

جامعة آكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الموضوع

أثر استخدام طريقة التدريب المدمج بالمنافسة في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط أقل من 19 سنة

- دراسة ميدانية على بعض فرق رابطة باتنة لكرة اليد -

إشراف الأستاذ:

حماني إبراهيم

إعداد الطالب:

خضراوي خالد

لجنة المناقشة

الأستاذ	الصفة	الجامعة
منصوري نبيل	رئيس اللجنة	البويرة
علوان رفيق	مناقشا	البويرة
حماني إبراهيم	مشرفا	البويرة

السنة الجامعية: 2024/2023

# شكر وتقدير

نحمد الله حمد الشاكرين ونثني عليه ثناء الزاكرين أن وفقنا وسدد خطانا لإتمام هذا الجهد المتواصل

وعملنا بقوله صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

وتقدم بجزيل الشكر والعرفان للأستاذ الفاضل "حماني إبراهيم" وكذلك الأستاذ الفاضل "منصوري نبيل"

الذي تكرم مشكوراً بالإشراف على هذا البحث والذي رافقنا طيلة فترة الدراسة في طور الماستر والذي

لم يتوانى بتقديم توجيهاته وإرشاداته ونصائحه الهامة

كما تقدم بالشكر لى كل أساتذتي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة

ولى كل زملائي في الدراسة

إن نصبت فمن الله وإن أخطأت فمن نفسي ومن الشيطان

والله الحمد والشكر أولاً وأخيراً

لكم مني جزيل الشكر والعرفان

# الإهداء

لحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين أما بعد:

وهدي هذا العمل لي من قال فيهم سبحانه وتعالى:

"وقضى به أن لا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحساناً"

لي الوالدين الكريمين حفظهما الله وأولاد عليهما نعمة الصحة لي عائلتي "الزوجة وأبنائي وسيم وإيناس"

لي جميع إخوتي وإخواتي ولي جميع رفقاء الدراسة من الابتدائي لي رفقاء الجامعة

لي أستاذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة

"خالد خضراوي"

## محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	الإهداء
ت	محتوى البحث
ح	قائمة الجداول
خ	ملخص البحث
ذ	مقدمة
<b>الفصل الأول: التعريف بالبحث</b>	
2	1-الإشكالية
3	2-الفرضيات
3	3-أسباب اختيار الموضوع
4	4-أهمية البحث
4	5-أهداف البحث
4	6-تحديد المصطلحات والمفاهيم
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الثاني: الخلفية النظرية للدراسة</b>	
<b>المحور الأول: التدريب الرياضي والتدريب المدمج</b>	
8	1-تعريف التدريب الرياضي
8	2-خصائص التدريب المدمج
9	3-طرق التدريب
11	4-طريقة التدريب المدمج
11	4-1-تاريخ التدريب المدمج
11	4-2-تعريف التدريب المدمج
12	4-3-أهمية التدريب المدمج
12	4-4-أشكال وأنواع التدريب المدمج
<b>المحور الثاني: الصفات البدنية</b>	
15	تمهيد
16	1-تعريف الصفات البدنية
16	2-أهمية الصفات البدنية

17	3-علاقة الصفات البدنية بالتدريب
17	4-مكونات الصفات البدنية
17	4-1-القوة
18	4-2-السرعة
21	4-3-التحمل
25	4-4-المرونة
27	4-5-الرشاقة
31	خلاصة
<b>المحور الثالث: الفئة العمرية أقل من 19 سنة</b>	
32	تمهيد
33	1-التعريف بفئة الأواسط
33	2-تعريف المراهقة
34	3-مظاهر النمو في المراهقة
35	4-مراحل المراهقة
36	5-مشاكل المراهقة
37	6-مميزات المراهق في هذا الطور
38	7-متطلبات المراهقة في هذا الطور
38	8-المراهق والتوجهات الاستقلالية
39	9-تأثيرات المراهقة وعلاقتها بالنمو الاجتماعي للفرد
39	10-أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهقين
40	11-متطلبات المراهقة من الناحية البدنية
40	12-دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية للمراهق
42	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث</b>	
<b>الفصل الثالث: منهجية البحث والإجراءات الميدانية</b>	
45	تمهيد
46	1-الدراسة الاستطلاعية
46	2-الدراسة الأساسية
46	2-1-المنهج
47	2-2-متغيرات البحث
47	2-3-المجتمع

