



- وزارة التعليم العالي والبحث العلمي -
- جامعة آكلي محند أولحاج البويرة -
- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -

مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
التخصص: تدريب رياضي.

أثر الوحدات تدريبية المقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد

دراسة ميدانية في النادي الرياضي الهاوي و داد سيدي عيسى لكرة اليد لفئة أقل من 16 سنة

إشراف الدكتور:
الحاج أحمد مراد

إعداد الطلبة:
هبن عيسى حمزة
ه زلاق محمد الأمين

شكر و تقدير

قال الله تعالى: (لئن شكرتم لأزيدنكم) سورة إبراهيم : الآية "07"

إن كان الشكر... فالشكر لله... على ما وفقنا إليه... ويسر لنا طريقنا....

نحمد الله حمدا كثيرا ونشكره شكرا جزيلا الذي كان له الفضل وكان عطاءه كريما بحمده لأنه سهل لي المبتغى وأعانني على إتمام هذا العمل الذي نسأله أن يكون خالصا لوجهه الكريم .

كما نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذة وموظفي معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة على كل ما قدموه لنا من مساعدات طوال مشوارنا الدراسي.

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل الدكتور " الحاج احمد مراد " الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته و إرشاداته ونصائحه القيمة والتي ساهمت بكثير في إنجاز هذا العمل المتواضع.

كما لانسى أن نشكر جزيل الشكر كل من ساعدنا من قريب أو بعيد في انجاز هذا العمل ولو بالكلمة.

بن عيسى حمزة

زلاق محمد الأمين

أهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الصلاة والسلام على أشرف المرسلين محمد المصطفى الأمين صل الله عليه وسلم

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى وطني الحبيب الجزائر

إلى الشمعة التي أنارت دربي وفتحت لي أبواب العلم والمعرفة إلى أعز إنسان في الوجود وينبوع المحبة والحنان، إلى التي حملتني في الصغر و الكبر إلى أعز وأغلى شيء أملكه في الوجود، والتي هي سبب وجودي و تعليمي، والتي تجرعت من أجلي المر والمرير إلى من فضلتني عن نفسها حبا وطواعية .

.....أمي العزيزة الغالية.....

حفظها الله وجعلها لي قرّة العين

إلى خير الأباء ، إلى مضيء دربي إلى الذي كان عظيما بعبائه، إلى الذي ضحى من أجلنا بالغالي

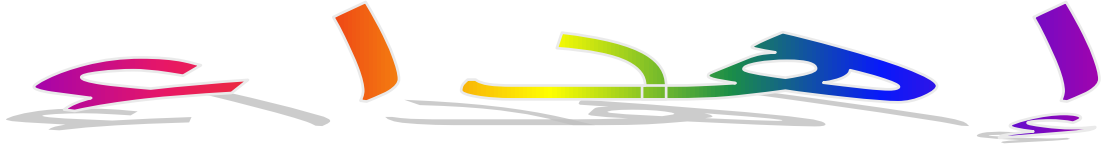
إلى جميع عائلة بن عيسي أينما وجدت

إلى جميع أساتذتي في مساري الدراسي كله

إلى جميع الزملاء الذين درسوا معي خلال مشواري الدراسي، إلى جميع الزملاء بجامعة المسيلة خاصة دفعة "2019"

إلى كل الأصدقاء وإلى جميع الأخوة والزملاء المذكورين والغير المذكورين أهدي عملي هذا متمنيا التوفيق والنجاح والسعادة لنا جميعا.

بن عيسي حمزة



بدانا بأكثر من يد وقاسينا أكثر من هم وعانينا الكثير من الصعوبات وهانحن اليوم والحمد لله
نطوي سهر الليالي وتعب الأيام وخالصة مشوارنا بين دفتي هذا العمل المتواضع
. إلى منارة العلم والامام المصطفي إلى الأمي الذي علم التعلمين إلى سيد الخلق إلى رسولنا
الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.
إلى ينبوع الذي لا يمل العطاء إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها إلى والدتي
العزيزة.
إلى من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يبخل بشئ من أجل دفعي في طريق النجاح
الذي علمني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة وصبر إلى والدي العزيز.
إلى من حبهم يجري في عروقي ويلهج بذكرهم فؤادي إلى أخواتي وأخواني .
إلى من سرنا سوياً ونحن نشق الطريق معاً نحو النجاح والإبداع إلى من تكا تفنا بدأ بيد ونحن
نقطف زهرة وتعلمنا إلى صديقاتي وزميلاتي.
إلى من علمونا حروفاً من ذهب وكلمات من درر وعبارات من أسمى وأجلى عبارات في العلم
إلى من صاغوا لنا علمهم حروفاً ومن فكرهم منارة تنير لنا سيرة العلم والنجاح إلى أساتذتنا
الكرام.

زلاق محمد الامين

المحتوى:

شكر و تقدير.....	ص أ
إهداء.....	ص ب
المحتوى.....	ص ث
قائمة الجداول.....	ص س
قائمة الأشكال.....	ص س
ملخص البحث.....	ص ش
مقدمة.....	ص ظ
مدخل عام	
الإشكالية.....	ص 2
الفرضيات.....	ص 3
أهمية البحث.....	ص 3
أهداف البحث.....	ص 3
الدراسة المرتبطة بالبحث.....	ص 4
تحديد المصطلحات و المفاهيم.....	ص 5
الفصل الأول: التدريب الرياضي	
تمهيد.....	ص 8
1-نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي.....	ص 9
2-مفهوم التدريب الرياضي.....	ص 10

- 3-الأهداف العامة للتدريب الرياضي.....ص11
- 4- متطلبات التدريب الرياضي.....ص12
- 5-مبادئ التدريب الرياضي.....ص12
- 6- مفهوم الفورمة الرياضية.....ص14
- 6-1- مراحل الفورمة الرياضية.....ص14
- 6-1-1- مرحلة اكتساب الفورمة الرياضية.....ص15
- 6-1-2- مرحلة الحفاظ على الفورمة.....ص15
- 6-1-3- مرحلة فقدان الفورمة الرياضية.....ص16
- 7-فترات التدريب.....ص16
- 7-1-فترة الإعداد.....ص16
- 7-1-1- فترة الإعداد العام.....ص16
- 7-1-2- فترة الإعداد الخاص.....ص17
- 7-1-3- فترة المنافسات.....ص17
- 7-1-4- المرحلة الانتقالية.....ص18
- 8- طرق التدريب.....ص18
- 8-1- مفهوم طرق التدريب.....ص18
- 8-2-1- طريقة التدريب المستمر.....ص19
- 8-2-1-1- أشكال التدريب المستمر.....ص20
- 8-2-2- طريقة التدريب الفتري.....ص20
- 8-2-3- طريقة التدريب التكراري.....ص21
- 8-2-5- طريقة المراقبة (المنافسة).....ص22

- 9- مفهوم حمل التدريب الرياضي ص22
- 9-1- تعريف حمل التدريب الرياضي..... ص22
- 9-2- أنواع حمل التدريب الرياضي..... ص22
- 9-2-1- الحمل الخارجي ص23
- 9-2-1-1- شدة الحمل..... ص24
- 9-2-1-2- حجم حمل التدريب..... ص25
- 9-2-1-3- كثافة التدريب..... ص26
- 9-2-2- الحمل الداخلي..... ص26
- خلاصة..... ص28

الفصل الثاني: الصفات البدنية

- تمهيد..... ص30
- 1- تعريف الصفات البدنية..... ص31
- 2- أنواع الصفات البدنية..... ص31
- 2-1- التحمل..... ص31
- 2-1-1- مفهوم التحمل..... ص31
- 2-1-2- أنواع التحمل..... ص32
- 2-1-3- طرق تنمية التحمل..... ص33
- 3- المرونة..... ص33
- 3-1- أنواع المرونة..... ص33
- 3-1-1- المرونة العامة..... ص33

- 3-1-2- المرونة الخاصة.....ص34
- 3-2-2- تطوير و تنمية المرونة.....ص34
- 4- الرشاقة.....ص34
- 4-1- مفهوم الرشاقة.....ص34
- 4-2- طرق تنمية الرشاقة.....ص34
- 5- السرعة.....ص35
- 5-1- مفهوم السرعة.....ص35
- 5-2- أنواع السرعة.....ص35
- 5-2-1- السرعة الانتقالية(السرعة القصوى).....ص35
- 5-2-2- السرعة الحركية(سرعة أداء الحركة).....ص36
- 5-2-3- سرعة الاستجابة.....ص36
- 6- القوة.....ص37
- 6-1- مفهوم القوة.....ص37
- 6-2- انقباض العضلي.....ص37
- 6-2-1- الانقباض العضلي الثابت.....ص38
- 6-2-2- الانقباض العضلي بالتطويل.....ص38
- 6-2-3- الانقباض العضلي المعكوس.....ص38
- 6-2-4- الانقباض العضلي الايزوكونتك.....ص38
- 6-3- أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية.....ص39
- 6-4- أنواع القوة.....ص40

6-4-1- القوة العظمى.....ص40

7- القوة المميزة بالسرعة.....ص40

خلاصة.....ص45

الفصل الثالث: كرة اليد

تمهيد.....ص47

1-تعريف كرة اليد.....ص48

2-خصائص لعبة كرة اليد.....ص48

1-2-أرضية الميدان.....ص48

2-2-المرمى.....ص48

2-3-الكرة (المادة، الحجم):.....ص49

3-1-الخصائص المرفولوجية.....ص49

1-1-النمط الجسماني.....ص49

3-1-2-الطول.....ص49

3-1-3-الوزن.....ص49

3-2-الخصائص البدنية.....ص50

3-3-الخصائص الفسيولوجية.....ص50

3-4-الخصائص الحركية.....ص50

3-5-الخصائص النفسية.....ص51

3-5-1-المواجهة والمثابرة للانتصار.....ص51

3-5-2-التحكم في كل انفعالاته.....ص51

- 3-5-3- الدافعية.....ص51
- 4-مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية.....ص51
- 5-مميزات كرة اليد.....ص52
- 6-أهداف كرة اليد.....ص53
- 7-اللياقة البدنية في كرة اليد.....ص54
- 7-1- مفهوم اللياقة البدنية.....ص54
- 7-2-1- اللياقة البدنية العامة في كرة اليد.....ص54
- 7-2-2- اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد.....ص54
- خلاصة.....ص56

الفصل الرابع

- تمهيد.....ص58
- 1- الدراسة الاستطلاعية.....ص59
- 2-مجالات الدراسة.....ص59
- 3-المنهج المتبع وأسلوب الدراسة.....ص60
- 4-مجتمع وعينة الدراسة.....ص60
- 5- الضبط الاجرائي للمتغيرات الدخيلة للدراسة.....ص61
- 6-تحديد متغيرات الدراسة.....ص62
- 7-أدوات جمع البيانات والمعلومات.....ص63
- 7-1-أدوات الجانب النظري.....ص63
- 7-2-أدوات الجانب التطبيقي.....ص63

- 7-2-1- تعريف الاختبار.....ص63
- 7-2-2- اختبارات الدراسة.....ص64
- 8- الخصائص السيكمترية للأداة.....ص66
- 8-1 معامل الثبات: ثبات الاختبار.....ص66
- 8-2 معامل الصدق.....ص67
- 8-3 موضوعية الاختبار.....ص67
- 9- اجراءات التطبيق الميداني للأداة.....ص67
- 10- الأساليب الاحصائية.....ص69
- خلاصة.....ص70

الفصل الخامس: عرض وتحليل و مناقشة النتائج

- 1- عرض نتائج تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على لاعبي فريق وداد سيدي عيسى لكرة اليد فئة أصاغر.....ص72
- 2- عرض وتحليل نتائج العينة الشاهدة الخاصة بصفة الارتقاء (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية).....ص73
- 3- عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية).....ص74
- 4- عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية الخاصة بصفة الارتقاء (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية).....ص75
- 5- عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية والشاهدة الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة.....ص76
- 6- عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية والشاهدة الخاصة بصفة الارتقاء.....ص77
- استنتاج العام.....ص81

الخاتمة.....ص83

اقتراحات و فروض مستقبلية.....ص84

البييليوغرافيا.....ص85

قائمة الجداول:

الجدول (أ): يمثل التجانس عينة الدراسة.....ص61

الجدول (ب) : يمثل حساب معامل الثبات لاختبار الوثب العريض من الثبات و اختبار صفة الارتقاء.....ص67

الجدول 01 : يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار الوثب العريض.....ص72

الجدول 02 : يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار الارتقاء.....ص73

الجدول 03 : يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار الارتقاء.....ص74

الجدول 04 : يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار الارتقاء.....ص75

الجدول 05 : يبين مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والشاهدة الخاصة باختبار الوثب العريض.....ص76

الجدول 06 : يبين مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والشاهدة الخاصة باختبار الارتقاء.....ص77

قائمة الأشكال :

الشكل رقم(01): يوضح أنواع حمل التدريب.....ص23

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : أثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد - فئة أقل من 16 سنة -

أهداف الدراسة :

- وضع وحدات تدريبية مقترحة معتمدة على أسس علمية لتنمية القوة المميزة بالسرعة
- ابراز مدى أهمية القوة المميزة بالسرعة في تحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد
- كشف فاعلية الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة على أداء صفة الارتقاء لدلا لاعبي كرة اليد
- التعرف على العلاقة الكامنة بين القوة المميزة بالسرعة وصفة الارتقاء .
- تطوير المعرفة في مجال التدريب الرياضي
- اثراء المكتبة بدراسة ميدانية تتناول جانبا مهما من جوانب التدريب الرياضي

مشكلة الدراسة : هل للوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة أثر في تحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد لفئة أقل من 16 سنة ؟

الفرضية العامة : للوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة أثر في تحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد لفئة أقل من 16 سنة ؟

الفرضيات الجزئية :

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي والقبلي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء عند العينة الشاهدة لدى لاعبي كرة اليد ؟

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء عند العينة التجريبية ولصالح القياس البعدي لدى لاعبي كرة اليد ؟

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينة التجريبية والشاهدة في الاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء ولصالح العينة التجريبية لدى لاعبي كرة اليد ؟

العينة : اشتملت عينة البحث على 20 لاعبا من فريق وداد سيدي عيسى لكرة اليد أقل من 16 سنة .

- **منهج الدراسة :** المنهج التجريبي لأنه يلائم الظاهرة المدروسة .

الاقتراحات :

- زيادة الاهتمام بالعمل البدني في مراحل الاعداد للناشئين ما له من اهمية بالغة في تحسين الاداء .
- ادماج تدريب تمارين القوة الميزة بالسرعة في عملية التدريب ما لها من تاثير على صفة الارتقاء .
- اعطاء اهمية بالغة لصفة الارتقاء في مرحلة الطفولة ما لها من اهمية في ترسيخ المكتسبات و الخبرات .
- إلاء اهمية بالغة للبحث في مجال كرة اليد لتطوير اللعبة في الجزائر .
- الاستفادة من الدراسات الاجنبية الرائدة في مجال التكوين وخاصة لهاته الفئة
- ضرورة اهتمام النوادي بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب،وهذا من خلال وضع ميزانية خاصة بهذه الفئة تكفي للصرف على أوجه النشاط والقدرة على تحقيق الأهداف الموضوعة

Résumé e l'étude:

Titre de l'étude: L'impact des modules de formation proposés dans le développement et l'amélioration de la force de la rapidité du saut chez les joueurs de handball - la catégorie des moins de 15 ans

Objectifs de l'étude:

- mettre des modules de formations proposées selon des bases scientifiques pour le développement la Particularité rapide de la force
- démontrer l'importance de la Particularité rapide de la force pour améliorer le saut chez les joueurs de handball
- Révélé l'efficacité des modules de formation proposés dans l'amélioration de la Particularité rapide de la force sur la performance du saut chez les joueurs de handball
- Identifier la relation qui réside entre la caractéristique de la vitesse chez la force et le saut
- Le développement des connaissances dans le domaine de l'entraînement sportif
- Enrichir la bibliothèque sur l'étude du terrain qui aborde un aspect important de l'entraînement sportif

Le problème de l'étude: est-ce que ces modules de formation proposés dans le développement de la force de la rapidité ont un impact sur l'amélioration du saut chez les joueurs de handball dans la catégorie des moins de 15 ans ?

