



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

مذكرة تخرج ضمن نيل متطلبات شهادة الماستر 2

تخصص: تريب رياضي

تأثير سرعة رد الفعل على الأداء الهجومي المضاد
لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر
(دراسة ميدانية لفريق وداد كرة اليد سيدي عيسى)

إشراف الدكتور:

مزمري فاتح

إعداد الطلب:

مبن عيسى حمزة

مسليمانى بلال

السنة الجامعية: 2020-2021

شكر و عرفان

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

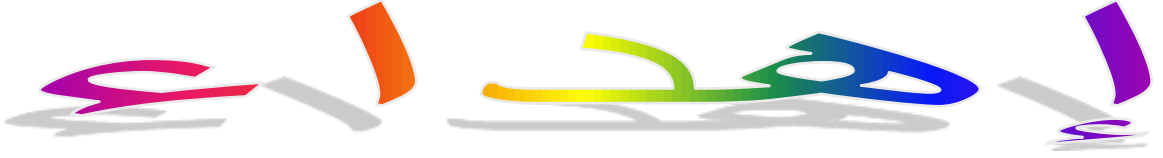
نحمد الله حمدا كثيرا ونشكره شكرا جزيلا الذي كان له الفضل وكان عطاءه كريما بحمده لأنه سهل لي المبتغى وأعانني على إتمام هذا العمل الذي نسأله أن يكون خالصا لوجهه الكريم .

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.

كما لانسى أن نشكر جزيل الشكر كل من ساعدنا من قريب أو بعيد في انجاز هذا العمل ولو بالكلمة ونخص بالذكر الأستاذ و الأخ لونيس سفيان و لخضر العرياوي ،كما أتقدم بجزيل الشكر لطلبة دفعة 2021 وأخص بالذكر طلبة "الفوج :02" على ما قدموه إلي من مساعدة في إنجاز هذا البحث.

[وفقكم الله]

بن عيسى حمزة



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 وأعلى 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

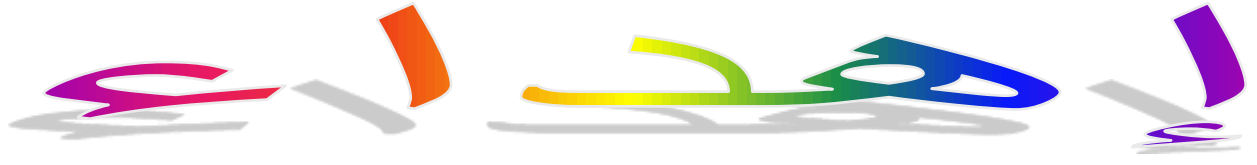
إلى جميع أساتذتي في مساري الدراسي كله

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

"2021"

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

حمزة بن عيسي



إلى أمي أيتها العشق المقدس والملاك الطاهر إليك يا سيدتي أهدي تخرّجي وكلماتي تتحني إجلالاً لك أيتها الرحمة
والحنان والعتاء لكم أنا بحاجة إلى أن أقبل قدميك الآن أشعرُ بجوع في أحشائي لن يملأه إلا أن أحتضنك يا
مولاتي وأميرتي إلى أبي الغالي أيها الإنسان الجميل يا سندي وذخري اهدي إليك تخرّجي يا حبيبي أيها الأب
الحنون لك قبلاتي وعليك صلواتي إلى أخي وحمى ظهري وذخري وثروتي العظيمة يا حائطي الذي أتكأ عليه عند
شدتي وملاذي بعد الله عند كُربتي أيها الأخ الكريم والعظيم لقد كنت لنا أباً وأخاً ومربياً ومعلماً تعبت من أجلنا يا
سيدي فلك التحية ولن أنسى معروفك وتشجيعك لي ما حييت أيها القدّيس

سليمانى بلال

المحتوى:

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
أسباب اختيار الموضوع.....	ص 4
المصطلحات والمفاهيم.....	ص 4
الدراسات السابقة والدراسات المشابهة.....	ص 5
ملخص الدراسات السابقة و المشابهة و علاقتها بالبحث.....	ص 7

الفصل الأول: التدريب الرياضي

- تمهيد.....ص9
- 1- التدريب.....ص10
- 1-2- مفهوم التدريب.....ص10
- 2- المبادئ التدريب.....ص11
- 3- طرق التدريب.....ص11
- 4-1- طريقة التدريب الفتري.....ص12
- 4-2- طريقة التدريب المستمر.....ص12
- 4-3- طريقة التدريب التكراري.....ص12
- 4-4- طريقة التدريب الدائري.....ص13
- 4-5- طريقة التدريب الفارتلك.....ص13
- 4-6- طريقة التدريب البلومتري.....ص13
- 4-7- طريقة التدريب بالمنافسة.....ص13
- 5- خصوصية التدريب.....ص13
- 5-1- الأهداف العامة للتدريب الرياضي.....ص14
- 5-2-1- متطلبات التدريب الرياضي عامة.....ص14
- 5-2-2- متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية.....ص14
- 6- أشكال التدريب الرياضي.....ص14
- 6-1- التدريب بالمشاركة.....ص15
- 6-2- تدريب الأداء.....ص15
- 7 أنواع التدريب.....ص15
- 7-1- التدريب اللاهوائي.....ص15
- 7-2- التدريب الهوائي.....ص15
- 8- مبادئ أساسية في التدريب الرياضي.....ص15
- 8-1- مبدأ المعرفة.....ص15
- 8-2- مبدأ المشاهدة.....ص15

- 8-3- مبدأ التنظيم و الترتيبص15
 8-4- مبدأ الإقترابص15
 8-5- مبدأ التكرارص15
 8-6- مبدأ الإستمرارية (الديمومة)ص15

- 8-7- مبدأ التنوعص16
 8-8- مبدأ التدرجص16
 8-9- مبدأ المنفعةص16
 8-10- مبدأ التثبيتص16
 الخلاصةص17

الفصل الثاني: سرعة رد الفعل و الهجوم الضاد

- تمهيدص19
 1 - 1 مفهوم السرعةص20
 1 - 1 - 1 تعريف السرعةص20
 1 - 1 - 2 أنواع السرعةص20
 1 - 1 - 2 - 1 السرعة الإنتقاليةص20
 1 - 1 - 2 - 2 السرعة الحركيةص21
 1 - 1 - 2 - 3 سرعة رد الفعلص21
 1-2- ماهية زمن رد الفعلص21
 2-2- أنواع سرعة رد الفعلص22
 2-3- العوامل المؤثرة في رد الفعلص23
 1- الحاسة المستخدمةص23
 2- نوع المثيرص23
 3- شدة المثيرص23
 4- الحالة التدريبيةص23
 5- الجهاد:ص23
 6- التركيز:ص23
 7- الحالة النفسية:ص23
 8- التوقع:ص23
 9- درجة الحرارة:ص23
 10- الحالة الصحية:ص23

- 2-4-المبادئ المنهجية لتدريب سرعة رد الفعل:.....ص23
- 2-5-طرق تنمية سرعة رد الفعل.....ص24
- 3-1 تعريف الهجوم المضادص25
- 3-2 أنماط الهجوم المضادص25
- أ- الهجوم المضاد الفرديص25
- ج- الهجوم المضاد للفريقص25
- 2-7 أهمية الهجوم المضاد :ص25
- 2-8 عوامل نجاح الهجوم الخاطف المضاد.....ص25
- الخلاصة.....ص27
- الفصل الثالث: كرة اليد
- تمهيد.....ص29
- 1-تعريف كرة اليد.....ص30
- 2-خصائص لعبة كرة اليد.....ص30
- 2-1-أرضية الميدان.....ص30
- 2-2-المرمى.....ص30
- 2-3-الكرة (المادة، الحجم):.....ص31
- 3-1-الخصائص المرفولوجية.....ص31
- 1-1-النمط الجسماني.....ص31
- 3-1-2-الطول.....ص31
- 3-1-3-الوزن.....ص31
- 3-2-الخصائص البدنية.....ص32
- 3-3-الخصائص الفسيولوجية.....ص32
- 3-4-الخصائص الحركية.....ص32
- 3-5-الخصائص النفسية.....ص32

- 3-5-1-المواجهة والمثابرة للانتصار.....ص32
- 3-5-2-التحكم في كل انفعالاته.....ص32
- 3-5-3-الدافعية.....ص32
- 4-مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية.....ص33
- 5-مميزات كرة اليد.....ص35
- 6-أهداف كرة اليد.....ص35
- 7-اللياقة البدنية في كرة اليد.....ص36
- 7-1-مفهوم اللياقة البدنية.....ص36
- 7-2-1-اللياقة البدنية العامة في كرة اليد.....ص36
- 7-2-2-اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد.....ص37
- خلاصة.....ص39

الجانب النظري:

الفصل الرابع: الطرق المنهجية للبحث

- تمهيد.....ص41
- 1- الدراسة الاستطلاعية:.....ص42
- 1-1- المجال المكاني والزمني.....ص42
- 1-2- الشروط العلمية للأداة:.....ص42
- 3- ضبط متغيرات الدراسة:.....ص43
- 1-4-1- عينة البحث وكيفية اختياره:.....ص43
- 1-4-1- عينة البحث:.....ص43
- 1-4-2- كيفية اختيار العينة:.....ص43
- 1-5- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:.....ص43
- 2- المنهج المستخدم:.....ص43
- 2-1- أدوات الدراسة:.....ص44
- 2-1-1- الوسائل الإحصائية:.....ص44
- 2-2- الاختبارات.....ص45
- 3- طريقة الإختبار.....ص47

- 4-الأدوات المستعملة.....ص48
- 5 - حدود الدراسة :.....ص49
- 5-1- المجال المكاني:ص49
- 5-2- المجال الزمني:ص49

الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها

- 1 - عرض و تحليل النتائج الدراسةص51
- 1 - 1 عرض و تحليل النتائج الخاصة بالإختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبيةص51
- 2- 1 - 1 تمثيل المتوسط الحسابي لنتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.....ص53
- 2 - 2 عرض و تحليل النتائج الخاصة بالإختبارات القبليّة و البعديّة للعينة الشاهدة.....ص56
- 2 - 2 - 1 تمثيل المتوسط الحسابي لنتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة.....ص58
- الخلاصة الجزئية 01.....ص61
- 2 - 3 مقارنة نتائج الإختبارات.....ص61
- خلاصة جزئية 02ص67
- الخاتمة.....ص71
- الاقتراحات.....ص72
- البيبلوغرافيا.....ص74

قائمة الجداول

- *..... عرض و تحليل النتائج الخاصة بالإختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبيةص51
- 01 النتائج الخاصة بالإختبار الأول للعينه التجريبيةص51
- 02 النتائج الخاصة بالإختبار الثاني للعينه التجريبيةص51
- 03 النتائج الخاصة بالإختبار الثالث للعينه التجريبيةص51
- 04 النتائج الخاصة بالإختبار الرابع للعينه التجريبيةص52
- 05 النتائج الخاصة بالإختبار الخامس للعينه التجريبيةص52
- *..... عرض و تحليل النتائج الخاصة بالإختبارات القبلية و البعدية للعينه الشاهدهص55
- 06 النتائج الخاصة بالإختبار الأول للعينه الشاهدهص55
- 07 النتائج الخاصة بالإختبار الثاني للعينه الشاهدهص56
- 08 النتائج الخاصة بالإختبار الثالث للعينه الشاهدهص56
- 09 النتائج الخاصة بالإختبار الرابع للعينه الشاهدهص57
- 10 النتائج الخاصة بالإختبار الخامس للعينه الشاهدهص57
- 11 جدول يوضح مقارنة بين النتائج القبلية و البعدية للعينه التجريبيةص61
- 12 جدول يوضح مقارنة بين النتائج القبلية و البعدية للعينه الشاهدهص62
- 13 جدول يوضح مقارنة بين النتائج القبلية للعينتين الشاهده و التجريبيةص63
- 14 جدول يوضح مقارنة بين النتائج البعدية للعينتين الشاهده و التجريبيةص65

قائمة الأشكال والبيانات

.....تمثيل المتوسط الحسابي لنتائج الإختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبيةص53

- 01تمثيل أعمدة تكرارية لإختبار 30م بدون كرةص53
- 02تمثيل أعمدة تكرارية لإختبار 30م بالكرةص54
- 03تمثيل أعمدة تكرارية لإختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقاليةص54
- 04تمثيل أعمدة تكرارية لإختبار زمن رجع اليدص55
- 05تمثيل أعمدة تكرارية لإختبار أداء الهجوم المضادص55

*تمثيل المتوسط الحسابي لنتائج الإختبارات القبلية و البعدية للعينه الشاهده58

- 01تمثيل أعمدة تكرارية لإختبار 30م بدون كرة58
- 02تمثيل أعمدة تكرارية لإختبار 30م بالكرة58
- 03تمثيل أعمدة تكرارية لإختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية59
- 04تمثيل أعمدة تكرارية لإختبار زمن رجع اليد59
- 05تمثيل أعمدة تكرارية لإختبار أداء الهجوم المضاد60

الملخص:

عنوان الدراسة : تأثير سرعة رد الفعل على أداء الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد.

هدف الدراسة :

الكشف عن حقيقة تأثير سرعة رد الفعل على أداء الهجوم المضاد للاعبين كرة اليد صنف أكابر

مشكلة الدراسة :

إلى أي مدى يمكن لسرعة رد الفعل أن تؤثر على أداء المضاد في كرة اليد صنف أكابر

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة : يمكن لسرعة رد الفعل أن تؤثر على أداء الهجوم المضاد في كرة اليد.

الفرضيات الجزئية :

- لسرعة رد الفعل تأثير على السرعة الإنتقالية عند لاعبي كرة اليد.

- يمكن لبرنامج تدريبي مبني على سرعة رد الفعل أن يؤثر على الهجوم المضاد.

- لسرعة الإستجابة تحسن من الأداء الهجومي لدى لاعبي كرة اليد.

- لثقافة المدرب الرياضية و العلمية أثر على بناء برنامج تدريبي.

إجراءات الدراسة الميدانية :

- العينة : تم إجراء الإختبارات على 22 لاعب

- المجال الزمني : دراسة الكشفية أيام من (مارس) و تم الشروع في الوحدات التدريبية ابتداء من شهر مارس.

- المجال المكاني : قاعات متعددة الرياضات

- المنهج المستخدم : المنهج التجريبي.

- الأدوات المستعملة : الوسائل الإحصائية ، الإختبارات ، الملاحظة الميدانية.

النتائج المتوصل إليها : بعد تحليل النتائج المحصل عليها و مقارنتها ومناقشتها بالفرضيات :

أثبتت لنا بما لا يدع مجال للشك أن لسرعة رد الفعل أثر على السرعة الإنتقالية بدون كرة عكس البرنامج التدريبي

المقترح الذي لم يؤثر على أداء الهجوم المضاد (السرعة الإنتقالية بالكرة).

إستخلاصات و إقتراحات :

1. ترك مجال زمني كاف لتطبيق برنامج تدريبي متكامل.

2. الإختيار الأمثل للتمارين التي تخدم الهدف.

3. التركيز على تعليم المهارات الأساسية في كرة اليد خلال المراحل الصغرى.

4. الأخذ بعين الإعتبار كل العوامل المتدخلة من أجل بحوث أكثر موضوعية و مصداقية.

Résumé:

Titre de l'étude : L'effet de la vitesse de réaction sur les performances de contre-attaque des joueurs de handball

Objectif de l'étude :

Révéler le fait de l'effet de la vitesse de réaction sur la performance de la contre-attaque des joueurs de handball classe sènior

Problème d'étude :

Dans quelle mesure la vitesse de réaction peut-elle affecter les performances de l'adversaire dans la classe de handball sènior

Étudier les hypothèses :

Hypothèse générale : La vitesse de réaction peut affecter la performance de la contre-attaque en handball

Hypothèses partielles :

- La vitesse de réaction a un effet sur la vitesse de transition des joueurs de handball.
- Un programme d'entraînement basé sur la vitesse de réaction peut affecter la contre-attaque.
- La vitesse de réponse améliore les performances offensives des joueurs de handball.
- La culture sportive et scientifique du coach a un impact sur la construction d'un programme d'entraînement

Modalités d'étude sur le terrain :

Exemple : Des tests ont été effectués sur 22 joueurs

- **Durée :** les journées d'études scoutées à partir de (mars) et les unités de formation ont démarré à partir de mars.
- **Domaine spatial :** salles multisports

La méthode utilisée : la méthode expérimentale.

- **Outils utilisés :** méthodes statistiques, tests, observation de terrain

Les résultats obtenus : Après avoir analysé les résultats obtenus, les avoir comparés et les avoir discutés avec les hypothèses :

Il nous a prouvé hors de tout doute que la vitesse de réaction a un effet sur la vitesse de transition sans ballon, contrairement au programme d'entraînement proposé, qui n'affectait pas la performance de la contre-attaque (vitesse de transition avec le ballon).

Conclusions et suggestions :

1. Prévoyez suffisamment de temps pour mettre en œuvre un programme de formation intégré.
2. Le choix optimal d'exercices qui servent l'objectif.
3. Concentrez-vous sur l'enseignement des compétences de base en handball pendant les stades juniors.
4. Prise en compte de tous les facteurs intervenant pour une recherche plus objective et crédible



مقدمة

مقدمة :

تعد كرة اليد أحد أهم الرياضيات الجماعية الهامة نظراً لانتشارها الواسع عبر العالم حيث كان ميلادها عام 1917م في برلين و يضم الإتحاد الدولي لرياضة كرة اليد 60 دولة. ينتمي إلى عضويتهم 3 ملايين عضو ، و لقد اكتسبت رياضة كرة اليد في العشرين عاماً الماضية كثيراً من الأصدقاء الجدد في ألمانيا وفي العالم أجمع ، و حالياً يتبع الإتحاد الألماني لرياضة كرة اليد 4000 نادي ومنطقة تضم 23 ألف فريق ينتمي إليهم 490 ألف لاعب (محمد حسن علاوي ،" الممارسة التطبيقية لكرة اليد " ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص4) هذا كله جعل كرة اليد تحتل الصدارة من حيث الشعبية في كم ليس بقليل من الدول .

فالتدريب الرياضي الرفيع المستوى يسمح للاعب بأن يرفع مستوى أدائه البدني إلى أقصى مدى بإكتسابه لأعلى مستوى من اللياقة بكل عناصرها ، و لقد ربط الخبراء دائماً بين عنصر الأداء البدني و اللياقة البدنية هذه الأخيرة التي تعرف بأنها "الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية و التي تمكنه من استخدامها بمهارة و كفاءة خلال الأداء البدني و الحركي بأفضل درجة و أقل جهد ".لذا يتضح أن كلا من الإعداد البدني و اللياقة البدنية بحيث تعتبر الثانية وسيلة لتحقيق الأولى .

و في العصر الحالي ما فتئ الخبراء و المختصون يمدوننا بأحدث الطرق و المناهج التدريبية و التعليمية مستندين إلى ذلك إلى جملة من العلوم الحديثة التي تفاعلت مع العلوم التربوية الرياضية البيولوجية منها و البيوكيماوية ذات العلاقة المباشرة بصفة السرعة التي هي عنصر أساسي من عناصر الإعداد البدني .

هذه المناهج التدريبية الحديثة التي تعرف بأنها العمليات التعليمية و التنموية التربوية ، التي تهدف إلى تنشئة اللاعبين و اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية ، بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة .

فمن الناحية التربوية نرى أن من واجب المدرب أن يعد اللاعب خبير إعداد متبعين في ذلك الطرق التربوية التدريبية و المناهج العلمية الحديثة ، لذا من واجب المدرب خلال حصص التدريبية أن يزرع في اللاعبين الثقة في النفس و تشجيعهم باستمرار و توعيتهم بمد أهمية الحصص التدريبية ، و أن تكون لديهم الشجاعة و العزيمة و الإرادة القوية على تنفيذ ذلك في أي لحظة ، و انطلاقاً من هذا يجب على المهتمين بتكوين اللاعبين أن يعطوا قيمة للتكوين و إعداد جميع الجوانب التي تتعلق بالحصص التدريبية ، و من هنا يبرز دور المدرب في التدريب المبكر على أسس و مناهج علمية .

إن للتدريب الرياضي أهداف متعددة من أهمها تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين مكوناتها لما لها من علاقة و تأثير إما مباشر كالتأثير على النمو البدني و إما غير مباشر كالتأثير على الإنتاج البشري ، و السرعة إحدى هذه المكونات الأساسية التي تحتاج إليها أغلب الأنشطة الرياضية إن لم نقل كلها ، و تعد عامل مهم و مساعد في أداء التقنيات و الحركات الرياضية بنجاح و إتقان عاليين مع بذل جهد أقل و تجنب الإصابات بأقل قدر ممكن ، و السرعة هي ذلك العنصر البارز في الأداء الحركي فهي إحدى البرامج الهامة في تنمية الروح المعنوية لما لهذه البرامج من طبيعة خاصة في نوعية التمارين المستخدمة فيها ، فهي تتيح الفرصة للتأمل و التفسير و تقويم النفس فإثناء

أداء تمرينات السرعة من الممكن أن يلاحظ الإنسان حركاته و يتابع التقدم الذي يمكن أن يحرزها ما بين لحظة و أخرى ، و إن لصفة السرعة دورا كبيرا في ارتخاء العضلات و تنظيم حياة الأفراد و كذا الإعتناء بلياقة الجسم و تنافسه و قوامه .

و لعل من أهم الرياضات الجماعية انتشارا و إقبالا من طرف اللاعبين ذكورا أو إناثا كرة اليد التي تحظى بشعبية كبيرة في الفرق الرياضية ، و لكونها ذات حركية كبيرة و متنوعة فهي تتطلب إكتساب قدرات بدنية عالية . و لقد عرفت كرة اليد الحديثة تطورا كبيرا و هذا ما يعادله تطورا في أداء المهارات الأساسية في كرة اليد و اللياقة البدنية الكبيرة التي نجدها أكبر عند اللاعبين الأكثر إتقاننا لتقنيات الكرة الحديثة ، و تعتبر الصفات البدنية القاعدة الأساسية في كرة اليد لكي يقوم اللاعب بتقديم أحسن الإمكانيات إلى آخر دقيقة من المنافسة على أحسن و أكمل وجه و عليه فلا بد أن يمتلكها .

و تعتبر صفة السرعة إحدى الصفات البدنية الأساسية عند لاعبي كرة اليد فاللاعب يحتاجها أثناء المباراة في كثير من الأحيان خاصة في الحركات المؤدات بدقة و إتقان التي تتطلب سرعة فائقة و كبيرة للعضلات و مدى واسع لحركية الجسم ككل .

و من خلال ملاحظتنا الميدانية و تتبعنا لمقابلات الفرق الرياضية و مقارنتها بقرنائهم في الفرق الأخرى ، وجدناها تفنقر بنسبة ما إلى إمتلاك اللاعبين لصفة السرعة و هذا ما كان سببا في إختيارنا لهذا الموضوع
" تأثير سرعة رد الفعل على أداء الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد "

(دراسة ميدانية لفريق و داد سيدي عيسى)

و من أجل الإلمام بجميع جوانب بحثنا قمنا بتقسيمه إلى جزأين ، نظري و تطبيقي ، و لإثرائه فقد إفتتحنا بتعريف عام بوضع إطار به ، و ذلك منهجي لمشكلة البحث ، و الذي يهدف إلى دراسة تأثير سرعة رد الفعل على الهجوم المضاد و قد شملت الدراسة على بابين :

الباب الأول :

الجانب النظري : الذي يتضمن أربع فصول .

الفصل الأول : التدريب .

الفصل الثاني : سرعة رد الفعل و الهجوم المضاد .

الفصل الثالث : كرة اليد

الباب الثاني :

الجانب التطبيقي : الذي يتضمن فصلين .

الفصل الرابع : تناولنا فيه الإجراءات الميدانية و الدراسة الإستطلاعية و المنهجية المتبعة أثناء البحث ...إلخ.

الفصل الخامس : تناولنا فيه عرض و تحليل النتائج ، الخاتمة ، الإستنتاجات ، التوصيات .

مدخل

عام

1- مشكلة الدراسة:

لما أصبح ارتباط اللياقة البدنية بالمهارات الحركية المختلفة لكرة اليد ، أمراً تقره الدراسات الميدانية و البحوث العلمية الحديثة . و بعد التطور الكبير الذي شهدته كرة اليد أصبح لزاماً على ممارسيها ، الإلمام بخطتها وطرقها سواء في الدفاع أو الهجوم ، ومن بين هاته الخطط المعتمدة في الهجوم إخترانا الهجوم المضاد . ونظراً لفعالية هذا النوع من الهجوم من حيث تسجيل الأهداف خلال مباريات المستوى العالي لتصل نسبتها إلى 20_30% من إجمالي الأهداف المسجلة خلال المباريات أثناء البطولات العالمية، (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، " القياس في كرة اليد " ، دار الفكر العربي ، 1980 ، ص14)

وهذا ما تدعّمه البحوث العلمية الحديثة التي أكدت أن نجاح أداءه يتطلب مكونات بدنية مختلفة مثل :
القوة ، المرونة، المداومة، القوة المميزة بالسرعة و السرعة .

حيث هاته الأخيرة تمثل العنصر الهام فيها ،وتساعد كثيراً على التنفيذ الصحيح لمختلف الحركات والمهارات ،ما يجب التنويه هنا إلى أنه ليس بالضرورة أن ترتبط سرعة رد الفعل مع الباقي من أنواع السرعة الأخرى ، فقد يكون لدى لاعب معين مستوى جيد من ناحية سرعة رد الفعل في حين مستواه من ناحية السرعة الإنتقالية منخفض ، و قد يكون العكس الصحيح.

بالرغم أن نجاح المدرب بعد ذلك يعتمد على مدى إمكانية المدرب و المساعد على ربط كل من التربية كأسلوب و البناء كوحدة و كغرض أساسي في كل مرحلة عمل إلا أنه يلاحظ أن جهود مدربينا في فريق " و داد سيدي عيسى" الذين يحاولون بذلها في الوصول بلاعبهم إلى المستوى الإنجاز العالي ، لم تلقى الحظ الكافي من النجاح و على الرغم من ذلك فإن مستوياتها الرياضية وصلت إلى مستوى لا تحسد عليه . و من وجهة نظرنا يرجع سبب هذا الإخفاق إلى النقص الحاد في الإمكانيات (مادية أو معنوية) و ضعف المعلومات و الخبرات الكافية التي تعاني منها ليس فقط في مجال كرة اليد و لكن في كافة مجالات الرياضات على الإطلاق ، و من هنا تبرز أهمية هذا البحث و الحاجة إليه .

ولما تلعبه سرعة رد الفعل من دور أساسي في الهجوم المضاد إرتأينا أن نسلط عليها الضوء ونضعها موضوع بحثنا ، حيث إنطلقنا من وضع برنامج تدريبي مبني على تطوير سرعة رد الفعل لعينة البحث التجريبية وآخر عادي لعينة البحث الشاهدة خلال فترة زمنية معينة مكونة من ثمانية حصص .وهذا رغبة منا في الوصول إلى معرفة مدى تأثير سرعة رد الفعل في الهجوم المضاد .وعليه طرحنا الإشكال التالي:

إلى أي مدى يمكن لسرعة رد الفعل أن تؤثر على أداء الهجوم المضاد في كرة اليد صنف اكابر؟

و من خلال هذا الإشكال يمكن صياغة التساؤلات الجزئية التالية :

– هل لسرعة رد الفعل تأثير على السرعة الإنتقالية عند لاعبي كرة اليد ؟

– هل يمكن لبرنامج تدريبي مبني على سرعة رد الفعل أن يؤثر على الهجوم المضاد(سرعة الإنتقالية بالكرة) ؟

مدخل عام

- هل للثقافة الرياضية العلمية للمدرب أثر على بناء برنامج تدريبي ؟
- هل سرعة الإستجابة تحسن من الأداء الهجومي لدى لاعبي كرة اليد ؟

الفرضية العامة :

يمكن لسرعة رد الفعل أن تؤثر على الأداء الهجوم المضاد في كرة اليد .

الفرضيات الجزئية :

- لسرعة رد الفعل تأثير على السرعة الإنتقالية عند لاعبي كرة اليد .
- يمكن لبرنامج تدريبي مبني على سرعة رد الفعل أن يؤثر على الهجوم المضاد (سرعة الإنتقالية بالكرة) .
- لثقافة المدرب الرياضية العلمية أثر على بناء برنامج تدريبي .
- سرعة الإستجابة تحسن من الأداء الهجومي لدى لاعبي كرة اليد

اهداف البحث

بحثنا هذا عبارة عن دراسة تأثير سرعة رد الفعل على الهجوم المضاد مبني على برنامج تدريبي رياضي علمي و حديث مقترح لتطوير تقنية الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد لكلا الفريقين بواسطة طريقة الإختبار .
فبالإختبار يمكن الحصول على دلائل عامة حول تأثير سرعة رد الفعل على أداء الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد ، حيث تابعا بدرجة معينة دراسات مشابهة و مرتبطة بموضوع بحثنا و ذلك لزيادة المعلومة و إثراء المعرفة العلمية الخاصة بتقنية الهجوم المضاد ، و قد أجبرتنا طبيعة البحث العلمي على إنتهاج المسلك الذي نتضح من خلاله معالم الطريقة العلمية و الموضوعية في التفكير و إختيار المشكلة و تحديدها و وضع فرضياتها ، إن بحثنا وضع من أجل أن يكون مقدمة و قاعدة لبحوث أخرى و ذلك بطرح تساؤلات أخرى .
ولبلوغ الأهداف الموجودة قمنا بتسطير المهام التالية :

- إنجاز دراسة إستطلاعية يتم من خلالها الإحاطة بموضوع البحث و التطرق إلى مختلف الجوانب التي تمس التعلم و الأداء التقني خاصة من ناحية خصائص لاعبي هاته المرحلة .
- جمع النتائج و تحليلها و تفسيرها و مقارنتها بالفرضيات للخروج باستنتاجات تحضير إختبارات تهدف إلى قياس الأداء الحركي و برنامج تدريبي يقيس مستوى تأثير سرعة رد الفعل على أداء الهجوم المضاد (السرعة الإنتقالية بالكرة) و أيضا تأثير سرعة رد الفعل على السرعة الإنتقالية ، و هذا من خلال العمل الميداني للحصول على نتائج تكون أقرب إلى الواقع .

أهداف البحث :

- من معالجتنا لحيثيات الموضوع و تصورنا لطبيعة المشكل إرتأينا أن تحدد أو تتمحور أهداف البحث فمايلي :
- وضع برنامج تدريبي ففري ، يهدف من خلاله إلى تحسين أداء الهجوم إنطلاقاً من تحسين و تطوير سرعة رد الفعل عند لاعبي كرة اليد
- وضع أسلوب علمي من خلال الدراسة الميدانية يجعل بحثنا مرجعا للباحثين في المجال الرياضي .

مدخل عام

- إجراء إختبارات قبلية و أخرى بعدية لعينتي البحث الشاهدة و التجريبية حتى نعرف أو نتحقق من صحة الفرضيات.
- إبراز أهمية سرعة رد الفعل في تحسين مردود اللاعبين في الهجوم المضاد .
- توضيح نقص و إهتمام المدربين بهذه التقنية و خاصة في التهديد و قلب النتيجة و كسب الأخطاء (خروج الخصم بإنذار أو بدقيقتن أو كسب ضربة الجزاء) .

أسباب إختيار الموضوع :

- تعتبر تقنية الهجوم المضاد مع سرعة رد الفعل عنصر مهم من عناصر اللياقة البدنية أثناء المباراة و خاصة في التخلص من المدافعين و الإنفراد بالكرة و كسب الأخطاء و التهديد...إلخ .
- و لما قلت البحوث حول تقنية الهجوم المضاد إرتأينا أن نقوم بهذه الدراسة المتمثلة في :
"دراسة تأثير سرعة رد الفعل على أداء الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد ."
(دراسة ميدانية لفريق و داد سيدي عيسى صنف أكابر) .

و إختارنا هذه الدراسة للكشف على بعض أسرارها منها :

- وضع برنامج تدريبي فكري ، يهدف من خلاله إلى تحسين أداء الهجوم إنطلاقاً من تحسين و تطوير سرعة رد الفعل عند لاعبي كرة اليد
- وضع أسلوب علمي من خلال الدراسة الميدانية يجعل مرجعا للباحثين في المجال الرياضي .
- إجراء إختبارات قبلية و أخرى بعدية لعينتي البحث الشاهدة و التجريبية حتى نعرف أو نتحقق من صحة الفرضيات.
- إبراز أهمية سرعة رد الفعل في تحسين مردود اللاعبين في الهجوم المضاد .
- توضيح نقص و إهتمام المدربين بهذه التقنية و خاصة في التهديد و قلب النتيجة و كسب الأخطاء (خروج الخصم بإنذار أو بدقيقتن أو كسب ضربة الجزاء)

تحديد المصطلحات و المفاهيم:

التدريب: جميع الحركات التي تحمل الجسم جهدا اضافيا ، وتعمل على توليد الانسجام الحركي الخارجي ، وتغيير أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي الى زيادة قابليته للأداء البدني ، حيث يتميز العمل البدني بصفة التدريب مما ينعكس على انسجام الأجهزة الوظيفية بصورة ايجابية " (قاسم حسن حسين 1998 ، ص 16) .

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 الآخر 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)

سرعة رد الفعل:

لغة:

رد : يرد ، رداً و مردأً أي أبعد / صرف / طرد / أرجع / رفض / حول (مؤنس رشاد الدين ، " الكلمن في الكلام و المعاني " ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، ص 306)

الفعل : العمل ، الأثر / الدور و الجمع : أفعال و فعال و أفاعيل (سهيل إدريس ، " المنهل " ، منشورات دار الآداب ، ص 456)

اصطلاحاً : قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنجاز رد الفعل لتنبهه معطى في أقصر وقت كالجواب بحركة الإشارة مسبقة سواء كانت إشارة سمعية .بصرية أو لمسية .

إجرائياً: هي القدرة على انجاز الحركة في اقصر زمن ممكن وفق طبيعة المثير الخارجي.

الهجوم المضاد :

الهجوم :

لغة : (هاجم يهاجم مهاجمة) الشخص : هجم أحدهما على الآخر (مؤنس رشاد الدين ، " نفس المرجع " ، ص 869)

المضاد :

لغة : من الفعل ضاد (مضادة) الشخص : خالفه بين الشئئين أي جعل كلا منهما ضداً للآخر (أمل عبد العزيز محمود ، " الأداء " ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، 1997 ، ص 352)

اصطلاحاً : عبارة عن هجوم يتميز بالسرعة الخاطفة لحظة إنتقال الفريق من الدفاع إلى الهجوم نحو المرمى الفريق المنافس بواسطة عدد من المهاجمين يزيد عن عدد المدافعين لمحاولة إصابة المرمى قبل قيام الفريق المدافع بتنظيم خطوته الدفاعية(منير جرجس ،"كرة اليد للجميع"، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004 ، ص 262)

7 - الدراسات السابقة و المشابهة :

رغم أهمية موضوع بحثنا هذا إلا أننا لم نجد دراسات مماثلة تتناول موضوع بحثنا و أختصر الأمر على

الدراسة الأولى تحت عنوان :

= تأثير الرياضات الجماعية "كرة اليد" على صفة السرعة خلال فصل دراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة

17- 18 سنة .

مدخل عام

وكان التساؤل الذي طرحوه حول مامدى قدرة كرة اليد على تنمية صفة السرعة ؟
ووضعوا الفرضية التالية :

- ممارسة كرة اليد خلال فصل دراسي من التربية البدنية و الرياضية يمكننا من تنمية صفة السرعة .
- ممارسة نشاط كرة اليد يمكننا من تنمية السرعة الإنتقالية .
- ممارسة نشاط كرة اليد يمكننا من تنمية سرعة رد الفعل .

وخلصوا في الدراسة إلى:

- عدم التمكن من الحصول على تحسين أو تنمية صفة السرعة بنوعيتها خلال الثلاثي الثاني (مرزاقه كمال و آخرون ، " تأثير الرياضات الجماعية (كرة اليد) على صفة السرعة خلال فصل دراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة 17-18 سنة " ، مذكرة لسانس غير منشورة ، قسم ت ب ر ، معهد الآداب ، قسنطينة ، 2001)

الدراسة الثانية تحت عنوان :

= إقتراح برنامج دوري لتدريب سرعة رد الفعل عند تلاميذ المرحلة الثانوية .

وكان التساؤل الذي طرحوه حول مامدى تأثير برنامج دوري على تدريب سرعة رد الفعل ؟
ووضعوا الفرضيات التالية :

- أنه من حاصل عدد حصص البرنامج الدوري المقترح نستطيع أن نحسن مدة الإستجابة عند التلاميذ .
- نفترض أن عامل الجنس و الوزن و الطول من الصفات المرفولوجية التي تساعد في التدريب على سرعة رد الفعل .

وخلصوا إلى :

- عدد حصص البرنامج المقترح غير كافي لكون مدة الإستجابة أغلبية التلاميذ لم تتحسن و السبب الرئيسي هو تباعد الحصص التدريبية بمعدل حصة واحدة في الأسبوع بمدة تقدر ب 45 دقيقة .
- تخصيص ساعتين في الأسبوع لمادة التربية البدنية و الرياضية غير كافي و لا يساعد التلاميذ على إكتساب و تعلم المهارات الحركية بصفة جيدة .
- كثرة الغيابات و عدم المشاركة الجادة و الفعالة للتلاميذ ساهم بنسبة كبيرة في عدم تحسين مدة إستجابتهم .

الصفات المورفولوجية (الجنس ، الطول ، الوزن) لها تأثير كبير على تدريب سرعة رد الفعل عند التلاميذ (بوعبد الله فيصل ، بن إسماعيل نصر الدين ،"إقتراح برنامج دوري لتدريب سرعة رد الفعل عند تلاميذ الثانوية " ، مذكرة لسانس غير منشورة ، قسم ت ب ر ، دالي إبراهيم ، الجزائر ، 1997)

ملخص الدراسات السابقة و المشابهة و علاقتها بالبحث :

إن للدراسات السابقة و المشابهة أهمية معتبرة للباحث ، لما لها من معلومات و مرتكزات يعتمد عليها في بناء بحثه و تركيبه تركيباً خطياً و معلوماتياً بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو المعلومة .

فالدراسات التي تناولها بحثنا تصب كلها في مصب واحد و هو صفة السرعة التي هي موضوع بحثنا ، و قد قام الباحثين بدراساتهم مستعملين في معظم مراحل البحث المنهج التجريبي ، كما أن الهدف لكل من هذه الأبحاث هو تطوير صفة السرعة لدى مختلف الأطوار .

