوتك ، التقطها وكرر ...

- قفزات بسحب الركبتين للصدر

يدرب هذا التمرين الرجلين والبطن ، وينفذ من وضع الوقوف وبفتحة بين القدمين بعرض الكتفين، بعد أن تنخفض الى وضع نصف دبني اقفز في الهزاء واسحب ركبتك الى الصدر، اهبط بسلاسة ونعومة على كرتي القدمين وكرر، عندما تعمل هذا اصرف أقل زمن ممكن على الأرض عند الهبوط بين القفزات .

7- التدريب الباليستي وعنصر المخاطرة¹:

هناك حد مقبول من المخاطرة في جميع أنواع وأساليب تدريب المقاومة ، وهذا هو أحد الاسباب الرئيسية التي دعت الى وجوب توفر الاشراف والتعليمات والاهتمام والهناية ببرامج تدريب المقاومات وحركات الرفع التي تنفذ خلالها ، وتشمل هذه كذلك التمارين ذات الانقباضات التي تهم بعزل مجموعات العضلية ووفقا لتاريخ الاصابات السابقة للرياضي أو التكوين غير الاعتيادي له في لحظة الرفع او العوائق الفيسيولوجية .

وكما في اي نشاط بدني فان مخاطر الاصابة في تدريب القوة العضلية يكون موجود، ويجب ان يدرس جيدا من قبل الذي يشترك في هكذا تدريبات، وأن يتم الاهتمام بالرفعات وإجراءات وأساليب الأمان التي تكون بغاية الأهمية في غرفة الانتقال اضافة الى المخاطر الموجودة في البيئة المحيطة والقريبة، مع ذلك فأن المحاولات الأولى للرفعات الباليستية يمكن أن تسبب اصابات بالغة رغم الأشراف الجيد عليها واستخدام الأساليب الصحيحة لها .

لايوجد شك من وجود عنصر خطورة في التدريب الانفجار رغم توفر ووجود محاولة الوقاية من الإصابات ، فوجوب الحركات الانفجارية هو في حد ذاته يحقق احتمالية الإصابة، ولو أخذنا احد أشكال التدريب الانفجاري والذي يكون أكثر خطورة من التدريب بالرفعات البطيئة المسيطر عليها، ولكن هل حقا ان التدريب الباليستي اكثر خطورة ؟

¹ نفس المرجع السابق ص 497

ان ذلك يعتمد على تعريفنا للخطورة، فهل ان اداء الخطف بالبار أكثر خطورة من عمل الكيرل للعظلة ذات الرأسين العظمية عند اداء هذا التمرين بجهاز النوتيلوس؟

ولو ألقينا نظرة الى بعض المخاطر بالألعاب الرياضية الأخرى و كيف يمكن أن تكون ذات مستوى عال من عنصر المخاطرة بسبب حركاتها المفروضة و الالزامية مثال : إن رفع الأثقال بأسرع ما أمكن يولد ضغوط على العضلات أكثر مما لو دفع نفس الوزن ببطء ، ويقول البعض أن الأول سيضع ويفرض عنصر المخاطرة اذا أخذنا بنظر الاعتبار التوتر القصوي للانسجة الرابطة خلال قابلية مواجهة المقاومة وتحملها .

يكون هذا صحيحا اذا أستعمل حمل غير ملائم لقابلية الرياضي ، عموما اذا كان الحمل بالبار يسمح بأشكال من السرعة مع توفر تكتيك جيد، عندها فان هكذا عمل يمكن ان يوفر عرض متدرج للقوى الانفجارية والباليستية والتي يجب ان يبذل الرياضي جهده ليمتصه ويفيد منها في ميدان اللعب¹ .

هكذا تدريب وباستخدام الحمل المتدرج يجب ان يأخذ بنظر الاعتبار النسيج الرابط ، وهذا يبرز مبدأ يعرف بـ (قانون وولف) والذي يشير الى أن هذه الانسجة تتكيف للضغوط والتوترات الموضوعه عليها ، ويحدث هذا التكيف بسبب الكميات الكبيرة من خصوصية المقاومة وتبعاً لنوع التوتر الذي تفرضه ، وقد أشار (Dr. Mel Siff) في كتاب (التدريب الفائق) الى درجات التدرج بالتدريب الانفجاري التي تسبب التكيف في جميع أجزاء جهاز العضلات الهيكلية ، وبواسطة معدل الحمل المتدرج هذا يتضح أعداد الأنسجة المختلفة ، لذا من المهم أن نستعمل التغيير في معدلات التحميل وفتراته و أن يكون التدريب لجميع العضلات الهيكلية .

وعند اشتراك الرياضي في فعالية أو لعبة رياضية تتطلب الانقباضات العضلية الباليستية وامتصاص هذه القوى الباليستية بواسطة الجسم (عمل بلوك او الجر.... الخ) ويكون من المهم أن يعرض الرياضي نفسه الى هذه الأنواع من الضغوط بالتدريب، وان لم يعمل هذا فأن النتائج ستكون تعرض مفاصل وعضلات الرياضي لمخاطر الإصابة.

تكون التمارين الباليستية أكثر قرباً للحركات الرياضية الاعتيادية خاصة بالطريقة التي تنقبض بها العضلات عند أداء وتنفيذ هذه الحركات، وتبدأ الحركات الباليستية أو الانفجارية النشاط وتوتر عالي بالعضلات الرئيسية أو المتحركة، ويتبعها انقباض لامركزي قوي للمجموعات العضلية المعادلة ثم المعاكسة لتبسط او تعود الى الحركة والوضع الابتدائي.

¹ - القوة والقدرة و التدريب الرياضي الحديث, الدكتور جمال صبري فرج (كلية التربية الرياضية-جامعة بابل) ص499

وهذا الضغط يحدث في أكثر الحركات الرياضية، مثال، الحركة التي تحدث في الكتف عند أداء المناولة الطويلة بكرة اليد، عندما تجلب الذراع للأمام فان الحركة تبدأ أولاً بواسطة العضلات المدورة الداخلية والمبعدة في الكتف مع المشاركة من العضلات الثانية للجزع والعضلات المدورة، وعندما تطلق الكرة فان العضلات المدورة الخارجية والمبعدة للكتف اضافة الى العضلات المادة للجزع يحدث لها شكل الانقباض اللامركزي لتوقف حركة العنف والجزع على التوالي.

يعطينا هذا المثال لمحة عن الطريقة التي تستجيب بها العضلات والأنسجة الناعمة ادائها في النشاطات الرياضية الاعتيادية وخاصة الانفجارية في اجواء مسيطر عليها .

تشير الأدلة في البحوث الى ذلك (4,5,8,9,10,14,17,21,22,23,29,33,34,38) ، فما يدعى بحركات تدريب الاثقال الانفجارية تحمل معها احتمالية عالية لمخاطر الاصابة لكل من النسيج العضلي والألياف والأنسجة الرابطة وبناء العظام، وقد أشار(ويست كوت) (38) بأن التعجيل وخفض التعجيل تفرض قوى على الأوتار والأربطة والنسيج العضلي والعظام، وان كل من الضغوط والتوترات الأولية والأخيرة التي تتعرض لها هذه الانسجة والتكوينات تكون اشبه بما يدعى باصابات التدريب.

وقد اختيرت العديد من الرفعات وفي مقدمتها الرفعات الاولمبية ورفعات القوة ولأن تكرار هذه الرفعات يفرض ضغوط عظيمة كبيرة بقتل العضو والطرف المستخدم وكذلك بنوع القوى، ويمكن ان تقود هذه الضغوط الكبيرة الى عدد من التهابات المفاصل او الاصابة ومن ضمنها اصابات التواء العضو أو الرض أو الاقراص الغضروفية او الحالة المعروفة بأنها عيب خلقي بالعمود الفقري والفقرات القطنية والتي تحتوي ربما على كسر للقضبان المفصليّة الدخلية(هي المساحة بين المفاصل الكبيرة والسفلي للسطح بالعمود الفقري)، وكذلك لاحظ (دنجلي) حدوث نسبة 44% من حالات تشير الى التشوه الخلقى بالفقرات القطنية لدى مجموعة من (47) رباع اولمبي، في حين عرف (22) الحالة لدى (30.7%) من 26 رباعين ذكور ، وقد أشار أيضا (د.ليل ميشال)الرئيس السابق للكلية الأمريكية للطب الرياضي الى أن تدريب الأثقال الباليستي يسبب تشوها في الفقرات القطنية، في الوقت الذي تحصل فيه منطقة اسفل الظهر على الاهتمام وهو كذلك رئيس سابق للكلية الامريكية للطب الرياضي في مناسبات عديدة الى مخاطر تنفيذ الرفعات الاولمبية اضافة الى مخاطر تقدم وإشراك السرعة الى حركات رفع الاثقال، وقد حددDr.Allman أن أداء الرفعات الاولمبية يعطي فوائد قليلة للرياضيين في برامج تدريبهم وفي أي رياضة اخرى عدا الرفعات الاولمبية.

اهتم بإصابات الرسغ و المرفق و الكتف عند تنفيذ الرفعات الاولمبية، تلك الاصابات التي ترتبط مباشرة بقوى التعجيل و خفض التعجيل و التي يمكن أن تحدث في هذه المناطق .

8- شروط العمل بالتدريب الباليستي

يجب أن تتوفر شروط عدة عند العمل بالتدريب الباليستي:

- السلامة إذ تعد من الأولويات في التدريب الباليستي, فإذا لم تكن قد استخدمت هذا النوع من التدريب سابقا يجب أن تكون حذرا.

- يجب أن ينفذ كل تكرار كأنه محاولة تكرارية قصوية انفجارية مع التركيز على الآلية الملائمة والكاملة من البداية إلى النهاية.

- احرص على ان يكون الثقل من 30-50 % من التكرار القصوي الواحد- وعند أداء أكثر من هذه الشدة يعني انك تخاطر بإجراءات¹.

وأضاف جمال صبري فرج 2012 بسبب كون هذا التدريب انفجاريا فالرياضي سيتعب بسرعة, لذا يجب أن ينفذ في بداية القسم الرئيس من الوحدة التدريبية وليس في نهايتها.

- لا يستعمل هذا الشكل من التدريب في كل يوم بل يجب أن يكون بين يوم وآخر .

يؤخذ فترة اراحة لاتقل عن 2-3 دقيقة بين المجموعات الباليستية لضمان الاستشفاء بعد كل مجموعة

- إن التدريب الباليستي ليس تدريب لحد استنفاد الجهد لذا تعمل (3-5 تكرارات) فقط في كل مجموعة حتى لو شعر الرياضي بأنه يمكن أن يستمر أكثر بالتدريب²

¹ رشا طالب ذياب؛تأثير تمرينات التدريب .الباليستي في تطوير القوة السريعة واداء بعض المهارات الهجومية المركبة وانزيمات الاكسدة

² 3. جمال صبري فرج؛القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث .عمان , دار دجلة , , 2012, ص (129)

9- مراحل الحركة الباليستية : للحركة الباليستية ثلاث مراحل :

- المرحلة الأولى للحركة وتتم بوساطة الانقباض العضلي بالتقصير والتي تبدأ الحركة
- المرحلة الثانية هي مرحلة الانحدار أو الهبوط والتي تعتمد على (كمية الحركة) المتولدة في المرحلة الأولى.
- المرحلة الثالثة هي مرحلة تناقص السرعة والمصحوبة بالانقباض العضلي بالتطويل¹

ومن خلال مراحل الحركة الباليستية يتضح ان الغاية من الأداء الباليستي هو الوصول الى أقصى تعجيل لحظة الانطلاق بقذف الجسم الى أقصى بعد وارتفاع , ولكي يتم اكتساب الجسم المقذوف اكبر سرعة ممكنة ومن اجل تحقيق هذا يجب تطبيق أقصى قوة وسرعة (قدرة) مع إطالة مسافة التعجيل.

ويمكن استخدام الأثقال وبأوزان معينة يتم تحديد هذه الأوزان من خلال مقدرة اللاعب القصوى في التدريبات الباليستية.

10- وقت التدريب الباليستي في الخطة التدريبية:

يبدأ العمل بالتدريب الباليستي في فترة الأعداد الخاص , بعد أن يتم تهيئة الأربطة والأوتار العضلية بشكل جيد في فترة الإعداد العام بحيث يجعلها مهيأة ومستعدة لأداء التمرينات الباليستية لضمان السلامة وتجنب الإصابات التي يمكن حدوثها نتيجة لطبيعة أداء التمرينات الباليستية التي تتطلب إخراج قوة عالية في أقصى سرعة ممكنة من خلال قذف الثقل للأعلى ومسكه عند الهبوط أو القفز مع الثقل من وضع ال قرفصاء.

ان التدريب الباليستي في طريقة أدائه تشابه أداء المهارات في أثناء المنافسات في فعاليات الرمي والقفز , لذا يساهم التدريب الباليستي في فترة الإعداد الخاص للاعبين في رفع مستوى الأداء المهاري الذي يتناسب مع طريقة أداء التمرينات الباليستية في تأكيد مبدأ الخصوصية في التدريب.

إضافة إلى ما ذكر فإن التمرينات الباليستية إذا ما أضيفت إلى الجرعة التدريبية يجب أن تستمر لمدة 4-8 أسابيع فقط , ثم يتم قطعه لمدة لا تقل عن 4-8 اسابيع قبل العمل به ثانية وبسبب انفجارية هذا التدريب فهو يسبب التعب السريع , لذا يجب تنفيذ هذا التدريب في بداية الجرعة التدريبية وليس في نهايتها حينما يكون اللاعب متعبا ويفضل استخدام من

¹ محمد منير جاسم ؛ تأثير أسلوب التدريب الباليستي والبلايومترك على تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم (أطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2010 ,) ص 41

1-3 تمارين في الجرعة التدريبية وبمجموعات 3-5 -وفترات راحة من 2-3 دقيقة على الأقل بين المجموعات الباليستية لضمان الشفاء التام.¹

11- القدرات البدنية قيد البحث:

- أولاً: القوة المميزة بالسرعة:

إن أهمية القوة المميزة بالسرعة كبيرة جدا نظرا لدخول هذه الصفة في الكثير من الأنشطة الرياضية, فهي باختصار" حاصل ضرب القوة في السرعة² "وتعد القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الأساسية التي تتركز عليها الكثير من الفعاليات الرياضية, وتتكون من صفتي القوة والسرعة والتي يمكن من خلالها تحسين الأداء المهاري والخططي وسرعة أداء اللعبة في الدفاع والهجوم وكذلك سرعة الاستقبال والإعداد وسرعة أداء بعض المهارات في الدفاع والهجوم وبالتالي الوصول إلى أفضل الانجازات في اللعبة.