Hypothèse générale: les modules de formation proposés dans le développement de la force de la rapidité ont effectivement un impact sur l'amélioration du saut chez les joueurs de handball dans la catégorie des moins de 15 ans

Hypothèses partielles:

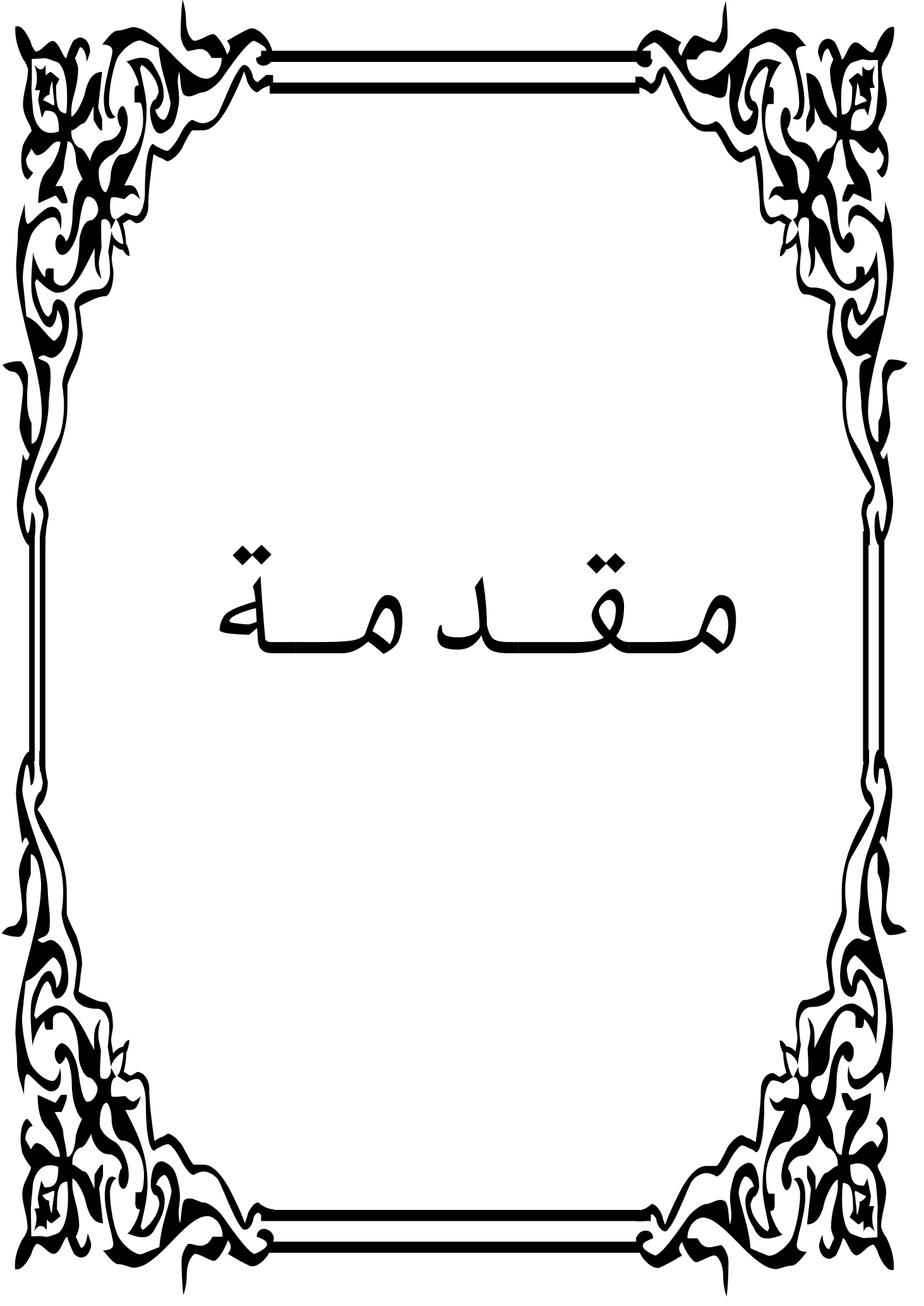
- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre le Pré-test et post-test sur le développement de la force de la rapidité pour améliorer le saut chez l'échantillon témoin des joueurs de handball ?
- Il y'a des différences statistiquement significative entre le Pré-test et post-test sur le développement de la force de la rapidité pour améliorer le saut chez l'échantillon expérimental Et en faveur de télémétrie les joueurs de handball
- Il existe des différences significatives entre l'échantillon expérimental et témoin dans le post-test dans le l'amélioration de la caractéristique de la rapidité de la force pour améliorer le saut en faveur de l'échantillon expérimental des joueurs de handball

Échantillon: L'échantillon de recherche comprenait 20 joueurs de l'équipe de handball wedad sidi aissa pour moins de 15 ans

Méthodologie d'étude: méthode expérimentale car elle correspond au phénomène étudié

Suggestions:

- Augmenter l'intérêt pour le travail physique dans les stades de préparation des cadets qui a une grande importance pour l'amélioration des performances.
- l'intégration des exercices de la force caractérisé par la vitesse dans le processus de l'entraînement ce qui a un impact sur la capacité du saut
- donner une grande importance à la capacité du saut à l'enfance pour consolider les acquis et les expériences.
- donner une grande importance à la recherche dans le domaine de handball pour le développement du jeu en Algérie
- bénéficier de l'étude étrangère dans le domaine de la formation et spécifiquement pour cette catégorie.
- les clubs doivent prêter attention aux micro-catégories avec la mise à disposition des ressources nécessaires pour la formation, et ce à travers un budget spécial pour cette catégorie et qui suffit pour les activités et la capacité à atteindre les objectifs fixés



مقدمة

مقدمة:

عمت لعبة كرة اليد في جميع شعوب العالم, مما أكسبها شعبية هائلة عن باقي الرياضات الأخرى القديمة والحديثة, وهي تعتبر ثاني الرياضات الأكثر شيوعا في العالم .

إن هاته الرياضة أصبحت تسير التكنولوجيا الحديثة وتستخدم علومها من أجل إيجاد طرق وأساليب فعالة وحديثة تتناسب والزمان والمكان, وهذا من أجل تحقيق أسمى شكل لها, الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي إلى أعلى درجات الأداء والإتقان وذلك في المستويات المختلفة وهو الشيء الذي يسعى إليه إختصاصنا وا لعبة كرة اليد من خلال البرامج التدريبية المنهجية العلمية التي تهدف إلى تطوير إمكانيات اللاعب على الجهد والتكيف عليه والتنمية الجماعية للاعب وصورته العامة التي نراها مجسدة في لعبة كرة اليد الحديثة, التي تتطلب لاعب متعدد المهام يمتاز باللياقة البدنية المعتبرة بالدرجة الأولى بالإضافة إلى الإعداد التقني والتكتيكي, كما يجب على لاعب كرة اليد الحديثة امتلاك قوة ذراع ضاربة وهذا من أجل الحصول على تسديدة قوية وتسجيل أكبر عدد من الأهداف, ولهذا فإن الرفع من المستوى التحضيري البدني يكون بالتوازي مع التحسين التقني والتكتيكي والذي يمثل الهدف العام للتدريبات, لذلك نجد أن الأندية بمختلف مستوياتها تولي اهتماما للاعبين على مختلف أصنافهم حتى يصبحوا من الدرجة العالية, ولعل من أبرز هذه الصفات نجد المرونة, الرشاقة السرعة, القدرة العضلية, التوافق, التوازن, القوة والتي تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب أن تتوفر في لاعب كرة اليد بصفة خاصة أو الفرد الرياضي بصفة عامة, حيث أن لاعب كرة اليد يجب أن يمتلك قوة ذراع ضاربة وذلك من أجل الحصول تسديدات قوية وبالتالي تسجيل أكثر عدد من الأهداف وهذا ما يؤدي إلى تسجيل نتائج إيجابية في مختلف المستويات, وبحكم أن رياضة كرة اليد كغيرها من الرياضات الجماعية الجماهيرية التي استقطبت العديد من الباحثين والممارسين أصبح من الواجب التفكير في المستويات الدنيا قصد زرع أسس مبادئ هته اللعبة والتي تعتمد على تطوير مختلف التقنيات الخاصة باللعبة .

ولعل أهم الصفات البدنية التي يركز عليها لدى لاعب كرة اليد هي صفة القوة التي نجدها حاضرة في التسديد وفعاليتها, وبحكم أن هذه الأخيرة لا يمكن تطويرها إلا بعد سن 14 سنة فما فوق والتي ثبتت حسب " weineak manuel " سنة 1990 حيث أشار إلى أن "السن المناسب لتدريب القوة يبدأ من سن 14 فما فوق". weineak manuel : d'entrenment nouvelle traduction ,vigot paris,année 1990,p76

وهذا ما جعلنا نفكر في هذه الفئة العمرية وهي مرحلة حساسة من مراحل النمو.

وعليه ركزنا بحثنا حول هذه الفئة (الأواسط) مما جعلنا نقوم ببحثنا حول "دراسة أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير قوة الذراعين على فعالية التسديد نحو المرمى في كرة اليد لدى الأواسط (16 - 18) سنة".
ومن أجل إعداد هذا البحث قمنا بتقسيمه إلى:

مدخل عام: ويحتوي على إشكالية البحث وفرضياته وأهدافه وأسباب اختيار البحث و تحديد المصطلحات

أما الجانب النظري فيحتوي على ثلاثة فصول، حيث خصص الفصل الأول للحديث عن "التدريب الرياضي" وتناولنا في هذا الفصل تعريف التدريب الرياضي مع ذكر مميزاتها وأنواعها وخصائصها بالإضافة إلى العوامل التي تؤثر فيها. أما الفصل الثاني فجاء تحت عنوان "الصفات البدنية" وتحدثنا فيه عن تعريف الصفات البدنية ، بالإضافة إلى هذا تناولنا كذلك الصفات البدنية المتدخلة في لاعب كرة اليد، في حين خصص الفصل الثالث رياضة كرة اليد وتحدثنا فيه عن تعريف كرة اليد وأهم تقنياتها،.

أما الجانب التطبيقي فيحتوي على فصلين:

الفصل الرابع: يشمل الطرق المنهجية للبحث والذي يحتوي على دراسة استطلاعية والمجال المكاني والزمني والشروط العلمية للأداة وعينات البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وإجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

الفصل الخامس: فقد تم فيه عرض ومناقشة نتائج البحث والذي فيه تم عرض وتحليل نتائج الاختبارات ثم عرضها بيانياً ومناقشتها في ضوء الفرضيات وبعدها استخراج النتائج العامة للبحث.

مدخل

عام

1- إشكالية الدراسة

تعتبر رياضة كرة اليد واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية التي تتمتع بشعبية كبيرة على مستوى العالم تنظم لها بطولات محلية دولية وقارية، كما يتسم لاعبو كرة اليد بصفات بدنية عديدة نذكر منها القوة، السرعة، المرونة، ومهارات حركية كثيرة نذكر منها: التصويب، الخداع، تنطيط الكرة.

فالإعداد البدني أحد أركان التدريب التي نعتمد عليها في تنمية اللاعب، وهي من الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية، (كمال درويش وعماد الدين عباس، 1999، ص 15).

وذلك لأن اللاعب الغير معد بدنيا على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب عن ذلك فقد الكرة بكثرة، بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططي أو انعدامه، وعلى عكس اللاعب المهيأ بدنيا فإنه ينهي المباراة كما بدأها، مع السيطرة على الكرة والتفكير السليم خلال مختلف الأداء المهاري والخططي وبدقة.

وتعتبر القوة المميزة بالسرعة كواحدة من القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة اليد كونها مزيجا من القوة والسرعة التي يبذلها اللاعب لأداء جهد بدني يمتاز بالقوة والسرعة العاليتين.

كما تعد صفة الارتقاء هي الأخرى ومهارة التسديد من أهم المطالب في حالة الهجوم، وتظهر أيضا جليا في حالة الدفاع عندما يؤدي اللاعب حركة الوثب للأعلى وعمل جدار الصد من الخصم حيث تؤدي كل هذه الحركات لمرّة واحدة بسرعة وقوة عاليتين.

وبالرغم من أهمية صفة الارتقاء، إلا أننا نجد معظم لاعبي كرة اليد لديهم ضعف في مستوى الارتقاء ومن هنا نطرح الإشكالية التالية:

- هل للوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة أثر في تحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد لفئة أقل من 16 سنة ؟

ويمكن صياغة تساؤلات فرعية للإشكالية بالطريقة التالية :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي والقبلي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء عند العينة الشاهدة لدى لاعبي كرة اليد ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء عند العينة التجريبية ولصالح القياس البعدي لدى لاعبي كرة اليد ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينة التجريبية والشاهدة في الاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء ولصالح العينة التجريبية لدى لاعبي كرة اليد ؟ .

- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة : - للوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة أثر في تحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد لفئة أقل من 16 سنة ؟

الفرضيات الجزئية :

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي والقبلي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء عند العينة الشاهدة لدى لاعبي كرة اليد ؟

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء عند العينة التجريبية ولصالح القياس البعدي لدى لاعبي كرة اليد ؟

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينة التجريبية والشاهدة في الاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء ولصالح العينة التجريبية لدى لاعبي كرة اليد ؟

2- هدف البحث:

- كشف أثر الوحدات التدريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة.

- ابراز أهمية الارتقاء للاعبين لكرة اليد.

- لقاء الضوء على جانب مهم من جوانب التدريب البدني الذي ينمي القدرات المهارية والبدنية للاعب كرة اليد ويحسن مستواه.

أسباب اختيار الموضوع:

- موضوع أثار اهتمامنا كوننا لاعبين سابقين في كرة اليد.

- ملاحظة الأخصائيين لنقص الارتقاء عند اللاعبين أثناء المنافسة.

- حداثة الموضوع لكونه من بين الدراسات القليلة التي تطرقت لدور الوحدات التدريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد.

- أهمية الفئة المدروسة للاعبين لكرة اليد باعتبارها فئة محل دراسة.

- نقص اهتمام معظم المدربين الجزائريين بطرق التدريب الحديثة وكذلك نقص معرفتهم بأثر الوحدات التدريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء أثناء المباريات، وكيفية تطويرها، أي عدم إعطائها الأهمية الكافية من جانب المدة التدريبية

الدراسات المرتبطة:

الدراسة 1 : للطلبة بابية فؤاد وبلال خرشي سنة 2012 تحت عنوان : تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة وأثرها على فعالية التسديد بالارتقاء عند لاعبي كرة السلة (14 - 16) سنة .

هدف الدراسة : معرفة طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها على التسديد بالارتقاء .

• **تساؤلات الدراسة :**

-هل يساهم البرنامج المقترح في تنمية القوة المميزة بالسرعة ؟

-هل تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة يؤثر على فعالية التسديد بالارتقاء ؟

• **المنهج المتبع :** تجريبي

تتمثل في فريق مدينة العلمة وتتكون من 12 لاعب تتراوح أعمارهم ما بين (14- 16) سنة .

• **أدوات الدراسة :**

-المصادر والمراجع العلمية .

-العتاد اللازم لاجراء الاختبارات وتحقيق البرنامج المقترح .

• **نتائج الدراسة :**

من خلال النتائج نجد : البرنامج المقترح قد أثر نسبيا على تنمية القوة المميزة بالسرعة وكذا القوة المميزة بالسرعة أثرت على التسديد بالارتقاء .

الدراسة 2 : للطلبة قرماش عبد المجيد وزهواني عبد الصمد تحت عنوان : أهمية الصفات المورفولوجية في التصويب بالارتقاء في كرة اليد لدى اللاعبين (16-18) سنة.

• **الهدف العام من الدراسة :** الارتقاء باللاعبين إلى مستوى أعلى وإعطاء المدربين بعض الاقتراحات

والتعليمات من أجل الوصول إلى التنسيق والتوافق التام للأداء الحركي.

• **تساؤلات الدراسة :**

- هل الصفات المورفولوجية لها دور أساسي في عملية التصويب بالارتقاء في كرة اليد ؟
- هل المرحلة السنية (16-18 سنة) هي أحسن مرحلة لتنمية الصفات المورفولوجية والمتعلقة بمهارات التصويب؟

• المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

- * **عينة الدراسة :** وشملت 20 لاعبا من لاعبي الاتحاد الرياضي بتيشي لولاية بجاية مع تحديد العمر ما بين (16-18 سنة) واستخدام العتبة العشوائية الطبقيّة.

* الأدوات المستخدمة:

- القياسات الأنثروبومترية : قياس الطول - قياس الشبر - قياس عرض الكتفين.
- الاختبارات : اختبار الوثب العمودي.

* أهم النتائج:

- وجود فوارق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة في مختلف الاختبارات وهذا يثبت وجود تطور في صفتي القوة المميزة ...
- الوصول إلى مستويات أعلى في كرة اليد .
- المقاييس والاختبارات هي الوسيلة الموضوعية في تقويم اللاعبين وبالتالي انتقاء الأحسن.

* الاقتراحات المتوصل إليها :

- توفير الإمكانيات اللازمة والأجهزة الضرورية .
- على المدرب إعداد برنامج لتنمية الصفات المورفولوجية .
- ضرورة استغلال المرحلة السنية (16-18 سنة).
- التركيز على المنافسات الرياضية من أجل تطوير كرة اليد وتصحيح الأخطاء .