و بالنظر إلى هاته المذكرات نلاحظ و نشاهد أن هذه الأبحاث لها إتصال يكاد يكون مباشراً مع موضوع بحثنا، لذا فقد إستعملناهما كمراجع و مصادر للغلو في بحثنا بشكل عميق للوصول إلى النتائج المدققة و هذا بإستغلال النتائج و التوصيات التي قام بها الباحثين .

و من هنا نرى أن كل بحث يكون تكميلاً لبحث آخر ، و أن كل بحث يكون منطلق لبحث آخر . فهكذا كان الباحثين المعتمدين لبحثنا الذي بدوره سيكون ركيزة لبحوث أخرى تأتي بعده .

و برهانا على ذلك درسنا الفرضيات و الإشكالية و الأهداف المتبعة من لدن الباحثين و غيرها من البحوث التي لم نسجلها ، فوجدنا أن هذه الأبحاث تحاول إعطاء السبيل لتنمية السرعة و سرعة رد الفعل و بناء برنامج و إقتراح طرق و وسائل لتحقيق الأهداف المرجوة لما توصلت إليه باقي البحوث .

لقد قمنا بهذه الدراسة و حاولنا إيجاد النقاط المشتركة بينها و بين بحثنا ، و التي رأينا أنها تخدم هذه الدراسة و تدعمها موضحين النقاط الإيجابية و السلبية للسرعة ، و التي تعتبر العنصر الهام و الرئيسي للأداء الحركي. لذا يجب على المدربين و أهل الإختصاص معرفة هذه النقاط و بالتالي التطوير و التأثير على صفة السرعة في الإتجاه الإيجابي الذي يخدم اللاعبين و يعود عليه بالنتائج الصحية و الرياضية الجيدة

الفصل الأول

تمهيد :

يعتبر التدريب الرياضي جزءا من عملية أكثر اتساعا و شمولاً و هي عملية الإعداد الرياضي ، و كلتا العمليتين تسعيان إلى تحقيق الرياضي لأعلى مستوى ممكن من الإنجازات الرياضية .

و بناء على ذلك فإن التدريب الرياضي يعتبر الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي بإعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة و القائمة على إستخدام التمرينات البدنية ، بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي ، لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية .

و تنحصر واجبات المدرب في إيجاد أفضل الطرق لتحقيق أعلى إنجاز ، و استخدام الخبرات الناجحة في إثراء ذلك . و يعتمد الإنجاز الرياضي على إستكمال الإعداد البدني دائما كخطوة أولى و له في ذلك جانب رئيسي في مجال الثقافة الرياضية ، و هو عامل على الطريق الأمثل لبناء الجسماني و الحركي للفرد ، و يعتمد عليه في اضطراد التقدم و بعد الإنجاز العالي عامل هام في المستوى الثقافي الذي يظهر في الإبداع في الأداء و التطور الكامل للشخصية .

1- التدريب :

1-2- مفهوم التدريب

كثر في العصر الحديث الكلام حول التدريب الرياضي وأهميته وذلك راجع الى المكانة التي تحتلها الرياضة اليوم . وقد كان للمسلمين سبق في تعريف الرياضة فقد قال ابن سينا في كتابه - القانون في الطب - بأنها : " بأنها حركة ارادية نضطر فيها الى التنفس العظيم المتواتر والموفق لاستعمالها على جهة اعتدالها " (أمين الخولي 1995 , ص 168) وكلمة التدريب مأخوذة من الانجليزية " training " بمعنى أداء شيء ما , ويعرفه حسن علاوي على أنه : " عملية تربية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا الى اعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية " (كمال الرضي 2004 ' ص 10) .

ويعرفه البساطي على أنه : " مجموع العمليات الموجهة نحو تحسين وتطوير الصفات البدنية من خلال تقوية ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكاما أدائها طبقا لمتطلبات المباريات " (أمر الله البساطي 2001 ' ص 39)

ومن الناحية الفيزيولوجية يعرفه أبو العلا على أنه : " عبارة عن عمليات التتمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما " (أبو العلا عبد الفتاح 1997 , ص 13) . ويقول أمر الله البساطي بأنه من الناحية الفيزيولوجية يعني : " مجموعة التمارينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي الى احداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عال من الانجاز الرياضي " (أمر الله البساطي 1998 , ص 02) .

يعرفه بلاتونف 1980 بأنه : " عملية بدنية تربية خاصة تهدف البى تحقيق النتائج العالية " (أبو العلا عبد الفتاح 1997 , ص 13) . وهو مجموعة من الحصص التي تبحث عن الفاعلية القصوى لصفات التحمل , القوة , والسرعة " (بيير باص 2008 , ص 247) .

والتدريب هو : " جميع الحركات التي تحمل الجسم جهدا اضافيا , وتعمل على توليد الانسجام الحركي الخارجي , وتغيير أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي الى زيادة قابليته للأداء البدني , حيث يتميز العمل البدني بصفة التدريب مما ينعكس على انسجام الأجهزة الوظيفية بصورة ايجابية " (قاسم حسن حسين 1998 , ص 16) .

ومن خصائص عملية التدريب أنها تعتمد على عاملين مهمين يكمل أحدهما الآخر وهي اعداد اللاعب من الناحية التطبيقية للأداء البدني , والمهاري والخططي والآخر من الناحية النفسية والذهنية (حسن السيد أبو عبده 2001 , ص 26)

2-المبادئ التدريب:

ومبادئ التدريب الأساسية يجب أخذها بعين الاعتبار وتتمثل في :

أ - الشدة :

في تطوير أي جهاز من أجهزة الجسم فان المبدأ هو أن يجعل الجهاز يعمل بشكل أقوى من عمله الطبيعي , وهذا المبدأ يدعى مافوق الحمل .

ب - الوقت :

وهذا يشير الى كمية الوقت الضرورية في كل فترة تدريب واحدة لأجل توفير الوقت لجهاز معين لتطوير التكيفات الفيزيولوجية المناسبة .

ت - التكرار :

بعد تحميل أي جهاز فهو بحاجة الى الراحة لكي يسمح للجسم بالتطبع واعادة بناء الجهاز لمستوى فيسيولوجي أعلى من السابق , ثم القيام بعدد من التكرارات في اليوم , الأسبوع , الشهر والسنة .

ث - التقدم :

يجب تخطيط البرامج التدريبية بحيث تحدث زيادة في الأحمال لأجل الحصول على تقدم بطيء ومستقر الشيء الذي يمكن من حدوث التطبع المناسب والمرغوب بأحسن طريقة .

ح - الخصوصية :

يجب تنظيم برامج التدريب طبقا للمتطلبات الخاصة باللعبة أو النشاط أو الفعالية .

ج - التنوع :

على اللاعب احترام نظام التدريب : لكن من الضروري تنوع التمرينات (موفق مجيد المولى 2000 , ص 296-297) .

3- طرق التدريب :

تستخدم طرق التدريب لتطوير اللياقة البدنية للاعب لتحقيق انجازات رياضية متقدمة . وطريقة التدريب هي المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى - الحالة البدنية للاعب - (مفتي ابراهيم حماد 2001 , ص 210) .

ومعظم العلماء يتفقون على وجود طرق مختلفة للتدريب الا أنهم يختلفون في تقسيمها فمثلا أمان الله البساطي يقول بوجود :

الفصل الأول

- أسلوب الحمل المستمر (منتظم السرعة , الخطوة , الفارتلك) .
 - أسلوب الحمل الفتري .
 - أسلوب الهيبوكسك (التدريب في غياب الأوكسجين ويناسب التدريب على اللعب في المرتفعات) .
 - الأسلوب الدائري (أمر الله البساطي 2001 , ص 56) .
- ويقسمها حسن علاوي الى :
- طريقة التدريب المستمر .
 - طريقة التدريب الفتري .
 - طريقة التدريب التكراري .
 - طريقة التدريب الدائري (حسن علاوي 1994 , ص 212) .
- ويقول الربضي بان الطرق التدريبية هي كالآتي :

4-1- طريقة التدريب الفتري :

هي نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة . (كمال الربضي 2004 , ص 232) , وهو نوعان منخفض الشدة ومرتفع الشدة (مفتي ابراهيم حماد 2001 , ص 210) .

4-2- طريقة التدريب المستمر :

اسمه يدل عليه حيث تمتد فترة التدريب من 30 دقيقة الى ساعة ونصف أو أكثر دونة أن يتخلل ذلك فترة راحة . وهذا يؤدي الى زيادة انتاج الطاقة الكيميائية الحيوية الهوائية عند اللاعب (كمال الربضي 2004 , ص 232) , ولزيادة فاعلية هذا التدريب يمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي :

- التدريب المستمر منخفض الشدة .
- التدريب المستمر مرتفع الشدة .
- تدريب تناوب الخطوة أي سرعة الجري بين سريعة وبطيئة (عادل عبد البصير علي 1999 , ص 157) .

4-3- طريقة التدريب التكراري :

يهدف هذا النوع من التدريب الى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة أساسية (عادل عبد البصير علي 1999 , ص 161) .

4-4- طريقة التدريب الدائري :

هو عبارة عن نظام تدريبي ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري ينتقل فيها اللاعب من تمرين لآخر بعدد محدد يقدره المدرب وفق لاحتياج اللاعب من لياقة أو مهارة اتبعا لموسم التدريب (كمال الرياضي 2004 , ص 232) .

4-5- طريقة تدريب الفارتك :

هي نظام تدريبي سويدي الأصل يقوم على التدريب بسرعات مختلفة (كمال الرياضي 2004 , ص 233) .

4-6- طريقة التدريب البليومتري :

هي نظام تدريبي يستخدم لتنمية القوة الانفجارية دون استخدام المصطلح نفسه , وتعمل هذه التمرينات على اطالة ألياف العضلة من خلال الانقباض العضلي اللامركزي , ويليه مباشرة الانقباض المركزي حيث يتم اطالة ألياف العضلة (كمال الرياضي 2004 , ص 233) .

4-7- طريقة التدريب بالمنافسة :

لقد عرفت المنافسات منذ زمن بعيد , والحضارة الاسلامية كغيرها من الحضارات شاهدة على ذلك , وقد ورد مفهوم المنافسة والمسابقة في قوله تعالى : " قالو يا أبانا انا ذهبنا نستبق وتركنا يوسف عند متاعنا " سورة يوسف الآية 17 , وقوله تعالى : " ختامه مسك وفي ذلك فليتنافس المتنافسون " سورة المطففين الآية 26 .

ونجد من بين التعاريف الحديثة ماقدمه " ماتيف " وهو أن المنافسة هي : " النشاط الذي يحصل داخل اطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى " (ماتيف 1997 , ص 23) .

5- خصوصية التدريب :

تعد خصوصية التدريب أحد القوانين الأساسية التي تحكم عملية التدريب في تحقيق الهدف منه و هو المستوى العالي من الإنجاز في النشاط المختار .و يتطلب تحقيق المستويات العالية حتمية التخصص في نوع الرياضات و هو ما أطلق عليه ماتيف MATVEV 1974 و ديك DICK 1992 مبدأ تعميق التخصص ، فالعمومية في التدريب قد تكون مناسبة للممارس العادي ، بينما يتطلب الإنجاز العالي توجيه اللاعب لنوع من النشاط لتحقيق البطولات و تركيز كل قوى التدريب في هذا النوع بما يتناسب و امكانيات اللاعب فالشخص لا يمكن أن يكون بطلا في جميع

الفصل الأول

الرياضات ، حيث يتميز كل نشاط رياضي بنوع خاص من القدرات البدنية و المهارية و الخطئية و التي يحكمها قانونها الخاص بها ، و هي بذلك تتطلب نوعية خاصة من التدريبات و أساليب متنوعة من التدريب بما يتناسب و طبيعة المنافسة(أمر الله أحمد البساطي ، " أسس و قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998 ، ص74)

5-1- الأهداف العامة للتدريب الرياضي :

تتخصر أهداف التدريب الرياضي :

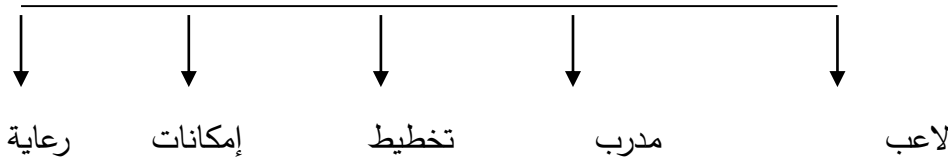
- الإرتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفسيولوجية و النفسية و الإجتماعية .

- محاولة الإحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز المجالات الثلاثة (الوظيفية ، النفسية ، الإجتماعية) (أمر الله أحمد البساطي ، " نفس المرجع " ، ص4)

5-2- متطلبات التدريب الرياضي :

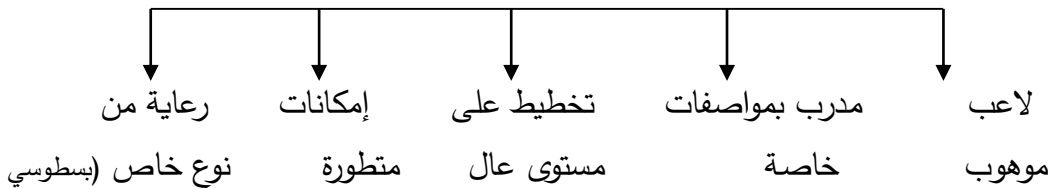
إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، كما هو مبين في التخطيطين التاليين نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة و المهارات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية و سرعة و تحمل و رشاقة و مرونة، مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم...

5-2-1- متطلبات التدريب الرياضي عامة :



أما إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية كقطاع البطولة مثلا... فهذا يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات .

5-2-2- متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية :



أحمد ، " مرجع سابق " ، ص38، 39)

6- أشكال التدريب الرياضي :

هناك شكلان مختلفان من أشكال التدريب الرياضي :

الفصل الأول

- 6-1- **التدريب بالمشاركة** : و الهدف الأساسي منه ليس النجاح في المنافسات بقدر ما هو التأكيد على المشاركة أكثر منه على الإعداد ، فلاعبون هنا يهتمون أكثر بتحسين أداءهم من أجل الإستمتاع بالمشاركة .
- 6-2- **تدريب الأداء** : و هو في الأساس نشاط معرفي يشمل إعدادا محددًا و متخصصًا من أجل الأداء في الرياضة ، و يعتمد تنفيذه بصفة أساسية على المدربين و المتخصصين و الخبراء في علوم الرياضة و الذين لهم صلة بالبيئة التدريبية و إدارة المنافسات (خبراء علم النفس الرياضي - خبراء البيوميكانيك - خبراء الفسيولوجي و البيولوجي - خبراء العلاج الطبيعي... إلخ) (نبيلة أحمد عبد الرحمان ، سلوي عزالدين فكري ، "منظومة التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 ، ص 31 ، 32)

7 أنواع التدريب :

أنواع التدريب بأشكالها المختلفة ما هي إلا تدريبات موجهة تعد لتحقيق هدف التدريب و يكون ذلك من خلال طرق تنفيذ برامج الإعداد المختلفة و الموجهة للإرتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي. و عليه يمكن تقسيم التدريب إلى نوعين أساسيين هما :

7-1- **التدريب اللاهوائي** :

يتمثل في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا (الزمن قليل) و تكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي .

7-2- **التدريب الهوائي** :

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة و يكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل و لزمن أطول و بدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.(أمر الله أحمد البساطي ، " مرجع سابق " ، ص74)

8- مبادئ أساسية في التدريب الرياضي :

- 8-1- **مبدأ المعرفة** : قبل البدء بعملية التدريب يجب أن يعرف اللاعب لماذا يتدرب .
- 8-2- **مبدأ المشاهدة** : يتمثل هذا المبدأ بعرض لوحات و صور إيضاحية إضافة إلى السلايدات و عرض أفلام سينمائية للأداء الجيد و عرض الجداول و الرسومات التوضيحية المختلفة التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد العمل و التدريب عليها .
- 8-3- **مبدأ التنظيم و الترتيب** : عند أداء حركة جديدة لابد من التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب .
- 8-4- **مبدأ الإقتراب** : عند إعطاء تمارين و البدء بعملية التدريب لابد للجهة الأخرى و هي جهة اللاعبين أن تتقبلها .
- 8-5- **مبدأ التكرار** : هذا المبدأ مهم لتطوير أجزاء الجسم من خلال عدد من التكرارات المتزايدة و المتدرجة التي تؤدي إلى الوصول لحالة ديناميكية الحركة ، إضافة إلى تحسين في قوة اللاعب و سرعته و مرونته و تحمله .
- 8-6- **مبدأ الإستمرارية (الديمومة)** : يرتبط هذا المبدأ بمبدأ التكرار و التنظيم و الممارسة المكررة و المنظمة للمهارة .

الفصل الأول

8-7- مبدأ التنوع: لاشك أن التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن بين التكامل البدني و التكامل العقلي .

8-8- مبدأ التدرج: لانبالغ إذا قلنا إن هذا المبدأ هو وقاية اللاعب من الإضطرابات الداخلية و الإصابة التي يمكن أن تحصل له إذا ابتعد عن أسلوب التدرج بالتدريب .

8-9- مبدأ المنفعة: المقصود بمبدأ المنفعة هو أن كل ما يعطى للاعب أو حتى لطالب المدرسة يجب أن يكون نافعا .

8-10- مبدأ التثبيت : المعرفة وحدها كافية لتثبيت الحركة في عقل اللاعب . و إنما تساعده.(كمال جميل الرياضي ، " التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين " ، دار وسائل النشر ، 2004 ، ط2 ، ص122، 129)

الخلاصة:

يعد هذا الفصل خلاصة الفكر الحديث في مجال التدريب الرياضي و محاولة علمية تستهدف تأهيل المدرب و فتح الآفاق العلمية أمام الباحث العلمي ، و إعداد الطالب أو الرياضي لفهم العملية التدريبية من منظورها العام ، و في سبيل ذلك تناول البحث موضوعات مختلفة تشمل مفهوم المدرب الرياضي و تقنيته و الإتجاهات الحديثة في مجال التدريب ، و الأسس التدريبية لمفهوم و كيفية تنمية الصفات البدنية المختلفة.

الفصل الثاني

الفصل الثاني

تمهيد:

تعتبر سرعة الاستجابة من أنواع السرعة التي لها أهمية خاصة في بداية السباقات وأيضاً لها أهمية في ألعاب الكرة، الألعاب الأخرى فقد تكون في احراز هدف اللاعب للفريق المهاجم أو التصدي لتحقيق هدف مؤكد من قبل حارس المرمى أو أحد لاعبي الفريق الذي يكون في موقف الدفاع غير أنه ليس بالضرورة أن تربط سرعة الاستجابة بباقي أنواع السرعة الأخرى.

ان الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي وتفوقه في أنشطة رياضية معينة من بين العوامل الهامة، لهذا يجب العمل على تحسين القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن، وفي هذا المجال يلعب زمن الرجوع دوراً هاماً وعليه ينبغي التمييز بين نوعين من زمن الرجوع، زمن الرجوع البسيط وزمن الرجوع المركب (التمييزي)، (ابو علاء احمد عبد الفاتح، 1994، ص180).

1 - 1 مفهوم السرعة :

هو مصطلح عام يستخدم في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع بين حالتَي الإنباض و الإرتخاء العضلي.

و يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي ، تلك المكونات الوظيفية الحركية التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن ، و ترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي و من جهة أخرى بتأثير الألياف العضلية. و يهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي و العضلة بالإضافة إلى بعض العوامل الأخرى (بو العلا أحمد عبد الفتاح ، "التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية" ، دار الفكر العربي ، ص178)

1 - 1 - 1 تعريف السرعة :

المقصود بالسرعة قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن ، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم إنتقاله . حيث يعرف "فراي" سنة(1977) بأنها القدرة على انجاز الفعال الحركية في أقل فترة زمنية ممكنة مع الأخذ بعين الإعتبار الظروف الخارجية .وذلك بفضل تحرك و سير الجهاز العضلي و قدرة العضلات (إبراهيم شعلان ، طه إسماعيل ، عمر أبو المجد ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، ص128) و التعريفات التالية تعبر عن مفهوم بعض العلماء للسرعة:

-كلارك clark "هي سرعة عمل حركات من نوع واحد بسرعة متتابعة".

-لارسون larson ، يوكم yocom و يتفق معهما بيوتشر Bucher و هي "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة. من نوع واحد في أقصر مدة، هي الحركات في الوحدة الزمنية".

- و كذلك تعرف سرعة الرياضي على أنها عبارة عن قدرته على تأدية حركاته في أقصر وقت ممكن.

-كما يرى آخرون أنها أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن.....

و تقاس السرعة بوحدة المتر/ثا. كما أن هناك أساليب أخرى لقياس السرعة تستخدم فيها الأجهزة و الأدوات

كاستخدام خلايا التصوير الكهربائية الملحقة بجهاز للطباعة. و إستخدام طرق التسجيل السينمائية المبينة على سرعة

الفلم و جهاز الفورس بلاتس. (بو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين السيد ، "فيزيولوجيا اللياقة البدنية" ، دار الفكر العربي ،

1993، ص178)

1 - 1 - 2 أنواع السرعة :

للسرعة ثلاثة أنواع تتمثل فيما يلي:

1-السرعة الإنتقالية.

2-السرعة الحركية "سرعة الأداء".

-سرعة رد الفعل "سرعة الإستجابة".

1 - 1 - 2 - 1 السرعة الإنتقالية :

الفصل الثاني

و يقصد بها العدو حيث يلتزم إنتقال الجسم و إكتساب مسافة معينة .يعبر عنها هاوه HARRE بأنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ،"رباعية كرة اليد الحديثة" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 ، ص65)

أما سرعة الإنتقال و هي من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديث فيجب أن يقتني المدرب بها و لا بد أن يلاحظ المدرب الإرتفاع التدريجي بتحسين السرعة خلال السنة و أن هذه التمرينات لا تجرى في الصباح ، أو بعد الإجهاد العصبي و أنه لا بد أن يسبقها إحماء مناسب ولا بد لمدرّب الناشئين من الحرص عند التدريب على السرعة فالأشبال لا بد حقا أن يختاروا من الذين يتميزون بالسرعة أصلا ، و لكن عند تدريبهم على السرعة يجب ملاحظة التدريب المناسب حتى سن 14 سنة ، ثم يرتفع بعد ذلك شدة الحمل وفقا لسن اللاعب (حنفي محمود مختار ،" الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، ص58)

1 - 1 - 2 السرعة الحركية :

و يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن ، و من الأمثلة بالنسب للحركة الوحيدة التصويب في أقل زمن ممكن .

أما الأمثلة في الحركة المركبة السيطرة على الكرة ثم التمرير في أقل زمن ممكن

1 - 1 - 2 سرعة رد الفعل :

و هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و الإستجابة الحركية لهذا المثير .

وهذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الإستجابة المناسبة للمثيرات المختلفة سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة.

و هي أيضا قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنجاز رد الفعل لتنبه معطى في أقصر وقت كالجواب بحركة الإشارة مسبقا سواء كانت إشارة سمعية .بصرية أو لمسية.

و سرعة رد الفعل تختلف من لاعب لآخر و هي لحد ما صفة خلقية ، و طبيعية في الفرد دون إرادة منه . (حنفي مختار ، " نفس المرجع " ، دار الفكر العربي ، ص89)

2-1-1 ماهية زمن رد الفعل:

المقصود بزمن رد الفعل هي الفترة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الاستجابة الحركية لهذا المثير ، ويعرف المثير بكونه ذلك المنبه الذي تتفعل به حاسة من الحواس المستقبلية لهذه التنبهات او المثيرات . كما يعرف زمن رد الفعل من طرف اندروز وآخرون أنه "الزمن الذي ينقضي بين اطلاق المنبه وبدء حركة الاستجابة" .(محمد صبحي

حسانين ،1987،ص463).ويجب ان نفرق بين نمطين من زمن رد الفعل هما: ANDREWS

-الفترة الزمنية الواقعة بين اطلاق المثير وبداية الاستجابة الحركية وهذا ما نطلق عليه زمن رد الفعل :

-الفترة الزمنية الواقعة بين اطلاق المثير ونخاية الاستجابة الحركية وهذا ما نطلق عليه زمن رد الفعل الحركي (محمد صبحي حسنين،1987،ص463)

2-2- أنواع سرعة رد الفعل:

هناك نوعان من سرعة رد الفعل وهما:

-سرعة رد الفعل البسيط:

وهي الاستجابة لمنبه معين وثابت بفعل حركي ثابت,مثلا انطلاق السياح في سباق 100م سباحة حرة ,وهي تقاس بزمن رد الفعل البسيط والذي يتمثل في الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد ومعروف (طلقة البدء ,لحظة الاستجابة لهذا المثير).

كما يظهر رد الفعل البسيط حينما يكون المثير معروفا للرياضي وخو يعلم ايضا اسلوب الاستجابة لهذا المثير مثل البدء في العاب القوى او السباحة .(ابو العلا احمد عبد الفتاح ,1997,ص189)

سرعة رد الفعل المركب:

وهي في الغالب تشمل على رد فعل اختياري لمنبهات مختلفة ومتعددة وتُقاس بزمن رد الفعل المركب "التمييزي"الذي يمكن تقسيمه الا مايلي:

-بداية حدوث المثير

- اللحظة الحسية التي يتم فيها استقبال المثيرات من اعضاء الحس,فمثلا(الأذن,العينالخ.

-لحظة تمييز المثير عن غيره من المنبهات الحادثة في نفس الوقت وهذا يعني التعرف عليه وتنظيمه ضمن مجموعة معروفة لدى الفرد.

-لحظة اختيار الاستجابة الحركية المناسبة للمثير .

-اللحظة الحركية وتسبقها لحظة تأهب الجهاز العصبي المركزي للاستجابة الحركية.(ابو العلا احمد عبد الفتاح,احمد نصر الدين سيد,1993,ص183,181)

وهناك نوعان من رد الفعل المركب هما :

-رد الفعل المركب بالاستجابة الواحدة:

بمعنى أن يقوم الرياضي برد الفعل تجاه موقف معين بأسلوب معين مثل رد الفعل الملائم على أداء الملائم المنافس هل يكون بالتقهقر او بالتقدم او بالتصدي .

رد الفعل المركب بعدة استجابات :

يعتبر هذا النوع من رد الفعل هو اصعبها , نظرا لاحتياجاته الى تركيز انتباه عال لسرعة اتخاذ القرار المناسب و الناجح . والذي يتطلب احيانا الاعداد المبكر لتوقعات الاداء الخصم .مثلا:

لاعب السلاح الذي يبدأ بالهجوم وهو في نفس الوقت مستعد للرد على الدفاع المضاد للخصم ,وكذلك لاعب كرة السلة الذي يصوب على السلة وهو مستعد للرد على فشل التصويب وعدم نجاحه او على دفاع الخصم , وكذلك لاعب الملاكمة الذي يوجه اللكمة.وفي نفس الوقت يستطيع الرد على الدفاع المضاد للخصم بعد التغلب عليه.(ابو العلا احمد عبد الفتاح ,1994,ص189,190)

2-3-العوامل المؤثرة في رد الفعل:

1-الحاسة المستخدمة:

من المعروف علميا أن الضوء أسرع من الصوت لذلك عندما يكون المثير ضوئيا تكون الاستجابة اسرع مما لو كان صوتيا .

2-نوع المثير:

اذا كان المثير بسيطا كان زمن رد الفعل أقل . اما اذا كان زمن رد الفعل مركبا كان زمن رد الفعل أطول ويتناسب زمن رد الفعل تناسباً طردياً مع مقدار تعقد المثير .

3-شدة المثير:

المثير ذو الشدة العالية ينتج الفرصة لحدوث الاستجابة في زمن قصير والعكس صحيح أيضا. فالصوت الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتاً أطول من الضوء القوي وهكذا.

4-الحالة التدريبية:

اذا كان الفرد مدرباً من قبل على الاستجابة للمثير الحادث فان الاستجابة عادة ما تكون سريعة نسبياً, اذا قورن ذلك بزمن رد الفعل لقرينة غير المدرب عندما يتعرض لنفس المثير .

5- الجهاد:

يؤثر الجهاد تأثيراً بالغا على زمن رد الفعل فهناك علاقة طردية بين زيادة الاجهاد وزمن رد الفعل .

6- التركيز:

الفرد الذي تكون له القدرة على التركيز يستطيع أن يستجيب للمثيرات في زمن أقل من قريبه الذي لا يتمتع بهذه الخاصية .

7- الحالة النفسية:

يتأثر زمن رد الفعل بالحالة النفسية للفرد ,فالخوف والملل والكراهية والحب وغير ذلك من السمات الشخصية , تؤثر تأثيراً واضحاً على زمن رد الفعل .

8-التوقع:

كثير من الأفراد لديهم قدرة على توقع نوع المثيرالحادث وشدته(في حالة الاستجابة المركبة)وهؤلاء يحققون درجات عالية في اختبارات زمن رد الفعل في حالة صدق توقعهم .

9-درجة الحرارة:

اثبتت بعض الدراسات تأثر زمن رد الفعل بدرجة حرارة الجو .

10-الحالة الصحية:

اصابة الفرد بالأمراض يؤثر على زمن رد الفعل,خاصة الأمراض التي تصيب الجهاز العصبي.(محمد صبحي حسانين 1987,ص466).

2-4-المبادئ المنهجية لتدريب سرعة رد الفعل:

الفصل الثاني

ان سرعة رد الفعل تعتبر صفة وراثية طبيعية لا يتحكم فيها الفرد أي تخلق معه دون ارادته، ورغم هذا يمكن تنميتها وتطويرها ويكون ذلك بواسطة التدريبات المنهجية الصحيحة والمبنية على أسس صحيحة. ولكن ذلك في حدود معينة وهذا لأن سرعة رد الفعل خاصية من خصائص الجهاز العصبي المركزي ويصعب التحكم بها لمدى كبير، ورغم كل هذا هناك مبادئ يجب أن تراعى خلال التدريب لتنمية سرعة رد الفعل وتتمثل في :

- يجب تنمية سرعة الاستجابة في بداية عملية بناء اللعب الطويلة المدى وهذا لأن الجهاز العصبي يستكمل نموه في سن مبكر من العمر ولا تسمح الروابط البيولوجية بتحسنها بعد ذلك .

- يجب أن تكون التمارين سهلة وملائمة لتنفيذها بسرعة عالية فان كانت صعبة جدا، سيركز اللاعب جهوده على سير الحركة بدلا من التنفيذ الصحيح .

- يجب تنظيم تدريب سرعة رد الفعل بشكل متنوع ومتغير تقاديا لظهور ظاهرة حاجز السرعة خاصة في مرحلة تدريب الناشئين .

- يجب تهيئة اللاعبين نفسيا للتدريب على سرعة رد الفعل وذلك من خلال دقة الانتباه والتركيز أثناء أداء التمرينات .

- يجب مراعاة شدة الحمل أثناء التدريبات والتوقف عند ظهور مظاهر التعب والأوجاع العضلية .

- يفضل استخدام تمارين الراحة النشطة بين التكرارات لأنها تفيد في التخلص من حمض اللاكتيك والحفاظ على حالة استشارة الجهاز العصبي .

- الاختيار الجيد والملائم للمسافات وعدد التكرارات أثناء التدريب .

- استخدام الطريقة التكرارية لأنها أكثر الطرق ملائمة لتدريب سرعة رد الفعل عند اللاعب .

- يجب التنوع في اختيار المثيرات أثناء القيام بالتمارين المطلوبة. (موسى فهمي ابراهيم، 1970، ص99).

2-5- طرق تنمية سرعة رد الفعل:

- طريقة تكرار رد الفعل بصور متشابهة:

ويتم خلالها الاستجابة كرد فعل للمثير بأسلوب واحد غير مغاير، التغذية الراجعة تلعب دورا مهما في التطوير .

- طريقة تكرار الفعل بصورة غير متشابهة:

ويتم خلالها الاستجابة كرد فعل للمثير من خلال التغيير في اتجاهات الاستجابة وترتيبها.

- تحليل عناصر رد الفعل:

يتم تحليل رد الفعل الى مكونات أبسط والتدريب عليها . فمثلا في حالة العدائين يمكن التدريب من خلال

وضع العدو الطبيعي بعد سماع الاشارة ثم التدريب من خلال نفس الوضع بدون اشارة، ثم التدريب على

البداية الكاملة من الوضع المنخفض .

- طريقة تطوير الاحساس:

الفصل الثاني

تعتمد على العلاقة بين رد الفعل والمقدرة على التفريق بين الفترات الزمنية القصيرة للزمن. تهدف هذه الطريقة الى تطوير المقدرة على الحس بالفترات الزمنية البسيطة جدا والتي بدورها تحسن سرعة رد الفعل .(مفتي ابراهيم حماد، 2001، ص205-207).

3-1 تعريف الهجوم المضاد :

هو عبارة عن هجوم يتميز بالسرعة لحظة انتقال الفريق من الدفاع إلى الهجوم نحو الفريق المنافس بواسطة عدد من المهاجمين يزيد عن عدد المدافعين ، لمحاولة اصابة المرمى قبل قيام الفريق المدافع بتنظيم خطوته الدفاعية و يشكل الهجوم الخاطف من 60-80 هجمة خلال المباريات ، غالبا ما يؤدي الهجوم بواسطة 1-4 لاعبين .

3-2 أنماط الهجوم المضاد :

أ- الهجوم المضاد الفردي : يتم من خلال قياس حارس المرمى للفريق المنافس تسجيل هدف مباشرة في مرمى الفريق المدافع ، أو يتم بسرعة تمرير حارس الكرة تمريرة طويلة لزميله الذي قام بالعدو للأمام بشرعة ليتسلم الكرة و يصوب على المرمى .

و أخيرا قد يتم عن طريق نجاح أحد المدافعين في قطع الكرة ليقوم بتمريرها لزميله المتقدم للأمام أو يقوم هو بشرعة العدو مع تنطيط الكرة لينفرد بحارس المرمى و يصوب محاولا تسجيل الهدف .

ب- الهجوم المضاد الجماعي : هو بمثابة موجة ثانية سريعة للهجوم المضاد يحاول خلالها الفريق المهاجم (المنافس) مواصلة الهجوم باشتراك مجموعة من المهاجمين لمحاولة تحقيق التزايد العددي على لاعبي الدفاع .

ج- الهجوم المضاد للفريق : هو بمثابة موجة ثالثة سريعة للهجوم المضاد يحاول خلالها الفريق المنافس (الهجوم) تدعيم التزايد العددي للاعبين في أحد المناطق الهجومية للفريق المدافع .

2 - 7 أهمية الهجوم المضاد :

لقد ارتفعت معدلات تسجيل الأهداف من الهجوم المضاد خلال مباريات الفرق ذات المستويات العالية لتصل نسبتها ما بين 25-30 % تقريبا من اجمالي عدد الأهداف المسجلة خلال المباريات و خاصة في البطولات العالمية (عماد الدين أبو زيد ، سامي محمد علي ، كمال درويش ، "الدفاع في كرة اليد " ، مركز الكتاب و النشر ، القاهرة ، ط1 ، 99 ، ص 75 - 78)

و لذلك يجب على مدربي كرة اليد الإهتمام بتدريب لاعبيهم و فرقههم على الهجوم المضاد، و يعتبر الهجوم المضاد أفضل المراحل الهجومية في كرة اليد الحديثة و قد دلت الشواهد على تفوق الفرق التي تجيد الهجوم المضاد ، وللهجوم المضاد أثر هام إذ يسهم في التأثير السلبي على معنويات المنافس و يبث فيهم الرعب في الوقت الذي يعمل على زيادة درجة الحماس و الثقة و القوة الارادة للفريق المهاجم ، كما أنه يمكن استخدام محاولات الهجوم المضاد بغرض اضعاف الفريق المنافس و اجهاده ، و كذلك لعدم إعطاء الفرصة لإتخاذ أماكنه الدفاعية بسهولة و هذا بالإضافة إلى حذر المنافس عند قيامه بالهجوم .

2 - 8 عوامل نجاح الهجوم الخاطف المضاد :

1 - تزداد فرص الهجوم المضاد كلما زادت سرعة اللاعبين في الإنتقال من الدفاع إلى الهجوم .

الفصل الثاني

2 - يجب على الزملاء الذين لا يشتركون اشتراكا مباشرا في الهجوم المضاد عدم قيامهم ببعض التحركات التي قد تتداخل وتؤثر سلبيا على هذا الهجوم ، بل يجب عليهم في هذه المواقف محاولة جذب و تشتيت انتباه المدافعين لمساعدة زملائهم حتى يمكن لهم تحقيق النجاح

3 - يجب مراعاة قلة عدد التمريرات في هذا النوع من الهجوم و أن يكون باستطاعة الفريق المهاجم محاولة اصابة الهدف في غضون بضعة ثواني (3 - 6 ثا) على الأكثر .

4 - يجب مراعاة أن يتم التمرير لبدء الهجوم الخاطف بالتمرير للزميل القاطع في الأمام مع التأكد بأن لديه القدرة تماما على استقبالها بعيدا عن اشتراك منافسه و إلا تسبب عنه هجوم مضاد و عكسي من المنافس و لذا يفضل الإحجام عن التمرير السريع أو الطويل و تغييره في هذه الحالة إلى تمرير قصير لبدء هجوم تنظيمي بدلا من الهجوم المضاد (منير جرجس إبراهيم ، "كرة اليد للجميع " ، دار الفكر العربي ، ط4 ، 1994 ، ص 270)

الخلاصة:

كرة اليد مميزة أنها يسهل على الجميع تعلمها من الجنسين و ممارستها و التقدم فيها للوصول إلى أعلى المستويات التي ينشدها الممارس المتميز و في أقل وقت بجانب أنها مشوقة لكل من اللاعب و المتفرج و فائدتها الشاملة لجميع أعضاء الجسم .

و تعتبر كرة اليد من أسرع الألعاب الجماعية و خاصة بعد التعديلات التي طرأت على بعض قواعد القانون الدولي للعبة .

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 الى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول ، هذا بالإضافة الى انتشارها كنشاط رياضي ترويحي في معظم الدول وسنتطرق في هذا الفصل الى نشاط كرة اليد نعطي تعريفها ثم خصائصها و خصائص لاعب كرة اليد ومكانة كرة اليد في الأنشطة الرياضية، ومميزاتها ثم أهدافها واللياقة البدنية في كرة اليد.

1- تعريف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجرى بين فريقين يألف كل منهما من سبعة لاعبين وسبعة احتياطيين تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ و يشارك فيها العديد من الرياضيين ولها قواعد و قوانين ثابتة. (إعدادجميل نصيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتب العلمية، ط1، 1991، ص171)

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، التنطيط، التصويب .