ويعرفها(عصام عبد الخالق) بأنها "كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة

تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة

ويعرفها " ستيشلر" أنها قدرة مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد ممكن وأنها "قابلية الفرد على إخراج مستوي معين من القوة العضلية ضمن سرعة حركية عالية, أي هي صفة مركبة من القوة والسرعة,³ ("أو هي" التغلب على مقاومة من خلال تأدية حركة معينة وانجازها بأقصى سرعة واقل زمن

- ثانيا: القوة الانفجارية :

إن من متطلبات لاعب كرة اليد التميز بالقوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين, وذلك للسيطرة على المتغيرات الكثيرة في المباراة الواحدة والتي تكون غالبا سريعة وغير متوقعة تحتاج إلى سرعة في الأداء, وهذه السرعة يمكن الحصول عليها بإنتاج قوة كبيرة في لحظة زمنية قصيرة جدا .

¹ (باسم حسن غازي ؛ تأثير التمارين الباليستية في تطوير القدرة المتفجرة وسرعة أداء بعض المهارات للاعبين الشباب بالكرة الطائرة . اطروحة دكتوراه , جامعة بابل , كلية التربية الرياضية 2009 م, ص69

² طلحة حسام الدين : الموسوعة العلمية في التدريب . (القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 1997 , ص 213)
³ (عصام عبد الخالق . التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات . الإسكندرية , دار المعارف 1999 , ص 168)

ويذكر (محمد رضا) بان "المثير التدريبي الرئيس المستخدم في تنمية القوة الانفجارية هو أداء حركة التمرين بسرعة عالية جدا مرتبطا بكمية القوة اللازمة في التمرين نفسه".

ومن جهة أخرى "إن أكثر تمارين تدريب القوة مثل سحب الحديد إلى الصدر ودفعه إلى الأعلى وغيرها , هي تمارين مستعملة في لعبة الأثقال , ولكن لا يمكن أن تلغي هذه التمارين دور استعمال تمارين أخرى مثل القماصل الحديدية والأحزمة المثقلة وتمرينات القفز المختلفة, كما في القفز العميق والقفز على الموانع والمساطب وتمرينات الركض بالقفز بشكل خطوات قصيرة وكبيرة , أما الشدة المستعملة في تحسين مستوى القوة الانفجارية بين (50-80 %) من القوة القصوى للرياضي تنفذ بشكل سريع جدا مع عدد من المجموعات تتراوح بين 4-6 مجموعات مع فترة راحة بين 3-5 دقائق تقريبا راحة تامة"

يتوقف مستوى القوة الانفجارية على مستوى التوافق الحركي إلى درجة كبيرة , وتكون القدرة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي احد العوامل الهامة المحددة لمستوى القوة الانفجارية, ويرجع ذلك إلى أن أداء الحركات الرياضية في المستويات العليا لا يسمح إلا بمدة زمنية قصيرة جدا للتوسع في استخدام القوة , إذ يتم أداء القوة الانفجارية في مدة زمنية قصيرة جدا يتعين إثناؤها التوصل إلى استخدام أقصى مستوى قوة ممكن

ويعرف (محمد رضا) القوة الانفجارية "هي نتاج لقابليتين حركيتين هما القوة والسرعة , ويمكن وصفها على أن تكون القابلية على أداء قوة قصوى في اقصر زمن ممكن لمرة واحدة وكما عرفها (قيس ناجي وبسطويسي احمد)" بأنها عبارة عن إمكانية المجموعات العضلية في تفجير أقصى قوة وفي اقل زمن ممكن.¹

¹ محمد رضا إب ا رهم المداغمة ؛ التطبيق الميداني لنظريات وط ا رنق التدريب الرياضي, ط(3.الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة , بغداد ص

الفصل الثاني:

كرة اليد

تمهيد رياضة كرة اليد :

تصنف رياضة كرة اليد من الالعاب الجماعية التي تلعب باليد , و تمتاز بالسرعة وتتضمن فريقين كل منهم يتألف من سبعة لاعبين ، يخوضون المباراة على ملعب مستطي الشكل، وضع عليه مرميان لتسجيل الأهداف .

وهدف كل فريق هو إحراز أكبر عدد ممكن من الاهداف للفوز بالمباراة التي تتألف من شوطين مدة كل واحد منها 30 دقيقة مع وجود فاصل راحة 10 دقائق.

تعريف رياضة كرة القدم: هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان ، لكل منهما سبعة لاعبين (6 لاعبين مع حارس المرمى)، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف.

اللعبة شبيهة بكرة القدم ،وبغض النظر عن طريقة اللعب بالكرة ، حيث في كرة اليدين ، وتمارس هذه اللعبة في معظم أنحاء العالم منذ النصف الأول من القرن العشرين.

1- قوانين رياضة كرة اليد :

طريقة اللعب: تلعب كرة اليد ككرة القدم إلا أن نقل الكرة وضربها وتمريرها يتم باليد بدلا من القدم . وهدف الفريق هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم حيث تبدأ المباراة بضربة بداية للفريق في بداية الشوط من على خط منتصف الملعب ، ويحق لكل لاعب استلام وتمرير ونقل وتصويب الكرة بجميع أجزاء الجسم ماعدا القدم ولايحق للاعب عندما تكون الكرة معه أن يتقدم بالمشي أو الجري أكثر من ثلاث خطوات فقط.

الهدف فيتم احتسابه عندما تدخل الكرة بكاملها مرمى الخصم.

يحق للفريق اجراء اي عدد من التبديلات في اي وقت شاء ودون التقدم من اي حكم ،شرط ان يتم التبديل من المنطقة المخصصة له ،وينفذ وفق القوانين المتبعة بحيث يخرج اللاعب المستبدل قبل دخول البديل ،علما ان هناك مراقب يشاهد التبديلات ويتدخل عند حدوث اي مخالفة ،وإذا ما حصلت يجازى الفريق الذي اخطأ.

تتألف المبارات من شوطين مدة كل واحد منهما نصف ساعة تفصل بينهما فترة راحة مدتها عشر دقائق،وفي حال التعادل وكانت المباراة تقضي بتحديد فائز ،يلجأ الى تمديد الوقت شوطين اضافيين مدة كل شوط خمس دقائق ،مع فاصل راحة دقيقة واحدة .

إذا استمر التعادل يلجأ الى تمديد ثان مطابق للاول ،وإذا ما لم تحسم المبارات يصار الى تحديد الفائز وفقا للنظام الحاص في كل دورة ،ويمكن اللجوء الى ضربات الترجيح .

اللعبة السليبي هو الاحتفاظ بالكرة دون القيام بأي محاولة هجوم جديدة، عندها يوقف الحكم اللعب ويمنح الكرة للفريق الآخر .

يعطى الانذار للاخطاء المتعمدة الخطيرة والمنافية لقواعد اللعبة وللاخلاق الرياضية السيئة، وهناك عقوبة ايقاف عن اللعب لمدة دقيقتين، يفرضها الحكم على اللاعب الذي يدخل بدون إذن او يكون زائد عن العدد المسموح، او يدخل بشكل او باخر بمجريات اللعب، او اذا ارتكب خطأ متكرر لا يستعدي توجيه الانذار فيحاسب على الخط الاكبر.

وقد يشمل الانذار بالطبع حتى اداري الفريق، وقد يستخدم الحكم حقه هذا حتى قبل بدء المبارات اذا بدر من اي لاعب او اداري او اي تصرف يخالف قوانين اللعبة او الروح الرياضية .

اما عقوبة الطرد والاقصاء فتتخذ في حالة ان ارتكب اللاعب (او الاداري) خطأين متعمدين او حصل على انذار وعقوبة ايقاف لدقيقتين، او حصل على ثلاثة ايقافات، وفي سجل المخالفات تنطبق قوانين كرة القدم المعروفة لدى الجميع على لعبة كرة اليد.

يتعين على الحكم ان يوقف المبارات، ويعلن طرد اللاعب المخالف، ويبلغ لجنة التحكيم بحالة الطرد، ويشير بشكل واضح للحالة من خلال وضع يديه متعارضتين فوق رأسه، ويتم الطرد والاقصاء لكل ما تبقى من وقت المبارات، وعلى الفريق ان يكمل المبارات بالعدد الباقي، اي اقل بلاعب واحد.

و على اللاعب الطرود ان يغادر الساحة ومصطبة او دكت الاحتياط فوراً، وعلى الحكام ان يبلغوا الجهات المعنية المشرفة على المباراة او البطولة بحالة الطرد عبر كتابة تقرير رسمي مفصل توضح فيه الاسباب الموجبة للطرد¹

2- المبادئ الاساسية لرياضة كرة اليد :

رياضة كرد اليد لها مبادئ اساسية تعتمد عليها في اتقانها و يتوقف نجاح اللعب على اتقان اللاعب لهذه المبادئ الاساسية .

ان فريق كرة اليد الناجح هو الذي يستطيع كل لاعب فيه ان يؤدي التميريات على اختلاف انواعها بدقة وسرعة وبتوقيت صحيح ويصوب نحو الهدف باحكام ويتحرك بخفة ويصمم الهجمات ويجاور بالكرة عند اللزوم بمهارة ويستعمل حركة القدمين في اوسع مدى للهدف والخذاع فيمكن له ان يلعب في اي مكان وفي اي مركز.²

تقسم المبادئ الاساسية لرياضة كرة اليد الى التالي:

- مسك الكرة:
- مسك الكرة باليد الواحدة

¹ فتحي احمد هادي السقايف : التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد (مؤسسة حورس الدولية 2010) ص 34

² نفس المرجع السابق ص 40

- مسك الكرة باليدين
- تمرير الكرة : اهنالك عدة تمريرات ويتم تقسيمها من حيث طرق ادائها الى قسمين:
- تمريرات باليد الواحدة
- تمريرات باليدين
- التمريرات من الجانب
- التمرير من الاسفل (المذراة)
- التمريرات الخطافية
- التمريرات المرتدة
- التمريرة من المحاورة
- التمريرة حول الظهر
- التمريرة الطائرة
- تمريرة اليدين
- التمريرة الصدرية
- التمرير من فوق الراس
- التمريرة المرتدة
- تمريرة المذراة
- التمرير للخلف من فوق الكتف
- تمريرة الدفع البسيطة
- التمريرة الطائرة
- الاستقبال :
- استقبال الكرة باليدين
- استقبال الكرة باليد الواحدة
- كتم الكرة
- التقاط الكرة
- المحاورة بالكرة

3- التصويب :

ان الهدف من اجادة واتقان المهارات السابقة (مسك الكرة - التمير - المحاورة - حركة القدمين) هو اتاحة الفرصة لاحد لاعبي الفريق للوصول الى مركز جيد يسهل عليه التصويب منه.

اذا ان الغرض من المباراة والمنافسة هو ادخال الكرة في مرمى الفريق المضاد (الخصم) وهذا يتطلب ايجاد التصويب نحو المرمى من الثبات ومن الجري ومن الوثب ،ومن الامام ومن الجانبين ،لذلك فان جميع المبادئ الاساسية و الخططية المدروسة تصبح عديمة الفائدة اذا لم تتوج في النهاية بالتصويب نحو المرمى واصابته وتسجيل الهدف¹.

ان الفريق الذي يجيد افراة التصويب نحو المرمى تكون معنوياته مرتفعة وتقنياته كبيرة في كل فرد وفي الفريق بشكل عام ،وهذا اهم دعائم الفوز.

ان التصويب رغم تعدد انواعه و اوجهه ،له غرض واحد واضح هو اصابة المرمى بهدف بطريقة قانونية تحسب لصالح الفريق ،والوصول الى درجة متقدمة من المهارات في التصويب وبامكان كل لاعب ان يواظب على التمرين المنتظم الصحيح مع تركيز الاهتمام والانتباه اللازمين بامكانه ان يحصد اهداف عديدة في مرمى الخصم.

3-1- تقسيم التصويب من حيث طريقة الاداء الى التالي:

-تصويب مباشر

-تصويب مرتد

-تصويب من الثبات

-تصويب من الجري

-تصويب امامي

-تصويب خلفي

-تصويب من الجانبين.

¹ نفس المرجع السابق ص 56

3 اهم انواع التصويب ما يلي:

- **التصويب من فوق الكتف** : يعتبر التصويب من فوق الكتف احسن انواع التصويب واطمنها ،خاصة وان طريقة مسك الكرة عدد ادائه هي نفس طريقة مسكها في التميرية من فوق الكتف ،لذا فهي تسمح بالقيام بعملية الخداع والحاورة دون تغيير في طريقة المسك اذا ما تطلبت الظروف ذلك.

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

يؤدي التصويب من فوق الكتف بان تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم بينما تقوم اليد الاخرى بمهمة السند والدعم ،وفي اللحظة المناسبة تتخلى اليد الساندة والداعمة عن الكرة بينما تقوم اليد المصوبة بحركة دائرية الى الخلف ثم الى الاعلى فالى الامام من فوق الكتف مع امتداد الذراع اماما متابعة خلف الكرة بعد التصويب.

اما في حالة التصويب من مستويات منخفضة عن مستوى الكتف فيجب القيام بثني الجذع جهة الذراع الضارة او المصوبة في المستوى المطلوب لسير الكرة وكلما كان المستوى منخفضا ،صعب اداؤها و بالتالي صعب الدفاع ضدها.

- **التصويب من السقوط** : هو احسن انواع التصويب اذا تم اتقانه وتاديته بطريقة صحيحة.

ان الوقت الذي يستغرقه المصوب منذ بدء حركته للتصويب حتى خروج الكرة من يده باتجاه المرمى اثناء قيامه بالتصويب بهذه الطريقة ،يتيح له فرصة خداع حارس المرمى ومعرفة رد فعله فيصوب الى الزاوية المناسبة ،ويستخدم هذا النوع من التصويب اثناء رميه الجزاء ،كما يستخدم عند التصويب من حدود منطقة المرمى ،سواء من الوسط او من الجانبين.