المصطلحات و المفاهيم :

لا يرتبط مفهوم التدريب "entrainemet" بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي، كالمجالات الحرفية، أو التجارية وغيرها من المواقف التي تعترض الفرد في حياته المهنية، فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرّن أو عود على فعل شئ ما. أما التدريب في المجال الرياضي فهده يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس، والهدف الذي نسعى إلى تحقيقه منه،

--**القوة العضلية:** ويقصد بها لغويا بمبعث النشاط والنمو والحركة، أو المؤثر الذي يغير. (علي بن هادية، القاموس الجديد للطلاب، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1111، ص161).

أو يميل إلى تغيير حالة سكون الجسم، أو حالة حركته بسرعة منتظمة في خط مستقيم.

كما يعرفها الدكتور محمد أحمد عبد الخليل على أنها قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على إخراج أقصى مقدار من القوة وتعتبر من أهم القدرات البدنية اللازمة للأداء الحركي. (د.أحمد عبد خليل، حارس المرمى في كرة اليد، دار الكتاب للنشر، لبنان، 1111، ص161).

وحسب (M.P.Radet) م. برادي فيري أن القوة هي القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو معاكستها

بفضل التقلص العضلي. (M.P.radet, la préparation physique, INESP 2001, P.56)

- ومن التعريفات التي سبقت يمكننا القول: أن القوة هي قدرة العضلات على إنتاج أقصى قوة ممكنة لأداء المهارة الحركية المطلوبة.

القوة الانفجارية: وهي بالمعنى اللغوي: الانبثاق بتدفق، وكلمة انفجارية مشتقة من الانفجار وهو دوي يرافقه اهتزاز عنيف وقوة. (عصام نور الدين، معجم نور الدين الوسيط، دار الكتاب العلمية، لبنان، 2001، ص61-131).

وهناك مصطلحات ومعان كثيرة تستعمل في تفسير معنى القوة الانفجارية حيث يرى الدكتور محمد أحمد عبد الخليل بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام. (أحمد عبد خليل، مرجع سابق، ص22).

السرعة الحركية العالية، أو بمعنى آخر هي إخراج أقصى قوة في أقل زمن ممكن.

ويفهم الدكتور مفتي إبراهيم عن القوة الانفجارية بأنها المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في الحركة وبمعنى آخر هي مقدرة العضلة على التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية. (فتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص129).

كرة اليد: هي لعبة تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من سبعة لاعبين و غرض كل فريق من هذان الفريقان احراز هدف في مرمى الفريق الاخر و منعه من احراز هدف ، و تلعب هذه الرياضة باليدين و ضمن قواعد و قوانين اللعبة. (خالد الحشوش : الموسوعة الرياضية العصرية ، ط1 ، دار يافا العلمية ، عمان ، 2006 ، ص188)

التدريب البليومتري :

وسيلة تدريبية يتم من خلال تدريب العضلات على الإنتباض والإنبساط بهدف إنتاج قوة وسرعة في أقصر زمن ممكن. (طلحة حسام الدين وآخرون- الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي- مركز الكتاب لنشر- 1997- ص 409)

الفصل الأول

تمهيد:

يعتبر التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته ، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام أفضل الطرق والأساليب وال وسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلي مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجهزياته للأداء الرياضي.

1- سبب تزايد جذب عكس ذلك الاهتمام به، دأصي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكلها لحالي، حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائيا و عفويا ودون قصد أو إعداد، متمثلة في الجري وراء فريسة ليقترضها أو سباحة مجري مائي لاجتياز أو تسلق أشجار لقطف ثمارها الخ، تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته، مما تقدم نجد إن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية القطرية، والتي كان يزاولها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الأساسية كالقوة، والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسئولا عن الدفاع، وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها (بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص19)

1 ومن هنا أصبح التدريب البدني أمرا ملحا وضروريا لكل فرد للإعداد للحرب أو الوصول إلى الزعامة وكان هذا التدريب البدني يخص المقاتل، رجل وامرأة صغيرا أو كبيرا بطريقة عنيفة متعددة الجوانب، ولذلك انشأة القاعات والساحات الخاصة في كل مكان وفي متناول كل فرد وفي بلاد المشرق القديم قبل ثلاثة إلى أربعة آلاف سنة قبل الميلاد اهتم المصريون القدماء والبابليون سكان وادي الرافدين، وكذلك بلاد فارس والهند والصين بالتدريب البدني كمظهر من مظاهر الحياة العامة والذي ظهر على شكل العاب مختلفة ومهارات رياضية متعددة وبذلك بدأ التدريب البدني والرياضي يأخذ مظهرا حضريا لتلك الأمم حيث مهد للألعاب الاولمبية القديمة بشبه الجزيرة اليونانية سنة 277 قبل الميلاد واهتم الاغريق القدماء بالتدريب البدني والرياضي بشكل خاص حتى أصبح يمثل حاجة ضرورية لحياة كل فرد فكان من واجب الاثنيون والاسبرطيون. (قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، الع ارق 1987، ص83.)

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

والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث نهج نهجا علميا سليما، مستفيدا من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة..... الخ .

تلك العلوم الأخرى التي أثرت تأثيرات ايجابية على أسس ونظريات التدريب البدني الرياضي الحديث ويرجع الفضل إلى العلماء والباحثين من الشرق والغرب أمثال "ازو سيورسكي"، "ازولين"، "ماتيف"، "هارا"، "فشر"، "هتجر"، وامتد ذلك الحين والأرقام والمستويات الرياضية المختلفة في تطور مستمر .

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

كان الفضل للاتحاد السوفياتي في إثراء التدريبات الرياضية العلوم المختلفة وتطويرها (قاسم حسن حسين :مرجع سابق، ص 85)

2- فله لم يكتف ذلك، دائسي:

لا يرتبط مفهوم التدريب "entrainemet" بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي، كالمجالات الحرفية، أو التجارية وغيرها من المواقف التي تعترض الفرد في حياته المهنية ، فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرن أو عود على فعل شئ ما .

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

- الرياضة في الوسط المدرسي.
- رياضة المعوقين.
- رياضة المنافسة للأطفال الناشئين.
- الرياضة الترفيهية.
- الرياضة الصحية أي من اجل الصحة.

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

ومن وجهة نظر علماء النفس والتربية فان التدريب الرياضي يمثل عملية تربية منظمة ومخططة طبقا لمبادئ وأسس عملية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس ، ويتحدد اتجاه التدريب ومحتوياته حسب الهدف المراد تحقيقه. (أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1988 ،ص. 12)

3-3 الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في :

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

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

بالجانب التربوي أيضاً. (وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد :الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب،دار الهدى للنش والتوزيع،القاهرة،مصر ، 2002 ،ص59)

4- طرِكُ تَطْرِيْقِ التَّدْرِيبِ :

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

5- بَلِيْغُ إِطْرَاقِ التَّدْرِيبِ :

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

وتتلخص مبادئ التدريب في(عادل عبد البصير :التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،مصر 1999 ص158)

- 1 - إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
- 2- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
- 3- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية
- 4 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .
- 5 - إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا
- 6 - يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .

بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص).

وفي كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية دوراً هاماً وأساسياً للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل..... الخ.

بل يعتمد أيضاً على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضاً الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإرادة، الكفاح.

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

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

- préparation. فترة الإعداد

- comptions فترة المباريات

- transition فترة الانتقال

و تختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها، وأهدافها و محتوياتها كل منها و تخطيط الأحمال التدريبية و تشكيلها، كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما تقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية

فعليه التدريب السنوي ليست عملية سهلة، حيث تتطلب من المدرب تخطيط لبرامجها اختيار و تحديد التنقل النسبي للمكونات الخاصة بكل فترة من الفترات للموسم التدريبي بالشكل الأمثل كذلك اختيار انساب الوسائل و الظروف لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء الصغيرة أو المتوسطة أو الكبيرة داخل المراحل و فترات الموسم الرياضي وذلك بهدف وصول اللاعب

إلى حالة تدريب عالية وقبل أن نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضي من حيث استمرارها و أهدافها و محتويات كل منها و الأحمال التدريبية بها , سوف نقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التي يهدف المدرب إلى وصول اللاعبين لها و الاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج .

6- فله لم يطلب ذلك، دائنذب:

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

ومن ذلك يظهر بوضوح أن الفورمة الرياضية تتكون من :

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

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

6-1- لىخ طلب ذلك، دائنذب:

- 1- مرحلة الاكتساب للفورمة الرياضية وتتم في فترة الإعداد .
- 2- مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية وتتم في فترة المنافسات .

3- مرحلة فقدان الفورمة الرياضية وتتم في الفترة الانتقالية . (عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي :مرجع سابق، ص 96،98)

6-1-1- لدح بئ قئحذ اظم ذابطك دائئذب:

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

وبذلك تكون الصفة الرئيسية للإعداد البدني أثناء المرحلة الأولى هو توجيه هذا الإعداد إلى تنمية وتطوير الإمكانيات الوظيفية للأعضاء الداخلية التي تسهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة في ارتفاع مستوى اللاعب، أما الفترة الثانية من هذه المرحلة فيتجه الهدف المباشر من التدريب فيها إلى تحقيق مستوى عالي من الحالة التدريبية الخاصة ،أي يتجه التدريب فيها إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية ، من خلال التركيز على الناحية التخصصية في التدريب وذلك من جميع النواحي لتحقيق النجاح في المباريات(عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي :مرجع سابق، ص 101،102)

6-1-2- لدح بئ قئحذ ع وظم ذابط:

بعد الوصول بلاعب إلى الفورمة الرياضية ،يصبح الهدف الرئيسي للتدريب (كرة اليد) هو الحفاظ عليها طوال فترة المنافسات ويعني الحفاظ علي الفورمة الرياضية هو الثبات النسبي لها حيث يذكر علي البيك(1989) أن الثبات النسبي للفورمة الرياضية يجب أن يفهم علي أنه يحد من النمو الخاص بها ،الفورمة الرياضية التي تم اكتسابها حتى بداية مرحلة المنافسة تتعرض إلي تغيرات، حيث ي ارعي تطوير الإمكانيات الخاصة لتحقيق أعلى النتائج خلال المنافسات ذات الأهمية الأكبر ،علي الرغم من أن معظم مكونات الحالة التدريبية الناتجة من اجراءات تغيرات كثيرة (مرفولوجية، نفسية ،فيزيولوجية) والتي تكون ثابتة إلى حد كبير، إلا أنه نتيجة التغير المستمر في طبيعة حالة الجهاز العصبي المركزي فان الفورمة الرياضية كثيرا ما تتغير .

عند ذلك يجب الأخذ في الاعتبار أن الحالة المثلي للجهاز العصبي المركزي يمكن أن تستمر لفترة زمنية محدودة حيث أن الخلايا العصبية لا تثبت طويلا من حيث القدرة علي العمل بأقصى مستوي عال لها حيث وجد أن العملية يمكن أن تستمر ما بين (8-10 أيام). وبعد ذلك فان مستوي قدرتها على العمل .

6-1-3- لدح بطقى ماعك م ذابك دئصذب

في هذه المرحلة يفقد اللاعب نسبيا للفورمة الرياضية وفيها يحدث استشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر المجهود العصبي والبدني خلال فترتي الإعداد والمنافسة ،وهذه المرحلة تهدف أساسا إلي الراحة النشيطة،وهي إن لم تكن تؤدي إلي ارتفاع مباشر في الحالة التدريبية فهي تخلق أساسا لمعاودة تطوير مستواها أثناء الدورة التدريبية الجديدة ويشير " علي البيك(1989) أن هذه المرحلة تتصف باختلال ارتباط التوافقات الخاصة، وانخفاض مستوي إمكانيات النظم الحيوية والتي يتوقف عليها إظهار الصفات البدنية الخاصة ،وهذه الحالة يجب أن ينظر إليها علي أنها التطور الطبيعي للحالة الحيوية للإنسان ،إذ أن الخلايا العصبية لا يمكنها الاستمرار لوقت طويل محتفظة بمقدار العمل الأعلى بكثير .(قاسم حسن حسين :مرجع سابق،ص135)

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

7-مخى قهشذل:

7-1-مخى لأهىخ:

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

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

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

-فترة الإعداد العام.

-فترة الإعداد الخاص.

7-1-1- مخى لأهىخكعش

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة ذات الحركية والخططية ،ويشير "علي البيك(1989)أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولا إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية ، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة ،وكذلك رفع مستوي القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي ،ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو

رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة. (مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 200، 1 ص، 18)

7-1-2- غائبى لأعلى من أجل جئ ش

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

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

و مما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل علي إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول للاعبين إلي الحالة التدريبية العالية. (عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: مرجع سابق، ص99)

7-1-3- غائبى لضعف جئ ش:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوي الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قوا وقدراته إلي أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلي تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة

(وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية). (مفتي إبراهيم حمادة : مرجع سابق،ص26)

وكذلك (هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية). (عادل عبد البصير :مرجع سابق،ص 151)

وتعرف أيضا (بأنها القدرة الرياضية وهي الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتصف بالمستوي العالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به سواء كان بدني أو مهاري أو خططي أو نفسي أو معرفي). (أمر الله أحمد البساطي : مرجع سابق،ص23)

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

- الحالة البدنية:يقصد بها درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية.
- الحالة مهارية :يقصد بهاد رجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية.
- الحالة الخططية :ونعني بها درجة تنمية وتطوير القدرات الخططية الضرورية.
- الحالة النفسية :وهي درجة تنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية.
- الحالة المعرفية :وتعني درجة إلمام اللاعب بتعليمات وإرشادات القانون الدولي للنشاط الممارس(قانون كرة اليد.)

8-2ص في هذا الباب، دائري:

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي علي تحسين ورفع مستوى الانجاز الرياضي، فعلي المدرب معرفة هذ الطرق و المتغي ا رت التي تشمل عليها كل طريقة، وامكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب الفتري.
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري.
- طريقة المنافسة.

8-2-1ص في هذا الباب، دائري:

لفترة طويلة من الوقت دون (charge continue) تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني أن يتخللها فترات راحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب في كرة اليد من الارتقاء بمستوي القدرات الهوائية، والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية أجهزة الجسم الوظيفية(أي تطوير التحمل

القاعدي العام) والتحمل الخاص (تحمل القوة) ويظهر تأثير هذه الطريقة جليا في قدرة لاعب كرة اليد على الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة، وبالتالي تأخير ظهور التعب. أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر، حيث (pulsation) ويعد معدل النبض تسمح بوصول معدل النبض إلى 140 نبضة/ الدقيقة، بدون فواصل زمنية للراحة.

8-2-1-1 أساليب تدريب على المسحود:

أ- أسلوب تدريب وُقَيْظ لئْمَهف (pythme conteneue) خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل: الجري على مسار مسطح نسبيا، السباحة، المشي الرياضي الطويل، ويتم الحفاظ على السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء.

ب- أسلوب تدريب وُقَيْظ لئْمَهف (variable pythme) يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر أو المتكرر للسرعة خلال مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل: جري الموانع، الجري بإيقاع متناوب.

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

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

8-2-2-2 أسلوب تدريب بطيء على المسحود:

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

القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة. (بوجليدة حسان :محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر 2007، 6)

8-2-3 ص دى بطيئة نزل على نجره:

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

- طول فترة الأداء التمرين وشدته ، وعدد مرات التكرار .
- فترات الراحة بين التكرارات.

ص دى بطيئة نزل على نجره:

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفتري ، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (endurance de vitesse) تحمل القوة (endurance de force) ، والقوة المميزة بالسرعة (force de vitesse) .

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

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

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

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

د- التشويق والإثارة .

هـ- توفير الجهد والوقت .

و- تسمح بالتنويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجهين علي أرضية الميدان .

8-2-5 ص 5 في بلانسون (الضغدي) :

وهو نوع خاص من التدريب ، يستعمل عموما للمراقبة (contrôle) أو تقييم المستوى باعتمادها علي أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي ، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبين من النواحي المختلفة (البدنية ، التكتيكية ، المهارية) .

وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ علي إيقاع عالي للاعب دون النزول في المستوى الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية. (. بسطوسي أحمد :مرجع سابق،ص42)

9- فل 4 في صفحتي 10 و 11 دائري

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

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

9-1- تعدياً فـ:

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

9-2- لموظف صفحتي 10 و 11 دائري :

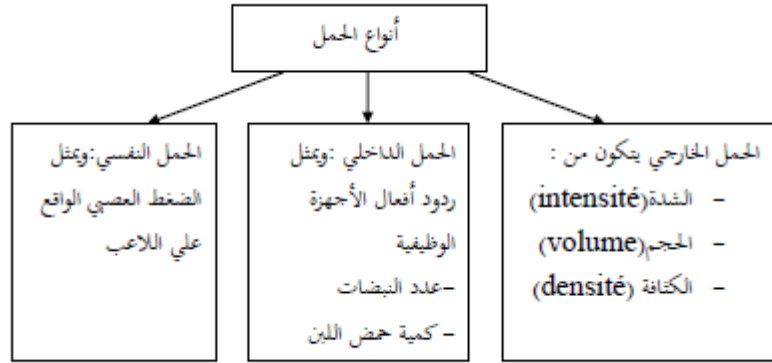
يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي:

-الحمل الخارجي (charge extérieure)

-الحمل الداخلي (charge intérieure)

-الحمل النفسي (charge psychologique)

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



الشكل رقم (01): يوضح أنواع حمل التدريب (كمال درويش و محمد حسين :مرجع سابق ، ص173)

9-2-1 شدة الحمل

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب، ومستوى تركيز خلال وحدات زمنية معينة أو محدودة ويتكون من :

- شدة الحمل (intensité de la charge)

- حجم الحمل (volume de la charge)

- كثافة الحمل (densité de la charge)

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

ويمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية:

9-2-1-1- شدة الحمل (intensité de la charge)

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

~ خذجة شدة سبب صفتها

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

- الشدة القصوى .
- الشدة الأقل من القصوى.
- الشدة المتوسطة .
- الشدة الضعيفة . (قاسم حسن حسين و علي نصيف :مرجع سابق،ص.105)

أ- الشدة القصوى

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

لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 01الي 05 تكرارات ولفترات قصيرة ، ويمكن استخلاص مايلي :

ب- الشدة الأقل من القصوى

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

ث- شدة معتدلة

تتميز هذه الدرجة من الحمل بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع علي مختلف أعضاء وأجهزة الجسم وتقدر درجة الشدة المتوسطة بنسبة بين 50 الى 57% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله ، وعدد التكرارات المناسبة في حالة تمرينات تكون كبيرة نسبيا وتتراوح بين 10الي 15 تكرار .

خ- شدة عالية

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

9-2-1-2- حجم حمل التدريب:

يعتبر حجم الحمل (volume de la charge) المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب الشدة والكثافة، ويقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرارا لتمرين × زمن دوام المثير × عدد المجموعات + الراحة بين تدريب وآخر)

كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية، ويمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل ،حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل، فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات أو

المجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كبيرا، وكلما زاد عدد التكرارات قلت الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البينية.

وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50 متر أربع مرات) أو (رفع 07 كلغ عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100 متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات

بزمن راحة 60 ثانية بعد كل تكرار أي (4×100 متر=48 ثانية) .

9-2-1-3- كبنط نزل:

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

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

9-2-2- الحمل الداخلي:

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

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

الارتقاء بمستوي الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي أو الممارس هو الهدف الحقيقي من تشكيل الحمل الخارجي . (كمال درويش و محمد حسين :مرجع سابق ،ص 175،176)

9-2-3- الحمل النفسي:

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

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

إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد. فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب (حمل خارجي) وما يتطلبه من ارتفاع وانخفاض في مستوي الشدة والحجم تصاحبه ردود فعل الأجهزة الجسم الوظيفية (نبض ،حمض اللاكتيك (حمل داخلي) ، ويرتبط التنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة)، والحوافز...الخ. (كمال درويش و محمد حسين :مرجع سابق ،ص 176،177)

خلاشده :

إن المهام التدريبية لابد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطا وثيقا ، وأن يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنتظمة بشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق انجازات مثلى ، وبالتالي فان عملية التكامل الرياضي للانجاز من حيث الإعداد التدريبي وتنمية الصفات المراد تنميتها، لرفع قدرة الرياضي أو الممارس لكرة اليد على الانجاز من حيث الإعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة.

الفصل الثاني

تمهيد :

يعد جانب الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء في جميع الرياضات عامة وفي لعبة الكرة اليد خاصة , ويرجع هذا لكونها العامل الحاسم في الفوز بالمباريات خاصة عندما يتقارب مستوى الفرق , وتظهر هذه الأهمية أثناء المباريات وذلك لكون الصفات البدنية دعامة أساسية لأداء الكرة الطائرة , كما يشير الخبراء إلى أهمية تمييز الصفات البدنية بالنسبة للمدرب يرجع إلى تكوينها في اتجاهين أساسيين هما التقوية , الإلتقاء . وتنمية اللياقة البدنية في الكرة الطائرة يتطلب التكامل في جميع القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق ورد الفعل .. الخ وهي قدرات عديدة ومتنوعة والحاجة إليها كبيرة لغرض تطوير الأداء و الإرتقاء بالمستوى.

1-تعريف الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة)، ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خطية، ونفسية، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة وأمريكا عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الختالف إلا إن كمال المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وإن اختلفوا حول بعض العناصر (بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، جامعة حلوان، 1984، ص283).

وللصفات البدنية لها مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط في للصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية. محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية، المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص179).

2- أنواع الصفات البدنية:

1-2-التحمل

2-1-1- مفهوم التحمل :

يعرف داتشكوف Datchkof التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب و الذي ينمو في حدود مزاولته النشاط الرياضي المحدد، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي. (ريان مجيد خريبط، مواوتة الضياع و ال مباريات با التربية البدنية، جامعة بغداد، 1989، ص31 ص186)

أما ماتيفيف Matveiv فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب ألي نشاط أطول فترة ممكنة و هناك قسمين من التحمل .

أولا: التحمل العام : يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبير بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م ، 1500 م، 5000 م .وهناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات

و تأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب , ولكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين و القلب والتنفس دور كبير في التحمل العام للاعب , ويمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة والسرعة وكلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة والطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل , وأن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية , وأهمها عدد دقات القلب في الدقيقة وسرعة جريان الدم في الدورة الدموية والسعة الحيوية وغيرها.

ثانيا : التحمل الخاص :

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها , وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية , ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 400 م عدو , حيث تتصف هذه الفعاليات بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة , وفي السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100 م و 200 م 400 م بألعاب القوة و 50 م و 100 م بالسباحة ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه طاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس. (مال جميل الربطي ، التدريب الريا الحضر 21 ، عمان 2004 ص 87-88)

2-1-2- أنواع التحمل:

***التحمل لفترة زمنية قصيرة** : يمتاز بقصر كالفتره الزمنية حيث تمتد من 40 ثا إلى 02 د كما أنه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100 م , 200 م , 400 م .

***التحمل لفترة زمنية متوسطة** : يمتاز بمتوسط الفتره الزمنية حيث تمتد من (02 إلى 09 د) وله عالقة ارتباطيه قوية بينه وبين السرعة والقوة.

* **التحمل لفترة زمنية طويلة** : يمتاز بطول الفتره الزمنية حيث تمتد من (10 إلى 30 د) كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا.

* **التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة** : نجد هذا النوع من التحمل في الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من (28 د) كما هو الحال في الرياضات الجماعية- طه إسماعيل عمر , أبو المجد , نر الضدم بي النظرية و التطبيق , دار الفكر العربي , القاهرة 4898 , ص 484)

وعلى الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة ومكملة لبعضها البعض.

2-1-3- طرق تنمية التحمل:

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة , و تزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كالموانع , ويهدف ذلك إلى تكيف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر .

والصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20 د إلى ساعة و نصف وتصل عدد دقائق القلب إلى 140 - 150 دقة في الدقيقة و هذا بمعنى أن سرعة دقائق القلب متوسطة , وغالبا ما تكون التدريبات داخل الغابة التي تمتاز بصفاء الهواء وعدم التلوث.

لتطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكنيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك , وتطوير التحمل الخاص له عالقة مباشرة بتطوير التحمل العام , وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفتري والدائري.

* وبخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم "دبورما" Delorme أنه يمكن التدرب لعدد المرات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا , أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة.

* أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفتري وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-20-30-50م) في صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل , ويراعى 1 تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر . (كمال جميل الربطي , التدريب الريا الحضر 21 , تما , 3881 , ص 83)

3- المرونة:

المرونة هي إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها من العناصر كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب .وتعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل . ويعرف Haree و Firey المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات مع منح حرية كبيرة 1 للمفاصل وبارادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل . (محمد حسن علوي , تم التدريب الريا ا , دار المعارف , ط3 , القاهرة , 1989 , ص 80)

3-1- أنواع المرونة :قسم "هارة" المرونة إلى قسمين وهما:

3-1-1- المرونة العامة : وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم , وتولد المرونة العامة مع الإنسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.

3-1-2- المرونة الخاصة : وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة , حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها , وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يمارسها وتكون المرونة إيجابية أو سلبية .

*** المرونة الإيجابية :** وهي قدرة اللاعب على أداء حركة أوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.

*** المرونة السلبية :** تعني الوصول أوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل , أدوات مساعدة .
(هارا , ترجمة علي نصيف , أصول التدريب الريا ا , ط3 , مطبعة جامعة الموصل, العراق , 1990 , ص296)

3-2- تطوير و تنمية المرونة:

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساسا على المرونة , والتدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء , ويمكن إعطاء تمارين المرونة قبل التمرين الأساسي بزمان 0-48 د والتدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة والسبب في الإستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان , كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة.

4- الرشاقة:

4-1- مفهوم الرشاقة:

يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدان أو القدم أو الرأس . (كمال جميل الربطي , التدريب الريا ا الحضر 21 , عمان , ص 86 - 87)

ويعرف "كيرتن" الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد تغيير وضعه بسرعة , وال يتطلب القوة العظمى.

كما انه استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهو استيعاب و سرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري , ونجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة , حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة.

4-2- طرق تنمية الرشاقة:

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا و دقيقا وعلى المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة ألن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتماما كبيرا لأداء , وليس بالضرورة استعمال تمارين

الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب , مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب.

وينصح هارا "Haare" وماتيف "Matveyev" باستخدام الطرق التالية في تنمية و تطوير صفة الرشاقة.

- ✓ الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب باليد الأخرى أو المحاورة بها
- ✓ التغيير في سرعة و توقيت الحركات
- ✓ تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين - تقصير مساحة الملعب
- ✓ التغيير في أسلوب أداء التمرين
- ✓ الزيادة في صعوبة التمرين لبعض الحركات إضافية.

5- السرعة:

5-1- مفهوم السرعة:

السرعة كصفة حركية هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية , وفي ظروف معينة. (ريسان خريط , تطبيقات با تحم الفيايولوجيا الريا ا , مطبعة جامعة بغداد , العراق , 1990 , ص 77)

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن , وترتكز على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية

5-2- أنواع السرعة:

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية وهي مهمة وضرورية لجميع أشكال الرياضات , وعليه يمكن أن تقسم السرعة إلى ما يلي:

5-2-1- السرعة الانتقالية(السرعة القصوى):

وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن , وكلما زاد انجاز الحركات بأسلوب جيد زادت السرعة القصوى.

تنمية السرعة الانتقالية:

للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب و خاصة كرة الطائرة وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة انسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية , أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدره للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى , وغالبا ما تكون فترة ال اراحة بين

التمرين والآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو التكرار (DORNHOFF MARTIN).
office de publication universitaire .Alger . 93 p.l'éducation physique et sportives

5-2-2- السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة) :

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة , لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض الألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة وهذا ما يحصل في حركة التصويب و الرمي , أو استقبال الكرة , أو المحاوراة والتمرير . (كورت ماينل , التعمم الارنا , ترجمة عبد العلى نصيف , دار الكتب للطباعة و النشر , بغداد , 1987 , ص 152)

تنمية السرعة الحركية:

سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الانجاز , ومن الرياضات التي ينطبق عليها هذا الأداء نجد الرياضات الجماعية .

وتنمية السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثال لا يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذ لم يكن مميز بقوته

. كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها عالقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي العبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة ويستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة

5-2-3- سرعة الاستجابة:

يقصد بها سرعة التحرك أداء يتبع ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة , أو سرعة تغيير الاتجاه يتبع ظهور موقف مفاجئ . (كمال جمال الربطي , التدريب الريا لحضر 21 , عمان , الأردن , 2004 , ص 59)

ويعرفها "قاسم المندالوي" على أنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

تنمية سرعة الاجابة :

- يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة الإدراك البصري السمعي للاعب.

- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة

- المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة لتكون مناسبة للموقف والسرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة

6- القوة :

6-1- مفهوم القوة : يرى "هارا" القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية

. كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية تقف ضد اللاعب.

ويرى كل من "كالرك" و "ماتيوس" و "جيتشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة. (محمود عيوض بسيوني , فيصل ياسين الشياطي , نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضة , ديوان المطبوعات الجامعية , 1992, ص 171)

وتعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي , كما ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى.

ويرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى م ارتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى , كالسرعة , التحمل , الرشاقة , ويرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية , داخلية .) (لبلى السيد فرحات , الضياح وال تبار با التربية الرياضية , ط1 , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , 2007 , ص 190)

وغالبا ما تعرف القوة بأنها أهم عامل في الأداء البدني للعديد من المهارات الرياضية , ويمكن تعريف القوة بصفة عامة بأنها قوة العضلات والأجسام المتحركة وغير المتحركة.

6-2- انقباض العضلي:

وتتولد القوة من عملية انقباض وانبساط العضلة, حيث أن انقباض العضلة يولد قوة شديدة في اتجاه أليافها وتعمل الأنسجة الضامة الواصلة بين العضلات والعظام على نقل هذه القوة إلى العظم وتعمل المفاصل بدور روافع لتوجيه هذه لوظيفية , ولقد حاول الكثير من المختصين والخبراء أن يوضحوا أشكال الانقباض العضلي, إذ أن كل واحد منهم حاول إيجاد أشكال ثابتة ومحددة قد تختلف عين الأخير إذ أن كل واحد منهم حاول إيجاد أشكال ثابتة ومحددة قد تختلف عين الأخرى وعلى الرغم من ذلك فإن هذه التقسيمات فيها الكثير من التشابه إذ نجد أن أشكال الانقباض العضلي تتضمن الآتي:

6-2-1- الانقباض العضلي الثابت:

حيث يشير هذا النوع إلى حدوث كمية من التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل أي أن العضلة تنقبض دون حدوث تغير في طولها.

6-2-2- الانقباض العضلي بالتطويل:

هو نوع من الانقباض العضلي المتحرك حيث تطول العضلة بعيدا عن مركزها , ويحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة التي تستطيع إنتاجها , حيث نجد في هذه الحالة أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب في النهاية ويحدث بالتالي زيادة في طول العضلة. (كورت ماينل , التعمم الارنا , ترجمة عبد العلي نصيف , دار الكتب للطباعة و النشر, بغداد , 87 ص 170)

6-2-3- الانقباض العضلي المعكوس:

هو أيضا ضمن الانقباض العضلي المتحرك ولكن العضلة تقصر في اتجاه مركزها والسبب في ذلك أن قوة العضلة أكبر من المقاومة بحيث تستطيع التغلب عليها ويؤدي إلى قصر في طول العضلة . (كمال عبد الحميد , محمد صبحي , الحياقة البدنية و منوناتها الألاية , القاهرة , 7879 ص 59)

6-2-4- الانقباض العضلي الایزوكنتك:

يعد من ضمن الانقباض المتحرك حيث يتم من خلاله أداء الحركة بسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء ويستلزم الأجهزة الخاصة التي تسمح بإخراج المقاومة القصوى عند اللزوم.

أما "محمود" فقد بين أن الانقباض العضلي يتضمن عدة أشكال وهي:

* الانقباض العضلي المتحرك.

* الانقباض العضلي الثابت.

* الانقباض العضلي اللامركزي.

* الانقباض العضلي ثابت التحرك (السرعة)

فالشكل الأخير وهو الانقباض العضلي ثابت التحرك تكون فيه القوة في أقصى معدلاتها عند جميع زوايا المفصل وخلال المدى الحركي الكامل للحركة ومثال على ذلك ضربات الذراع أثناء السباحة بالطريقة الحرة , وهذا الانقباض والانقباض المتحرك يعدان من أشكال الانقباض المركزي الذي يشمل التقصير في طول العضلة ولكن هناك

اختلاف بسيط بينهما هو أن القوة القصوى تنتج خلال المدى الكامل للحركة أثناء الانقباض ثابت التحرك وليس الانقباض المتحرك (.محمود مسعد علي , المد ا العم التدريب الريا ا , دار الطباعة والنشر, جامعة المنصورة , 1992, ص15)

وعليه يمكن القول أن الانقباض العضلي يتكون من شكلين رئيسيين هما:

*الانقباض العضلي المتحرك

* الانقباض العضلي الثابت

. إضافة إلى الفروع الأخرى لكل شكل من هذان الشكلان , حيث نجد أن الانقباض المتحرك يتضمن (المركزي , اللامركزي , ثابت التحرك , البليومتري , اليزوكونتك) , أما الانقباض العضلي الثابت فيتضمن الانقباض اليزومتري.