وتتميز ببعض القوانين منها:

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

1-2- أرضية الميدان:

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

كل منطقة تحتوي على مرمى يبعد ب6 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 اساسيين بارتفاع مترين بارتفاع 2م وبتساع 3أمتار من الداخل وعلى بعدين متساويين من ركني الملعب بحيث يجب أن يثبت القائمان بالارض ويتصلان من الأعلى بعارضة افقية (يجب ان يكون الخط الخلفي للقائمين منطبقا على الحد الخلفي للمرمى).

الفصل الثالث

يجب أن يكون القائمان والعارضة بسم 8×8سم 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 .

3-2- 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 60سم، ووزنها من 450 إلى 470غ، هذا بالنسبة للرجال، أما بالنسبة للإناث المحيط يكون من 45 إلى 50سم ووزنها من 325 إلى 400غ . جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، ط4، مصر، 1994، ص 114، 31 .

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 اصبح الاهتمام أكثر بالرياضيين ذوي القامات الطويلة، وكرة اليد من الرياضات التي تهتم بطول اللاعب ووزنه ، 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.

3-1-1- النمط الجسماني:

إن أنسب الأنماط الجسمانية لكرة اليد والنمط العضلي ولكن هذا لا يكفي بل يجب أن يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين 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، ص 22).

3-1-2- الطول:

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

الفصل الثالث

3-1-3- الوزن: هو احد المؤشرات الاساسية 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، ص 113)

3-2- الخصائص البدنية:

بمأن 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 الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص 29، 123).

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 العملي للصفات البدنية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر ، 1993، ص 2)

3-3- الخصائص الفسيولوجية: و تتمثل في:

- تكيف مفتلف أجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة التعب .
- قدرة اللاعب على إصدار إشاعرات العصبية المناسبة لنوع الانقباض العضلي المطلوب للأداء .
- تنوع نظم إنتاج الطاقة للجسم ما باين 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 والتوازن والمرونة، ويكمن دورها في التحكم بالكرة.

التنسيق(التوافق): يعني قدرة اللاعب على إدماج انواع 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. (claud Bayer: formation des joueurs,ed,1995,p(vigot, paris,20)

ولقد اثبتت الدراسات و البحوث المتعددة ان اللاعبين اللذين يفتقدون لسمات الخلقية و الارادية 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، ص117)

4- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية:

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية 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.

4-1- تصنيف "كوديم"(kodym) للأنشطة الرياضية:

الفصل الثالث

- 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.

2-3- تصنيف "تشارلز أ بوتشر" (charles a. bucher) لأنشطة الرياضية:

- الألعاب الجماعية.
- الرياضات الفردية والثنائية.
- أنشطة شكلية.
- الرياضة المائية.
- التتابعات.
- ألعاب ذات تنظيم بسيط.
- أنشطة لافتتار الم ذرة الذاتية.
- 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 مدرس 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

3-3- تصنيف جمهورية ألمانيا الديمقراطية (سابقا) لأنشطة الرياضية:

- التمرينات.
- الرقص.
- السباحة.
- الطيران الرياضي.
- الدراجات.
- الجمباز.
- ألعاب القوى.
- الأنشطة الشتوية.
- المنازلات.
- الانزلاق.

الفصل الثالث

- الرماية. - الألعاب.

وتع كرة اليد ضمن قسم "الألعاب" حيث يضم رياضات كرة اليد و السلة والطائرة...الخ.

4-4- تصنيف ألمانيا الاتحادية (سابقا) للأنشطة الرياضية:

- ألعاب القوى . - الألعاب المائية.

- ألعاب الصغيرة. - الألعاب الفردية والزوجية.

- 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 احلميد وآخر
ون: رباعية كرة اليد احديثة، القاهرة، 1997، 32 ص 21، 23، 19).

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

- لاعب كرة اليد مثله مثل أي لاعب في رياضة جماعية أخرى يحتاج الى بعض الصفات البدنية الضرورية كالسرعة و القوة و المداومة .
- تكيف الأجهزة الوظيفية للمتطلبات الأداء في كرة اليد. (كمال درويش عماد الدين وآخرون: ألسس الفسيولوجية لتدر يب كرة اليد، مرجع سابق، ص 29).
- التحضير البدني الجيد لتحسين مستوى 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.

✓ إطارت تقنية مؤهلة. (ياسر ديور: كرة اليد احديثة ، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1993، ص 19).

6- أهداف كرة اليد:

الفصل الثالث

تعتبر كرة اليد من الأنشطة العامة لدى الشباب نظرا للإهتمام الكبير و الإقبال المفحسب 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 توجيها 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.
- تكسب اللاعب الثقة بالنفس و لأمن و التقدير الاجتماعي. (كمال درويش وآخرون: الدفاع يف كرة اليد، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة، مصر ، 1999، ص 72).

7- اللياقة البدنية في كرة اليد:

1-7- مفهوم اللياقة البدنية:

المفهوم العام للياقة البدنية يعني الخلو من الأمراض، وسلامة أجهزة الجسم المختلفة، بإضافة إلى تناسق مقاييس الجسم و امتلاك 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 خططية 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.

2-7- أنواع اللياقة البدنية عند لاعبي كرة اليد:

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

إن الإهتمام 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

الفصل الثالث

عليها بعد ذلك اللياقة البدنية الخاصة للعبة والمهارات الأساسية لها و الخطط وطرق اللعب و في هذه التنمية يجب مراعاة ما يلي:

- ✓ الشمول: أي الاهتمام بتنمية جميع مكونات الأداء البدني مثل: الرعة، القوة، و الجهد.... الخ، دون إهمال أي منها.
- ✓ الاتزان: 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.

2-2-7- 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 الفاصلة 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 التميريرات لكي تكتسب القوة المناسبة يلزم توفر القوة العضلية.
- **القدرة العضلية:** حتى يستطيع اللاعب الوثب (عالي، طويل) ليتمكن من الاستحواذ على الكرات العالية وحتى يؤدي التميرير أو التصويب من الوثب، كما أن القدرة العضلية تؤهله لأداء التميريرات 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.
- ✓ **الجهد الدوري التنفسي والجلد العضلي:** حتى يتمكن اللاعب من المحافظة على مستوى طول فترة المباراة
- ✓ **المرونة المفصلية والمطاطية العضلية:** لأنها أساس تعلم المهارات الحركية الرياضية.

الفصل الثالث

✓ **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 الرشاقة.

✓ **الدقة:** حتى يتمكن اللاعب من تحقيق الأهداف وبالتالي الفوز بالمباراة. (كمال عبد الحليم إسماعيل وآخرون، ر باعية كرة اليد الحديثة، مرجع سابق، ص 29-22.)

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 بالزيادة في عدد ممارسي الرياضة، ومن فضل 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: اللياقة البدنية لكرة اليد علاقة بالجانب الميداني.

الفصل الرابع

الرابع

الفصل الرابع

تمهيد:

لكل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم مع طبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية والعينة الأصلية.

و في هذا الجانب التطبيقي سنحاول أن نوضح أهم إجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة و من أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها و اعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى .
و بالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى ، كما هو معروف فإن ما يتميز به أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية ، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة و موضوعية .

ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين ، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني وكذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق والثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

الفصل الرابع

1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني ، حيث قابلنا الطاقم المسؤول وكذا المدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عشوائية مقدرة بـ 80% من عدد العينة الأصلية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية وقد كان ذلك على النحو التالي:

النادي الرياضي للهواة كرة اليد وداد سيدي عيسى

1-1- المجال المكاني والزمني:

- **المجال المكاني:** لقد تمت التجربة التي قمنا بها في قاعة متعددة الرياضات بسيدي عيسى

- **المجال الزمني:** قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:

* الاختبار القبلي يوم 20/03/2021

* الاختبار البعدي يوم 10/05/2021

1-2- الشروط العلمية للأداة:

أ- **الصدق:** تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا

بنتائج الاختبار (محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين غضبن : " القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي " ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1996 ، ص 321).

كما يشير "تابلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار محمد صبحي : " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية " ، (ج1، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، ص 183).

، يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما مروان عبد المجيد إبراهيم : " الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية " ، (عمان ، الأردن ، 1999 ، ص 13).

ب- **الثبات:** إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية.

ج- **الموضوعية:** من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني

التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي

وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون

الفصل الرابع

3- ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا أساسيا في أي دراسة ميدانية، وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدده دراسته كما يلي:

أ- المتغير المستقل: ويتمثل في سرعة رد الفعل.

ب- المتغير التابع: ويتمثل في أداء الهجوم المضاد.

1-4- عينة البحث وكيفية اختياره:

1-4-1 - عينة البحث:

قمنا بتحديد عينة بحثنا هذا عن طريق اختيار فريق في كرة اليد ، ينشط على مستوى ولاية المسيلة.
*فريق وداد سيدي عيسى صنف أكابر

وقد تم إجراء الاختبارات على (22) لاعب

* العينة التجريبية: يطبق عليها برنامج تدريبي خاص لتطوير المهارات الأساسية في كرة اليد.

* العينة الشاهدة: نتركها تتدرب بصفة عادية.

1-4-2- كيفية اختيار العينة:

لقد قمنا باختيار العينة بشكل عشوائي وذلك لأنها أبسط طرق اختيار العينة ولأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من مجموعتين :

* المجموعة الشاهدة: تحتوي على (11) لاعب

* المجموعة التجريبية: تحتوي على (11) لاعب

1-5- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

أ- الزمن: هو الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل القاعة المخصصة للتدريبات، حيث أن وقت إجراء التدريبات يكون كالتالي:

- يوم السبت من 17:30 ← 19:00 .

- يوم الأربعاء من 17:30 ← 19:00 .

ب- الجنس: لقد تم إجراء هذه الاختبارات على الذكور وهذا في كلتا العينتين

ج- السن: ينحصر سن اللاعبين بالنسبة للمجموعتين الشاهدة والتجريبية (18 سنة فما فوق)

2- المنهج المستخدم:

تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وفي بحثنا هذا حتمت علينا مشكلة البحث إتباع المنهج التجريبي وهذا للتأكد من صحة فرضياتنا ، ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في

الفصل الرابع

التدريب الرياضي نظرا لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على ظاهرة مدروسة.

2-1- أدوات الدراسة:

2-1-1- الوسائل الإحصائية:

أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالا ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، $1x, 2x, 3x, 4x, \dots$ س. ن. على عدد القيم . وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

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

حيث: X : المتوسط الحسابي

\sum هي مجموع القيم

n: عدد القيم . (عبد القادر حليمي: "مدخل الإحصاء"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 45، 53).

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$s = \sqrt{\frac{\sum [x - \bar{x}]^2}{n - 1}}$$

حيث s: الانحراف المعياري.

X: المتوسط الحسابي.

X: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

n: عدد العينة.

ج- اختبار توزيع ستودنت :

يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن

أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

الفصل الرابع

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{{}_1S^2 + {}_2S^2}{N-1}}}$$

حيث T : معيار ستودنت .

1x : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

2x : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية .

n : عدد أفراد العينة .

1s : الانحراف المعياري للمجموعة الأولى .

2s : الانحراف المعياري للمجموعة الثانية .

د - معامل الارتباط لسبيرمان :

نستعمل عامل الارتباط البسيط وهذا لمعرفة مدى ارتباط الاختبار وصياغته على الشكل التالي :

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

حيث :

r : معامل الارتباط البسيط .

Σ : مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية .

n : عدد العينة .

هـ - صدق الاختبار :

يستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار وهو عبارة عن معامل جذر الارتباط .

ص = الثبات / حيث : ص : صدق الاختبار (نزار مجيد الطالب . محمد السمراي : " مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية " ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، بغداد ، العراق ، 1980 ، ص 76) .

و - حساب "ت" الجدولية : لحساب "ت" الجدولية نحسب درجة الحرية (df) = n-1 + 2 - 2

بعد ذلك نبحث عن درجة الحرية في مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجد "ت" الجدولية . (محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الإستدلالي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 ، ص 344)

المقارنة: "ت" المحسوبة أكبر أو يساوي "ت" الجدولية (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية) و العكس صحيح .

2-2-2 - الاختبارات .

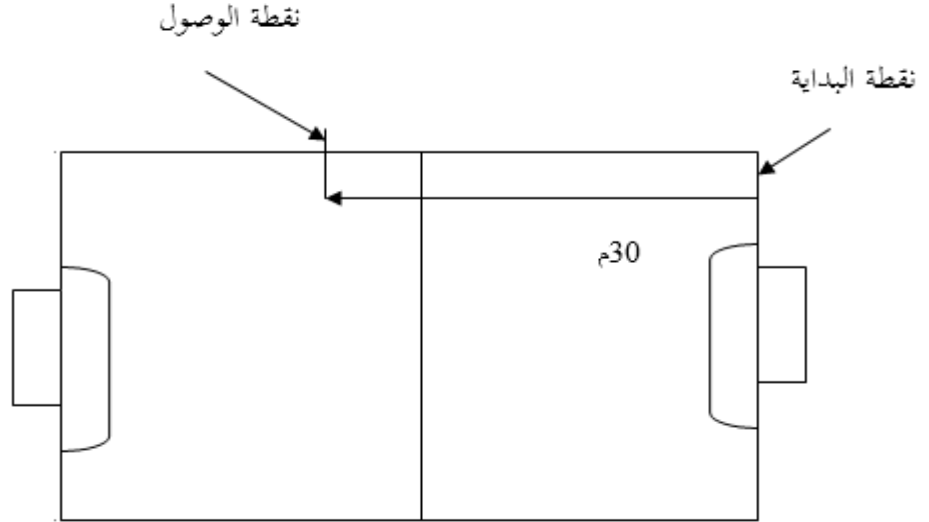
أ - اختبار الجري لمسافة 30م :

هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس السرعة الإنتقالية .

طريقة الإختبار : يكون بدء الإختبار من الوقوف و العدو بأقصى سرعة لمسافة 30م و يحسب الزمن

الفصل الرابع

من إعطاء إشارة البدء حتى الوصول (محمد صبحي حسنين ، " رباعية كرة اليد الحديثة " ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 ، ص 49 ، 50)
الأدوات المستعملة : مقياتي ، صفارة و وحدات قياس الطول .



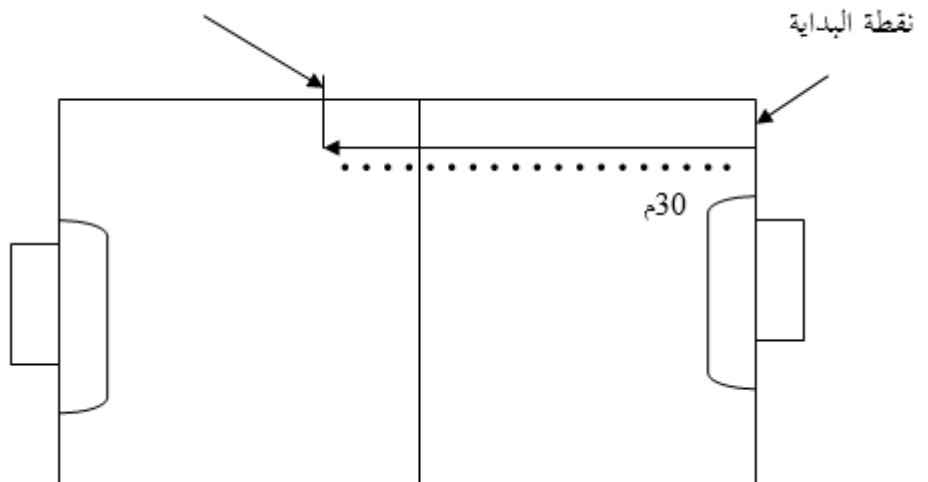
ب - إختبار الجري لمسافة 30م بالكرة :

هدف إختبار : قياس السرعة الإنتقالية بمصاحبة الكرة

طريقة إختبار : يقف اللاعب عند خط الإنطلاق ثم يقوم بالجري بمصاحبة الكرة مع أداء تنطيط

مستمر لمسافة 30م حيث يحسب الزمن منذ إعطاء إشارة البدء حتى الوصول إلى النهاية .

الأدوات المستعملة : مقياتي ، صفارة ، وحدة قياس الطول . (محمد صبحي حسنين ، " مرجع سابق " ، ص 49 ، 50)
نقطة الوصول



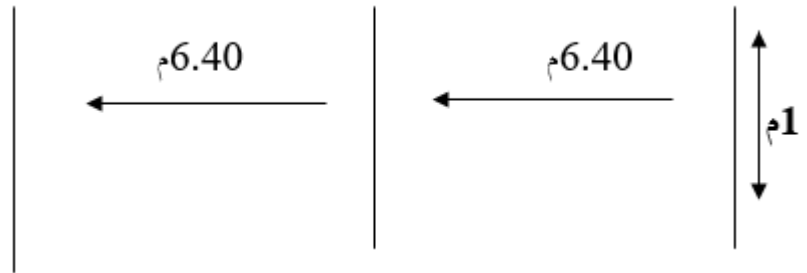
ج - إختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية :

هدف إختبار : قياس سرعة الفعل .

الفصل الرابع

3- طريقة الإختبار :

- تخطط منطقة الإختبار بثلاث خطوط ، المسافة بين كل خط و آخر مسافة 6.40م و طول الخط 1م .
- يقف المختبر عند إحدى نهايتي الخط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط .
- يتخذ المختبر وضع الإستعداد بحيث يكون وسط المنتصف بين القدمين و بحيث ينحني بجسمه للأمام قليلا . يمسك الحكم بساعة الإيقاف بإحدى يديه و يرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعيه ناحية اليمين أو اليسار و في نفس الوقت يشغل الساعة .
- يستجيب المختبر للإشارة اليد فيحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الإتجاه المحدد إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6.40م و عندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة .
- و إذا جرى المختبر في الإتجاه الخاطئ فإن الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يصل المختبر إلى خط الجانب الصحيح .
- يعطى المختبر 10 محاولات متتالية بين كل محاولة و أخرى 20 ثا راحة . بواقع 5 محاولات في كل جانب .
- تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة و لتحقيق ذلك تعد 10 قطع من الورق المقوى و يكتب على 5 منها يسار والأخرى يمين ، ثم تسحب دون الإطلاع عليها .(محمد صبحي حسنين ، " مرجع سابق " ، ص 51)



د - إختبار زمن رجع اليد :

- هدف إختبار :** قياس سرعة زمن الرجع الذي تستجيب بها اليد لمثير مرئي .
- طريقة الإختبار :** و تتم بمسطرة مدرجة عليها خط مرسوم باللون الأسود و تمرين السبابة و الإبهام بيد اللاعب لتسقط للأسفل و يطلب من اللاعب مسك المسطرة من عند العلامة السوداء و يمكن استخدامه بمسك المسطرة باليدين معا .
- إذا أمسك اللاعب المسطرة قبل العلامة السوداء يعتبر زمن فعله أسرع من المتوسط الطبيعي و إذا

الفصل الرابع

أمسك المسطرة بعد العلامة فيعتبر ذو استجابة بطيئة عن المتوسط الطبيعي يعطى لكل مختبر 20 محاولة و تسجل درجات المحاولات إلى 20 ثم ترتب الدرجات تنازليا أو تصاعديا و تأخذ 5 الأحسن و 5 الأضعف ثم يحسب متوسط العشر المحاولات إلى أن تقع في الوسط . (أسامة رياض ، " الطب الرياضي و كرة اليد

" ، مركز الكتاب و النشر ، 1999 ، ص 127)

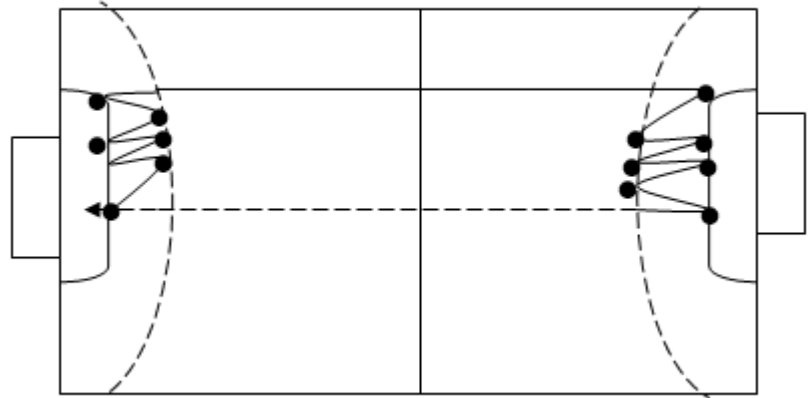
4-الأدوات المستعملة : نفس الأدوات السابقة ، مسطرة مدرجة .