يؤدي هذا النوع من التصويب بان تمسك الكرة باليدين امام الجسم والى الجانب قليلا ناحية الذراع الضارة في حركة دائرية الى الخلف والى اعلى ثم الى الامام ،بحيث تترك الكرة اثناء سقوط الجسم اماما وقيل وصوله الى الارض.

في هذه اللحظة تقوم الذراع الاخرى بعملية السند على الارض تمهيدا لنزول الذراع المصوبة بقربها مع ثني الذراعين قليلا لتفادي صدمة الهبوط.

التصويب من السقوط يمكن ان يؤدي من الجانب ،بحيث يكون الجانب المعاكس للذراع المصوبة

- **التصويب من الوثب**: يستخدم هذا النوع من التصويب من مدافع قريب او الاقتراب من مرمى الفريق الخصم او المضاد.

حركة الذراعين في هذا النوع من التصويب هي نفسها في النوع الاول ،الا انه يختلف بالنسبة لوضع الجسم.

اللاعب يتحرك باتجاه المرمى وعند اقترابه منه يتقدم بالجانب المعاكس لليد المصوبة وفي اللحظة المناسبة يرتقي بالقدم المعاكسة ايضا وتترك الكرة اليد المصوبة قبل الهبوط بقليل لاكتساب اكبر مسافة ممكنة باتجاه المرمى .

التصويب من الوثب يمكن ان يكون من الوثب اماما ويمكن ان يكون من الوثب عاليا وهذا يحدد المكان الذي يقف فيه المدافع بالنسبة للاعب.

● **التصويب من الخلف :** يستخدم لخداعة حارس المرمى او التخلص من مراقبة مدافع قريب ،ولكن يحظر استعماله اذا كان المدافع يقف خلف المصوب نظرا لاحتمال اصابته يمكن ان يؤدي بيد واحدة او باليدين معا.

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

يؤدي هذا النوع من التصويب بان تمسك الكرة باليدين ،ثم تلف اليدين بحيث تقع اليد المصوبة خلف الكرة ولاسفل قليلا بينما تقوم اليد الاخرى بعملية السند.

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

اذا كان التصويب في مستوى الرأس وجب ان تخرج الكرة متجهة من اعلى الى اسفل ،اما اذا كان التصويب في مستوى الوسط فان الكرة تخرج من اليد متجهة افقيا ،واذا كان التصويب في مستوى الركبة فان الكرة تخرج من اليد متجهة افقيا ولاعلى قليلا.

كثيرا ما يتبع ادا الكرة سقوط المصوب،خاتمة في المستويات المنخفضة.

● **التصويب من الطيران:** يستخدم غالبا في نفس الظروف التي يستخدم فيها التصويب من السقوط، بل يؤدي بنفس الطريقة الا ان الجسم يطير في الهواء بعد بدء حركة السقوط عن طريق الوثب اماما باتجاه المرمى.

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

يكون الهبوط بنفس الطريقة السابقة مع الاهتمام الكلي بحركات اثناء لامتصاص الهبوط التي تتطلب مجهود اكثر من الهبوط في التصويب من السقوط.

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

● **التصويب من الدوران :** يستخدم للقيام بعملية خداع حارس المرمى عن طريق اخفاء اتجاه التصويب وتؤدي خطوات الدوران كما في خطوات رمي القرص بحيث تتبدل قدم الارتكاز اثناء التحرك باتجاه المرمى.

يستخدم في التصويب من الدوران التصويب من الكتف او التصويب من الخلف ، كما يمكن ان يؤدي من التصويب من السقوط الخلفي والدوران في اخر لحظة لاداء التصويب الامامي من الكتف قبل السقوط و الاستناد على الارض.

نظرا لما للرمية الجزائية من اثر في كثير من الاحيان في تقرير نتيجة المباره ، فان كثيرا من المدربين يولونها اهتماما خاصا، بحيث يخصصون وقتا لا باس به من التامرين للتدرب عليها ، وليس هناك طريقة محددة لادائها اذ يمكن اداؤها من مختلف انواع التصويب ولكن اداؤها بطريقة من السقوط الامامي او الجانبي او الخلفي من احسن الطرق وضمنها نتيجة.

كل لاعب يختار الطريقة التي تناسبه بعد ان يجرب الطرق المختلفة لادائها .

4- القوة العضلية القصوى : هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي انتاجها عند اقصى انقباض ارادي .

يميل البعض الى اطلاق مصطلح القوة المطلقة او القوة العظمى على القوة القصوى أن القوة المطلقة تعتبر اعلى درجات القوة التي يستطيع ان يبلغها الرياضي.¹

ويضيفا ان 'هتتجر' يقف موقفا مخالفا حيث يرى ان القوة العظمى ليست الحد الاقصى للقوة العضلية لان الانسان لا يستطيع استخدام كل قوته حيث يبقى دائما قوة احتياطية ، ولقد توصل 'لتسليتر' الى ان القوة المطلقة اكبر من القوة الاحتياطية ، ويشير نقلا عن 'روس' و 'جولد' ان القوة المطلقة والقوة القصوى مصطلحان مترادفان لمعنى واحد .

4-1- اهمية القوة العضلية القصوى :

تظهر اهمية القوة القصوى في مواقف كثيرة في كرة اليد التي اهمية القوة القصوى عند مواجهة المنافس ومقاومته ومحاولة ايقافه حيث ان كرة اليد تدخل ضمن العاب الاحتكاك الجسماني بين المنافسين.

ان القوة القصوى تساهم في تجنب الاصابات الخطيرة ، وخاصة كما هو الحال في السقوط على الارض.

¹ صلاح السيد حسن قادوس الاسس العلمية الحديثة في الاداء الحركي ، مكتبة النهضة المصرية القاهرة 1993 ص 73

4-2- طرق تنمية القوة العظمية القصوى :

اذا كانت متطلبات النشاط تقتضي ان يتم التركيز على مجموعات عظمية معينة بينما لا يحتاج الامر الى مستوى قوة عالي في عضلات او مجموعات عضلية اخرى فلا يمكن توقع توافر مستوى تطور متناسق للقوة القصوى في كافة المجموعات العضلية للجسم ،اما اذا اشترك في اداء المسارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي عدد كبير من المجموعات العضلية فسنجد علاقة قوية بين مستويات القوة في هذه المجموعات العضلية وبالتالي مستوى تطور قوة متناسق .

5- القوة العضلية المميزة بالسرعة :

5-1- من اشكال القوة ، القوة المميزة بالسرعة وتعتبر اهم مميزات لاعب كرة اليد :

تعريف القوة المميزة بالسرعة : هي القدرة على التغلب على المقاومة بأسرع انقباض عضلي .

ان مصطلح القدرة العضلية والقوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية او المتفجرة تعني جميعا شيئا واحدا الا وهو المكون الحركي الذي ينتج من الربط بين القوة العضلية والسرعة القصوى لاجراء نمط حركي توافقي .

ان القدرة العضلية احدى الصفات الحركية المركبة واحدى المكونات الرئيسية في ممارسة العديد من الانشطة الرياضية كالوثب والجري و الرمي و الموانع في العاب القوى و التصويب والتمرير في الألعاب الجماعية.

ويتم تعريفها بأنها قدرة العضلة في العمل ضد مقاومات مختلفة تتطلب درجة عالية من سرعة الاداء. ويمكن تعريفها ايضا بأنها المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في الحركة او هي مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة في الانقباضات العضلية¹ ويرى البعض ان القدرة العضلية هي المقدرة على انجاز اقصى قوة في اقصى وقت ويتفق العلماء على انه يشترط لتوافر عنصر القدرة العضلية ان يتميز اللاعب بما يلي :

أ- درجة عالية من القوة.

ب- درجة عالية من السرعة.

ت- درجة عالية من المهارة لا دماج السرعة و القوة

¹ نفس المرجع السابق ص 74

5-2- طرق تنمية القوة العضلية المميزة بالسرعة : تعتبر سرعة الانقباض في العضلة من اهم العوامل التي تؤثر على القوة

المميزة بالسرعة ولضمان تنمية القوة المميزة بالسرعة مراعاة ما يلي :

يعد الاسلوب الامثل لتدريب القوة المميزة للسرعة هو الذي يتشابه فيه المسار الحركي الزمني للقوة في المجموعات العضلية الاساسية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني لها خلال أداء المهارة ذاتها .

إن القوة المميزة بالسرعة يمكن تنميتها من خلال تنمية كل من القوة الثابتة او القوة المتحركة معتمدين في ذلك على العلاقة كلا منه وبين القوة المميزة بالسرعة ويرون ضرورة ان يكون اسلوب تنمية القوة المميزة بالسرعة مناسب لنوع الانقباضات العضلية السائدة .¹

5-3- المهارات الاساسية لرياضة كرة اليد :

المهارات الهجومية :

1- مهارات هجومية بالكرة.

2- التمير

3- الاستلام

4- التصويب

5- التنطيط

6- الخداع

7- مهارات هجومية بدون كرة

تعتبر مهارة التصويب هي الابرز وتتفرع منها عدة اساليب هي :

أ- التصويب من الثبات

ب- التصويب مع الارتقاء

التصويبة السليمة وهي عبارة عن ثلاث خطوات ونصف (يقصد فيه الارتقاء) قبل التصويب ، والتصويب مع وضع الطيران.²

¹ نفس المرجع السابق ص 75

² منير جرجس، كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي القاهرة 1990 ص 82



الفصل الثالث:

المرحلة العمرية

تمهيد :

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء علم النفس الحديث والقديم.

فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والثورة والتشرد.

وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكملة من مراحل النمو الأخرى ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والانفعالي،ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته.

و تعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد،ويكتمل فيها النضج البدني و الجنسي والعقلي والنفسي.

1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح ، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر ، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، والجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد. وبذلك المراهق لاطفلا، ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله الجسماني) "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات"⁽¹⁾

2- تعريف المراهقة:**1-1- لغة:**

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.⁽²⁾

إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج.⁽³⁾

2-2- اصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا ل وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.⁽⁴⁾

إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من فعل لاتيني **ADOLESERE** معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي، والانفعالي، والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة

(1) - عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994، ص195.

(2) - أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج3، 1997، لبنان، ص430.

(3) - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956، ص254.

(4) - محمد الحمحامي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1998.

(5) - مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص189.

من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج.⁽⁵⁾

3- 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 متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضاً

والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

3-1- المراهقة المبكرة:

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

فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق وآخرون 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 والمدرسين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

3-2- 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.

⁽¹⁾ -منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004، ص 216.

فالمراهقون والمراهقات 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.⁽²⁾

3-3- 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 زيادة 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.⁽¹⁾

4- خصائص المراحل العمرية (15-17 سنة) المراهقة المتوسطة:

4-1- 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).⁽²⁾

⁽²⁾ - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص 252-253-262-289-263.

⁽¹⁾ - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص 252-253-262-289-263.

⁽²⁾ - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص 182-183.

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فتنر 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، فتتميز 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.³⁾

4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية 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 بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غدد ميمز 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.¹⁾

³⁾ - حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب، 1999، ص370-371.

¹⁾ - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص182.

²⁾ - المرجع نفسه، ص183 .

4-3- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كالمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسّن 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 والأشكال الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز.⁽²⁾

4-4- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية 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 ويختلف 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 غدهي 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 تحسّن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسّن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.⁽¹⁾

4-5- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للحو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر بنموه الاجتماعي بالجوانب النفسية المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة

(1) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 182.

التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وتوسعاً من البيئة المنزلية، وأشد خضوعاً لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيراً 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، ويمد 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 بالصحة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

5-5- الخصائص الفكرية:

تتباطئ سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهائيتها، 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 ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفسه.⁽²⁾

(2)- فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، مرجع سابق، ص 283-285.

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

يرى "جيلفورد1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة.⁽¹⁾

5-6- 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 بالمراهق 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.

أيضاً نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي .

(1) - أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000، ص220.

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.⁽²⁾

6- 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 وفاته، وتتغير 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 مرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

6-1- 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⁽¹⁾.

6-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

(2) - حامد عبد السلام الزهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص383-384.

(1) - موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982، ص38.

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته ، وأسرتة ، ومجتمعته يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه .

فالمراهق يرد 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.²⁾

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.

6-3- 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.

6-4- 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 أجل 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.

6-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق.

²⁾ - فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س، ص38.

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 تلي هذه الحاجة ، وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ،وتجيب عن أسئلته دونما تردد.⁽¹⁾

7 - أشكال المراهقة: توجد 4 أنواع من المراهقة:

1-7- 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.⁽²⁾

1-1-7- 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.⁽¹⁾
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.

(1) - حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة ،مرجع سابق،ص435-436.

(2) - محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981، ص24.

(1) - رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990، ص137.

- 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.

7-2- 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 خجلاً وانطواءً.

- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.

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

- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

7-2-1- 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 .(2)

(2)-يوسف ميخائيل أسعد:رعاية المراهقين،دار غريب للطباعة والنشر،ب ط،ب بلد،ب س،ص160.

3-7- 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.⁽¹⁾
- 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.

4-7- 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 .

1-4-7- العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومبررة وصددمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية الخ.

⁽¹⁾ - عبد الغني الإيادي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ط، ب، بلد، ب، ص، 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.(2)

8- 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.(1)

(2) - حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص440

(1) - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص187-188.

9-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 ، و فكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.

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 نوعا من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

*التقليل من الأوامر و النواهي .

*مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل، و الإمكانيات، و الجوانب الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح، و الإرشاد، و الثقة، و التشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، و توجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي .

10- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:**10-1• 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 ارتقاء 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 لهااته 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.⁽¹⁾

و بذلك نرى تحسن في المستوى في بداية مرحلة المراهقة، و ثباتا، و استقرارا تآزرا حركيا 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.

و يعزي "شانيل 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.⁽²⁾

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

⁽¹⁾ - عنايات محمد أحمد فرج:مناهج وطرق تدريس التربية البدنية،دار الفكر العربي،1998،ص74.

⁽²⁾ - بسطويسي أحمد:أسس ونظريات الحركة،مرجع سابق،ص184.

الجمع بينهما، وبشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد، ويكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث.³⁾

10-2• تطور الصفات البدنية:

10-2-1-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، وعلية 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.¹⁾

10-2-2-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.²⁾

يذكر "ايفانوف 1965" أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، ويعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، و تطورا 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.