47	4-2-العينة
48	5-2-مجالات البحث
48	3-أدوات البحث
51	خلاصة
<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>	
53	1-عرض وتحليل النتائج
53	2-مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات
62	3-الاستنتاج العام
64	الخاتمة
66	الاقتراحات وفروض مستقبلية
68	قائمة المصادر والمراجع
70	الملاحق

## قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل تكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية من حيث الطول والوزن	53
02	يمثل الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي	54
03	يمثل الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية.	55
04	يمثل الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة	56
05	يمثل الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي	57
06	يمثل الخصائص المميزة لمجتمع البحث	59
07	يمثل الاختبارات القبلية للعينه الضابطة	60
08	يمثل الاختبارات البعدية للعينه الضابطة	60
09	يمثل الاختبارات القبلية للعينه التجريبية	61
10	يمثل الاختبارات البعدية للعينه التجريبية	61

## ملخص البحث باللغة العربية:

عنوان الدراسة: أثر استخدام طريقة التدريب المدمج بالمنافسة في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف الأواسط أقل من 19 سنة.

هدف الدراسة هو معرفة الدور التي تلعبه طريقة التدريب المدمج بالمنافسة في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف الأواسط والغرض من الدراسة أن للتدريب المدمج بالمنافسة دور في تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط أقل من 19 سنة، العينة هي للاعبي كرة اليد لنادي الاتحاد الرياضي لأمل عين الحجل لكرة اليد ونادي الحمادية لكرة اليد وتم اختيارها بطريقة قصدية 10 لاعبين للعينة الضابطة و10 لاعبين للعينة التجريبية؛ وتم استخدام المنهج التجريبي المناسب لهاته الدراسة.

أهم استنتاج أن لطريقة التدريب المدمج بالمنافسة أثر إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط أقل من 19 سنة وأهم توصية واقتراح هو يجب توفير الوسائل المادية والعنصر البشري الكفؤ والذي تم تكوينه وتدريبه بطرق علمية حديثة وسليمة مع ضرورة إجراء دراسات مشابهة على بقية الفئات العمرية الأخرى.

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة وهادفة موجهة علميا نحو إعداد الرياضيين في مراحل النمو والتطور المختلف إعدادا بدنيا مهاريا خططها عقليا نفسيا للوصول بقدراتهم إلى أعلى المستويات وتوظيفها لتحقيق نتائج الإنجاز الرياضي الأفضل. (متعب الحساوي، 2014، صفحة 25)

فللوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب. (قاسم حسن، 1998، صفحة 27)

حيث يهتم التدريب الحديث في كافة بلدان العالم بتنمية الصفات البدنية وعناصر اللياقة البدنية إذ يمكننا القول أن اللياقة البدنية هي الحالة السليمة للفرد الرياضي، من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة من خلال الأداء البدني الحركي بأفضل درجة أو أقل جهد ممكن فاللياقة البدنية عنصر فارق في تطور الجانب المهاري ومن أهم القدرات البدنية التي تساعده على ذلك الرشاقة السرعة والمرونة. (ابراهيم حماد، 1994، صفحة 223)، كما أن التدريب أصبح بدوره يعتمد على طرق تدريبية مختلفة وعلى المدرب أن يختار طريقة التدريب التي تحقق له نسب عالية من الهدف المسطر أو تحقيق عدة أهداف في نفس الوقت فتنوع طرق التدريب تعمل على زيادة الإثارة لدى اللاعبين بعكس ما إذا كان التدريب منحصرا على طريقتين أو ثلاث، وتعتبر طرق التدريب وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعبين بسلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب عن طريق عمليات التدريب المنظم (حسن علاوي، 1992، صفحة 80)، فطرق التدريب هي الوسائل والخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب إلى أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب. (حسن البشتاوي، 2005، صفحة 267)

من بين الطرق التدريبية الحديثة نجد طريقة التدريب المدمج التي تتمثل في دمج تيارين بدني مهاري باستعمال وسائل شبه تنافسية مع احترام مراحل سيرورة التدريب في الدورات الصغرى والمتوسطة والكبرى، حيث تعتبر أحسن طريقة في تطوير الصفات البدنية والمهارية والخططية في أقصر زمن ممكن مقارنة بالطرق التدريبية الأخرى، ويشير "الكسندر دلال" أن التدريب المدمج يساعد على تحكّم تقني مهاري كبير جدا بحيث يسمح للاعب كرة القدم على كسب مخزون معرفي خططي وبدني يستغل كمعطيات تنافسية فردية وجماعية تسهل على اللعب الديناميكي والمشاركة الفعالة (Dellal A , 2008, p. 29)، حيث يذكر "مفتي إبراهيم" أنه لا يكفي تنفيذ المهارة أو الخطة مرة واحدة أثناء التمرين الواحد بل يستمر الأداء مع التركيز.