هـ - إختبار أداء الهجوم المضاد :

هدف إختبار : إختبار قدرة اللاعب على التغيير من الدفاع إلى الهجوم .

طريقة إختبار : يقف اللاعب المؤدي على خط 6م و عند إشارة البدء يقوم بالتحركات الدفاعية بين الأقماع البلاستيكية ما بين خط 6م نحو 9م ثلاث مرات ثم ينطلق أداء هجوم مضاد خاطف في النصف الآخر بين الملعب ثم يقوم بنفس الأداء السابق بين خط 6م و خط 9م ، ثم يأخذ كرة يد موضوعة على خط 6م و يؤدي تنطيط الكرة مع الجري السريع حتى خط 9م في النصف الآخر من الملعب للتصويب على المرمى الشاغر . (كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين ، " رباعية كرة اليد الحديثة " ، مركز الكتاب للنشر ،

ج2 ، 2002 ، ص 106 ، 107)



- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد إجراء الاختبارات القبلية ، تم إدماج الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير المهارات الأساسية في كرة اليد ، وهذا بعد الاتفاق مع المدرب على أوقات تدريب الفريق حيث يسمح لنا باستغلال 35 دقيقة من كل حصة تدريبية، بحيث تجرى ثلاث تمارين في كل حصة مدة التمرين 10 دقائق مع إعطاء دقيقتين راحة بين التمرين والآخر، وفي نهاية الحصة تعطى 5 دقائق للعودة إلى الحالة الطبيعية أو العودة إلى الهدوء، وقد جرت العملية طوال فترة التدريب التي كانت بمجموع حصتين في الأسبوع، في حين بدأ العمل بهذه الوحدات مع المجموعة التجريبية ابتداء من شهر مارس وهذا على النحو التالي:

- يوم السبت مساء من 17:30 إلى 19:00 .

الفصل الرابع

- يوم الأربعاء مساء من 17:30 إلى 19:00.

5 - حدود الدراسة :

5-1- المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة الميدانية و الإختبارات القبليّة في قاعة متعددة الرياضات بسيدي عيسى .

5-2- المجال الزمني:

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الكشفية الأولية على النحو التالي:

أيام من شهر مارس للتعرف على الفريق الرياضي لكرة اليدوداد سيدي عيسى:

معرفة الفرق المشاركة في الرابطة الولائية الرياضية لهذا العام

التعرف على صنف الأكابر و تحديد خصائصهم و أعمارهم

محاولة إختيار وتحديد الإمكانيات و الظروف المناسبة لإجراء الإختبارات

التعرف على البرامج التدريبية و وحدات و وسائل الفريق

التشاور و التقاهم مع المسؤولين و المدربين لهذا الفريق

- أم الإختبارات بالنسبة للعينة الأصلية (الشاهدة والتجريبية) فكان كالتالي:

* الإختبار القبلي.

الإختبار البعدي

- وقد تم الشروع في إدماج الوحدات التدريبية مع المجموعة التجريبية ابتداء من شهر مارس .



الفصل

الخامس

الفصل الخامس

1 - عرض و تحليل النتائج الدراسة :

1 - 1 عرض و تحليل النتائج الخاصة بالإختبارات القبلي و البعدي للعينة التجريبية :

جدول رقم (01) النتائج الخاصة بالإختبار الأول و هو الجري 30م :

البعدي		القبلي		الإختبار
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأول
0.43	5.09	0.60	5.53	

الملاحظة :

نلاحظ من خلال هذا الجدول الأول الخاص بالإختبار 30م بدون كرة أن :
النتائج تحسنت بحيث كان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي 5.53 ثا ، أما في الإختبار البعدي فقد تطورت النتيجة بحيث إنخفض الوقت إلى 5.09 ثا .

جدول رقم (02) النتائج الخاصة بالإختبار الثاني و هو الجري بالكرة 30م :

البعدي		القبلي		الإختبار
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الثاني
1.03	6.61	1.07	6.68	

الملاحظة :

نلاحظ من خلال هذا الجدول (02) الخاص بالإختبار 30م بالكرة أن :
النتائج تحسنت بشكل طفيف بحيث كان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي 6.68 ثا ، أما في الإختبار البعدي فقد أصبحت النتيجة 6.61 ثا .

جدول رقم (03) النتائج الخاصة بالإختبار الثالث و هو إختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية :

الفصل الخامس

البعدي		القبلي		الإختبار
المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
0.63	0.12	1.78	0.15	الثالث

الملاحظة :

نلاحظ من خلال هذا الجدول (03) الخاص بالإختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية أن : النتائج تحسنت بحيث كان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي 1.78 ثا ، أما في الإختبار البعدي فقد تطورت النتيجة بحيث إنخفض الوقت إلى 0.63 ثا .

جدول رقم (04) النتائج الخاصة بالإختبار الرابع و هو اختبار زمن رجع اليد :

البعدي		القبلي		الإختبار
المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
10.39	1.70	11.53	0.89	الرابع

الملاحظة :

نلاحظ من خلال هذا الجدول (04) الخاص بالإختبار زمن رجع اليد أن : النتائج تحسنت قليلا بحيث كان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي 11.53 سم، أما في الإختبار البعدي فقد تطورت نوعا ما بحيث انخفضت النتيجة إلى 10.39 سم .

جدول رقم (05) النتائج الخاصة بالإختبار الخامس و هو اختبار أداء الهجوم المضاد :

البعدي		القبلي		الإختبار
المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
21.14	1.68	21.43	2.64	الخامس

الفصل الخامس

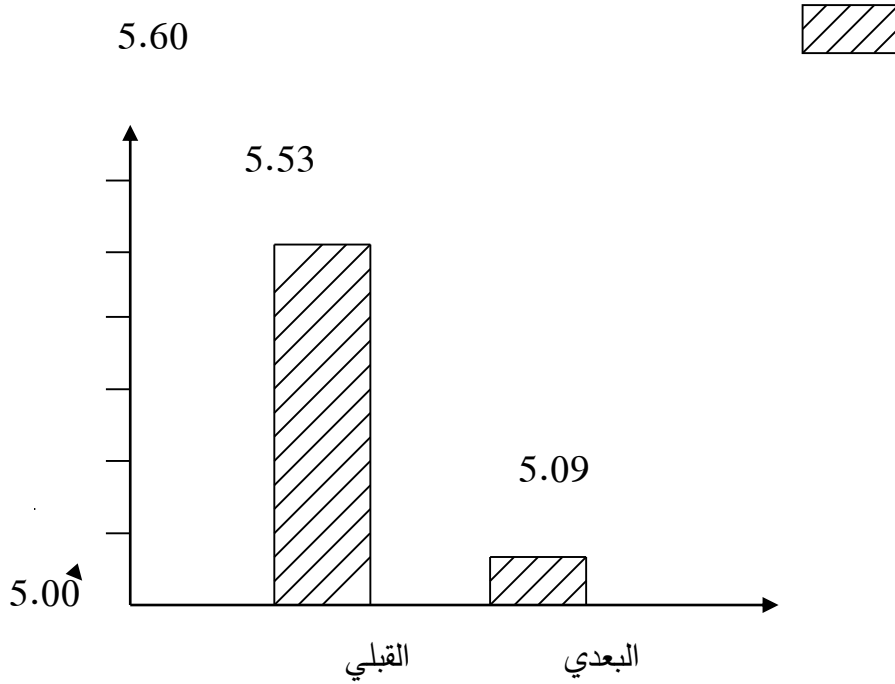
الملاحظة :

نلاحظ من خلال هذا الجدول (05) الخاص بالإختبار أداء الهجوم المضاد أن :
النتائج تحسنت بشكل طفيف جدا بحيث كان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي 21.43 ، أما في الإختبار
البعدي فقد انخفض الوقت فأصبحت النتيجة 21.14 .

1- 1- 2 تمثيل المتوسط الحسابي لنتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية :

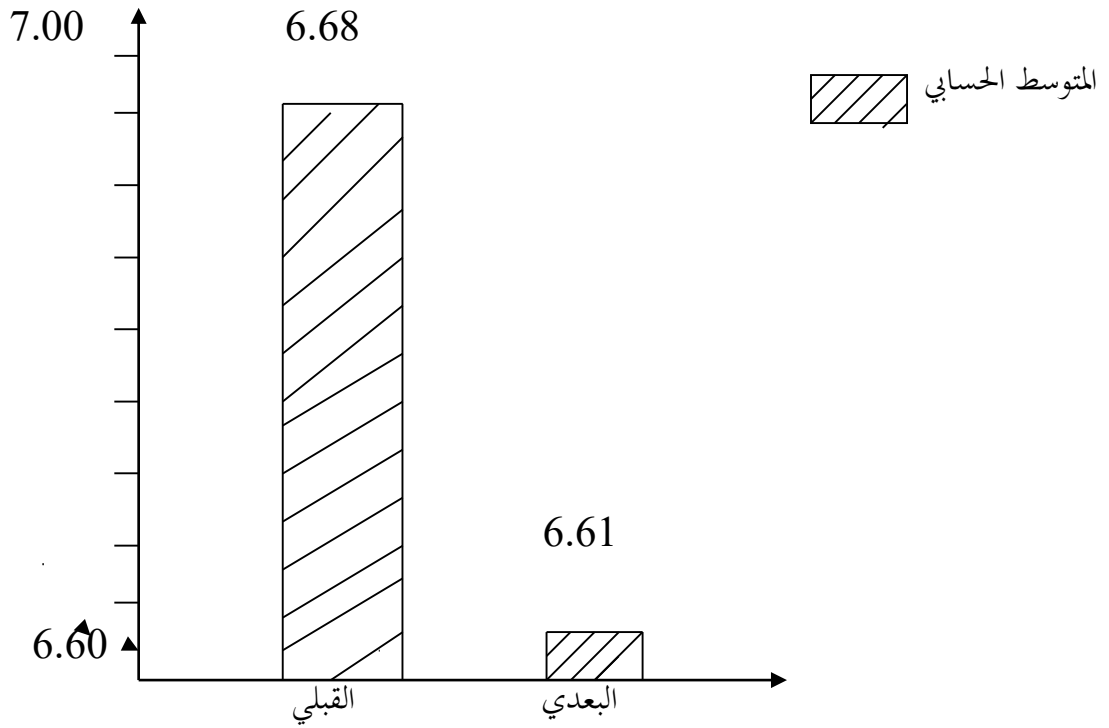
⊗ تمثيل أعمدة تكرارية لإختبار الجري 30م :

المتوسط الحسابي

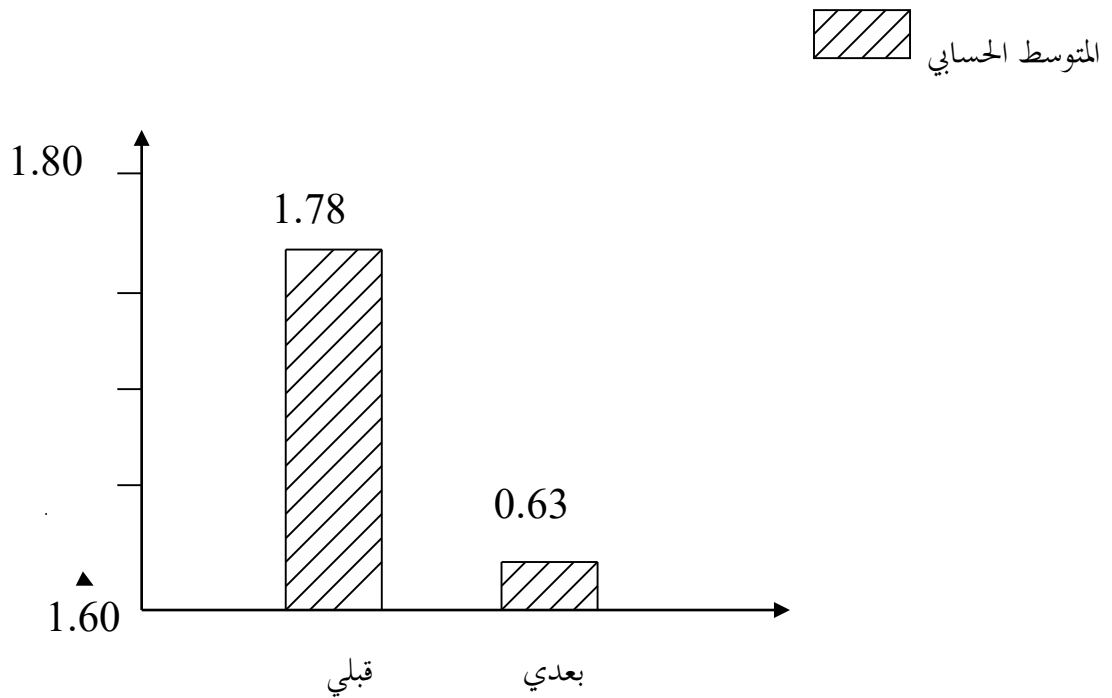


الفصل الخامس

تمثيل أعمدة تكرارية لإختبار الجري 30م بالكرة :



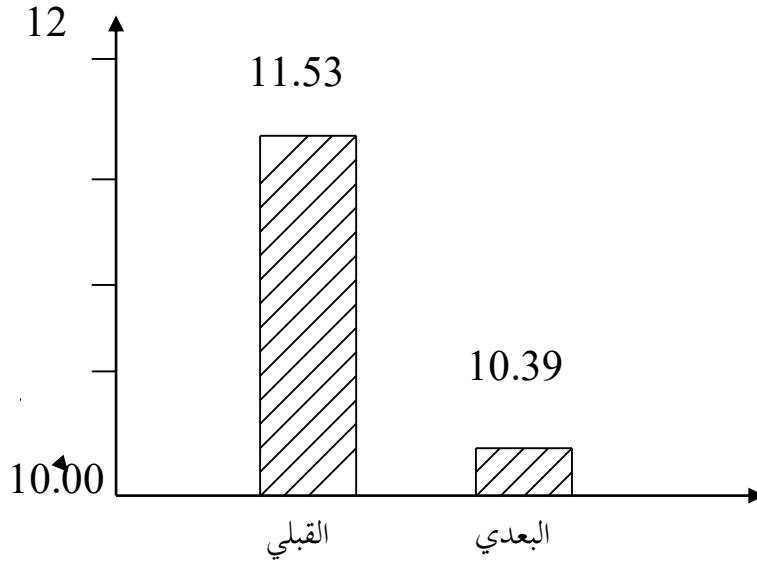
⊗ تمثيل أعمدة تكرارية لإختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية :



الفصل الخامس

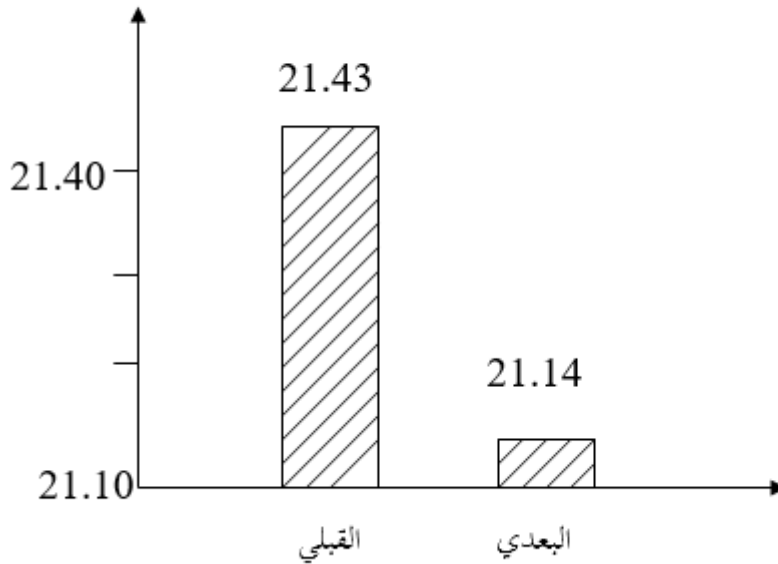
⊗ تمثيل أعمدة تكرارية لإختبار زمن رجوع اليد :

المتوسط الحسابي



⊗ تمثيل أعمدة تكرارية لإختبار أداء الهجوم المضاد :

المتوسط الحسابي



2 - 2 عرض و تحليل النتائج الخاصة بالإختبارات القبليّة و البعديّة للعيّنة الشاهدة

جدول رقم (06) النتائج الخاصة بالإختبار الأول و هو الجري 30م :

الفصل الخامس

البعدي		القبلي		الإختبار
المتوسط الحسابي	5.42	المتوسط الحسابي	5.43	الأول
الانحراف المعياري	0.57	الانحراف المعياري	0.58	

الملاحظة :

نلاحظ من خلال هذا الجدول (06) الخاص بالإختبار الجري 30م أن :
النتائج تقريبا لم تتغير و ذلك لأنه كان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي 5.43 ثا ، أما في الإختبار البعدي فقد أصبحت النتيجة 5.42 ثا .

جدول رقم (07) النتائج الخاصة بالإختبار الثاني و هو الجري بالكرة 30م :

البعدي		القبلي		الإختبار
المتوسط الحسابي	6.50	المتوسط الحسابي	6.54	الثاني
الانحراف المعياري	0.73	الانحراف المعياري	0.72	

الملاحظة :

نلاحظ من خلال هذا الجدول (07) الخاص بالإختبار 30م بالكرة أن :
النتائج تحسنت بشكل طفيف جدا بحيث كان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي 6.54 ثا ، أما في الإختبار البعدي فقد تغيرت النتيجة بحيث انخفض الوقت إلى 6.50 ثا .

جدول رقم (08) النتائج الخاصة بالإختبار الثالث و هو إختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية :

البعدي		القبلي		الإختبار
المتوسط الحسابي	1.70	المتوسط الحسابي	1.72	الثالث
الانحراف المعياري	0.19	الانحراف المعياري	0.16	

الفصل الخامس

الملاحظة :

نلاحظ من خلال هذا الجدول (08) الخاص بالإختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية أن :
النتائج تحسنت بشكل طفيف بحيث كان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي 1.72 ثا ، أما في الإختبار البعدي فقد أصبحت النتيجة 1.70 ثا .

جدول رقم (09) النتائج الخاصة بالإختبار الرابع و هو اختبار زمن رجع اليد :

البعدي		القبلي		الإختبار
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.85	11.53	2.03	12	الرابع

الملاحظة :

نلاحظ من خلال هذا الجدول (09) الخاص بالإختبار زمن رجع اليد أن :
النتائج تحسنت قليلا بحيث كان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي 12سم ، أما في الإختبار البعدي فقد انخفضت النتيجة إلى 11.53 سم .