³⁾ - GUNJEN WEINC BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-353.

¹⁾ - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 184-185.

²⁾ - ³⁾ - GUNJEN WEINC BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-353.

10-4-3- المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسّن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحاً من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، و الحركات الدقيقة الأخرى، و التي تتطلب قدراً كبيراً من الرشاقة حيث نرى تحسناً ملحوظاً في كل من ديناميكية، و ثبات، و مرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، و يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريباً قد اكتمل، والنمو، والزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة.³⁾

11 - مشكلات المراهقة:

لاشك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشداً متوافقاً في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلى التصرف الخاطئ، و يحتاج إلى رقابة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، و المراهقة أيضاً تحتاج إلى 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 الخ¹⁾.

12- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين:

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

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

¹⁾ - عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004، ص 26-29 .

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

*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 إلي 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.²⁰

²⁰ - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص184.

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، كمتنافس للمراهقين .



الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهج البحث واجراءاته الميدانية

منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1- منهج البحث:

إن طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم, وللبحث مناهج عدة تختلف تبعاً لنوع وأسلوب وأهداف الدراسة, لذا اعتمد الباحث المنهج التحريبي بخطواته العلمية لملائمته طبيعة مشكلة البحث وأهدافه إذ يعد المنهج التحريبي الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة فعالة ونظرية واسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة¹.

2- عينة البحث:

يعد اختيار العينة ضرورة من ضرورات البحث العلمي, فالعينة الجيدة لا بد لها أن تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً قيقياً ينسجم مع طبيعة المشكلة.

اذ كان مجتمع البحث 85 لاعبا بكرة اليد وتكونت عينة البحث من (14) لاعبا من لاعبي نادي مولودية تيسمسيلت لكرة اليد للعام 2017 وتم اختيارهم بالطريقة العمدية و باعمار اقل من 17 سنة وزعت العينة إلى مجموعتين احدهما {ضابطة} وعددها (7) لاعبين وأخرى تجريبية وعددها (7) لاعبين وقد تم التقسيم بالطريقة العشوائية البسيطة (طريقة القرعة). وتم استبعاد لاعبي التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم 5 لاعبين وكما مبين في الجدول 01.

العينة	عدد اللاعبين
عينة البحث	14 لاعب
المجموعة التجريبية	07 لاعبين
المجموعة الضابطة	07 لاعبين
التجربة الاستطلاعية	05 لاعبين

جدول (1)

يبين تقسيم العينة

¹ محمد حسن علاوي, أسامة كامل ارتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي 1999 ص 217

و اجرى الباحث التجانس للعينة في متغيرات الطول والكتلة والعمر باستخراج معامل الالتواء وكما مبين في الجدول (2)

الجدول (2)

يبين تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات الطول والكتلة والعمر

معدل الالتواء	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			وحدة القياس	المتغيرات
	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
-2.148	183.5	3.45	183.80	187.5	11.82	182.83	سم	الطول
-0.898	77.5	4.08	78.66	60	10.56	56	كغ	الكتلة
-0.735	19	0.51	16.43	18	0.75	16.20	سنة	العمر

ولغرض تجنب العوامل التي تؤثر في التجربة من حيث الفروق الفردية في الطول , والوزن والعمر ومستوى الأداء المهاري والبدني لهذا استخدم الباحث المتغيرات المذكورة أعلاه بين أفراد العينة التجريبية والضابطة للتعرف على مدى تكافؤ أفراد المجموعة وذلك باستخراج الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيم (t) المحتسبة والجدولية وكما موضح في الجدول 3

اذ يبين الجدول (1) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية في جميع الاختبارات للمجموعتين التجريبية و الضابطة مما يدل على تكافؤ العينة في القدرات البدنية قيد البحث.

3-3- الوسائل و الاجهزة و الادوات المستخدمة :

"وهي الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت¹" و لهذا استعان الباحث بالادوات التي تضمن له الوصول الى الهدف الاساس من البحث.

¹ وجيه محجوب, أحمد بدر يحيى : البحث العلمي (وزارة التعليم العالي , جامعة بابل , 2002 , ص 65.

- المصادر والمراجع
- المقابلات الشخصية
- الاختبارات و المقاييس
- استمارة ترشيح الاختبارات البدنية الملائمة لعينة البحث .
- فريق عمل
- ملعب كرة اليد
- كرات يد
- صافرة
- شريط لقياس الطول والمسافات و ميزان طبي
- شريط لاصق ملون لتحديد وتوضيح الملعب .
- صناديق خشب بارتفاعات مختلفة .
- دنبلص وزن 10 كغم. عدد 4
- بار حديد وزن 20 كغم, عدد 2
- كرات طبية وزن 3 كغم, عدد 6
- حمالة اوزان (كيت) وزن 1 كغم للذراعين والرجلين. عدد 10
- شواخص عدد 5
- موانع ساحة وميدان عدد 4
- ساعة توقيت
- برنامج spss
- جهاز كمبيوتر (لابتوب)

تحديد القدرات البدنية وترشيح الاختبارات المعنوية بقياس القدرات البدنية والمهارية المبحوثة:

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع وأجراء المقابلات مع الخبراء فيما يخص الاختبارات البدنية والمهارية , تم اختيار عدد من الاختبارات ووضعها في استمارة استبيان .
واعتمد الباحث عند اختيار الاختبارات المناسبة على الأهمية النسبية.

3- الاختبارات المستخدمة في البحث:

اولا: رمي كرة طبية (3 كغم) باليدين من وضع الجلوس¹

الغرض من الاختبار / قياس القوة الانفجارية للذراعين (قوة عضلات الجزء العلوي).

الأدوات / كرة طبية زنة (3 كغم) , شريط القياس , و الطباشير , و ملعب كرة اليد القانوني.

مواصفات الأداء / من وضع الجلوس يقوم المختبر برمي الكرة الطبية من امام الصدر لابعد مسافة وتقاس المسافة بالسنتيمتر .

كيفية اجراء الاختبار:

- * احماء لمدة 5 دقائق
- * يجلس الرياضي على الارض مع قيامه بمد رجليه بشكل كامل مع مراعاة فتحها قليلا
- * لصق الظهر بالجدار مع مسك الكرة باليدين مع وضعها على مستوى الصدر
- * وضع الساعدين موازيين للارض
- * مي الكرة باقصى قوة مع الحفاظ على التصاق الظهر بالجدار
- * تسجيل المسافة بالسنتيمتر
- * تسجيل افضل نتيجة من ثلاث رميات.
- * التسجيل / تعطى للمختبر ثلاث محاولات وتحسب له الأفضل.

¹ (10) اثر عبد الله اللامي : القياسات الجسمية والصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة التصويب من منطقة ال ا زوية بكرة اليد , رسالة ماجستير) , كلية التربية الرياضية , جامعة بابل , 1999 , ص 47

ثانيا: اختبار سرعة مسافة 20 متر :

-هو اختبار محكم من طرف اساتذة التدريب الرياضي وهو الجري مسافة 20متر .

الهدف:

يهدف هذا الى حساب و تقدير القوة المميزة بالسرعة.

المواد و الاجراء:

- احماء مع تمرينات الاطالة 10 دقائق

- مضمار او رواق مسافة 20 متر

- ميقاتي

- استمارة تسجيل

كيفية اجراء الاختبار:

- احماء مع الاطالة 10 دقائق

- استعداد الرياضي على خط البداية

- عند سماع الاشارة يقوم اللاعب بالانطلاق و يحسب الوقت المستغرق

- يعاد الاختبار مرتين و تحسب افضل نتيجة

ثالثا: اختبار قوة التصويب :

قذف او تصويب الكرة (1كغ) :

هو اختبار محكم و مقترح لقوة التصويب لدى لاعب كرة اليد.

الهدف:

قياس قوة عضلات الجزء العلوي و القوة الكاملة للذراعين.

المواد و الاجراء:

- الاحماء مع الاطالة 10 دقائق
- كرة طبية 1 كغ
- شريط قياس مثبت على الارض
- استمارة تسجيل .

كيفية الاجراء:

- الاحماء مع الاطالة
- يقف اللاعب في وضعية التسديد من الثبات عند بداية تدرج الشريط
- وضعية اليد في وضع التسديد
- رمي الكرة الى ابعد نقطة ممكنة مع الحفاظ على الثبات على الارض
- يتم تسجيل مسافة القذف من بداية التدرج الى مكان السقوط الاول للكرة.
- يعاد الاختبار مرتين و تسجل افضل نتيجة

4- التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية قبل الشروع بالتجربة الاساسية في القاعة الداخلية المغلقة لنادي مولودية تيسمسيلت يوم الثلاثاء 2017/3/2 وتم أعادتها على العينة نفسها من بعض لاعبي النادي وبمساعدة فريق العمل يوم الخميس 2017/3/8 ومن خارج عينة البحث الرئيسية ولما للتجربة الاستطلاعية من أهمية في التعرف على ما يأتي.

- 1- معرفة الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات.
- 2- تحديد عدد المحاولات التي يسمح بها وقت التدريب

- 3-مدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبارات
- 4-أخذ فكرة عن كيفية استقبال اللاعبين ذهنيا وبدنيا للاختبارات المستخدمة في البحث
- 5-تجاوز الأخطاء التي قد تحدث في الاختبارات.
- 6-معرفة مدى ملائمة التمارين والمنهج المستخدم لمستوى العينة

5- الأسس العلمية للاختبارات.

1-5 ثبات الاختبار:

ثبات الاختبار يعني " إذا اجري اختبار ما على عينة ثم أعيد هذا الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها فان النتائج التي ظهرت في المرة الأولى هي النتائج نفسها في المرة الثانية¹ استخدم الباحث طريقة الاختبار واعادة الاختبار، وتم إجراء الاختبار الأول يوم الاحد الموافق 2017/3/12 وأعيد الاختبار نفسه بفاصل زمني أربعة أيام في يوم الخميس الموافق 2017/3/16 على العينة نفسها والمكونة من (19) لاعبا وبعد معالجة البيانات إحصائيا بإستخدام معامل الارتباط البسيط اذ تبين أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية ما بين (0.916-0.933) وكما مبين في الجدول رقم (3)

(0) مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (الصدق، الثبات، الموضوعية، المعايير)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص

اختبار الثبات

جدول 3

الاختبار 03		الاختبار 02		الاختبار 01		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
22	23	4.10	4.05	4.2	4.40	01
22	21	3.86	3.87	4.6	4.40	02
17	16	4.10	4.18	2.9	3	03
18	18	4.10	4.15	3.7	3.5	04
22	23	3.85	3.9	4.7	4.9	05

6-2 صدق الاختبار .

يقصد بصدق الاختبار " أن يقيس الاختبار ما أردنا أن يقيسه وليس شيئاً آخر غيره أو إلى جانبه¹ وقد قام الباحث بإيجاد معامل الصدق عن طريق استخدام معامل الصدق الذاتي الذي هو " صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة إلى الدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس² وكما نبين في الجدول (4)

الجدول 4

يبين معامل الثبات ومعامل الصدق

معامل الصدق	معامل الثبات	الاختبارات
0.924	0.931	القوة الانفجارية للذراعين
0.970	0.946	القوة المميزة بالسرعة

6-3 موضوعية الاختبار .

"إن من أهم صفات البحث الجيد أن يكون موضوعياً في قياس الظاهرة التي اعد أصلاً لقياسها وان يكون هناك فهما كاملاً من جميع المختبرين بما سيؤدونه"³

1(فريدة كامل ابوزينة؛ أساسيات القياس والتقويم في التربية ، ط.1 الكويت ، مكتبة الفلاح 1998 ، ص24

2(تامر محسن واخزون؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم،الموصل ، مطبعة جامعة الموصل 1991 ، ص208

3(عبد الرحمن ناصر ارشد؛ تأثير منهج تدريبي باستخدام الأهداف الفترية كدافع لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية 2004 ص38

ويقصد بالموضوعية "التحرر من التعصب والتحيز وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه أو أهوائه الذاتية وميوله الشخصية وحتى تحيزه وتعصبه فهي تعني أن تصف الفرد كما هو. موجود فعلا لا كما نريده أن يكون"¹

وبما إن الاختبارات المستخدمة في البحث تعتمد على أدوات قياس واضحة كالزمن والدرجات التي يحصل عليها اللاعب في أثناء الأداء، فإن الاختبارات المستخدمة تعد موضوعية لذلك.

7- الاختبارات القبلية :

اجرى الباحث الاختبارات القبلية لعينة البحث في يومي الأربعاء , و الخميس 22 و 23/3/2017 في تمام الساعة الرابعة عصرا وداخل قاعة نادي مولودية تيسمسيلت الرياضي

بعد تهيئة الظروف الخاصة بالاختبارات من اجل مراعاة الظروف نفسها في الاختبارات البعدية , ادى الباحث شرح الاختبارات وتطبيقها واعطاء فرصة للاعبين لغرض الإحماء وتطبيق فقرات الاختبارات , بعد ذلك تم اختبار اللاعبين وتسجيل درجاتهم طبقا للشروط المحددة لكل اختبار وكما اشرنا سابقا.

8- التجربة الرئيسة

بعد إتمام التمرينات الخاصة بالمنهج تم عرضها على السادة المختصين والمشرفين لإبداء آرائهم ومقترحاتهم ومدى ملائمتها مع العينة مع الأخذ بالتوجيهات وتم وضع المفردات على ضوءها , استغرقت التجربة الرئيسة لعينة البحث (7) أسابيع ابتداء بيوم الثلاثاء المصادف (2017/3/28) ولغاية يوم السبت المصادف (2017/5/09) وبواقع ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد وللأيام (الأحد , الثلاثاء , الخميس) وبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة زمن كل وحدة (90) دقيقة مقسمة إلى ثلاثة أقسام هي:

-القسم التحضيري : 25 د

-القسم الرئيس : 60 د

-القسم الختامي 5 : د

واقصر عمل الباحث في الجزء الرئيس من الوحدة التعليمية البالغ زمنه (60) دقيقة وباقي

(3, 1مروان عبد المجيد؛ الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبار ا رت والقياس في التربية الرياضية , ط , عمان , دار الفكر للطباعة , 1999ص153

العمل للكادر التدريبي للفريق مستخدما بعض التمرينات التي استخرجها من المصادر العربية والأجنبية وحسب ما موضح في الملحق (5) علما إن الفريق ليس لديه أي منافسات على مستوى الولاية أو على مستوى الرابطة في مدة البحث.