# الفصل الأول

## التعريف بالبحث



مدخل عام: التعريف بالبحث:

### 1-الإشكالية:

لقد تغيرت كرة اليد في السنوات الأخيرة وتغير طابع اللعب نظرا لتعدد الطرق والأساليب الحديثة حيث ازدادت سرعة اللعب وارتفع مستوى اللعب المهاري والخططي على الرغم من أن العديد من الدراسات والأبحاث في مجال تدريب كرة اليد، حيث تركزت المجالات التدريبية على الطرق العلمية للتدريب الرياضي وعلاقته بالجانب البدني وضرورة تنمية الصفات البدنية باستخدام أساليب وطرق متعددة منها طريقة استخدام التدريب المدمج بالمنافسة خاصة في هذه المراحل العمرية أقل من 19 سنة حيث أثبتت جميع الدراسات أنها المرحلة الأنسب لتنمية مختلف الصفات البدنية أو بعضها منها والتي تساهم وتساعد في سهولة الوصول في النهاية إلى إعداد لاعبين جاهزين بدنيا للمنافسة. وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

هل لطريقة التدريب المدمج بالمنافسة تأثير على تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد؟

### التساؤلات الفرعية:

#### التساؤل الأول:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية (الجري، الوثب، الرمي) في القياس القبلي.

#### التساؤل الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية (الجري، الرمي، الوثب) لصالح القياس البعدي.

#### التساؤل الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية (الجري، الرمي، الوثب).

#### التساؤل الرابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية (الجري، الوثب، الرمي) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

2-فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

استعمال طريقة التدريب المدمج بالمنافسة يؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط.

الفرضيات الجزئية:

الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية (الجرى، الوثب، الرمي) في القياس القبلي.

الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية (الجرى، الرمي، الوثب) لصالح القياس البعدي.

الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية (الجرى، الرمي، الوثب).

الفرضية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية (الجرى، الوثب، الرمي) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

3-أسباب اختيار الموضوع:

من بين الأسباب التي دفعتني إلى اختيار هذا الموضوع هناك أسباب ذاتية (شخصية) وأسباب موضوعية منها:

الأسباب الذاتية:

- ✓ الرغبة في معرفة مدى تأثير طريقة التدريب المدمج بالمنافسة في تحسين الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط.
- ✓ اكتساب الخبرة في التخطيط وبرمجة الحصص التدريبية وإعطاء بعض الحلول للمشاكل التي صادفتني حول موضوع التدريب المدمج بالمنافسة ميدانيا.

الأسباب موضوعية:

- ✓ إبراز خصوصية طريقة التدريب المدمج بالمنافسة عن باقي طرق التدريب.

- ✓ قلة الاهتمام بالجانب البدني لدى صنف الأواسط خلال فترة الإعداد البدني للمنافسة.
- ✓ البحث عن أفضل الطرق وأنجعها لتحسين الأداء البدني بطريقة التدريب المدمج بالمنافسة.

#### 4- أهمية البحث:

- ✓ معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام طرق التدريب المختلفة وتأثيرها على الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف الأواسط.
  - ✓ الدراسة في تعديل الصورة التدريبية لهذه الفئة العمرية (صنف الأواسط) واتباع الطرق العلمية المناسبة في بناء برامج تدريبية مركزة على تطوير الصفات البدنية من أدل الإعداد الشاكل والمتوازن حسب خصائص ومتطلبات النمو ومدى التكيف الفسيولوجي لأعضاء الجسم لهذه المرحلة العمرية.
  - ✓ معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي وتأثيره على تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد (صنف الأواسط).
- يمكن لهذا البحث أن يكتسي أهمية بالغة وذلك من الجانبين العلمي والعملي؛ فمن الجانب العلمي يمكن اعتباره كمساهمة في إثراء وتثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة المدربين والباحثين.
- أما الجانب العملي ربما يمكننا من الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل الصورة التدريبية واتباع الطرق العلمية المناسبة.