جدول رقم (10) النتائج الخاصة بالإختبار الخامس و هو اختبار أداء الهجوم المضاد :

البعدي		القبلي		الإختبار
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.80	21.38	1.81	21.40	الخامس

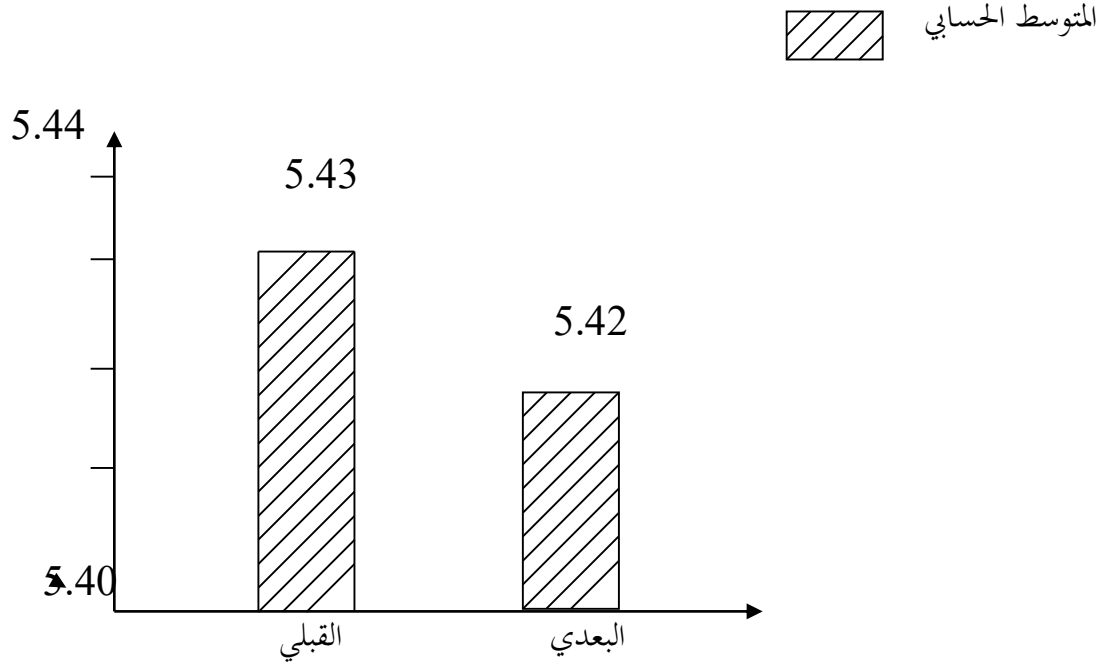
الملاحظة :

نلاحظ من خلال هذا الجدول (10) الخاص بالإختبار أداء الهجوم المضاد أن :
النتائج لم تتحسن بحيث كان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي 21.40 ثا ، أما في الإختبار البعدي فقد أصبحت النتيجة 21.80 ثا .

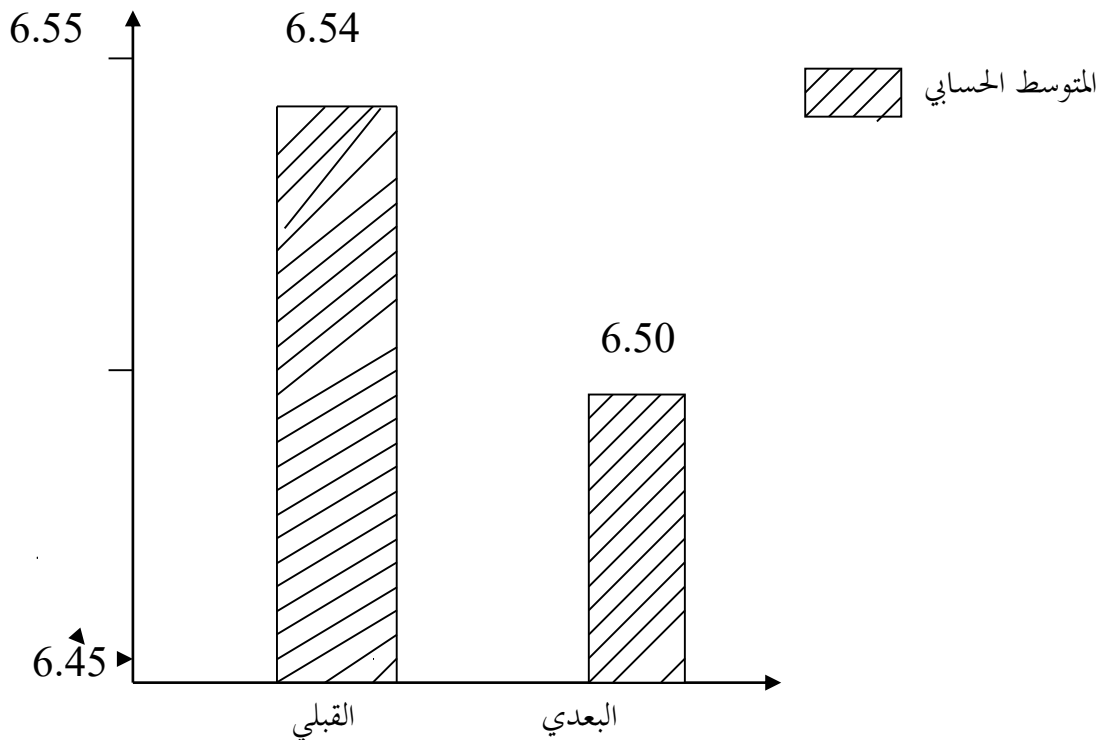
الفصل الخامس

2 - 2 - 1 تمثيل المتوسط الحسابي لنتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة :

☒ تمثيل أعمدة تكرارية لإختبار الجري 30م :

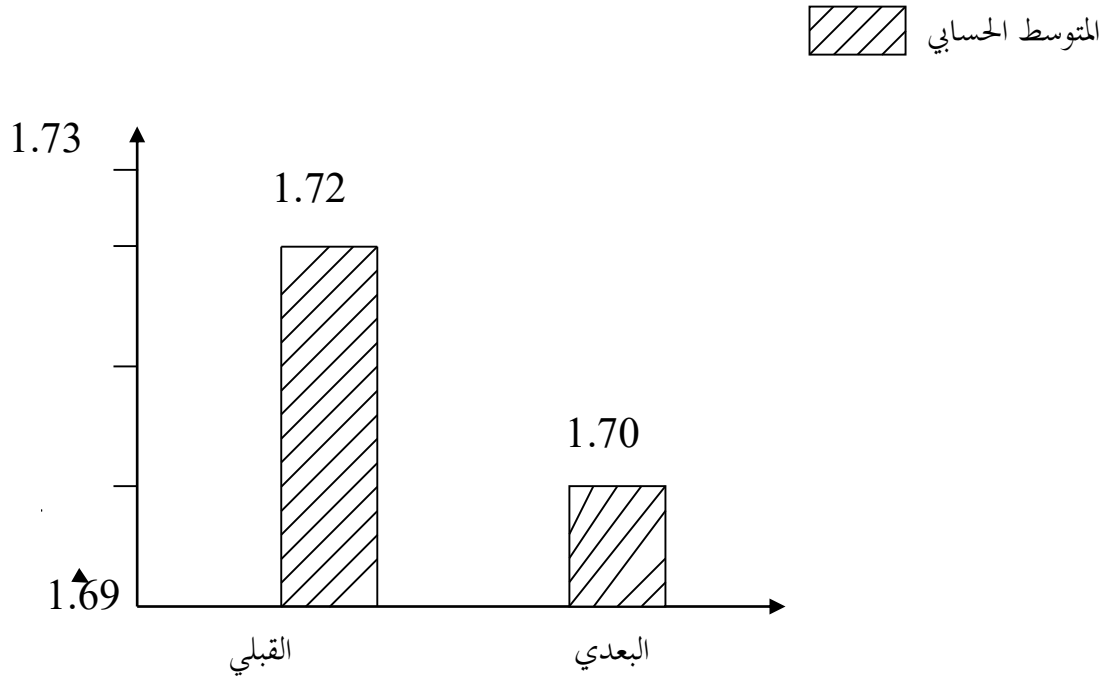


☒ تمثيل أعمدة تكرارية لإختبار الجري 30م بالكرة :

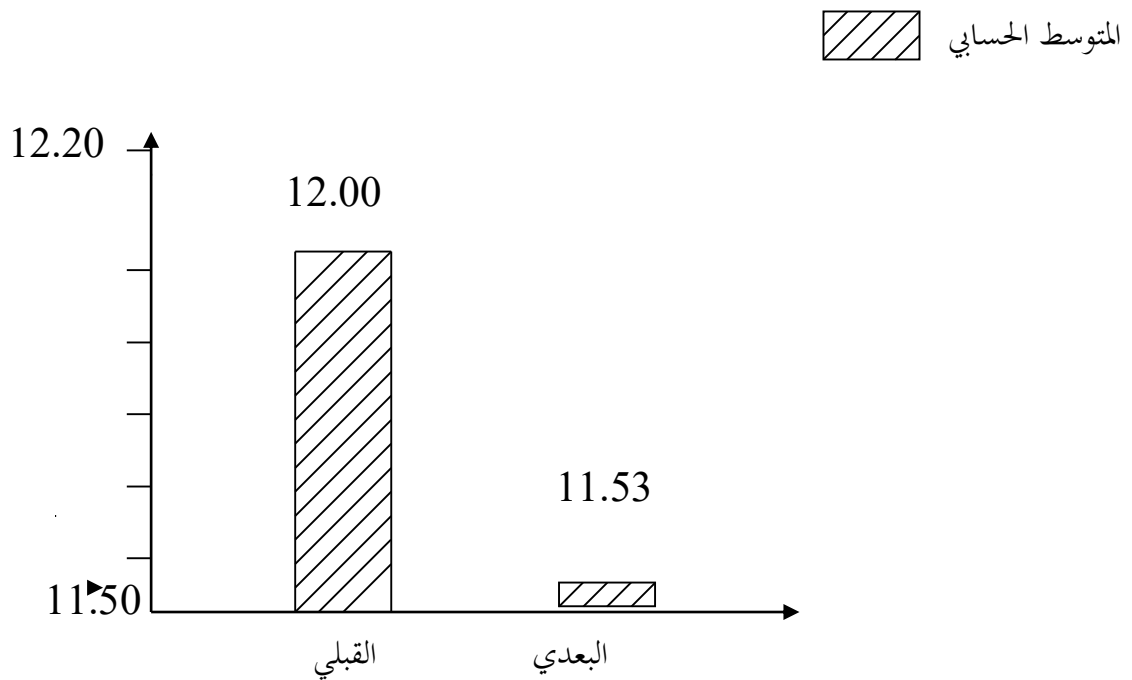


الفصل الخامس

⊗ تمثيل أعمدة تكرارية لإختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية :

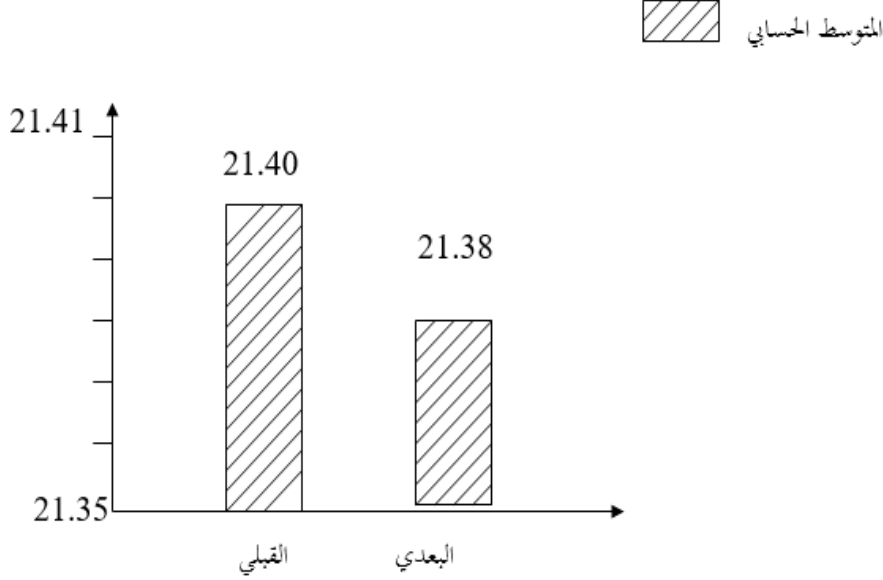


⊗ تمثيل أعمدة تكرارية لإختبار زمن رجوع اليد :



الفصل الخامس

⊗ تمثيل أعمدة تكرارية لإختبار أداء الهجوم المضاد :



الخلاصة الجزئية 01:

الخاصة ب: عرض و تحليل النتائج الإختبارات القبلية و البعدية للعينتين التجريبية و الشاهدة و لاحظنا مايلي :

⊗ فيما يخص العينة التجريبية :

- أ - فإن الإختبارات بدون كرة جاءت متوسطاتها الحسابية البعدية أقل من القبلية ، و هذا دليل على وجود تطور ملحوظ في النتائج .
- ب - أما الإختبارات بالكرة فقد جاءت متوسطاتها الحسابية البعدية مقاربة للقبلية و هذا دليل على عدم وجود تطور ملحوظ في النتائج .
- ج - بالنسبة لإختبار نيلسون للإستجابة الحركية فقد جاءت متوسطاتها الحسابية البعدية أقل من المتوسطات الحسابية القبلية و هذا ما يدل على وجود تحسن ملحوظ في النتائج المسجلة .
- د - بالنسبة لإختبارات زمن رجع اليد فقد جاءت المتوسطات الحسابية البعدية مقاربة للمتوسطات الحسابية القبلية و هذا دليل على وجود تحسن طفيف .
- هـ - أما إختبارات الهجوم المضاد فقد جاءت المتوسطات الحسابية البعدية أقل من المتوسطات الحسابية القبلية و هذا دليل على وجود تحسن كبيرا في النتائج .

الفصل الخامس

☒ فيما يخص العينة الشاهدة :

فإن المتوسطات الحسابية البعدية لجميع الإختبارات جاءت مقاربة للقبلية و هذا دليل على عدم وجود تطور يذكر .

2 - 3 مقارنة نتائج الإختبارات :

جدول رقم (11) يبين مقارنة نتائج الإختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية :

الإختبار	المتوسط الحسابي القبلي	المتوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري القبلي	الانحراف المعياري البعدي	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05
الأول	5.53	5.09	0.60	0.43	3.38	2.06	0.05
الثاني	6.58	6.61	1.07	1.03	0.73	2.06	0.05
الثالث	1.78	0.63	0.15	0.12	4.16	2.06	0.05
الرابع	11.53	10.39	2.89	1.70	1.83	2.06	0.05
الخامس	21.43	21.14	2.64	1.68	0.50	2.06	0.05

الملاحظة :

نلاحظ من خلال هاته المقارنة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص :

- الإختبار الأول و هو 30م بدون كرة و ذلك بدلالة 3.38 .
- الإختبار الثالث و هو نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية و ذلك بدلالة 0.16 و هذا لأن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية .
- أما الإختبارات (الثاني و هو 30م بالكرة ، الرابع و هو زمن رجع اليد ، الخامس و هو إختبار أداء الهجوم المضاد فلا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لأن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية.)

الفصل الخامس

جدول رقم (12) يبين مقارنة نتائج الإختبارات القبلية و البعدية للعينه الشاهده :

الإختبار	المتوسط الحسابي القبلي	المتوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري القبلي	الانحراف المعياري البعدي	ت المحسوبة الجدولية	ت	الدلالة الإحصائية عند 0.05
الأول	5.43	5.42	0.58	0.57	0.066	2.06	0.05
الثاني	6.54	6.50	0.72	0.73	0.21	2.06	0.05
الثالث	1.72	1.70	0.16	0.19	0.43	2.06	0.05
الرابع	12	11.53	2.03	1.85	0.92	2.06	0.05
الخامس	21.40	21.38	1.81	1.80	0.04	2.06	0.05

الملاحظة :

نلاحظ من خلال هاته المقارنة أنه :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل الإختبارات .

لأنه :

"ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية في كل الإختبارات .

عدم وجود برنامج مطبق على العينة الشاهدة .

الفصل الخامس

جدول رقم (13) يبين مقارنة نتائج الإختبارات القبلية للعينتين التجريبية و الشاهدة :

الإختبار	المتوسط الحسابي القبلي	المتوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري القبلي	الانحراف المعياري البعدي	ت المحسوبة الجدولية	ت	الدلالة الإحصائية عند 0.05
الأول	5.43	5.42	0.58	0.57	0.066	2.06	0.05
الثاني	6.54	6.50	0.72	0.73	0.21	2.06	0.05
الثالث	1.72	1.70	0.16	0.19	0.43	2.06	0.05
الرابع	12	11.53	2.03	1.85	0.92	2.06	0.05
الخامس	21.40	21.38	1.81	1.80	0.04	2.06	0.05

الملاحظة :

نلاحظ من خلال هاته المقارنة أنه :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل الإختبارات .

لأنه :

"ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية في كل الإختبارات .

عدم وجود برنامج مطبق على العينة الشاهدة .

الفصل الخامس

جدول رقم (13) يبين مقارنة نتائج الإختبارات القبلية للعينتين التجريبية و الشاهدة :

الإختبار	المتوسط الحسابي القبلي	المتوسط الحسابي القبلي	الانحراف المعياري القبلي	الانحراف المعياري القبلي	ت المحسوبة الجدولية	ت	الدلالة الإحصائية عند 0.05
الأول	5.43	5.53	0.58	0.60	0.66	2.06	0.05
الثاني	6.54	6.68	0.72	1.07	0.58	2.06	0.05
الثالث	1.72	1.78	0.16	0.15	1.46	2.06	0.05
الرابع	12	11.53	2.03	2.89	0.71	2.06	0.05
الخامس	21.40	21.43	1.81	2.64	0.05	2.06	0.05

الملاحظة :

نلاحظ من خلال هاته المقارنة أنه :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل الإختبارات .

لأنه :

"ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية في كل الإختبارات .

عدم تطبيق البرنامج التدريبي المسطر للعينتين بعد .

الفصل الخامس

جدول رقم (14) يبين مقارنة نتائج الإختبارات البعدية للعينتين التجريبية و الشاهدة :

الإختبار	المتوسط الحسابي البعدية	المتوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري البعدية	الانحراف المعياري البعدي	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05
الأول	5.42	5.09	0.57	0.43	2.53	2.06	0.05
الثاني	6.50	6.61	0.73	1.03	0.47	2.06	0.05
الثالث	1.70	0.63	0.19	0.12	28.15	2.06	0.05
الرابع	11.53	10.39	1.85	1.70	2.42	2.06	0.05
الخامس	21.38	21.14	1.80	1.68	0.53	2.06	0.05

الملاحظة :

نلاحظ من خلال هاته المقارنة أنه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص :

الفصل الخامس

- الإختبار الأول و هو 30م بدون كرة و ذلك بدلالة 2.53 .
- الإختبار الثالث و هو نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية و ذلك بدلالة 28.15 .
- الإختبار الرابع و هو إختبار زمن رجع اليد و ذلك بدلالة 2.42 .
- لأن : "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية في كل الإختبارات .
- أما باقي الإختبارات (الثاني و هو 30م بالكرة ، الخامس وهو إختبار أداء الهجوم المضاد) فلا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية . لأن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية في كل الإختبارات .