9- الاختبارات البعدية:

اجرى الباحث الاختبارات البعدية بعد إكمال المنهج التجريبي ووحداته البالغة 24 وحدة في يوم الثلاثاء الموافق 2017/5/09 مراعيًا جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبالية

10- الوسائل الإحصائية:

- 1- استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss
- 2- الوسط الحسابي .
- 3- الوسيط .
- 4- الانحراف المعياري.
- 5- معامل الالتواء .
- 6- معامل الارتباط بيرسون.
- 7- نسبة التطور.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل النتائج

-3- عرض نتائج المتعلقة بالفرضية الاولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي بالنسبة للاختبارات البدنية.

عرض وتحليل نتائج العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي بالنسبة للاختبار البدنية

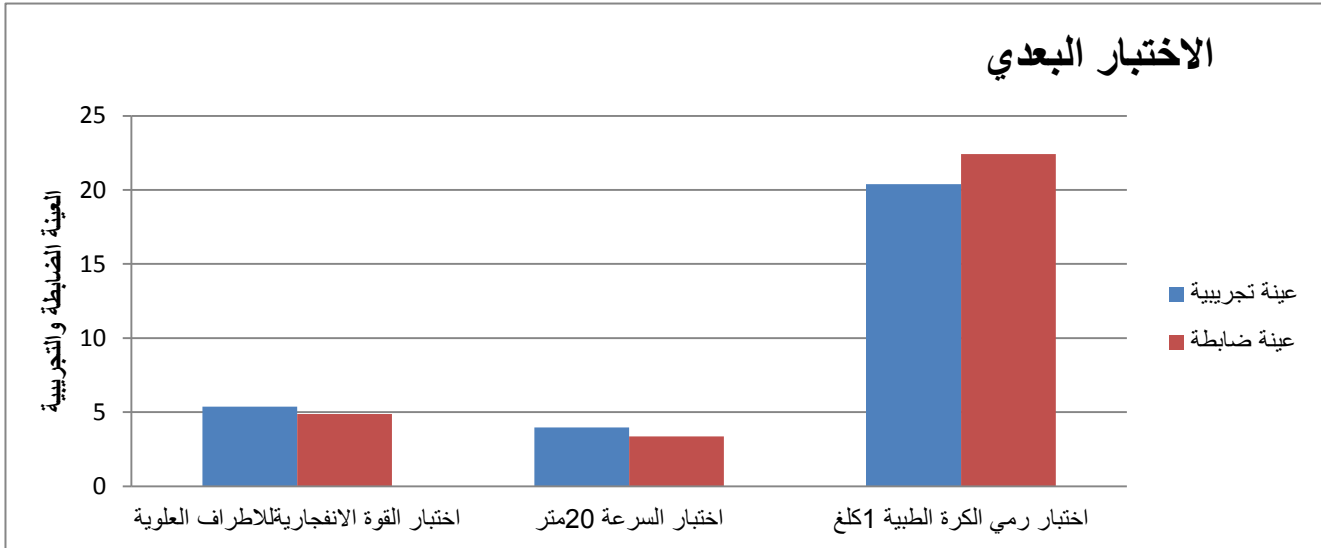
الدلالة الإحصائية عند 0.05	"T" الجدولية	"T" المحسوبة	التجريبية		الضابطة		الاختبار القبلي
			ع	س	ع	س	
غير دال	1.78	0.55	0.84	4.57	0.79	4.32	اختبار قوة الانفجارية الأطراف العلوية
غير دال		1.07	0.43	3.69	0.21	4.07	اختبار السرعة 20 متر
غير دال		0.16	3.53	19.5	2.60	19.85	اختبار رمي الكرة طبية 1 كلغ

جدول رقم: 05: يبين نتائج العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي للاختبارات البدنية عند درجة الحرية 2-2=12

اختبار " اختبار قوة الانفجارية الأطراف العلوية " لعينتي البحث من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة هو 4.32 متر والانحراف المعياري ± 0.79 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 4.57 متر والانحراف المعياري ± 0.84 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (2-2) وتساوي 12 ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.55 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 1.78 نجد أن "T" المحسوبة اصغر من "T" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه لا يوجد فروق معنوية.

بالنسبة لاختبار "اختبار السرعة 20متر" لعيني البحث من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة هو 4.07 ثانية والانحراف المعياري ± 0.21 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 3.69 ثانية والانحراف المعياري ± 0.43 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (2-2) وتساوي 12 ومستوى الدلالة 0.05 وجدناه 1.07 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 1.78 و نجد أن "T" المحسوبة اصغر من "T" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائيا وعليه لا يوجد فروق معنوية .

بالنسبة اختبار " اختبار رمي الكرة طيبة 1كلغ " لعيني البحث من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة هو 19.85 متر والانحراف المعياري ± 2.60 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 19.5 متر والانحراف المعياري ± 3.53 وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (2-2) تساوي 12 ومستوى الدلالة 0.05 وجدناه 0.16 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 1.78 نجد أن "T" المحسوبة اصغر من "T" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائيا وعليه عدم وجود فروق معنوية.



الشكل رقم 01

1- عرض نتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة بالنسبة لاختبارات البدنية

عرض وتحليل نتائج العينة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدى بالنسبة لاختبار البدنية

الدلالة الإحصائية عند 0.05	"T" الجدولية	"T" المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		العينة الضابطة
			ع	س	ع	س	
غير دال	1.94	0.81	0.85	4.35	0.79	4.32	اختبار قوة الانفجارية الأطراف العلوية
غير دال		1.45	0.13	3.97	0.21	4.07	اختبار السرعة 20 متر
غير دال		1.68	2.75	20.4	2.6	19.85	اختبار رمي الكرة طيبة 1 كلغ

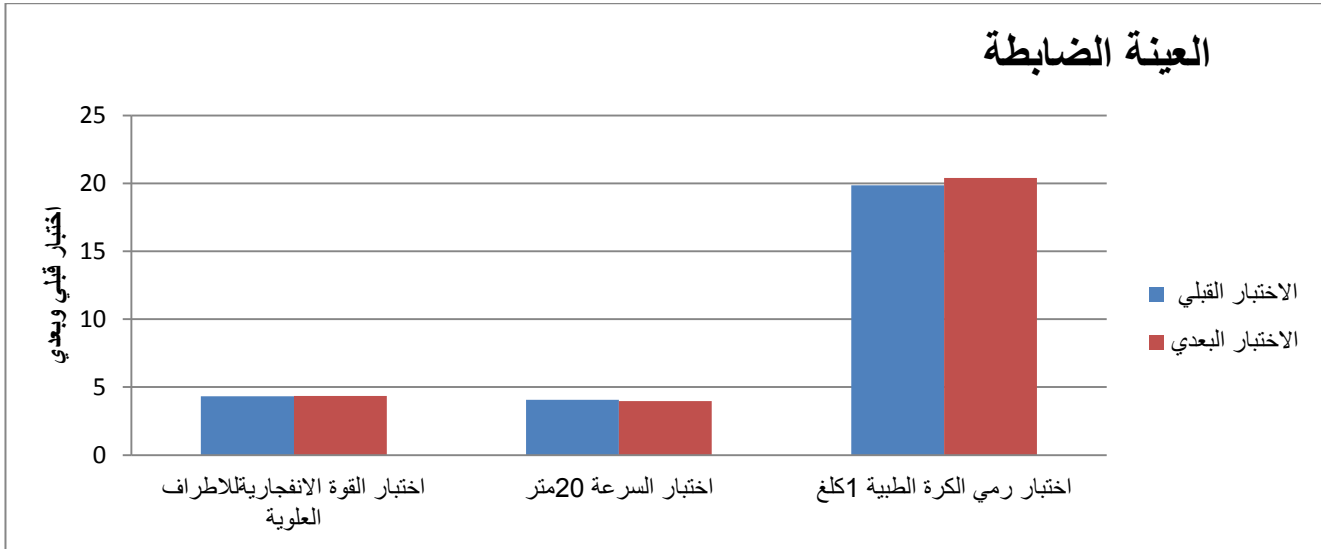
جدول رقم: (6) : يبين نتائج العينة الضابطة القبلي والبعدى للاختبارات البدنية عند درجة الحرية ن=1-6 .

من خلال ملاحظة نتائج الجدول اعلاه للعينة الضابطة يتضح لنا اختبار " اختبار قوة الانفجارية الأطراف العلوية من الجلوس" أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 4.32 متر والانحراف المعياري ± 0.79 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدى فكان 4.35 متر والانحراف المعياري ± 0.85 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا ان "T" المحسوبة 0.81 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 1.94 نجد أن "T" المحسوبة أقل من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية.

وبالنسبة لاختبار " اختبار السرعة 20 متر " ومن خلال ملاحظة نتائج الجدول اعلاه للعينة الضابطة يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 4.07 ثانية والانحراف المعياري ± 0.21 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدى فكان 3.97

ثانية والانحراف المعياري $0.13 \pm$ ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا "T" المحسوبة 1.45 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 1.94 نجد أن "T" المحسوبة أقل من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائيا وعليه عدم وجود فروق معنوية.

و بالنسبة للاختبار مسافة رمي الكرة الطبية 1 كلف للعينه الضابطة و من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه للعينه الضابطة يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 19.85 متر والانحراف المعياري $2.6 \pm$ أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 20.4 متر والانحراف $2.75 \pm$ ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا "T" المحسوبة 1.68 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 1.94 نجد أن "T" المحسوبة أقل من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائيا وعليه عدم وجود فروق معنوية.



الشكل رقم 02

3-2- عرض نتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي بالنسبة للاختبارات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية.

عرض وتحليل نتائج العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي بالنسبة للاختبار البدنية

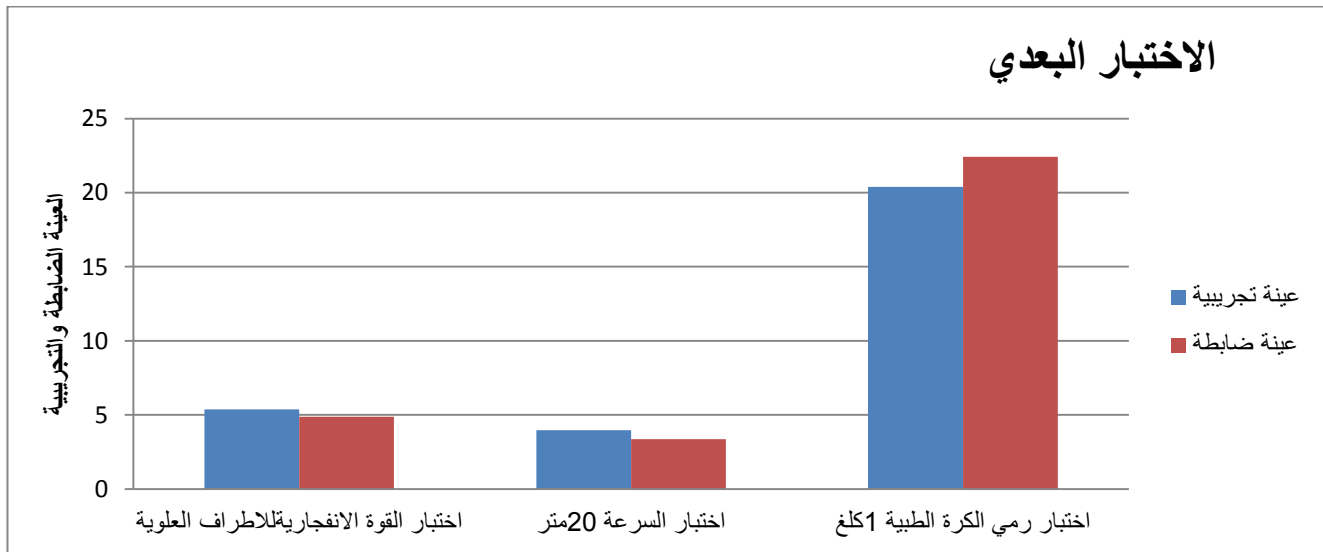
الدلالة الإحصائية عند 0.05	"T" الجدولية	"T" المحسوبة	التجريبية		الضابطة		الاختبار البعدي
			ع	س	ع	س	
دال	1.78	2.82	0.92	4.88	0.85	4.35	اختبار قوة الانفجارية الأطراف العلوية
دال		4.37	0.34	3.36	0.13	3.97	اختبار السرعة 20 متر
دال		2.13	3.86	22.42	2.75	20.40	اختبار رمي الكرة طيبة 1 كلغ

جدول رقم: (8) : يبين نتائج العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للاختبارات البدنية عند درجة الحرية 2-2=12

اختبار " اختبار قوة الانفجارية الأطراف العلوية " لعينتي البحث من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة هو 4.35 متر والانحراف المعياري ± 0.85 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 4.88 متر والانحراف المعياري ± 0.92 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (2-2) وتساوي 12 ومستوى الدلالة 0.05 وجدتها 2.82 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 1.78 نجد أن "T" المحسوبة أكبر من "T" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية دالة ولصالح العينة التجريبية.

بالنسبة لاختبار "اختبار 20 متر" لعيني البحث من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة هو 3.97 ثانية والانحراف المعياري ± 0.13 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 3.36 ثانية والانحراف المعياري ± 0.34 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (2-2) وتساوي 12 ومستوى الدلالة 0.05 وجدناه 4.37 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 1.78 و نجد أن "T" المحسوبة أكبر من "T" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية دالة ولصالح العينة التجريبية .

بالنسبة اختبار " اختبار رمي الكرة طيبة 1 كلغ" لعيني البحث من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة هو 20.40 متر والانحراف المعياري ± 2.75 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 22.42 متر والانحراف المعياري ± 3.86 وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (2-2) تساوي 12 ومستوى الدلالة 0.05 وجدناه 2.13 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 1.78 نجد أن "T" المحسوبة أكبر من "T" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية دالة ولصالح العينة التجريبية.



الشكل رقم 03

-2- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية بالنسبة للاختبارات البدنية ولصالح الاختبار البعدى.

عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدى بالنسبة لاختبار البدنية

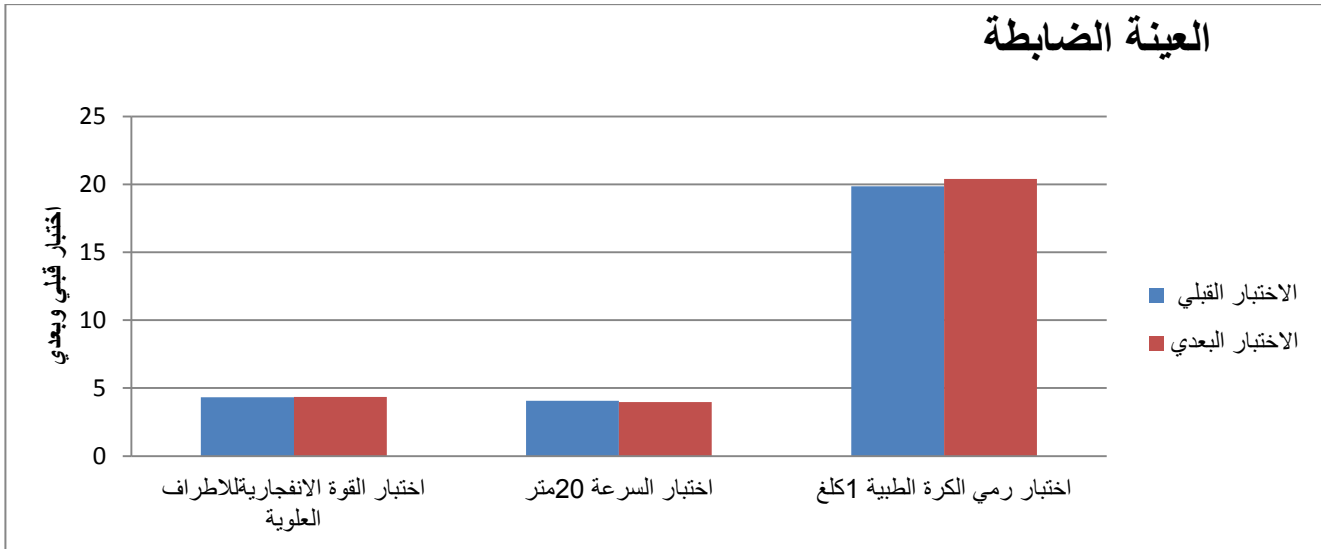
الدلالة الإحصائية عند 0.05	"T" الجدولية	"T" المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		العينة التجريبية
			ع	س	ع	س	
دال	1.94	3.04	0.92	4.88	0.84	4.57	اختبار قوة الانفجارية الأطراف العلوية
دال		3.11	0.34	3.36	0.43	3.69	اختبار السرعة 20متر
دال		7.18	3.86	22.42	3.53	19.5	اختبار رمي الكرة طيبة 1كلغ

جدول رقم: (9) :يبين نتائج العينة التجريبية القبلى والبعدى للاختبارات البدنية عند درجة الحرية ن=1=6 .

بالنسبة للاختبار اختبار قوة الانفجارية الأطراف العلوية للعينة التجريبية من خلال ملاحظة نتائج الجدول اعلاه للعينة الضابطة يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلى هو 4.57 متر والانحراف المعياري $0.84 \pm$ أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدى فكان 4.88 متر والانحراف المعياري $0.92 \pm$ ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن "T" المحسوبة 3.04 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 1.94 نجد أن "T" المحسوبة أكبر من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائية وعليه وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدى.

بالنسبة للاختبار اختبار سرعة 20 متر للعينة التجريبية من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه للعينة الضابطة يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 3.96 ثانية والانحراف المعياري ± 0.43 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 3.36 ثانية والانحراف المعياري ± 0.34 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا "T" المحسوبة 3.11 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 1.94 نجد أن "T" المحسوبة أكبر من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

بالنسبة للاختبار " اختبار رمي الكرة طيبة 1 كلغ" للعينة التجريبية من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه للعينة الضابطة يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 19.5 متر والانحراف المعياري ± 3.53 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 22.42 متر والانحراف المعياري ± 3.86 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا "T" المحسوبة 7.8 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 1.94 نجد أن "T" المحسوبة أكبر من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.



الشكل رقم 04

الفصل الثالث:

مناقشة الفرضيات

مناقشة الفرضيات :

مناقشة الفرضية الاولى : والتي تنص على :

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة بالنسبة للاختبارات البدنية و اختبار قوة التسديد.

في الجدول إن المجموعة الضابطة قد حققت نتائج غير معنوية في نتائج اختبارات القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة إذ يمكن ملاحظة ذلك من خلال قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي, ويرى الباحث إن عدم حصول المجموعة الضابطة على نتائج جيدة في القدرات البدنية سالفه الذكر يعود الى أنها لم تستخدم المنهج المعد من قبل الباحث والخاص بالتدريب الباليستي, اذ ان هذا التدريب وما يحتويه من أدوات ووسائل تدريبية مختلفة كالصناديق المختلفة الارتفاع والمقامع والموانع ذات الارتفاعات المختلفة والأوزان المضافة (صدرية الاوزان, كيترات) يعد من الوسائل المساعدة في الارتفاع بالقدرات الخاصة للاعب كرة اليد.

ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان لعبة كرة اليد تتميز بمهارات متعددة دفاعية وهجومية تستخدم فيها الذراعين بشكل كبير كالتسديد و التصويب والدفاع وبما إن هذه المجموعة تتدرب بانتظام وان التدريب يحتوي على تمارين متعددة ومتنوعة تؤثر بشكل كبير ومباشر في القدرات البدنية.

وهذا ما يؤكده (ادغرتون) إن التدريب المنتظم ينتج عنه زيادة في قدرة الفرد نتيجة لأداء التمارين لأيام عدة وأسابيع أو أشهر وذلك عن طريق تطبع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمارين ومعنى ذلك ان تأثير التمارين يحفز الخلايا العضلية للتطبع ,

من خلال ذلك يرى الباحث ان المجموعة الضابطة كانت ضعيفة في بعض القدرات الخاصة بلعبة كرة اليد, وهذا الضعف في القدرات جاء نتيجة عدم مراعاة الفروق الفردية للاعبين في أثناء التدريب لتطوير القدرات البدنية لذلك انعكس سلبي على تطوير هذه القدرات للعينة الضابطة في الاختبار البدني مقارنة بالمجموعة التجريبية بسبب ضعف في تطور القدرة العضلية (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) , وان من أهم اهداف التدريب الرياضي هو تحسين مستوى الاداء المهاري والبدني والخططي , وهذا يدل على ان اهداف التدريب الرياضي لم تتحقق لدى العينة الضابطة نتيجة المناهج

التدريبية غير المقننة , وان هذه المجموعة قد تدرت في المدة الزمنية نفسها واعتماد المدرب على الطريقة التقليدية في التدريب دون التركيز والاهتمام على الزيادة المتدرجة للشدة التدريبية.

2- مناقشة الفرضية الثانية : والتي تنص على :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية للاختبار البعدي بالنسبة للاختبارات البدنية واختبار قوة التسديد ولصالح المجموعة التجريبية.

من الجدول (02) يتبين ان نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة كانت لصالح المجموعة التجريبية في جميع اختبارات القدرات البدنية الخاصة للذراعين, اذ اشتملت على القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة ويعزو الباحث سبب التطور الى إسهام التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث والمستخدم طيلة فترة التجربة كونها مبنية على اساس تدريبية صحيحة ووفق شدد تدريبية تصاعدي فضلا عن التكرارات وفترات راحة اضافة الى الادوات المستخدمة والمعدة خصيصا لهذا الاسلوب من التدريب.

وقام الباحث بزيادة ارتفاع الصناديق والحواجز والمسافات والاوزان بالكرات الطبية وبما يتناسب من شدة مع العينة, لقد اخذ الباحث بمبدأ التدرج بالحمل التدريبي كون هذه التمارين تفرض على الجسم جهدا عاليا وبشكل خاص على العضلات , والأوتار , والمفاصل العاملة لذا يجب "أن يتأقلم الجسم بالتدرج على هذا النوع من التمرينات عن طريق البدء بالتمرينات الأقل شدة ومن ثم الأكثر صعوبة والأعلى شدة.

ان التطور الحاصل في القوة الانفجارية للذراعين كما أشار الباحث يرجع الى كل الأسباب سالف الذكر لذا يرى الباحث إن تنمية القوة الانفجارية للاطراف العلوية يمثل أهمية قصوى للاعب الكرة اليد إذ تستخدم بشكل كبير في التمير و الاستقبال و التصويب, كما إن تطور القوة الانفجارية للذراعين يرجع إلى استخدام الكرات الطبية وبأوزان مختلفة والى تمرينات الرمي إلى أقصى مسافة " إذ إن الإطالة الفجائية للعضلة تحت الشد, "الانقباض اللامركزي" ثم التقصير والانقباض السريع "الانقباض المركزي" ثم الارتخاء ينتج عنه قوة عالية.

كما نرى إن هناك تطورا حاصلا في القوة المميزة بالسرعة إذ كانت التمرينات تهدف إلى رفع قابلية العضلات على الاستجابة السريعة للإطالة والناجحة عن الانقباض العضلي اللامركزي يليها تقلص عضلي مركزي وخصوصا عند استخدام التمارين الخاصة, كما ساعد التدريب على حدوث تكيف في الجهاز العصبي المركزي في خلال زيادة وصول الايعازات

العصبية إلى الوحدات الحركية فضلا عن التطور في الألياف العضلية البيضاء وزيادة التوافق العضلي العصبي ويذكر طلحة حسين وآخرون "إن لتدريب المقاومات تأثيرا مباشرا على الجهاز العصبي المركزي بما يسمح بإمكانية تنمية القوة القصوى دون حدوث تغيرات ملحوظة في شكل العضلة.

أما القوة المميزة بالسرعة فقد تطورت بفضل التمرينات المعدة لهذا الغرض إذ إن زيادة سرعة الأطراف السفلية . ويرى الباحث إن السرعة في الرجلين تتيح للاعب القدرة على المناورة والتجاوز التسديد بالسرعة المناسبة للتأثير على دفاعات المنافس إن " التمرينات الخاصة التي يستخدم فيها كبر المقاومة تعتبر من الوسائل المناسبة لتطوير القوة المميزة بالسرعة.

لذا فإن الباحث يتفق مع الخبراء في أن القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد وخصوصا ما يتعلق بمتغيرات البحث تعتبر الركائز الأساسية للعبة إضافة إلى بعض العناصر الأخرى الحركية منها والجسمية والتي لم يتم التطرق إليها من قبل الباحث

مناقشة الفرضية الثالثة : والني تنص على :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية بالنسبة للاختبارات البدنية واختبار قوة التسديد ولصالح الاختبار البعدي.

يلاحظ في الجدول () ان المجموعة التجريبية حققت نسب تطور بالمقارنة بين الأوساط الحاسوبية لاختبارات القدرات القبلية والبعدي ونسب متفاوتة.

فالباحث يرى ان التدريب بالبايستى والمنهج المتبع والذي اشتمل على استخدام أحمال تدريبية مناسبة فضلا عن التدرج بالحمل التدريبي مع مراعاة فترة الراحة بين التكرارات والراحة بين الجاميع كان له التأثير الفاعل في العملية التدريبية مما أدى الى التكيف الخاص للمجموعات العضلية العاملة إذ أن " الزيادة في حمل التدريب يجب أن تحدث وعلى مدد زمنية تسمح بحدوث التكيف الوظيفي ولتحقيق زيادة في الحمل التدريبي يفضل التدرج بمكونات حمل التدريب من أسبوع الى آخر ومن شهر الى آخر .

ويعزو الباحث السبب في التطور الحاصل يعود الى فاعلية التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي لهذه المجموعة , وكذلك الى تقنين الحمل التدريبي من شدة وحجم وكثافة وفق الأسس العلمية الصحيحة والجيدة , وهذا ما يؤكد (وليد يحيى

محمد (2002) ايضا " إذ أشار الى ان استخدام برامج مصممة جيدا ومنفذة بطريقة تؤدي الى تطوير الأداء البدني, ويعد احد أسباب التفوق في المجال الرياضي ,

وان اعتماد الطريقة التكرارية في أداء تمارين القوة لها مردود ايجابي , ومن خلال المنهج التدريبي الذي استخدمته هذه العينة على أداء التمارين بقوة وسرعة عالية , وفي إثناء أداء تمارين القوة الانفجارية يجب ان يؤخذ بعين الاعتبار الفروقات الفردية للاعبين من خلال القوة القصوى لكل تمرين ولكل لاعب, وهذا ما يؤكد (محمد رضا اب رهيم) بان " اختبار القوة القصوى للرياضيين في محاولة واحدة لكل تمرين , او اداء أكبر عدد من التكرارات في تمرين معين لتحديد القوة القصوى للعضلات العاملة لكل تمرين والتي تمثل النسبة المئوية لكل تمرين وهي 100 , كما يؤكد خبراء التدريب الرياضي ان التدريب المنتظم واتباع الاساليب العلمية في التدريب يؤدي الى حصول التكييفات اذ ان " التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام انواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام اوقات راحة وانواعها بين التكرارات يؤدي الى تطور الانجاز. لذا يرى الباحث ان التدريب الباليستي الموجه الى مجموعات عضلية معينة يؤدي الى احداث تطور اذ يرجع السبب في ذلك الى عمل التكرار باقصى سرعة وجعل العضلة تعمل أكثر من قدرتها بوجود المقاومة الباليستية وعزل المجموعات العضلية الاخرى.

الاستنتاجات والاقتراحات:

5-الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفروضه واستنادا إلى النتائج التي توصل إليها الباحث ضمن حدود

الدراسة تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:-

- 1- ان التدريب الباليستي اثر بشكل إيجابي على القوة الانفجارية للذراعين, والقوة المميزة بالسرعة للاطراف السفلية.
- 2- ظهرت فروق معنوية بدلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة .
- 3- ظهر هناك نسبة تطور متفاوتة في الاختبارات البدنية والمهارية وللمجموعتين التجريبية والضابطة, وكانت الافضلية في التطور للمجموعة التجريبية.

4- ظهرت فروق معنوية بدلالة احصائية بين نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية و قوة التسديد.

5- ظهر وجود علاقة ارتباط معنوية بين قوة التسديد والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.

6- ان المنهج التدريبي الباليستي كان له تأثير في تحسين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة عن طريق النتائج التي تم التوصل اليها.