6-3- أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية:

حسب schmidtbleicher فان إنتاج القوة العضلية اللازمة ألي جهد عضلي يخضع لتدخل العوامل الآتية * :نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء

*مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة.

* القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية.

* زوايا الشد في العضلة.

* حالة العضلة قبل الانقباض

* .درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل.

* تكتيك الأداء .

*العامل النفسي (قوة الإرادة.)

* السن والجنس

* .طبيعة التدريب واتجاهه فضال عن العوامل البيئية والوراثية والحالة الغذائية وطبيعة العمل .

*فترة الانقباض العضلي.(سييد عبيد جواد , العالقة بي نام الضو الع حية ومدا الارنة با المفاسا لالتبا المانتويات الم تحفة با الكر الطائر , بحوث مؤتمر الرياضة للجميع , جامعة حلوان , القاهرة , 1984 , ص221)

6-4- أنواع القوة:

6-4-1- القوة العظمى:

هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إداري , وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية اللازمة لأداء اللاعب.(كمال عبد الحميد , محمد صبحي حسنين , الحياقة البدنية و منوناتها الآلاية , دار الفكر العربي , القاهرة , 1984 , ص 80)

طرق تنمية القوة العظمى:

- **طريقة الحد الأقصى للقوة :** يستخدم في هذه الطريقة 05 إلى 08 تمارين في التدريب الواحد , و في كل تمرين يتم عمل 05 إلى 08 دورات و كل مرة يتم إعادتها من 01 إلى 03 مرات باستخدام 80 إلى 90 % من نسبة القوة القصوى ل لاعب
- **طريقة تكرار القوة :** لتطوير وزيادة قوة اللاعب يستخدم في هذه الطريقة 06 إلى 10 تمارين و كل تمرين يتم في 03 إلى 05 دورات و كل دورة يتم إعادتها 06 مرات.
- **طريقة التدرج في زيادة القوة :** تعني استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين لزيادة قوة اللاعب و تطويرها

7- القوة المميزة بالسرعة :

وهي مقدرة الجهاز العصبي والعضلي على التغلب على المقاومات بأكبر سرعة .

وتعرف كذلك بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلي .

ان نسبة القوة المشاركة في قوة السرعة تتوقف على ثلاث عوامل هي :

- عدد الوحدات الحركية المشاركة في الحركة .

- العضلة المسؤولة عن الحركة .

- قوة انقباض الألياف العضلية المشاركة أي حجم العضلة () jürgenwenck . 1997 p 75 .

ويشير مفتي ابراهيم (2001) الى القوة المميزة بالسرعة بأنها " المظهر السريع للقوة العضلية يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة واحدة (مفتي ابراهيم 2001 , ص 70) .

كما يشير عادل عبد البصير علي (1999) نقلا عن شرودر schroder الى القوة المميزة بالسرعة بأنها " مقدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومات بسرعة انقباض عالية (عادل عبد البصير علي 1999 , ص 108) .

ويضيف ابراهيم , محمد عفيفي (2001) نقلا عن سافرت safrit , وفردبوس verduci للقوة المميزة بالسرعة بأنها " استطاعة الفرد توليد الحد الأقصى للقوة في أقل زمن ممكن " وأيضا يشير نقلا عن ويلمور وكوستل للقوة المميزة بالسرعة بأنها " التطبيق الوظيفي لكل من القوة والسرعة والمكون الرئيسي والهام للأداء الرياضي في معظم ألوان النشاط الرياضي (ابراهيم شعلان , محمد عفيفي 2001 , ص 62) .

ويشير أمر الله البساطي (2001) الى القوة المميزة بالسرعة بأنها " قدرة اللاعب على اخراج القوة بأقصى انقباض عضلي وبمعدل عال من السرعة " (أمر الله البساطي 2001 , ص 50) .

ومن الناحية الفسيولوجية القوة العضلية المميزة بالسرعة تعتمد على نظام اللاأوكسجيني كمصدر رئيسي للطاقة , ويتحكم فيها الجهاز العصبي المركزي وفقا لبرامج حسية , حركية مبرمجة ومثبتة في الذاكرة في شكل دائرة انعكاسية عصبية قصيرة , الشيء الذي يسهل بالتالي انتقال السيالة العصبية بشكل سريع الى العضلات المنفذة (ALDERMAN . RB . P 55 . 1999) .

ونجد صفة القوة المميزة بالسرعة ولما لها من دولر بارز ومحدد عند انتاج القوة في اللحضة والسرعة المناسبتين حيث يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها في الفترات الفعالة السريعة للحركة . وهذا يوضح العلاقة بين القوة والسرعة التي تظهر ممزوجة في الأداء الحركي الذي يتطلبهما معا .

ان الأداء البدني , المهاري والخططي خلال المبارات يتطلب سرعة أداء عالية جدا فالانطلاقات السريعة والوثبات والتمريرات كلها تتطلب استخدام القوة بمعدل سرعة عالية وعليه تكمن أهمية قوة السرعة .

وتعتبر القوة المميزة بالسرعة أحد المكونات الرئيسية في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية كالوثب والجري والقفز والرمي والموانع (في ألعاب القوى) , والتصويب والتمرير (في الألعاب الجماعية) , وكذلك ذات أهمية كبيرة في التمرينات والجمباز والمنازلات .

ويتضح ان القوة المميزة بالسرعة احدى الصفات الحركية المركبة من مكوني (القوة العضلية والسرعة) فزيادة مقدار القوة أو زيادة سرعة الانقباض أو كلاهما يؤثران بشكل مباشر في زيادة القوة المميزة بالسرعة (القدرة) , لذا فاننا ننظر للقدرة من جانبين أحدهما يرتبط بالزيادة في مقدار القوة ويظهر في رفع الأثقال بوضوح , والآخر يرتبط بالزيادة في سرعة الانقباض وهو مانجده في مهارات كثيرة كالوثب والرمي والعدو والسباحة والتصويب في كرة اليد .

• خصائص طرق وأساليب تنمية القوة المميزة بالسرعة :

- يجب استخدام أقصى الوسائل المساعدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة مثل الأدوات والأجهزة .
- العمل على تحقيق السرعة القصوى في الأداء من انتقال العضلة من حالة التوتر الى الانقباض والعكس .
- يجب استخدام مستوى من الشدة الذي يتناسب مع مستوى الرياضي .
- يشترط تحديد فترة دوام الأداء للتمرين الواحد بحيث لاتطول الفترة بما يؤدي الى ظهور التعب والاجهاد وانخفاض سرعة الأداء .
- تحديد عدد تكرار التمرين .
- تحديد عدد المجموعات .
- تحديد فترات الراحة البينية اتبعا لحجم العضلات المشاركة في الأداء ونوع فترة الراحة (سلبية , ايجابية) .

• الأساليب الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة :

1- تطوير انتاج أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية نسبيا :

ويتم ذلك من خلال تطوير القوة العضلية بمقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط مقدار القوة المناسب لانتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة , اذ يعني ذلك زيادة معدلات المقاومات المستخدمة مع التخفيض لسرعة الأداء .

2- تطوير انتاج أسرع انقباض عضلي بمقاومات مناسبة :

ويتم ذلك من خلال تطوير سرعة الانقباض العضلي بواسطة مقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط سرعة الأداء المناسب لانتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة , اذ يعني ذلك زيادة معدلات السرعات المستخدمة مع التخفيف الطفيف للمقاومات .

3- الربط بين أقوى وأسرع انقباض (دمج الاسلوبين السلبيين) :

ويتم ذلك من خلال العمل على ربط الأسلوبين السابقين , ويراعى تبادل العمل بالطرق الثلاثة في برنامج يتناسب مع طبيعة الأداء في الرياضة التخصصية وسمات وخصائص الفرد الرياضي (جمال علاء الدين وآخرون 1980)

• طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة :

- طريقة التدريب الأيزومتري .
- طريقة التدريب التكراري .
- طريقة التدريب بالمقاومة المتغيرة .
- طريقة التدريب الفتري .
- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة .

• علاقة القوة المميزة بالسرعة بالأحمال المستخدمة :

بناء على العلاقة بين (القوة والسرعة) فإنه من البديهي أن هناك علاقة عكسية بين القوة والسرعة في الانقباض بالتقصير حيث لا يمكن الوصول لكلى المتغيرين الى الحد الأقصى في نفس الوقت وهو ماتتطلبه القوة المميزة بالسرعة , لذا فإنه يمكن زيادة القوة المميزة بالسرعة كمتغير يعتمد على القوة والسرعة من خلال الاعتماد على واحد من الأساليب الثلاثة التالية :

- قوة كبيرة بسرعة منخفضة .
- سرعة عالية بقوة منخفضة .

- قيم متوسطة لكل من القوة والسرعة .

والأسلوب الثالث أنسب الأساليب للوصول بالقوة المميزة بالسرعة الى الحد الأقصى , وأكدت ذلك عدة دراسات حيث يرى كانيكو (1983) , وموريتاني (1997) أن أقصى قدرة تحدث عند حمل يصل ما بين 30 % - 45 % من الحد الأقصى (علي البيك فهمي 1995 , ص 55) .

• تقنين الحمل التدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة :

- شدة الحمل :

يتفق كل من محمد حسن علاوي (1992) وطه اسماعيل وآخرون (1989) ومفتي ابراهيم (1998) أن تكون شدة الحمل عند تنمية القوة المميزة بالسرعة بين 40 % - 60 % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله . ويرى عصام عبد الخالق أن شدة الحمل من 50 % - 75 % من أقصى مقدرة لقوة الفرد (علي البيك , فهمي 1999 , ص 55) .

ويرى أبو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان (1994) أنه يجب أن تتناسب شدة الحمل مع متطلبات النشاط التخصصي ما بين 30 % , 40 % الى 80 % , 90 % من القوة العظمى (أبو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان 1994 , ص 80) .

- حجم الحمل :

يشير طه اسماعيل وآخرون (1989) أن حجم الحمل لايزيد التكرار عن (20) تكرار مع الأداء الصحيح بصورة سريعة ومن (4 - 6) مجموعات (طه اسماعيل وآخرون 1989 , ص 55) .

ويشير أبو العلا عبد الفتاح بأن عدد التكرارات من (1 - 6) تكرارات , ومن (3 - 4) مجموعات (أبو العلا عبد الفتاح 1997) .

أما فيشر يرى أن حجم التدريب في برنامج القوة المتحركة عند تنمية القدرة تؤدي (3 مجموعات) كل مجموعة من (6 - 8) تكرارات .

- فترات الراحة البينية :

يتفق كل من المتخصصين في مجال التدريب الرياضي على اعطاء فترات راحة عند تنمية القوة المميزة بالسرعة لاستعادة الشفاء او العودة للحالة الطبيعية جزئيا عندما يصل النبض (120 : 110) نبضة كل دقيقة .

ويشير طارق عبد الرؤوف نقلا عن :

يوهانس أن فترات الراحة يجب أن تكون كافية في استعادة الحالة الوظيفية وتكون من (30 - 90 ثا) والراحة بين المجموعات (3 - 5) دقيقة .

جونسون وفيشر أن فترات الراحة من (2 - 5) دقيقة (طارق عبد الرؤوف 1998 , ص 50) .

بينما يرى عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (1996) أن الراحة بين المجموعات يجب أن تكون (2 - 5) دقيقة

وكل هذه الحالات التي سلف ذكرها اذ اعتمدنا عليها في التدريب وطبقت بجدية فانها تعطي نتائجها الايجابية وترفع من مردودية وفعالية التدريب أثناء المنافسات الرسمية (عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب 1996 , ص 75)

الخلاصة:

تعد القدرة العضلية من أهم مكونات اللياقة البدنية ومن المتطلبات الأساسية لأداء في الأنشطة الرياضية بصفة عامة والكرة الطائرة بصفة خاصة ومن العناصر الأساسية للوصول إلى المستويات العليا في كافة الأنشطة البدنية والرياضية

كما أن القوة الانفجارية من أهم الصفات البدنية الرئيسية والتي البد من توافرها في الأنشطة التي يتطلب أدائها الوثب العمودي مثل الوثب العالي والحواجز في مسابقات الميدان والمضمار والتصويب في كرة السلة وكرة اليد والإرسال والتمرير والضرب الساحق والصد في الكرة الطائرة لتطوير القدرة العضلية فهي تحتل المرتبة الأولى وتحدث الزيادة في مسافة الوثب العمودي تبعاً بين ترتيب القدرات البدنية في معظم الأنشطة الرياضية التي تتطلب الوثب العمودي.

الفصل الثالث

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من مختلف شرائح المجتمع ورغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى، إلا أنها استطاعت أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول، هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي ترويحي في معظم دول العالم. وسنتطرق في هذا الفصل إلى نشاط كرة اليد فنعطي تعريفها ثم خصائصها و خصائص لاعبي كرة اليد ومكانة كرة اليد في الأنشطة الرياضية، ومميزاتها ثم أهدافها و اللياقة البدنية في كرة اليد.

1-تعريف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجارى بين فريقين يتألف كل فريق منهما من سبعة لاعبين و سبعة احتياطين تتصف بسرعة الاداء و التنفيذ و يشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد و قوانين ثابتة.(إعداد جميل نصيف :موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتب العلمية، ط1931، 1، ص371).

2-خصائص لعبة كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي التي استخدمت فيا الكرة، حيث تتسم بالملاحظة المستمرة و التركيز والاستعداد الدائم لها،و تمتلئ بالتغيير المستمر بالأحداث الفردية والجماعية وضرورة احتكاك اللاعبين لتمتع بنشوة الفوز والرغبة في رفع مستوى الأداء والحفاظ عليه بواسطة سرعة تنقل الكرة إلى منطقة الخصم ، باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال، التنظيط، التصويب. وتتميز ببعض القوانين منها:

- عدم الاحتفاظ بالكرة أكثر من ثلاث ثواني.
- عدم المشي بالكرة أكثر من ثلاث خطوات.
- عدم التكرار في تنظيط الكرة بعد مسكها.
- عدم دخول المنطقة المحرمة.

2-1-أرضية الميدان:

تلعب كرة اليد على ميدان ذو أرضية مسطحة طولها 40 م وعرضها 40 م محدودة بخطوط جانبية بيضاء، سمكها 5سم مقسمة الى منطقتين متساويتين.

كل منطقة تحتوي على مرمى يبعد ب 6 أمتار عن المنطقة المحرمة ولا يسمح لأي لاعب مهاجما كان أو مدافعا بالدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب وتليها إشارة 7 أمتار المعروفة بمنطقة تنفيذ الرمية الحرة ثم منطقة 9 أمتار المعروفة بمنطقة تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة دخول وخروج اللاعبين المحددة با 4.5 م من منتصف الملعب.

2-2-المرمى:

يوضع المرمى في منتصف كل من خطي المرمى ويتكون من قائمين أساسيين بارتفاع مترين بارتفاع 2 م وبإتساع 3 أمتار من الداخل وعلى بعدين متساويين من ركني الملعب بحيث يجب أن يثبت القائمان بالأرض ويتصلان من الأعلى بعارضة أفقية(يجب أن يكون الخط الخلفي للقائمين منطبقا على الحد الخلفي للمرمى). يجب أن يكون القائمان والعارضة بسم8سم×8سم مربع مقطوع، ومصنوعة من الخشب أو معدن خفيف أو أي مادة

صناعية مشابهة وتطلى من جميع جوانبها بلونين مختلفين تماما عن لون الأرضية الخلفية للملعب، وتطلى زوايا المرمى عند اتصال القائمين بالعارضة بنفس اللون ويكون طول كل مستطيل 28سم وطول المستطيلات الأخرى 20سم، يزود المرمى بشبكة تركيب بطريقة ما بحيث لا يسمح بارتداد الكرة مباشرة عند التصويب.

2-3-الكرة (المادة، الحجم):

يجب أن تكون الكرة مستديرة وأن تكون مصنوعة من الجلد أو مادة صناعية مماثلة وأن لا يكون سطحها شديد اللمعان أو أملس، محيطها من 58 إلى 60 سم، ووزنها من 450 إلى 470 غ، هذا بالنسبة للرجال، أما بالنسبة

للإناث المحيط يكون من 45 إلى 50 سم ووزنها من 325 إلى 400 غ . (جرجس إِب ا رهميم :كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، ط4 ، مصر، 1994 ، ص114)

3-خصائص لاعب كرة اليد: تتطلب كل رياضة سواء كانت جماعية او فردية ممن يمارسها ان يتميز

بخصائص تتناسب مع طبيعة اللعب فيها، حيث تساهم هذه الخصائص في تفعيل الاداء و النتائج و كغيرها من الرياضات يمتاز لاعب كرة اليد بمجموعة من الخصائص منها:

3-1-الخصائص المرفولوجية:

للخصائص المرفولوجية دور هام جدا تتوقف عليه الكثير من نتائج الفرق خاصة عند فرق المستوى العالي، حيث أصبح الاهتمام أكثر بالرياضيين ذوي القامات الطويلة، وكرة اليد من الرياضات التي تهتم بطول اللاعب و وزنه ، حيث يتميز لاعب كرة اليد ببنية قوية وطول القامة، وكذلك طول الأطراف وخاصة الذراعين واليد الواسعة وسلاميات الأصابع الطويلة نسبيا التي تتناسب مع طبيعة كرة اليد.