خلاصة جزئية 02 :

خاصة ب : مقارنة نتائج الإختبارات و لا حظنا ما يلي :

❖ بالنسبة لمقارنة النتائج القبلية بالبعدية للعينه التجريبية :

نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات سرعة رد الفعل و السرعة الإنتقالية بدون كرة ، أما في الإختبارات (30م بالكرة ، زمن رجع اليد ، اختبار أداء الهجوم المضاد) فلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

❖ بالنسبة لمقارنة نتائج البعدية للعينه التجريبية و الشاهدة :

حيث نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات سرعة رد الفعل (اختبار نيلسون للإستجابة الحركية) و السرعة الإنتقالية بدون كرة . أما بالنسبة للإختبارات بالكرة فإن هناك تطور بين الإختبارات القبلية و البعدية و لكن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

كذلك اختبار زمن رجع اليد توجد فروق ذات دلالة إحصائية و الإختبار الخامس الهجوم المضاد لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

❖ أما بالنسبة لمقارنة النتائج القبلية بالبعدية للعينه الشاهدة :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية و هذا لجميع الإختبارات .

❖ مقارنة النتائج القبلية للعينه الشاهدة بالقبلية للعينه التجريبية :

فليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية و هذا لجميع الإختبارات .

2 - 4 مناقشة النتائج بالفرضيات :

حسب النتائج المتحصل عليها من الإختبارات و مقارنة بالفرضيات المطروحة وجدنا ما يلي :

الفرضية الأولى : لسرعة رد الفعل أثر على السرعة الإنتقالية عند لاعبي كرة اليد .

- تأكد وجود أثر لسرعة رد الفعل على السرعة الإنتقالية، وهذا ما تبينه مقارنة الإختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية بالنسبة للإختبار 30م بدون كرة ، كذا اختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية كانت الفروق ذات دلالة إحصائية .

الفصل الخامس

- كذلك تأكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة الإنتقالية عبر اختبار 30م بدون كرة و كذلك اختبار سرعة رد الفعل عبر اختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية و اختبار زمن رجع اليد هذا من خلال معالجة جدول المقارنة بين الإختبارات البعدية للعينة الشاهدة و التجريبية .
- و كذلك ما أكدته مقارنة نتائج اختبارات القبلية و البعدية بالنسبة للعينة الشاهدة في نفس الإختبارات السابقة حيث لم نتحصل على فروق ذات دلالة إحصائية .
- و هذا ما أكدته الدراسة النظرية(طه إسماعيل و آخرين ،" الإعداد البدني في كرة القدم "، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص 128) بحيث أنه يمكن تطوير سرعة رد الفعل و ذلك بواسطة التدريبات المنهجية الصحيحة و لكن في حدود معينة ، و يمكن إرجاع ذلك إلى مايلي :
- أن أي تطوير لسرعة رد الفعل و لو كان بشكل قليل يؤدي إلى تطوير السرعة الإنتقالية بدون كرة .
- الإختبارات التي تستعمل فيها الكرة لا يلعب فيها التحكم التقني أو الوسائل البيداغوجية الدور الفعال الذي يمنح تطورها .
- البرنامج التدريبي المبني على تطوير سرعة رد الفعل له أثر فعال على العينة التجريبية .بعكس البرنامج التدريبي العادي المطبق على العينة الشاهدة ، الذي لم يمكن من إحداث أي تطور يذكر للسرعة الإنتقالية بدون كرة .
- الفرضية الثانية :** يمكن لبرنامج تدريبي مبني على سرعة رد الفعل أن يؤثر على الهجوم المضاد (السرعة الإنتقالية بالكرة) .
- لم يتأكد وجود تأثير للبرنامج المقترح المبني على سرعة رد الفعل على الهجوم المضاد أو السرعة الإنتقالية بالكرة بشكل يسمح بوجود فروق ذات دلالة إحصائية و هذا ما تبينه مقارنة الإختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية ، أيضا مقارنة الإختبارات البعدية للعينتين و ذلك في الإختبار الثاني 30م بالكرة و الإختبار الخامس و هو اختبار أداء الهجوم المضاد .حيث لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية و هذا ما يدل على عدم أثر البرنامج المبني على سرعة رد الفعل للهجوم المضاد (السرعة الإنتقالية بالكرة) .
- إذا كانت النتائج البعدية للتجريبية و الشاهدة متقاربة مما أدى إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين علما أن الإختبارات القبلية للعينتين كانت متقاربة ، بحيث لم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية مما يؤكد صحة الدراسة أو موضوعها .
- و هذا ما يتوافق مع الدراسة السابقة و المشابهة(بن عبد الله فيصل ، بن إسماعيل نصر الدين ،" اقتراح برنامج دوري لتدريب سرعة رد الفعل عند تلاميذ المرحلة الثانوية ، مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس غير منشورة ، دالي إبراهيم ، الجزائر ، 1997)
- حيث وجدت أنه لا يمكن تطوير السرعة الإنتقالية و سرعة رد الفعل بممارسة نشاط كرة اليد . بالعكس من ذلك فإن الدراسة النظرية أكدت أهمية صفة السرعة و خاصة سرعة رد الفعل في كرة اليد بصفة عامة و الهجوم المضاد بصفة خاصة(محمد صبحي حسانين ،" التقويم و القياس في التربية البدنية "، دار الفكر العربي ، ج1 ، ط2 ، 1987 ، القاهرة)
- و يمكن إرجاع ذلك إلى ما يلي :

الفصل الخامس

- نقص واضح فيما يخص التحكم التقني في المهارات الأساسية لكرة اليد عند بعض اللاعبين .
- عدم توفر الوسائل اللازمة (كرات ، الزمن ، مقاييس الجودة و المساعدة ...إلخ) التي تمكن من أداء الإختبارات بصفة سليمة مما يعيق التقييم الحقيقي و الموضوعي المنطقي .
- الحجم الساعي المقدر لم يكن كافيا لتنمية السرعة الإنتقالية بالكرة .
- قد يكون البرنامج التدريبي المقترح لا يكفي لإحداث تطور في النتائج .
- المدة الزمنية بين الإختبارات القبلية و البعدية و التي كانت متوسطة نسبيا لم تكن كافية لإحداث تطوير السرعة الإنتقالية بالكرة و التحكم التقني يعبر عنه بدلالة إحصائية .
- حصتين في الأسبوع غير كافية لتطوير السرعة الإنتقالية بالكرة .
- عدم وجود تسهيلات اللازمة من طرف مسؤولي الناديين هذا ما صعب من أداء المهمة .
- عدم إلتزام بعض اللاعبين بالموعد المخصص للحصص التدريبية .
- عدم توفر قاعات لتطبيق هذا البرنامج بسبب الإلتزامات و التوقيتات للرياضات الجماعية الأخرى .
- عدم وجود تنظيم من طرف مسؤولي القاعات و الخلط بين البرامج التدريبية و إجراء المقابلات .
- عدم التعرف على برامج المقابلات الرياضية التي ستجري داخل القاعة و التظاهرات الرسمية .
- التصادف بيننا و بين بعض طلبة القسم في إجراء الإختبارات القبلية و البعدية و كذا رزنامة و تقسيم الوحدات التدريبية .

الفرضية الثالثة : سرعة الإستجابة تحسن من الأداء الهجومي لدى لاعبي كرة اليد .

- تأكد وجود تأثير سرعة الإستجابة على تحسن الأداء الهجومي لدى لاعبي كرة اليد و هذا ما تبينه مقارنة الإختبارات القبلية و البعدية للعيينة التجريبية بالنسبة لإختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية .
- كذلك تأكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند إختبار نيلسون للإستجابة الحركية و بالنسبة لإختبار زمن رجع اليد و هذا عند مقارنة بين نتائج الإختبارات البعدية للعينتين الشاهدة و التجريبية.
- و كذلك ما أكدته مقارنة نتائج الإختبارات القبلية و البعدية بالنسبة للعيينة الشاهدة في نفس الإختبارات السابقة حيث لم نتحصل على فروق ذات دلالة إحصائية .

الفرضية الرابعة : لثقافة المدرب الرياضية و العلمية أثر على بناء برنامج تدريبي

- نلاحظ من خلال الفرضيات الثلاث الأولى أنه عليه تقاس الفرضية الرابعة .
- أما بما يخص الفرضية الثانية (يمكن لبرنامج تدريبي مبني على سرعة رد الفعل أن يؤثر على الهجوم المضاد * السرعة الإنتقالية بالكرة *) و ما تحصلنا عليه خلالها نستنتج أنه لا توجد ثقافة علمية رياضية لدى المدرب التي لها أثر على بناء برنامج تدريبي و ذلك من خلال النتائج الغير المرضية وعدم وجود تطور ملموس و لو بقليل جدا و ذلك راجع لأسباب السالفة الذكر .

الفصل الخامس

و وضعت هذه الفرضية لأنه :

عند وضع إتفاق بين المدرب و مسؤولي الفريق على بناء برنامج تدريبي من طرف المدرب فإذا كانت النتائج أثناء إجراء المنافسات مرضية و وجود تطورات ملحوظة و إعداد لاعبين متألقين و التحصل على المراتب الحسنة نجد أن ثقافة المدرب العلمية الرياضية لها أثر على بناء برنامج تدريبي و ذلك من خلال النتائج المتحصل عليها . أما إذا كانت النتائج غير ذلك نجد ثقافة المدرب العلمية الرياضية ليس لها أثر على بناء برنامج تدريبي . جعل هذه الفرضية مرجعا لعنوان مذكرة للطلبة القادمين

الخاتمة

الخاتمة :

انطلاقاً من مشكلة الدراسة المطروحة " إلى أي مدى يمكن لسرعة رد الفعل أن يؤثر على أداء الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر و من خلال وضعنا للفرضيات التالية:

- لسرعة رد الفعل تأثير على السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة اليد .
 - يمكن لبرنامج تدريبي مبني على سرعة رد الفعل أن يؤثر على الهجوم المضاد (س إ بالكرة) .
 - سرعة الإستجابة تحسن من الأداء الهجومي لدى لاعبي كرة اليد أشبال (16 - 18 سنة) .
 - لتقافة المدرب العلمية الرياضية أثر على بناء برنامج تدريبي .
- و تماشياً مع الموضوعية في البحث و تقصي الحقيقة ، و لأجل إختبار الفروض قمنا بدراسة نظرية لمساعدتنا على إيضاح الرؤية حول مصطلحات البحث التي تمثلت في * السرعة و سرعة رد الفعل و خصائصها * و * كرة اليد و الهجوم المضاد و أساسياتها * ، * التدريب الرياضي الحديث و سمات الشخصية للمدرب و ثقافته العلمية في زيادة و تحسين قدرات اللاعب و الرقي به إلى أعلى المستويات * و * المرحلة العمرية و ما يتميز بها * . ثم إتبعنا دراسة تطبيقية تمثلت في إجراء إختبارات قبلية شملت " السرعة الإنتقالية بالكرة " ، " و بدون كرة " ، " سرعة الإستجابة الحركية الإنتقالية " ، " سرعة رد الفعل (زمن رجع اليد) " ، " أداء الهجوم المضاد " . و هذا بالنسبة لعينتي البحث .
- الشاهدة و التي طبق عليها برنامج تدريبي عام (عادي) في كرة اليد ، و التجريبية التي طبق عليها برنامج تدريبي مبني على سرعة رد الفعل ثم قمنا بعد ذلك بإجراء إختبارات بعدية لكلتا العينتين ، و بعد تحليل النتائج المحصل عليها و مقارنتها و مناقشتها بالفرضيات . أثبتت لنا بما لا يدع مجال للشك أن لسرعة رد الفعل أن تؤثر على السرعة الإنتقالية بدون كرة ، عكس البرنامج التدريبي المقترح الذي لم يؤثر على أداء الهجوم المضاد (السرعة الإنتقالية بالكرة) .

و لهذا نوصي في إطار الدراسات المستقبلية أن تأخذ بعين الإعتبار كل العوامل المتدخلة من أجل بحوث أكثر موضوعية و مصداقية .

الإقتراحات و التوصيات :

من خلال إجراءات هذا البحث شكلنا بعض الإقتراحات و التوصيات عليها تقيد الدارسين في المستقبل من جهة و أن تساهم في تحسين أداء فرق كرة اليد في بلادنا من جهة أخرى و هي كالآتي:

1. زيادة الحجم الساعي للتدريب و توفير مختلف الوسائل اللازمة داخل قاعات التدريب.
2. تحسين و تنمية صفة السرعة بأنواعها . يجب أن يكون قبل سن البلوغ (المرحلة الذهبية).
3. إتباع منهجية تدريب لسرعة رد الفعل موازنا مع الأسلوب التقني المراد تنفيذه.
4. يجب تعلم الهجوم المضاد بعد إتقان مختلف المهارات الأساسية لكرة اليد.
5. ضرورة وجود إستمرارية في العمل بالنسبة لجميع الفئات و خاصة الفئة الصغرى (أصاغر).
6. إجراء ملتقيات و ندوات بين المدربين في كرة اليد لإثراء الجانب الخططي و العلمي و خاصة الجانب الفيزيولوجي للصفات البدنية.
7. ضرورة مشاركة جميع الفرق في كرة اليد و من جميع الفئات في المنافسات المختلفة و ذلك للإستفادة من تجارب الغير .
8. إلزام المدربين بالصرامة التامة في العمل و هذا لرد الإعتبار لكرة اليد في بلادنا.
9. التكفل باللاعبين المصابين و ذلك لإعادتهم إلى التدريب من جديد و بنفس الفعالية.
10. الإهتمام بالفئات الصغرى و ذلك بإنشاء مدارس خاصة لتدريب المهارات الأساسية في كرة اليد للإرتقاء بالأداء .

و على ضوء الدراساتين النظرية و التطبيقية توصلنا إلى أن أثر سرعة رد الفعل على أداء الهجوم المضاد تتحكم فيه عوامل عدة ، ربما منها :

- مجال زمني كاف لتطبيق برنامج تدريبي متكامل .
- الإختيار الأمثل للتمارين التي تخدم الهدف .
- التركيز على تعليم المهارات الأساسية في كرة اليد خلال المراحل السنوية الأولى .

البيبلوغرافيا

قائمة المراجع باللغة العربية:

- محمد حسن علاوي ،" الممارسة التطبيقية لكرة اليد " ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص4
- 2 -محمد عبد الرحيم اسماعيل : " تدريب القوة العضلية في كرة السلة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر ، 2010
- 1 -أمين الخولي : " الرياضة والحضارة الاسلامية ، دار الفكر العربي ، ب ط ، القاهرة ، مضر ، 1995 .
- 2 -كمال الربضي : " التدريب الرياضي في القرن 21، دار وائل ، ب ط ، عمان ، الاردن ، 2004 .
- 3 -أبو العلا عبد الفتاح : " التدريب الرياضي - الاسس الفيزيولوجية ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 1997 .
- 4 -أمر الله البساطي : " اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، دار المعارف ، ب ط ، الاسكندرية ، مصر ، 1998 .
- 5 -قاسم حسن حسين : " اسس التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط1 ، عمان ، الاردن ، 1998 .
- 6 -حسن السيد أبو عبده : " الاتجاهات الحديثة في التخطيط والتدريب ، مطبعة الاشعاع ، ط1 ، الاسكندرية ، مصر ، 2001 .
- 7 -موفق مجيد المولى : " الاساليب الحديثة في التدريب ، دار الفكر ، ط1 ، عمان الاردن ، 2000.
- 8 -مفتي ابراهيم حماد : " التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة مصر ، 2001 .
- 9 -حسن علاوي : " علم التدريب الرياضي وتطبيقاته ، دار المعارف ، ط3 ، الاسكندرية ، مصر ، 1994.
- 10 -عادل عبد البصير علي : " التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة مصر ، 1999.
- 11 -مفتي ابراهيم حماد : " التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة ، دار الفكر العربي ، ب ط ، القاهرة ، مصر ، 1996.
- 12 -فاضل سلطان شريدة : " وضائف الاعضاء والتدريب الرياضي ، مطابع دار الهلال الرياضي ، 1990.
- 13 -ابراهيم شعلان ، محمد عفيف : " كرة القدم للناشئين ، مطابع آمون ، القاهرة ، مصر ، 2001 .
- 14 -علي البيك فهمي : " اسس اعداد اللاعبين ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة مصر ، 1995 .
- 15 -ابو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان : " فيسيولوجيا التدريب ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر القاهرة ، 1994 .
- 17-إبراهيم الهاشمي، رياضة كرة السلة، مؤسسة المعارف، البحرين 1985 .
- 18-د.أحمد عبد خليل، حارس المرمى في كرة اليد، دار الكتاب للنشر، لبنان، 1999.
- 19-أمر الله أحمد البساطي: أسس و قواعد التدريب الرياضي منشئ المعارف، الاسكندرية، مصر 1998
- 20-بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1999

- 21- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999.
- 22- عقيل عبد الله الكاتب، اللياقة البدنية، مطابع التعليم العالي، بغداد 1988 .
- 23- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1998
- 24- عمار بخوش وآخرون، مصالحي البحث العلمي وطرق البحث العلمي، الج ازئر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1985 .
- 25- قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للونشر، الع ارق 1987.
- 26- كمال جميل الريقي، الوثب العالي، بدعم من أمانة عمان الكبرى، 2003 .
- 27- كمال درويش وآخرون: الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة، مصر ، 1999.
- 28- كمال درويش و محمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984.
- 28- كمال درويش وآخرون: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998
- 29- كمال درويش وعماد الدين عباس، حارس ابرمى في كرة اليد، م.ك للنشر والتوزيع، بيروت، 1999
- 30- كمال عبد الحميد: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، ط3، مصر ، 1997.
- 31- كمال عبد الحميد وآخرون: رباعية كرة اليد الحديثة، القاهرة، ط2، 1997.
- 32- محمد حسن علاوي وفي كمال عبد الحميد، الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي، مصر ، 1997.
- 33- محمد شبلي، منهجية في التحليل السياسي، ط4 ، دار هومة، الجزائر، 2002 .
- 34- محمد صبحي حسنين: التحليل العاملي للقدرات البدنية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر ، 1996 .
- 35- محمد عبد الرحيم إسماعيل، تدريب القوة العضلية في كرة السلة، الناشر منشأة المعارف، الإسكندرية، 2010

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- .65 GURGEN WEINECK / BIOLOGIE DE SPORT ; Op , CIT/p2 .66
GURGEN WEINECK: MANNUEL d,ENTRAINEMENT.VIgO
NOUVEAV PETIT LA ROUSSE: CP, P 163 .67 .68M,

KHIATI : L ESSENCIEL EN PEDIATRIE : TOME 1 , 1996, ENTREPRISE
DE LIVRE
69. MAREILLI AbRACOMIER , PSYCHOLOGIE DE L
ADOLISCENT , MAISON , PARIS , 1983

قائمة المذكرات :

70. بن عبد الله فيصل ، بن اسماعيل نصر الدين ، "إقتراح برنامج دوري لتدريب
سرعة رد الفعل عند تلاميذ المرحلة الثانوية"، دالي إبراهيم ، الجزائر ، 1997 ،
مذكرة لنيل شهادة ليسانس غير منشورة.
71. مرزاقه كمال ، اغنانية فيصل ، رحمون رشيد ، "دراسة تأثير الرياضات الجماعية
(كرة اليد) على تنمية صفة السرعة خلال فصل دراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة (17-
18) سنة ، قسنطينة ، 2001 ، مذكرة لنيل شهادة ليسانس غير منشورة.