الاقتراحات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها الباحث يقترح ما يأتي:-

1- استخدام المنهج التدريبي بالاسلوب الباليستي في تطوير بعض القدرات البدنية

(القوة الانفجارية , والقوة المميزة بالسرعة) لتطوير المهارات في كرة اليد.

2- ضرورة عناية المدربين بتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لما لهما من دور أساسي في تحسين المستوى البدني والمهاري لدى لاعبي كرة اليد.

3- ضرورة استخدام الوسائل والأساليب التدريبية الحديثة لتطوير القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد.

5- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة ولمراحل عمرية مختلفة ودراسة بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية الاخرى التي لم تتطرق لها هذه الدراسة.

الخلاصة العامة

تعتبر رياضة كرة اليد من أهم الرياضيات المتابعة من طرف مختلف شرائح المجتمع ومن كافة الأعمار وكلا الجنسين فتطورها و شعبيتها لم تكن وليد الصدفة بل كان حصيلة مستفيضة وتفاعل العلوم المختلفة كعلم التشريح و علم النفس و الاجتماع... وعلوم أخرى ساهمت في رفع الانجاز الرياضي و تطوير الحالة التدريبية للاعبين وذلك من خلال القيام بإعداد برامج تدريبية خاصة تتماشى مع متطلبات اللعبة سواء كانت بدنية أو مهارية أو حططية في كلا من الأدوار الدفاعية أو الهجومية .

إن البرنامج التدريبي المختار يجب أن يختار طريقة علمية ممنهجة وهذا من اجل الوصول بالرياضي الى اعلى مستويات اللياقة البدنية ومن خلال هذه الدراسة حاولنا ابراز اهمية القوة العضلية خاصة القوة الانفجارية بالنسبة للاعبي كرة اليد و ذلك بالاستعانة ببرنامج تدريبي خاص بالتدريب بالطريقة البالستية يتكون من مجموعة من الحصص التدريبية التي تحتوي على مجموعة من التمارين الخاصة بتطوير قوة التسديد وذلك من اجل تحديد تطوير وتحسين قوة التسديد بالمقارنة بين النتائج المتحصل عليها.

وإن تحقيق المستويات الرياضية العالمية يأتي نتيجة للتدريب المقنن لفترات الموسم والتي بها يتحدد مدى نجاح اللاعب في تحقيق أفضل مستوى خلال البطولات المختلفة , كما تعد هذه المرحلة حصاد الموسم التدريبي فيستعد اللاعب من الناحية البدنية والنفسية عن طريق تقنين الحمل التدريبية لتحقيق أعلى مستوى.

وتعتبر حركات الباليستك احد أساليب تدريب الإعداد البدني والتي تهدف الى تنمية وتطوير القوة العضلية والقدرة على التحكم في الاداء عن طريق عضلات الجسم المختلفة بصفة عامة وعضلات الجذع بصفة خاصة من خلال التوافق والدقة بين كل من الجهازين العصبي والعضلي ، حيث تقوم حركات البالستيك بحشد أكبر عدد من المجموعات العضلية من خلال الحركة المستمرة بشكل انسيابي والتركيز الدقيق في قوة وتوازن عضلات الجذع المختلفة مثل عضلات البطن والظهر.

وتتميز حركات البالستي بقدرتها على تنمية القوة العضلية دون ظهور الضخامة العضلية للجسم وبدون الزيادة الواضحة للمقطع الفسيولوجي للعضلات وبالتالي تعطى شكل وقوام أفضل للجسم ويمكن للرجال والسيدات بمختلف الأعمار السنية ممارستها في أى مكان بدون أدوات.

فقد خصصنا للدراسة الميدانية.

الباب الأول:

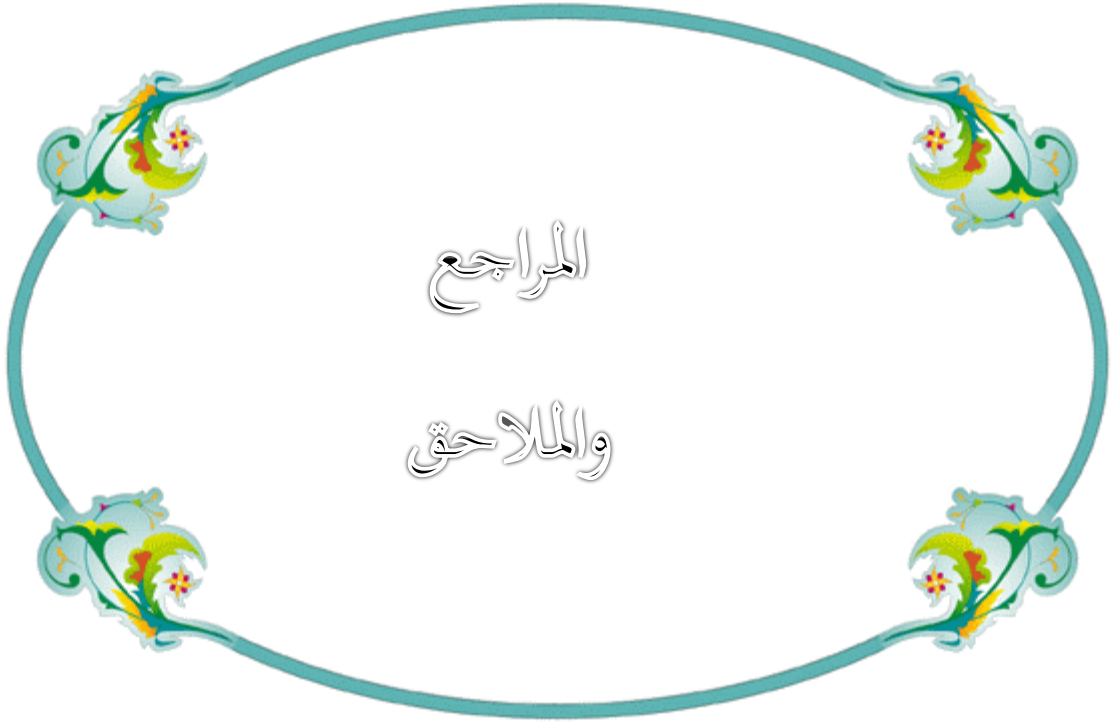
لقد تم التطرق في هذا الباب إلى جمع المادة الحيوية التي تخدم موضوع البحث وتنظيمها في أربعة فصول حيث اشتمل :
الفصل الأول على طريقة التدريب بالستي ,فوائدها, بعض التمارين بالستية

والفصل الثاني فقد تطرق الطالب فيه إلى رياضة كرة اليد ومتطلب تها البدنية والمهارية أما الفصل الثالث فقد تضمن
المرحلة العمرية (اقل من 17 سنة)

الباب الثاني: لقد تطرق الطالب فيه إلى الجانب الميداني الذي نظم في فصلين حيث تضمن الفصل الأول على منهجية
البحث والإجراءات الميدانية وفي هذا الصدد استخدم الطالب المنهج التجريبي لأجل التأكد من صحة الفروض أو نفيها
أما الفصل الثاني فقد تضمن عرض النتائج المتحصل عليها وتحليلها باستخدام مجموعة من الوسائل الإحصائية ثم مناقشة
فرضيات البحث حيث افترض الطالب في هذه الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة بالستية يؤثر ايجابا في قوة
التسديد لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة

حيث استخلص الطالب:

- 1- ان التدريب باليستي اثر بشكل إيجابي على القوة الانفجارية للذراعين, والقوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية.
- 2- ظهرت فروق معنوية بدلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في القوة الانفجارية
للذراعين والقوة المميزة بالسرعة.
- 3- ظهر هناك نسبة تطور متفاوتة في الاختبارات البدنية والمهارية وللمجموعتين التجريبية والضابطة, وكانت الافضلية
في التطور للمجموعة التجريبية.
- 4- ظهرت فروق معنوية بدلالة احصائية بين نتائج الاختبار البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة
التجريبية في اختبارات القدرات البدنية و قوة التسديد.
- 5- ظهر وجود علاقة ارتباط معنوية بين قوة التسديد والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.
- 6- ان المنهج التدريبي باليستي كان له تأثير في تحسين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة عن طريق النتائج التي
تم التوصل اليها



المراجع

والملاحق

المراجع بالعربية:

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، ط 4. مصر ، دار الفكر العربي ، 2009
2. أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج1997،3، لبنان
3. اثير عبد الله اللامي : القياسات الجسمية والصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة التصوير من منطقة ال ا زوية بكرة اليد ، رسالة ماجستير) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 1999
4. أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000
5. باسم حسن غازي ؛ تأثير التمرينات الباليستية في تطوير القدرة المتفجرة وسرعة أداء بعض المهارات للاعبين الشباب بالكرة الطائرة. اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية 2009 م
6. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1996
7. بسطويسي احمد' اسس ونظريات التدريب الرياضي (القاهرة' دار الفكر العربي 1999)
8. ثامر محسن واخزون ؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم. الموصل ، مطبعة جامعة الموصل 1991
9. جمال صبري فرج ؛ القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث . عمان ، دار دجلة ، ، 2012
10. حامد عبد السلام زهران :علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982
11. حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب، 1999
12. رابع تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990
13. رشا طالب ذياب ،تأثير تمرينات التدريب الباليستي في تطوير القوة السريعة و اداء بعض المهارات الهجومية المركبة و انزيمات الاكسدة و الاختزال للاعبات كرة السلة،(اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية)جامعة بغداد 2011
14. صلاح السيد حسن قادوس الاسس العلمية الحديثة في الاداء الحركي ،مكتبة النهضة المصرية القاهرة 1993
15. طلحة حسام الدين : الموسوعة العلمية في التدريب (. القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997
16. عبد الرحمن ناصر ارشد ؛تأثير منهج تدريبي باستخدام الأهداف الفترية كدافع لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية 2004
17. عبد الغني الإيدي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، س
18. عصام عبد الخالق . التدريب الرياضي -نظريات - تطبيقات(. الإسكندرية ، دار المعارف 1999
19. عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004
20. علي محمد طلعت .استخدام المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية و المهارية للاعبين كرة السلة (مذكرة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان 2003
21. عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998

22. فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان
23. فتحي احمد هادي السقاف : التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد (مؤسسة حورس الدولية 2010
24. فريدة كامل ابوزينة ؛ أساسيات القياس والتقويم في التربية ، ط.1 الكويت , مكتبة الفلاح 1998
25. فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي ، مصر، 1956
26. القوة والقدرة و التدريب الرياضي الحديث , الدكتور جمال صبري فرج (كلية التربية الرياضية-جامعة بابل)
27. محمد الحمحامي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1998.
28. محمد حسن علاوي , أسامة كامل ا رتب : البحث العلمي في الت ربية الرياضية وعلم النفس الرياضي .
(القاهرة : دار الفكر العربي 1999
29. محمد رضا إ ب ا رهم المدامغة ؛ التطبيق الميداني لنظريات وط ا رثق التدريب الرياضي , ط3 الدار الجامعية
للطباعة والنشر والترجمة , بغداد ص 268- 269
30. محمد منير جاسم ؛ تأثير أسلوبى التدريب الباليستي والبلايومترك على تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة
بالسرعة للرجلين وبعض المهارت الأساسية لدى لاعبي كرة القدم (. أطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية ,
جامعة بغداد , 2010
31. محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981
32. مروان عبد المجيد ؛ الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارت والقياس في التربية الرياضية , ط , عمان ,
دار الفكر للطباعة , 1999
33. مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (الصدق ، الثبات ، الموضوعية ، المعايير)،
القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 1999
34. مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986
35. -منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004
36. منير جرجس ، كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي القاهرة 1990
37. موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982
38. وجيه محبوب, أحمد بدر يحسين : البحث العلمي(.وزارة التعليم العالي , جامعة بابل , 2002
39. وسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، ب

المراجع باللغة الفرنسية :

BIOLOQIE DU SPORT,EDITION VIGOT,PARIS,1992,P341-353.

GUNJEN WEINC

BIOLOQIE DU SPORT,EDITION VIGOT,PARIS,1992,P341-353.

GUNJEN WEINC



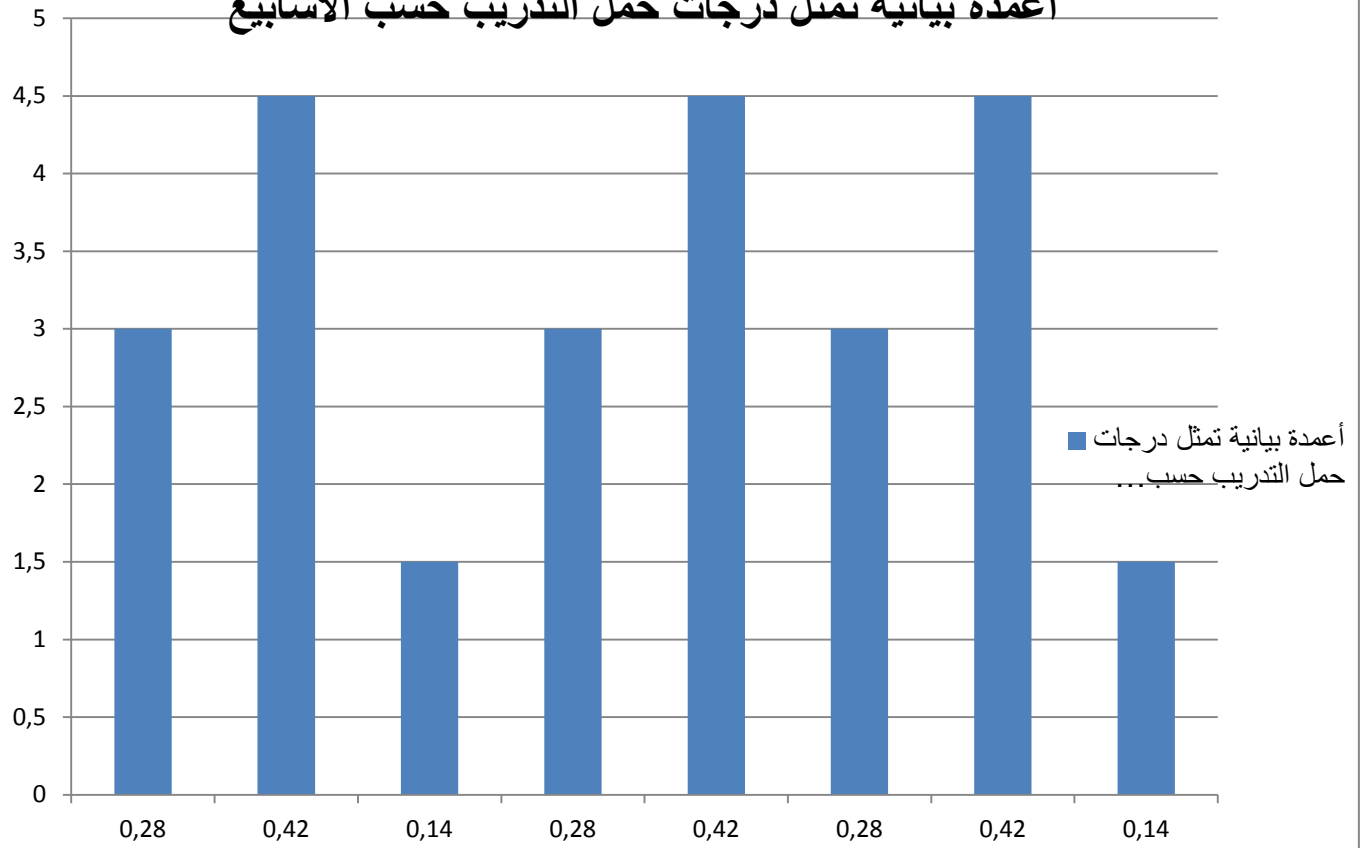
الصفحة	الجداول والأشكال
62	الجدول رقم 01
63	الجدول رقم 02
69	الجدول رقم 03
70	الجدول رقم 04
75	الجدول رقم 05
77	الجدول رقم 06
79	الجدول رقم 07
81	الجدول رقم 08
76	الشكل رقم 01
78	الشكل رقم 02
80	الشكل رقم 03
82	الشكل رقم 04