#### 5- أهداف البحث:

- ✓ يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريب المدمج بالمنافسة في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط.
- ✓ تصميم برنامج تدريبي يستهدف التدريب المدمج بالمنافسة.
- ✓ معرفة أثر طريقة التدريب المدمج في تحسين الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف الأواسط أقل من 19 سنة.
- ✓ معرفة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التدريبية لبعض الصفات البدنية (السرعة، القوة).
- ✓ التعرف على نجاعة البرنامج التدريبي لتحسين بعض الصفات البدنية.
- ✓ محاولة حل مشكل ضعف الأداء البدني لدى لاعبي كرة اليد صنف الأواسط أقل من 19 سنة.

#### 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

##### التدريب المدمج:

اصطلاحاً: هو الدلالة التناسق لتكون واحداً متكاملًا.

لغة: يقال دمج الشيء دمجاً أي دخل في الشيء واستحكم فيه فأدمجت الشيء أي لفته في ثوب يستخدم.

التدريب الرياضي:

يعرفه "HOLMAN" أنه عبارة عن جميع كميات الجمل المعينة المعطاة للرياضي في الفترة الزمنية المعنية بهدف دفع الإنجاز الذي يؤديه بحيث تتغير وظائف الأجهزة الخارجية والعضوية. (عبده علي نصيف قاسم حسن حسين، 1980، الصفحات 16-116)

أما الباحث "MATWIN" فيرى أن التدريب الرياضي يعني التحضير الجسمي والتكتيكي والعقلي والنفسي والتربوي للرياضي بمساعدة التمرينات الجسمية عن طريق الجهد.

طرق التدريب:

هي المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة والمستخدمة في مستوى الحالة البدنية للاعب. (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، صفحة 201)

لعبة كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية التي لها طابعها التنافسي الخاص والتي لها مبادئها ومهاراتها الأساسية في ذلك ولها صفات بدنية كذلك وإعداد بدني خاص بها تلعب في ملعب طوله 40م وعرضه 20م مقسم إلى نصفين كل فريق له منطقة خاصة به تلعب بفريقيين في كل فريق 7 لاعبين؛ وكل مجموع لاعبي الفريق 12 لاعب منهم 5 احتياط، وتتميز عن باقي الرياضات بالاحتكاك الكبير بين لاعبيها والدقة والتركيز على طول شوطي المباراة.

الصفات البدنية:

فهي عملية دمج وتوازن بين العناصر البدنية لذا تعد عملية مركبة من عنصرين لغرض أداء عمل ما أو هدف معين ومنهم من بعدها عملا مشتركا بين صفات مشتركة وتكون على أشكال منها (التحمل، السرعة، القوة، تحمل القوة المميزة بالسرعة، القوة السريعة، الرشاقة، التوافق، المرونة).

المنافسة الرياضية:

هي محور العملية التدريبية التي تتضمن اللاعب والأجهزة الفنية والجو الاجتماعي (البيئة التنافسية)، وما يوفره من تسهيلات للممارسة كنوع من التدعيم والتعزيز وتعد المنافسة الرياضية محكا رئيسيا لظروف التدريب وهي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي وتعتبر وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين.

الفئة العمرية أقل من 19 سنة:

وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة وهي مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه المرحلة من الحياة حيث تأخذ طابعا آخر يتجه فيها الفرد محاولا التكيف مع نفسه والمجتمع.



# لجانبي النظري



# الفصل الثاني

## الخلفية النظرية للدراسة



المحور الأول: التدريب الرياضي والتدريب المدمج

1-تعريف التدريب الرياضي

"البروفيسور Holman" يعرفه على أنه عبارة عن جميع كميات الحمل المعينة المعطاة للرياضي في الفترة الزمنية المعينة يهدف إلى دفع الانجاز الذي يؤديه بحيث تتغير وظائف الأجهزة الخارجية والعضوية. (عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين، 1980، الصفحات 16-116)

أما الباحث "matwin" فيرى إن اصطلاح التدريب الرياضي يعني التحضير الجسمي والتكتيكي والعقلي والنفسي والتربوي للرياضي بمساعدة التمرينات الجسمية عن طريق الجهد. (عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين، 1980) ويقول الدكتور عصام عبد الخالق أن التدريب هو تمرين للحركات الرياضية المبنية على أسس علمية في إطار خطة موضوعية مع مراعاة النواحي التربوية وكذلك الرعاية الصحية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى في النشاط الرياضي الممارس، يتم من خلال التخطيط الجيد والدقيق لتنمية الصفات البدنية المهارات الحركية والقدرات الخططية وكذلك البيانات الرياضية والدوافع النفسية.