1-1-النمط الجسماني:

إن أنسب الأنماط الجسمانية لكرة اليد والنمط العضلي ولكن هذا لا يكفي بل يجب أن يتميز بطول الأطراف خاصة إذا رعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع لأن هذا يخدم السيطرة على الكرة مع قوة التصويب. كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات، فإن النمط العضلي الأنسب لمثال هذا النوع من الرياضات (كمال عبد الحميد :اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، ط1 ، مصر ، 1997 ، ص22)

3-1-2-الطول:

هو أحد الممييزات الأساسية التي يجب توفرها في لاعب كرة اليد لما له من أهمية في تسجيل الأهداف وزيادة ذروته ، كالإرتقاء أثناء التصويب في الهجوم وصد واسترجاع الكرة في الدفاع، فمثلا متوسط الطول في بطولة العالم بالدانمرك سنة 1978 كان 188 سم وقد فاق طول بعض اللاعبين 2م في الاتحاد السوفياتي آنذاك.

3-1-3-الوزن: هو أحد المؤشرات الأساسية لحركة اللاعب لما له من تأثير على خفة اللاعب لصالح سرعة

الانطلاق و الانتقال خلال التحرك الهجومي و الدفاعي، و عادة يحسب الوزن بطرح 100 من طول اللاعب (منير جرجس :كرة اليد للجميع، مرجع سابق، ص113)

3-2- الخصائص البدنية:

بما أن كرة اليد تتطلب أن يكون اللاعب ذو لياقة بدنية عالية فإن الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد يجب أن تكون في مستوى الأداء الجيد.

إن كرة اليد الحديثة تتميز بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي، و القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤدي لذلك في تنمية الصفات البدنية (كمال درويش وآخرون: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد مركز 123،، الكتاب للنشر، القاهرة، 1999 ، ص 29)

وتتمثل الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد في:

• **السرعة:** ولها عدة أنواع: السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، سرعة رد الفعل.

• **المداومة (الحمل):** ومن أشكالها: مداومة قصيرة المدى، ومتوسطة المدى، مداومة طويلة المدى.

• **القوة:** ومن أنواعها: القوة السريعة، القوة القصوى، وقوة التحمل.

• **المرونة:** تعتبر إحدى القدرات الهائلة للإعداد الحركي، وهي قدرة تعني في مفهومها العام أداء الحركات على

أقصى مدى لها (محمد صبحي حسني: التحليل العاملي للقدرة البدنية، دار الفكر العربي، ط 2 ، القاهرة، مصر ، 1993 ، ص 2)

3-3- الخصائص الفسيولوجية: و تتمثل في:

-تكيف مختلف أجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة التعب.

-قدرة اللاعب على إصدار إشاعات العصبية المناسبة لنوع الانقباض العضلي المطل وب للأداء.

-تنوع إنتاج الطاقة للجسم ما بين الطاقة اللاهوائية عند أداء الحركات السريعة القوية والطاقة الهوائية عند أداء الحركات المستمرة لفترة طويلة.

-نمو وتطور الجهازين التنفسي والدوري الدموي.

3-4- الخصائص الحركية:

تلعب الصفات الحركية دورا هاما وفعالا في الأداء الحركي السليم وتتمثل في:

• **التوازن:** يرتبط بسلامة الجهازين العصبي والعضلي وبجهاز التوازن خلف الأذن وهو ضروري للأداء في كل

الحركات والقفزات

• **الرشاقة:** وهي مركبة من صفات السرعة والقوة و التوازن والمرونة، ويكمن دورها في التحكم بالكرة.

• **التنسيق (التوافق):** يعني قدرة اللاعب على إدماج أنواع من الحركات في وقت واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء

(. . (كمال درويش وآخرون: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد مرجع سابق، ص 123

3-5- الخصاص النفسية:

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة في:

3-5-1- المواجهة والمثابرة للانتصار:

يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة و أخذ المسؤولية و إعطاء ما يملك من إمكانيات لتحقيق الإنتصار (والفوز على الخصم) .منري جرجس :كرة اليد للجميع، مرجع سابق، ص 117

3-5-2- التحكم في كل انفعالاته:

نظرا لخاصية لعبة كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين، فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالات

لأن ذلك يجعله أكثر حضورا ذهني وبدني في المواجهة وكذلك التركيز لتحقيق الأهداف الجماعية و الفردية.

3-5-3- الدافعية:

حب الانتصار والفوز يجعل اللاعب أكثر دافعية وتحفز.

ولقد اثبتت الدراسات و البحوث المتعددة ان اللاعبين اللذين يفتقدون لسمات الخلقية و الإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية، كما يسجلون نتائج اقل من المستوى في النواحي البدنية و المهارية وكذلك الخطئية (منري جرجس :كرة اليد للجميع، مرجع سابق، ص 117)

4-مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية:

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية وال رياضية وتشعبها ما أوجب ظهور العديد من طرق التصنيف حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي وفيما يلي آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة ومكانة كرة اليد في هذه التصنيفات.

4-مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية:

- أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين.
 - أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم.
 - أنشطة رياضية تتطلب الطاقة الكلية للجسم.
 - أنشطة رياضية تتضمن احتمال الإصابة أو الموت.
- وتعتبر كرة اليد ضمن أنشطة النوع الأخير، حيث ضمنها كوديم إلى مختلف الألعاب الجماعية، وهي الألعاب التي تلعب الخطط فيها دوار بارزا.

4-2- تصنيف "تشارلز" بوتشر (charles a. bucher) للأنشطة الرياضية :

- الألعاب الجماعية .
 - الألعاب ذات تنظيم بسيط.
 - الرياضات الفردية والثنائية .
 - أنشطة شكلية .
 - أنشطة لاختبار المدة الذاتية.
 - الرياضة المائية .
 - نشاط الخلاء في الشتاء .
- وتقع كرة اليد ضمن الألعاب الجماعية ويشير بوتشر إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية، ولذلك كان من واجب مد رس التربية البدنية والرياضية أن يكون ملما إماما تاما بكثير منها، ومن الضروري أن يكون ملما بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارستها والأجهزة

والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين، كما يجب أن يكون متمتعا بالقدرة على اداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين

4-3- تصنيف جمهورية ألمانيا الديمقراطية (سابقا) للأنشطة الرياضية:

- التمرينات
 - الجمباز .
 - الرقص
 - ألعاب القوى .
 - السباحة
 - الأنشطة الشتوية.
 - الطيران الرياضي
 - المنازل.
 - الدرجات.
 - الإنزلاق
 - الرماية
 - الألعاب
- وتقع كرة اليد ضمن قسم "الألعاب" حيث يضم رياضات كرة اليد و السلة والطائرة... الخ.

تصنيف ألمانيا الاتحادية (سابقا) للأنشطة الرياضية:

- ألعاب القوى
- الألعاب المائية.
- ألعاب الصغيرة
- الألعاب الفردية وال زوجية.
- الجمباز
- الألعاب الكبيرة.
- الانزلاق.

وتقع كرة اليد ضمن قسم "الألعاب الكبيرة" حيث تتضمن كرة القدم كرة السلة وكرة اليد. وهكذا يتضح من تصنيفات العلماء والدول للأنشطة الرياضية أن كرة اليد تقع ضمن أنشطة الألعاب الكبيرة التي تضع كرة اليد وكرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة والهوكي وكرة القدم الأمريكية... الخ) .مال عبد الحميد وآخر 19. (، 32 ص 23 ، 21، ون :رباعية كرة اليد احدثية، القاهرة، ط1997

5- مميزات كرة اليد: تمتاز كرة اليد بما يلي:

- لاعب كرة اليد مثله مثل أي لاعب في رياضة جماعية أخرى يحتاج إلى بعض الصفات البدنية الضرورية كالسرعة و القوة و المداومة.
- تكيف الأجهزة الوظيفية للمتطلبات الأداء في كرة اليد (كمال درويش عماد الدين وآخرون: ألسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مرجع سابق، ص 29).
- التحضير البدني الجيد لتحسين مستوي الأداء أثناء المنافسة.
- كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتميز السلوك فيها بالتنوع و التعدد.
- النجاح في كرة اليد يتطلب عوامل التحضير البدني التقني والتكتيكي منها:
 - حجم التدريب مرتفع .
 - شدة التمارين من خلال حصص التدريب عالية .
- إيجاد تكامل بين التدريب والنشاط الاجتماعي للرياضي من خلال تنظيم متكامل (.ياسر ديور: كرة اليد احديثة ، منشأة املعارف، الإسكندرية، 1993 ، ص19)

6- أهداف كرة اليد:

- تعتبر كرة اليد من الأنشطة الهامة لدى الشباب نظرا للإهتمام الكبير و الاقبال المتزايد بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب النفسي و البدني، العلمي و العقلي و الاجتماعي و التربوي ومن هذه التأثيرات:
- تساهم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك بتحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، المداومة... الخ.
- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة إنها تحسن من قوام الجسم مما يعطي لشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني.
 - تنمي عند الشباب روح تقبل النقد و الاعتراف بالخطأ واحترام قرارات الحكم.
 - تساهم في تنمية صفتي الشجاعة و الإرادة من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات و تخلصه من التردد و الخجل و الأنانية.
 - تعود اللاعب على الانضباط من خلال التزامه ببرنامج التدريب و المنافسة المستمرة.
 - تساهم في توجيه الطاقة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديه من الطاقة الذي يساهم في تخفيض من دوافعهم الجنسية و العدوانية التي تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذ ما تركت غير ضبط التوجيه.
 - تساعد اللاعب على تنمية الذكاء و التفكير انطلاقا من المواقف العديدة التي تصادفه أثناء المنافسة.
- (.كمال درويش وآخرون: الدفاع يف كرة اليد، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة، مصر ، 1999 ، ص72)

7- اللياقة البدنية في كرة اليد:

7-1- مفهوم اللياقة البدنية:

المفهوم العام للياقة البدنية يعني الخلو من الأمراض، وسلامة أجهزة الجسم المختلفة، بإضافة إلى تناسق مقاييس الجسم وامتلاك قوام خال من التشوهات، أما في كرة اليد فتعني كفاءة البدن في أداء متطلبات اللعبة و ممارستها سواء كانت هذه المتطلبات بدنية أو مهارية أو خطئية أو نفسية... الخ.

كما أنها تعني في مفهومها التطبيقي القدرة على أداء أعمال تتطلب توفر مكونات أساسية هي: القوة العضلية، الجهد العضلي، الجهد الدوري التنفسي، المرونة، السرعة، الرشاقة، التوازن، الدقة، التوافق، القدرة، زمن رد الفعل.

أنواع اللياقة البدنية عند لاعبي كرة اليد:

7-2-1- اللياقة البدنية العامة في كرة اليد:

إن الاهتمام بتنمية اللياقة البدنية العامة في كرة اليد يجب أن يراعي فيه تنمية المكونات الآلية للأداء البدني مجتمعة ومنفردة دون تمييز لمكون عن الأخرى، لأن هذه التنمية الشاملة هي القاعدة الصلبة التي تبني عليها بعد ذلك اللياقة البدنية الخاصة للعبة والمهارات الأساسية لها و الخطط وطرق اللعب و في هذه التنمية يجب م ا رعاة ما يلي:

✓ الشمول: أي الإهتمام بتنمية جميع مكونات الأداء البدني مثل: السرعة، القوة، و الجهد.... الخ، دون إهمال أي منها.

✓ الإتوازن: أي تنمية المكونات الأولية بصورة متوازنة دون تفضيل مكون عن الآخر .

✓ الحجم المناسب: أي يجب أن يتناسب حجم التنمية مع قدرات اللاعب البدنية و الهدف من عملية

التدريب.

7-2-2- اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد:

الإعداد البدني الخاص في كرة اليد يجب أن يتجه إلى تنمية المكونات الهامة والمتماشية مع طبيعة

كرة اليد ومتطلباتها، حيث تعطى الأولوية لمكونات دون أخرى في ضوء شروط أساسية هي:

- أن تضمن التدريبات المستخدمة نفس الاتجاه الحركي المستخدم في كرة اليد.

- أن تستخدم التدريبات نفس الأجهزة العضوية المستخدمة في كرة اليد.

- يفضل استخدام نفس الأدوات المستعملة في كرة اليد.

- أن يتم التدريب لتطوير الصفات البدنية الخاصة تحت ظروف مشابهة لظروف المباريات.

ويحتاج لاعب كرة اليد إلى:

✓ القوة العضلية: حتى يتسنى للاعب مواجهة المنافس و مقاومته، حيث أن رياضة كرة اليد تدخل

ضمن ألعاب الاحتكاك أي الألعاب التي يحدث فيها احتكاك جسماني مباشر بين المتنافسين و مما لاشك فيه

أن التمريرات لكي تكتسب القوة المناسبة يلزم توفر القوة العضلية.

- ✓ **القدرة العضلية:** حتى يستطيع اللاعب الوثب (عالي، طويل) ليتمكن من الاستحواذ على الكرات العالية وحتى يؤدي التمير أو التصويب من الوثب، كما أن القدرة العضلية تؤهله لأداء التمير ا رت الطويلة القوية و التصويب بقوة على المرمى.
- ✓ **السرعة الانتقالية والسرعة الحركية:** حتى يستطيع اللعب الانتقال بسرعة داخل حدود الملعب سواء للهجوم أو الدفاع وأداء حركات الأطراف بالسرعة المناسبة لأداء اللاعب.
- ✓ **لجهد الدوري التنفسي والجلد العضلي:** حتى يتمكن اللاعب من المحافظة على مستوى طول فترة المباراة
- ✓ **المرونة المفصالية والمطاطية العضلية:** لأنها أساس تعلم المها ا رت الحركية الرياضية.
- ✓ **الرشاقة:** حتى يتمكن اللاعب من تغيير اتجاه وأوضاع جسمه بسرعة ووفقا للغرض الحركي المطلوب، هذا بالإضافة لما تتطلبه التحركات الامامية ، الخلفية، الجانبية، المائلة من مكونات.
- ✓ **دقة:** حتى يتمكن اللاعب من تحقيق الأهداف وبالتالي الفوز بالمباراة (كمال عبد احلميد إمساعيل وآخرون، ر باعية كرة - اليد احديثة، مرجع سابق، ص22).

خلاصة:

تعتبر رياضة كرة اليد من الألعاب الجماعية حديثة العهد إلا أنها اكتسبت شعبية كبيرة وزاد إقبال على ممارستها مع مرور السنين وتتميز هذه اللعبة بضرورة الاحتكاك بين اللاعبين مما يؤدي إلى حدوث إصابات الرياضية والمعروف أن إصابة شائعة في كرة اليد ومتنوعة وترتبط بالي زيادة في عدد ممارسي الرياضة، ومن كل ما سبق وحسب ما جاء في العناصر السابقة الذكر نكون قد أعطينا صورة مبسطة عن نشاط كرة اليد، إضافة إلى ذلك نجد أن لعنصر: الصفات البدنية لكرة اليد علاقة بالجانب الميداني.

الفصل الرابع

الرابع

تمهيد:

ان طبيعة المشكل الذي يطرحه بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة ، لذا اسوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا اذا كان قابلا للدراسة .

وتعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج الى عناية خاصة من قبل الباحث ، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية ، ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث ، على الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه ، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات .

وعليه سنتطرق في هذا الفصل الى جميع هذه النقاط بالتفصيل .

1- الدراسة الاستطلاعية :

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لابد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية ، وهذا من أجل التوصل الى أفضل طريقة لاجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني .

وتعد الدراسة الاستطلاعية الأولية هي التي تساعد الباحث على في إلقاء نظرة من أجل الإمام بجوانب دراسته الميدانية

وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لابد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها :

- التشاور مع المدربين قصد اطلاعهم على موضوع الدراسة وهذا من أجل ضبط الوقت ووسائل التدريب ومساحة الملعب المخصصة لتطبيق البرنامج
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا ، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها
- تحديد العينة ومعرفة قابلية تطبيقهم للبرنامج

وفي الأخير خلصنا إلى ضبط إشكالية وفرضيات البحث ، وكذلك قمنا بتحديد الاختبارات التي سوف نقوم بتطبيقها على عينة البحث.