الملاحق

MISOCYCLE 02				MISOCYCLE 01			
استرجاع REC	مرتفع CHO	عادي OR	مرتفع CHO	عادي OR	راحة REC	مرتفع CHO	عادي OR

استرجاع REC	مرتفع CHO	عادي OR	مرتفع CHO	عادي OR	راحة REC	مرتفع CHO	عادي OR
SAM MOYENNE 120	SAM MAX 60	SAM MOYENNE 120	SAM MAX 60	SAM GRAND 100	SAM MOYENNE 120	SAM MAX 60	SAM MAX 60
MAR GRAND 100	MAR SUB MAX 90	MAR MAX 60	MAR SUB MAX 90	MAR MAX 60	MAR GRAND 100	MAR SUB MAX 90	MAR GRAND 100
VEN MAX 60	VEN SUB MAX 90	VEN SUB MAX 90	VEN SUB MAX 90	VEN SUB MAX 90	VEN MAX 60	VEN MAX 60	VEN SUB MAX 90
0.14	0.42	0.28	0.42	0.28	0.14	0.42	0.28
280	240	270	240	250	280	210	250

أعمدة بيانية تمثل درجات حمل التدريب حسب الأسابيع



عادي

مرتفع

راحة

عادي

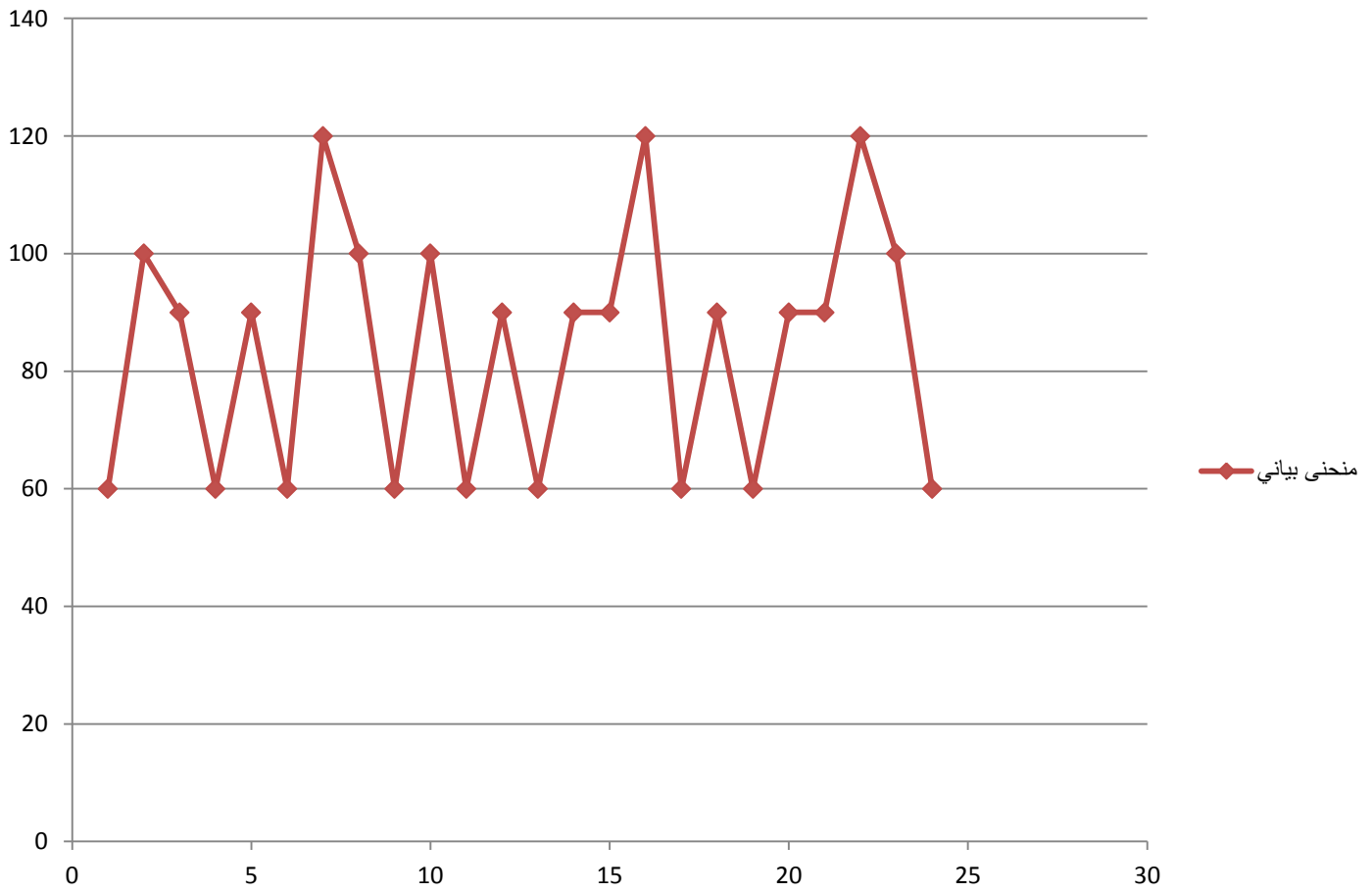
مرتفع

عادي

مرتفع

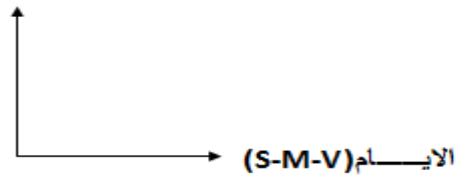
راحة

منحنى بياني يمثل تقسيم درجات حمل التدريب حسب أيام الاسبوع



مقياس الرسم :

درجة الحمل (20 %)



نتائج الخام لعينتي البحث للاختبارات القبليّة و البعدية أقل من 17 سنة

اختبار قذف الكرة الطبية 1كغ داخل القاعة		اختبار الجري 20 م		اختبار قذف الكرة الطبية من الجلوس		العينة	اللاعب
27	22.7	3.01	3.46	5.90	5	العينة التجريبية	01
23	20	3.15	3.46	5.90	5.80		02
24	23	3.82	4.08	4.4	4.1		03
18	16	3.58	4.46	4.1	3.8		04
18	15.40	2.97	3.24	4.1	3.9		05
20	17	3.70	3.73	4	3.9		06
27	23	3.30	3.40	5.8	5.5		07
23.5	23	4.07	4.05	4.4	4.4	العينة الضابطة	08
21.70	21	3.85	3.87	4.5	4.4		09
16.30	16	4.17	4.18	2.9	3		10
18.60	18	4.05	4.05	3.5	3.5		11
23.9	23	3.85	3.9	5.00	4.9		12
19.30	19	4.00	4.50	5.00	5.00		13
19.50	19	3.80	3.95	5.15	5.10		14
20	20	3.80	3.80	5.90	5.90	اختبار الثبات	15
17	17	54.0	4.05	6.00	6.00		16
16.01	16	3.73	3.73	4.20	4.20		17
23.00	23	3.9	3.9	3.6	3.6		18
19	19	4.01	4.00	4.3	4.4		19

هدف الحصة	التاريخ	الحصة
تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية و الذراعين .	2017/02/02	الحصة -01-
تنمية الكتلة العضلية (masse musculaire).	2017/02/09	الحصة -02-
تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية.	2017/02/16	الحصة -03-
تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية	2017/02/23	الحصة -04-
تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية.	2017/03/02	الحصة -05-
تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية	2017/03/09	الحصة -06-
تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية .	2017/03/16	الحصة -07-
تنمية قوة التحمل للأطراف السفلية	2017/03/23	الحصة -08-

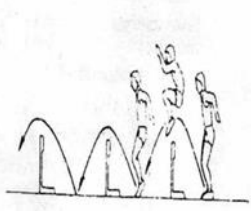
الحصة التدريبية : رقم (01)

الهدف: تطوير القوة الانفجارية و تفعيلها في الادوار الهجومية ..التصويب من الارتقاء.

زمن الوحدة : 90 د

الشدة : sub max

الأدوات: صفارة- ميقاتي- كرات -حواجز

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د	<pre> XXXXXXXX XXXXXXXX </pre>	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل .	المرحلة التحضيرية
2د * 4 راحة 1 د	15د		تمرين 01:نقوم بتقسيم العينة الى فوجين و نضع امام كل فوج 4 حواجز على ارتفاع 50سم وعند سماع الاشارة يقوم اللاعب بالقفز على الحواجز بالقدم اليمنى 3*4،ثم اليسرى 3*4 ثم كلتا القدمين 3*4	المرحلة الرئيسية
2د * 5 راحة 90 ثا	15د		تمرين 02: نفس التمرين مع تغيير الارتفاع الى 80سم.	
1د * 5 راحة 100ثا	15د		تمرين 03: التسديد من وضعية الارتقاء على رجل الارتكاز و محاولة الارتقاء الى اقصى نقطة ممكنة مع التسديد نحو المرمى	
	20د		تمرين 04: مقابلة تطبيقية	
	10د	<pre> XXXXXXXXXX XXXXXXXX </pre>	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية : رقم (02)

الهدف: تطوير القوة القصوى للاطراف العلوية وتفعيلها في الادوار الهجومية ..دقة التصويب...

زمن الوحدة : 60د

الشدة : max

الأدوات: صفارة- ميقاتي- اثقال-شريط النقل

المرحله	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل .	←xxxxxx ↓ xxxxxx	10د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1 : تمرين التقوية العضلية (biceps) باستعمال الاثقال التمرين 2: نفس التمرين السابق مع عمل تمارين المضخة التمرين 3 : تمارين التسديد نحو المرمى باستعمال شريط الثقل حول المعصم التمرين 4: مقابلة تطبيقية تقييمية لنجاح الهدف		10د 10د 10د 10د	50م * 4 راحة 150 ثا 50م * 3 راحة 3 د 15م * 3 راحة 3د
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	X x x x x x x x x X x x x x	10 د	

الحصة التدريبية : رقم (03)

الهدف: تطوير القوة القصوى للاطراف السفلية و تفعيلها في الادوار الدفاعية ..ضد التسديدات....

زمن الوحدة : 60 د

الشدة : max

الأدوات: صفارة- ميقاتي- اوزان- كرات

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-شرح هدف الحصة -تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل .	<pre> XXXXXXXXX XXXXXXXXX </pre>	10د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1 : demi sqwat: حيث يقوم كل لاعب بتنفيذ التمرين و ذلك باستعمال وزن موحد لكل اللاعبين.		10د	3 * 50م راحة 2 د
	التمرين 2 : نفس التمرين لكن يقوم كل لاعب برفع اكبر ثقل ممكن لمرة واحدة.		10 د	3 * 40م راحة 2 د
	التمرين 3 : نقوم بتقسيم الفريق الى فوجين (هجوم / دفاع) حيث يقوم المدافعين بالارتقاء و محاولة صد التسديدات		10د	5 * 1.20م راحة 3 د
	التمرين 4: مقابلة تطبيقية		15د	
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	<pre> XXXXXXXXXX XXXXXXXXX </pre>	5د	

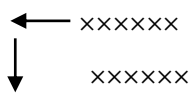

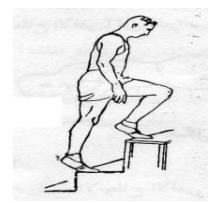
الحصة التدريبية : رقم (04)

الهدف: تطوير القوة الانفجارية للاطراف السفلية عمل المدرجات les escalier

زمن الوحدة : 90 د

الشدة : sub max

الأدوات: صفارة- ميقاتي- كرات-درجات

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- الجري حول الملعب. - تمرينات إحماء المفاصل. - تمرير واستقبال الكرة بالجري والثبات.		10 د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1 : عند سماع الإشارة يقوم اللاعبون بصعود الدرجات بسرعة بكلتا الرجلين 2*8.</p>		10 د	1*6 راحة 90 ثا
	<p>التمرين 2 : نفس التمرين لكن ب التناوب في الرجلين اليمنى ثم يسرى مع الارتقاء الى الاعلى 2*8</p>		10 د	2*5 راحة 100 ثا
	<p>التمرين 3 : عند الإشارة يقوم اللاعبون بصعود الدرجات بكلتا الرجلين مع الارتقاء 2*8</p> <p>التمرين 4: مقابلة تطبيقية</p>		10 د 15 د	2*8 راحة 90 ثا
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم.	<p>X x x x x x x x x</p> <p>X x x x x</p>	05 د	