2-مجالات الدراسة :

تقسم مجالات البحث إلى ثلاثة أقسام ، وهي المجال المكاني ، أي المنطقة التي يجري فيها البحث ، والمجال البشري أي الأفراد الذين أجري عليهم البحث ، وأخيرا المجال الزمني أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني وهي موضحة كالآتي :

-**المجال البشري** : تمت التجربة على عينة من أصاغر فريق وداد سيدي عيسى لكرة اليد للموسم الرياضي 2018-2019 والذين كان عددهم 20 لاعبا

-**المجال المكاني** : جرت هذه الاختبارات بالقاعة المتعددة الرياضات بسيدي عيسى

-**المجال الزمني** : وهي الفترة التي يتم فيها إجراء البحث وتطبيق الاختبارات ، حيث كان المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة ينقسم إلى قسمين :

-**الجانب النظري** : بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في أواخر شهر جانفي 2019 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية .

-الجانب التطبيقي : الختبارات البدنية فكانت كما يلي :

الاختبار القبلي : 01 / 03 / 2019

الاختبار البعدي : 07 / 04 / 2019

3-المنهج المتبع وأسلوب الدراسة :

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول الى الحقيقة . ويقول عمار بوحوش " أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة " (عمار بوحوش 2001، ص 137) .

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة ، وذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو التاريخ للحوادث الماضية بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة (بوداود عبد اليمين ، عطاء الله أحمد 2009 ، ص 218) .

وانطلاقا من مشكلة الدراسة التي تبحث في أثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد فئة أقل من 16 سنة ، فان المنهج التجريبي هو أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة ، يقول محمد حسن

علاوي وأسامة كامل راتب " المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر " (محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب 1999 ، ص 218) .

4-مجتمع وعينة الدراسة :

توجه الباحث بالشكل القصدي إلى عينة قصديه

-تتكون عينة الدراسة من 28 لاعبا منهم 20 لاعب للدراسة الأساسية و 8 لاعبين للدراسة الاستطلاعية .

وقسمت العينة لمجموعتين متجانستين :

أ-المجموعة التجريبية :

وهي المجموعة التي تتعرض للمعالجة التجريبية من خلال التجربة الميدانية أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها ، حيث بلغ قوامها 10 لاعبين من نادي وداد سيدي عيسى لكرة اليد فئة (أقل من 16 سنة) .

ب- المجموعة الضابطة :

وهي المجموعة التي لم تتعرض للمعالجة التجريبية حيث تلقت تدريباتها بشكل عادي ونظرا لأهميتها تعتبر مصدرا من مصادر الصدق الداخلي للتجربة وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة عن المتغير التجريبي التي تعرضت له المجموعة التجريبية ، وتضم 10 لاعبين من نادي وداسيدي عيسى لكرة اليد لفئة (أقل من 16 سنة) .

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المجموعة التجريبية		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
السن	15.60	0.51	15.70	0.48	0.44	غير دال
الوزن	53.20	7.50	53.70	7.07	0.15	غير دال
الطول	1.62	5.49	1.65	6.42	1.30	غير دال

الجدول (أ) : يمثل تجانس عينة الدراسة

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) - < ودرجة حرية (18) تساوي 1.76

من خلال الجدول (أ) يتضح بأن الفروق الاحصائية كانت غير دالة بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات العمر والطول والوزن اذ كانت قيمة (ت) المحتسبة أصغر من قيمة (ت) (الجدولية عند مستوى الدلالة الاحصائية 0.05) ودرجة حرية (18) وعلى أساس هذا التحصيل الاحصائي نجد أن هناك تكافؤ بين العينة التجريبية والعينة الضابطة

5- الضبط الاجرائي للمتغيرات الدخيلة للدراسة :

ان الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحالة عزل والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات المحرجة (الدخيلة) ، أي ازالة تأثير أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على نتيجة (المتغير التابع) .

يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لاجراءات الضبط الصحيحة " .

وانطلاقا من هذه الاعتبارات قام الباحث بضبط متغيرات الدراسة من حيث :

السن :

اعتمد الباحث في اختيار العينة على اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم 14-16 سنة وقد حرص على أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة ، أي في كل مجموعة (تجريبية وضابطة) .

الجنس :

قام الباحث على تطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم .

6-تحديد متغيرات الدراسة :

يعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل والصعوبات وقد جاء ضبط متغيرات بحثنا كما يلي :

عنوان الدراسة :

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد (فئة أقل من 16 سنة)

استنادا الى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع .

أولا : تعريف المتغير المستقل :

هو " العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضوع الدراسة " .

تحديد المتغير المستقل : وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة .

ثانيا : تعريف المتغير التابع :

وهو " الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبده " .

تحديد المتغير التابع : تحسين صفة الارتقاء للاعبي كرة اليد .

المتغيرات الدخيلة :

وهي متعددة في هذا البحث حاول الباحث التقليل من ظهورها على النحو التالي :

-وقت اجراء الاختبارات في كامل البحث يتم في نفس اجراء الحصص التدريبية وفي ظروف مناخية متقاربة .

- العينتين متقاربتين متجانستين من كل الجوانب (العمر ، الطول ، الوزن) .
- تم اجراء الاختبارات القبلية والبعدية في نفس التوقيت تقريبا للعينتين وتحت نفس الظروف ولقد أشرفنا على هذه العملية بمساعدة فريق عمل في نفس الظروف المكانية والزمانية .
- تميز أفراد العينتين بالارادة والاستعداد للعمل .
- عدم تبديل وتغيير وسائل القياس على ممر الاختبارات القبلية والبعدية للعينتين .

7-أدوات جمع البيانات والمعلومات :

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل يستخدمها الباحث في المنهج المتبع ، فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكننا من الحقائق التي نسعى اليها باتباع الخطوات التالية:

7-1-أدوات الجانب النظري :

اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المذكرات تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة .

7-2-أدوات الجانب التطبيقي :

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبار والذي تتمثل في اختبار القوة المميزة بالسرعة واختبار صفة الارتقاء و التي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية و الشاهدة على شكل اختبار قبلي و بعدي كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية تساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء و تخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

7-2-1-تعريف الاختبار:

هو: "الأسلوب أو الوسيلة للمنهج تجريبي من أجل تقويم حالة أو عدة حالات". .
كما عرفه وجيه محجوب على أنه: "قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط و صيغ عملية دقيقة، و يضيف وجيه محجوب نقلا عن انتصار يونسى : هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة للتسجيل و قياس هذه الاستجابة تسجيلا دقيقا. (وجيه محجوب، 1989، ص254).
الاختبارات البدنية: وهي من أهم الطرق استخداما في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي وأهم وأنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

والهدف من هذه الاختبارات هو قياس النواحي البدنية (كالقوة، السرعة، التحمل.. الخ) وهي تعطينا صورة واضحة عن الحالة البدنية للأفراد حتى نتمكن من الوصول إلى الوقوف على القدرات البدنية، من أجل تقييم المستوى البدني للفرد، كما تسمح لنا

هذه الاختبارات البدنية في المجال الرياضي بمعرفة حالة الأفراد الحالية، حتى نتمكن من بناء البرامج التدريبية والتخطيط لها بشكل سليم، مراعين في ذلك عامل الوقت والجهد والمال. **الاختبارات المهارية:** الهدف من هذه الاختبارات قياس المستوى المهاري للأفراد في الأنشطة الرياضية المختلفة، حتى نتمكن من معرفة المستوى المهاري للأفراد، ونستطيع تقييم مستواهم وبناء البرامج التدريبية المناسبة كما تسمح لنا بقياس المقدرة الخطئية في الألعاب الجماعية والفردية. (بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، 2009، ص103).

7-2-2-اختبارات الدراسة :

أ- اختبار الوثب العريض من الثبات :

غرض الاختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام .

الأدوات اللازمة : مكان مناسب للوثب بعرض 1.50م وبطول لا يقل عن 3.50م ، ويراعى أن يكون المكان مستوي (مسطح) وخال من العوائق وغير أملس .

وصف الأداء :

يفق المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج ، ثم يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة ، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراع للأمام .

ادارة الاختبار والتسجيل :

- مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج
- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط
- خط البداية يكون بعرض 5سم ويدخل في القياس

تحتسب للمختبر أحسن محاولة قام بها من أصل 3 محاولات

ب- اختبار الوثب العمودي (الارتقاء) لسارجنت :

غرض الاختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي لأعلى

الأدوات اللازمة :

- لوحة من الخشب بصورة مدهونة بالأسود عرضها 50سم وطولها 1.50م ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خط 2سم
- حائط املس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن 3.25م
- قطع طباشير أو مسحوق جير ، قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر
- يمكن الاستغناء عن السبورة بقطع من الخشب تثبت على الحائط

وصف الأداء :

- يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها لا يقل عن 2.50 سم ثم يقف مواجهها ويمد الذراعين عاليا لاصقا ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير أو مسحوق الماغسيوم على اللوحة مع ملاحظة العقبين للأرض .
- يقف المختبر بعد ذلك مواجهها للوحة بالجانب بحيث تكون القدمين على خط 30سم .
- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة الأمام للوصول بهما الى أقصى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط في أعلى نقطة يصل اليها
- يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للأمام والأسفل عند الهبوط (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان ، ص 84-85-87).

ادارة الاختبار والتسجيل :

- مسجل يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج .
- مراقب يقوم بحساب الدرجات وملاحظة الأداء .
- درجة المختبر هي عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل اليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل اليها نتيجة الوثب لأعلى .

تحليل الاختبار : يكون تحليل الاختبار بمقارنة نتائج الاختبار الحالي مع نتائج الاختبارات السابقة ، ويتوقع التحسن مع تدريب ملائم بين الاختبارات .

والنتائج قد تستعمل في :

-التنبؤ بالأداء المستقبلي

-يدل على الضعف ان وجد

-يقيس التحسن

-يخول للمدرب تقدير مدى نجاح برنامجه التدريبي

-وضع اللاعب في مجموعة تدريبية ملائمة

تحفيز اللاعب (بريان ماكينز، 2005، ص15).

8- الخصائص السيكومترية للأداة :

8-1 معامل الثبات: ثبات الاختبار:

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: "هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين" (مقدم عبد الحفيظ ، 1993 ، ص52) .

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لاختبار القدرات البدنية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار وبعد أسبوع تم إعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط الإجراء الأول، وعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط "سبيرمان" وهذا لمعرفة ثبات الاختبار فكانت النتائج المحصول عليها كالآتي:

نتائج ثبات اختبار الارتقاء (القفز العمودي) 0.97.

نتائج ثبات اختبار الصد 0.99.

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات :

ف² : مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

ن : عدد العينة.

ر : معامل الارتباط لسبيرمان.

$$r = \frac{6 \leq f^2}{n(n-1)}$$

الجدول (ب) : يمثل حساب معامل الثبات لاختبار الوثب العريض من الثبات و اختبار صفة الارتقاء :

الرقم	الاختبارات	معامل الارتباط	معامل الصدق
01	اختبار الوثب العمودي .	0.94	0.96
02	اختبار العريض من الثبات.	0.87	0.91

يتضح من الجدول (ب) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قريبة من 01 وبالتالي فإن معامل

الارتباط قوي، وبذلك نستطيع القول بأن اختبارات صفة القوة واختبارات مهارة الصدق قيد البحث ثابتة مما يدل على ثبات الاختبارات ككل.

8-2 معامل الصدق :

للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}} .$$

وكانت النتائج المحصل عليها كالآتي:

نتائج صدق اختبار الارتقاء (الوثب العمودي) 0.96.

نتائج صدق اختبار (الوثب العريض من الثبات) 0.91.

ومنه نستخلص أن للاختبارات درجة عالية من الصدق.

8-3 موضوعية الاختبار :

بما أننا اعتمدنا في دراستنا على أدوات قياسية في قياس اختبار الوثب العريض من الثبات بالإضافة إلى اختبار الارتقاء فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج، وعليه فإن موضوعية الاختبار تساوي واحد. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 52، ص 53).

9- اجراءات التطبيق الميداني للأداة :

-الوسائل البيداغوجية :

ان الختبارات تقاس بنفس الوسائل والأجهزة مع كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة بالإضافة الى العينة الاستطلاعية وقد تمت في القاعة المتعددة الرياضات وتتمثل هذه الوسائل والأجهزة فيما يلي :

- الاختبارات
- شريط قياس
- لوحة من الخشب
- استمارة لتسجيل البيانات
- حائط املس
- استمارة لتسجيل البيانات
- قطع طباشير أو مسحوق جير
- فرق عمل .

-الوحدات التدريبية المقترحة :

قام الباحث بتصميم وحدات تدريبية مقترحة حسب خصائص وقدرات لاعب كرة اليد أصغر وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع

حيث تشمل الوحدات التدريبية على عدة تمارينات بدنية ومهارية للقوة المميزة بالسرعة انطلاقا من بعض التجارب الخاصة في مجال التدريب ، وبعض ما ذكر من دراسات سابقة في هذا المجال وبعد الاطلاع على المراجع والدراسات والأبحاث في مجال التدريب الرياضي الحديث .

-خطوات اعداد الوحدات التدريبية :

تم اعداد هذه الوحدات التدريبية بعد الاطلاع على عدد كبير من المراجع المختصة البرامج التدريبية لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد وعلى مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة في كرة اليد ومن خلال المقابلات الشخصية مع مدربين في مجال التدريب الرياضي بهدف الاستفادة مما ورد في تخطيط وبناء هذه الوحدات التدريبية ، وقد سمحت لنا هذه الدراسات بمعرفة كافية للواقع التدريبي وكذا معرفة اهتمامات واستعدادات واحتياجات المدربين للفئات الصغرى والتي استندنا عليها .

-الخطة الزمنية :

قسم البرنامج الى 10 وحدات تدريبية من 70 الى 80 دقيقة حسب هدف الوحدة التدريبية ، وبناءا على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية خمسة أسابيع وبوحدتين تدريبيتين أسبوعيا ، يوم الأحد والثلاثاء على الساعة 17:30 وذلك في القاعة المتعددة الرياضات ببلدية سيدي عيسى ، لذا قام الباحث بتنفيذ هذه الوحدات في الفترة من 2019/03/03 الى 2019/04/05.

-التجربة الاستطلاعية للبرنامج :

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الاساسية ، ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أنكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها .

تم اختيار لاجراء وتطبيق الاختبارات المقترحة لقياس صفة الارتقاء وبلغ عدد العينة 08 لاعبين لاجراء تلك الاختبارات حيث تم تطبيق الاختبارات المقترحة يوم : 2019/02/17 وتم اعادتها 2019/02/24.

وكان الهدف من التجربة هو :

-التأكد من صلاحية الاختبارات المقترحة

-التعرف على الأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ ومحاولة وضع الحلول لذا قبل البدء بتطبيق الوحدات التدريبية

-اختيار صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وكفائتها .

-اعطاء صورة واضحة للباحث عما يمكن أن يؤديه عند تنفيذه لفقرات الوحدات التدريبية .

10-الأساليب الإحصائية :

تعتبر من أهم الطرق المؤدية الى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول الى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج s.p.s.s نسخة 18

المتوسط الحسابي


الانحراف المعياري

ت ستيودنت

معامل الارتباط بيرسون البسيط حسبناه بال spss .

خلاصة :

ومنه حاول الباحث في هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث ومن أهم الفصول في البحث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة ووضح حدود البحث الزمانية والمكانية كما أبرز النقل العلمي لأدوات القياس من خلال صدق وثبات هذا الأخير، كما أوضح الباحث الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها



الفصل

الخامس

1- عرض نتائج تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على لاعبي فريق وداد سيدي عيسى لكرة اليد فئة أصغر :
عرض وتحليل نتائج العينة الشاهدة الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية) :

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الاختبار	الحسابي م1	المعياري ع1	الحسابي م2	المعياري ع2	0.04	غير دالة
اختبار الوثب العريض	159.50	22.66	160	20.41		إحصائيا

الجدول 01 : يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار الوثب العريض عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (ن-1) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

-تحليل ومناقشة نتائج الجدول 01:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض، ومن خلال الجدول رقم (03) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 159.50 سم والانحراف المعياري 22.66 سم أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 160 نسمة والانحراف المعياري 20.41 سم، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.04.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً.

2- عرض وتحليل نتائج العينة الشاهدة الخاصة بصفة الارتقاء (مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة) :

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	الدلالة
	المتوسط الحسابي م1	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسابي م2	الانحراف المعياري ع2		
اختبار الارتقاء	34	6.18	34.80	6.62	0.26	غير دالة إحصائياً

الجدول 02 : يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعينة الشاهدة الخاصة باختبار الارتقاء

عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (ن-1) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

-تحليل ومناقشة نتائج الجدول 02:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الارتقاء ومن خلال الجدول رقم (01) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 34 سم والانحراف المعياري 6.18 سم أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 34.80 سم والانحراف المعياري 6.62 سم، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.26 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً

3- عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية)

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	الدالة
	المتوسط الحسابي م1	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسابي م2	الانحراف المعياري ع2		
اختبار الوثب العريض	172.50	14.01	186.50	15.06	2.33	دالة إحصائية

الجدول 02 : يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الشاهدة الخاصة باختبار الارتقاء

عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (ن-1) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 03:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض إلى وجود فروق دالة إحصائية.

من خلال الجدول رقم (04) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 172.50 سم والانحراف المعياري 14.01 مم أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 186.50 سم والانحراف المعياري 15.06 سم، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.33.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائية وعليه وجود فروق معنوية دالة إحصائية.

4- عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية الخاصة بصفة الارتقاء (مقارنة النتائج القبلية مع البعدية):

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	الدالة
	المتوسط الحسابي م1	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسابي م2	الانحراف المعياري ع2		
اختبار الارتقاء	34.40	4.96	41.50	5.12	2.99	دالة إحصائية

الجدول 04 : يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار الارتقاء عند

مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (ن-1) قيمة (ت) الجدولية = 2.26

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 04:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء إلى وجود فروق دالة إحصائية.

من خلال الجدول رقم (02) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 34.40 سم والانحراف المعياري 4.96 سم أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 41.50 سم والانحراف المعياري 5.12 سم، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.99 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.26 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائية وعليه وجود فروق معنوية دالة إحصائية.

5- عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية والشاهدة الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة :

الاختبار	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة		الدالة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ع1م	المتوسط الحسابي م2	الانحراف المعياري ع2	
اختبار الوثب العريض	186.50	15.06	160	20.41	2.96
دالة إحصائية					

الجدول 05 : يبين مقارنة النتائج البعدي للعينة التجريبية والشاهدة الخاصة باختبار الوثب العريض عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (ن-1) قيمة (ت) الجدولية = 2.10

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 05:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة (الوثب العريض من الثبات) إلى وجود فروق دالة إحصائية.

وهذا من خلال اختبار "ت" استودنت حيث سجلنا نتيجة 2.96 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق على قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.10، وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروعاً ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي، وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسناً دالاً في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار، وبالتالي فإن الوحدات التدريبية المقترحة لها تأثير إيجابي على عينة البحث قيد الدراسة.

6- عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية والشاهدة الخاصة بصفة الارتقاء :

الاختبار	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة		الدالة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
	41.50	5.12	34.80	6.62	2.41
اختبار الارتقاء	م1	ع1	م2	ع2	دالة إحصائية

الجدول 06 : يبين مقارنة النتائج البعديّة للعينة التجريبية والشاهدة الخاصة باختبار الارتقاء عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (ن-1) قيمة (ت) الجدولية = 2.10

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 06:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية والشاهدة في الاختبار البعدي في اختبار الارتقاء إلى وجود فروق دالة إحصائية.

وهذا من خلال اختبار "ت" استودنت حيث سجلنا نتيجة 2.41 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق على قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.10، وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي، وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار، وبالتالي فإن الوحدات التدريبية المقترحة لها تأثير ايجابي على عينة البحث قيد الدراسة.

مناقشة النتائج:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق الى دراسة أثر الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد أقل من (15 سنة) ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة واختبار الوثب العمودي لاعلى (الارتقاء) لقياس صفة الارتقاء ، والمستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية والتي دونت في الجداول من 1 إلى 6 ،سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

فالناتج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار الوثب العريض كانت على النحو التالي في الاختبار القبلي نتيجة 172.50 سم كمتوسط حسابي أما في الاختبار البعدي فكانت نتيجة 186.50 سم كمتوسط حسابي لتحديث فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($2.33 < 2.26$)، والمدونة في الجدول (3).

في حين حصلت المجموعة الشاهدة في نفس الاختبار على نتيجة 159.50 سم كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 160 سم كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($0.04 > 2.26$)، والمدونة في الجدول (1).

وبالتالي فالتحسن الدال معنويا للمجموعة التجريبية وعكسه للمجموعة الشاهدة في اختبار الوثب العريض من الثبات يبرز لنا أثر الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة مما يجعل التدريب له دور كبير في تنمية القوة المميزة بالسرعة وبالتالي تنمية القدرة على الوثب للأمام

ومنه فهذه النتائج تفسر لنا أثر الوحدات التدريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة والتي أدمجت مع المجموعة التجريبية في البحث بحيث أبدت عناصرها فروقا في تحسين القدرة للوثب للأمام على عكس المجموعة الشاهدة والتي لم تخضع لهذه الوحدات التدريبية وما أبدته عناصرها خير دليل على ذلك بحيث شاهدنا نقص مستواها مقارنة مع المجموعة التجريبية.

نفس الأمر يحدث في نتائج اختبار الوثب العمودي (الارتقاء) بحيث كانت المجموعة التجريبية قد حصلت في اختبار الارتقاء على نتيجة 34.40 سم كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 41.50 سم كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة بذلك فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($2.99 < 2.26$)، والمدونة في الجدول (4).

على عكس المجموعة الشاهدة التي حصلت في اختيار الارتقاء على نتيجة 34 سم كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 34.80 سم كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي لتفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($0.26 > 2.26$)، والمدونة في الجدول (2).

ان المتمعن في الجانب النظري يحدد أن صفة الارتقاء هي صفة اساسية للاعب كرة اليد صف الى ذلك خصائص المرحلة العمرية التي تتطلب تنمية القوة المميزة بالسرعة المؤدية الى ظروف الانجاز المثالية لمهارة الارتقاء في مراحل التعلم بالنسبة للاطفال أقل من 15 سنة .

ان النتائج المحصل عليها تؤكد أن العمل الذي قام به الباحث من بحثه وتطبيقه لوحدات تدريبية ضمن مجموعة الاختبار و داد سيدي عيسى لكرة اليد قد ادت بشكل كبير الى حد ما في اثبات الفرضية المنبثقة عن الاشكالية والتي كانت محل عمل الطالب ، زد الى ذلك النتائج المحصل عليها في الدراسات السابقة والتي كانت في مجملها لصالح العينة التجريبية .

بالعودة الى موضوع بحثنا نجد أن صفة الارتقاء في كرة اليد هي عبارة عن صعود عمودي بالاضافة الى الانتقال للامام وهته العملية كانت موضوع بحثنا من خلال تقسيم المهارة الى شقين : الشق الاول عبارة عن القدرة على الارتقاء الى أعلى أما الشق الثاني فيكون القدرة على الوثب للامام وهما صفتان ضروريتان للاعب كرة اليد وفي الأخير نرى ان عملية التدريب تخضع لأسس علمية بالاضافة الى التجربة والمعارف القبلية والخلفيات النظرية زد الى ذلك ماتوصلت اليه الدراسات السابقة

- أولاً:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبار الفرض الأول ، يتبين لنا من الجداول : رقم (01) و(02) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء لدى العينة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي.

- ثانياً:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ، ومن خلال اختبار الفرض الثاني ، يتبين لنا من الجداول : رقم (03) و(04) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

- ثالثاً:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث ، ومن خلال اختبار الفرض الثالث، يتبين لنا من الجداول : رقم (05) و(06) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة و العينة التجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء .

إن هذه النتائج المحصل عليها والتي تثبت إلى حد ما وجود ترابط بين القوة المميزة بالسرعة وصفة الارتقاء وأثر الوحدات التدريبية يمكن اعتبارها مرضية رغم وجود بعض العوامل التي تؤثر على هذه النتائج فغياب القوة المميزة

بالسرعة يؤثر على صفة الارتقاء، لهذا فهذه النتائج يمكن اعتبارها بداية الطريق لدراسات أشمل أين يمكن أن نتطرق إلى كل العوامل التي تساهم في تحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد. ومنه فهذه النتائج تبين أثرالوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة على صفة الارتقاء للاعبي كرة اليد وهو ما يؤكد صحة الفرضية العامة التي تنص على أن :

" للوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة أثر في تحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد لفئة أقل من 16 سنة .

الاستنتاج العام:

من خلال النتائج المحصل عليها والتي تم مناقشتها يمكن استنتاج ما يلي :

الوحدات التدريبية المقترحة لمدة خمسة أسابيع و بمعدل وحدتين تدريبيتين في الأسبوع أعطت نتائج ايجابية من خلال الفرق الحاصل بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي و الذي اظهر دلالة إحصائية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد .

من خلال النتائج المحصلة أظهرت أن للوحدات التدريبية اثر ايجابي في تحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد ان التطور الحاصل في مستوى اللاعبين لصفة الارتقاء ناتج عن تدريبات القوة المميزة بالسرعة و الذي اظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي .

لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية لأفراد العينة الضابطة

الخاتمة

خاتمة:

إن التقدم الذي عرفته كرة اليد الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء الوحدات التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الحديث، حيث يكون فيها المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم والمعرفة إلى اللاعبين من خلال البرنامج، وعليه وجب أن يساير التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرق التدريب وإعداد اللاعبين.

فالوحدات التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية سليمة تحترم القوانين، ونظريات التدريب الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب حتى يستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي تضمن الاستمرارية في العمل أو تعديله.

ولقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي في المجال الرياضي عامة وكرة اليد خاصة، ما لم يتم تخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث.

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى معرفة أثر الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد أصغر وتحديد مدى فعالية هذه الوحدات

اقتراحات:

ان عملية التدريب الرياضي تخضع لأسس علمية المؤدية للتفوق و الاداء المثالي للرياضيين ,و التي كانت محل بحث الطالب على بساطتها لآكنها ذات اهمية علمية بالنظر الى النتائج المحصلة في الدراسة بعد تطبيق الوحدات التدريبية ,التي اكدت صحة الفرضية و احراز تطور واضح و ذو دلالة احصائية كما هو مبين سابقا في الدراسة , و من خلال كل هذ يمكن اقتراح ما يلي :

- زيادة الاهتمام بالعمل البدني في مراحل الاعداد للناشئين ما له من اهمية بالغة في تحسين الاداء .
- ادماج تدريب تمارين القوة المميزة بالسرعة في عملية التدريب ما لها من تاثير على صفة الارتقاء .
- تقنين عملية التدريب من خلال الاستعانة بالأسس العلمية .
- اعطاء اهمية بالغة لصفة الارتقاء في مرحلة الطفولة ما لها من اهمية في ترسيخ المكتسبات و الخبرات .
- إلاء اهمية بالغة للبحث في مجال كرة اليد لتطوير اللعبة في الجزائر .
- الاستفادة من الدراسات الاجنبية الرائدة في مجال التكوين وخاصة لهاته الفئة
- ضرورة وضع معايير مقننة مع توفير الأسلوب العلمي في اختيار مدربي الناشئين
- الاهتمام بعملية التقويم كجزء لا يتجزأ من العملية التدريبية.
- اقامة دورت لتكوين المدربين في المجال للإطلاع الجديد
- ضرورة اهتمام النوادي بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب،وهذا من خلال وضع ميزانية خاصة بهذه الفئة تكفي للصرف على أوجه النشاط والقدرة على تحقيق الأهداف الموضوعية .
- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعلم، وبذلك خلق جو يرغب اللاعب ويجعله يستغل كل طاقته بغرض تحسين وتطوير قدراته المهارية والبدني .

فروض مستقبلية:

- الاهتمام بتدريب القوة المميزة بالسرعة لفئة عمرية اخرى .
- اجراء المزيد من الدراسات التي تتناول تاثير القوة العضلية على تنمية المهارات الاساسية .
- تعميم استخدام الوحدات التدريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء على الفئات من كلا الجنسين .
- ابتكار وسائل تدريبية حديثة لتنمية المستوى البدني و الماهري و الخططي للاعبين.
- جراء دراسات تهدف الى وضع وحدات تدريبية للتخصير البدني التخصصي بطريقة فردية للاعبين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية .
- اجراء دراسات اخري حول اثر الوحدات التدريبية للقوة المميزة بالسرعة في التخصصات الاخرى .
- تنظيم دورات تكوينية للمعنيين حول المناهج الجديدة في التدريب

البيبلوغرافيا

قائمة المراجع بالعربية :

- 1- إبراهيم الهاشمي، رياضة كرة السلة، مؤسسة المعارف، البحرين 1985 .
- 2- د.أحمد عبد خليل، حارس المرمى في كرة اليد، دار الكتاب للنشر، لبنان، 1999.
- 3- أمر الله أحمد البساطي: أسس و قواعد التدريب الرياضي منشئ المعارف، الاسكندرية، مصر 1998
- 4- بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر ،1999
- 5- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،مصر،1999.
- 6- عقيل عبد الله الكاتب، اللياقة البدنية، مطابع التعليم العالي، بغداد 1988 .
- 7- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد،مركز الكتاب للنشر،القاهرة ،مصر،1998
- 8- عمار بخوش وآخرون، مصالحي البحث العلمي وطرق البحث العلمي، الج ازئر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1985 .
- 9- قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي،دار الكتب للونشر،الع ارق 1987.
- 10- كمال جميل الريقي، الوثب العالي، بدعم من أمانة عمان الكبرى، 2003 .
- 11- كمال درويش وآخرون: الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة، مصر ، 1999.
- 12- كمال درويش و محمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984.
- 13- كمال درويش وآخرون: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998
- 14- كمال درويش وعماد الدين عباس، حارس ارمى في كرة اليد، م.ك للنشر والتوزيع، بيروت، 1999
- 15- كمال عبد الحميد: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، ط3، مصر ،1997.
- 16- كمال عبد الحميد وآخرون: رباعية كرة اليد الحديثة، القاهرة، ط02، 1997.
- 17- محمد حسن علاوي وفي كمال عبد الحميد، الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي، مصر، 1997.

- 18- محمد شبلي، منهجية في التحليل السياسي، ط4 ، دار هومة، الجزائر، 2002 .
- 19- محمد صبحي حسنين: التحليل العالمي للقدرات البدنية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر ، 1996 .
- 20- محمد عبد الرحيم إسماعيل، تدريب القوة العضلية في كرة السلة، الناشر منشأة المعارف، الإسكندرية، 2010 .
- 21- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994.
- 22- منير جرجس: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، ط4، مصر ، 2000
- 23- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنش والتوزيع، القاهرة، مصر، 1202.
- 24- محمد عبد الرحيم اسماعيل : " تدريب القوة العضلية في كرة السلة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر ، 2010 ،
- 25- أمين الخولي : " الرياضة والحضارة الاسلامية ، دار الفكر العربي ، ب ط ، القاهرة ، مصر ، 1995 .
- 26- كمال الربضي : " التدريب الرياضي في القرن 21، دار وائل ، ب ط ، عمان ، الاردن ، 2004 .
- 27- أبو العلا عبد الفتاح : " التدريب الرياضي - الاسس الفيزيولوجية ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 1997 .
- 28- أمر الله البساطي : " اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، دار المعارف ، ب ط ، الاسكندرية ، مصر ، 1998 .
- 29- قاسم حسن حسين : " اسس التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط1 ، عمان ، الاردن ، 1998 .
- 30- حسن السيد أبو عبده : " الاتجاهات الحديثة في التخطيط والتدريب ، مطبعة الأشعاع ، ط1 ، الاسكندرية ، مصر ، 2001 .
- 31- موفق مجيد المولى : " الاساليب الحديثة في التدريب ، دار الفكر ، ط1 ، عمان الاردن ، 2000.
- 32- مفتي ابراهيم حماد : " التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة مصر ، 2001 .
- 33- حسن علاوي : " علم التدريب الرياضي وتطبيقاته ، دار المعارف ، ط3 ، الاسكندرية ، مصر ، 1994.
- 34- عادل عبد البصير علي : " التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة مصر ، 1999.
- 35- مفتي ابراهيم حماد : " التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة ، دار الفكر العربي ، ب ط ، القاهرة ، مصر ، 1996.

- 36- -فاضل سلطان شريدة : " وضاائف الاعضاء والتدريب الرياضي ، مطابع دار الهلال الرياضي ، 1990 .
- 37- -ابراهيم شعلان ، محمد عفيف : " كرة القدم للناشئين ، مطابع آمون ، القاهرة ، مصر ، 2001 .
- 38- -علي البيك فهمي : " اسس اعداد اللاعبين ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة مصر ، 1995 .
- 39- -ابو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان : " فيسيولوجيا التدريب ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر القاهرة ، 1994 .

المراجع الاجنبية :

- 40- -Ermin.S.HallenHandball , Amphora , paris, 1998
- 41- -Firmah et Massano N , Handball, Vigot . paris, 1998 .
- 42- -J.Charle , volly ball formation du jouer et entrenement , Edition Amphara S.A , 1999.
- 43- -Brian Mackeniz : 101 performance EvaluationTest , Electric word , london, England , 2005 .
- 44- -Juegen wenck , manuel dentrenmrnt , Edition paris , france , 1997 .
- 45- -Matviv L P : psicologie sportive , ed vigot , patis , france , 1997 .
- 46- -ALDERMAN .R B . Manuel de la psychologie du sport , edition vigot m87 paris ,1990.