مما سبق نستنتج أن التدريب الرياضي يشمل على كل الجوانب الخاصة بالفرد، سواء كانت بدنية تكتيكية أو اجتماعية أو النفسية وحتى الصحية. (عصام عبد الخالق، 1972، صفحة 11)

2-خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي ببعض الخصائص التي تشكل مجموعة من المبادئ الأساسية تعطي عملية التدريب صبغتها الخاصة، وتتلخص هذه الخصائص فيما يلي:

- ✓ تحقيق الحد الأقصى للنتائج الرياضية في النشاط الرياضي التخصصي طبقاً للفروق الفردية.
- ✓ يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية في نوع معين من الأنشطة الرياضية طبقاً لاستعدادات الفرد وإمكاناته التي تختلف من فرد إلى آخر، ويتحقق ذلك عملياً من خلال تطبيق ثلاثة مبادئ أساسية تشمل:

2-1-مبدأ الفروق الفردية

للوصل للحد الأقصى للنتائج الرياضية حيث لا يمكن أن يصل جميع الأفراد إلى المستوى موحد للإنجاز الرياضي، وليس دائماً أن استخدام برنامج تدريبي موحد يحقق نفس مستوى الانجاز الرياضي لكل الرياضيين، فهناك فروق فردية تحدد الحد الأقصى الممكن تحقيقه لكل منهم.

2-2-مبدأ زيادة التخصصية:

لا يمكن تحقيق الحد الأقصى للإنجازات الرياضية في اتجاهات متعددة، ولذلك فإنه كلما ارتفع مستوى الانجاز الرياضي زاد الاتجاه إلى التخصص الرياضي الدقيق.

### 2-3- مبدأ زيادة الفردية:

ويقصد بذلك أن يعامل كل رياضي كحالة خاصة بالرغم من عضويته لفريق متكامل، ويعني ذلك الاهتمام بالكشف عن خصائص الرياضي المميز ونقاط الضعف، ومراعاة ذلك عند التعامل مع الرياضي، ووضع البرامج التدريبية وتوجيهه نحو التخصص الرياضي الأمثل بإمكاناته الفردية. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997، صفحة 16)

### 3- طرق التدريب:

تستخدم طرق التدريب لتطوير اللياقة البدنية للاعب لتحقيق انجازات رياضية متقدمة وطريقة التدريب هي المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة والمستخدمه في تطوير مستوى الحالة البدنية للاعب. (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، صفحة 201)

يقسم أمر الله البساطي طرق التدريب إلى:

- ✓ أسلوب الحمل المستمر (منظم السرعة، الخطوة، الفار تلاك).
- ✓ أسلوب الحمل الفتري.
- ✓ أسلوب الهيبوكسك (التدريب في غياب الأوكسجين ويناسب التدريب للعب في المرتفعات).
- ✓ الأسلوب الدائري). (أمر الله البساطي، 2001، صفحة 212)

ويقسمها محمد حسن العلاوي إلى:

- ✓ طريقة التدريب المستمر.
- ✓ طريقة التدريب الفتري.
- ✓ طريقة التدريب التكراري.
- ✓ طريقة التدريب الدائري. (محمد حسن العلاوي، 1994، صفحة 212)

ويرى الرياضي إن الطرق التدريبية هي:

### 3-1- طريقة التدريب المستمر:

اسمه يدل عليه حيث تمتد فترة التدريب من 30 د إلى ساعة ونصف أو أكثر دون أن يتخلل ذلك فترة راحة وهذا يؤدي إلى زيادة إنتاج الطاقة الكيميائية الحيوية عند اللاعب. (كمال الرياضي، 2004، صفحة 232)

ويمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة وهي:

- ✓ التدريب المستمر منخفض الشدة.
- ✓ التدريب المستمر مرتفع الشدة.

✓ التدريب التناوب الخطوة أي سرعة الجري بين سريعة وبطيئة (عادل عبد البصير علا، 1999، صفحة 15)

### 3-2- التدريب الدائري:

هو عبارة عن نظام تدريبي تترتب التمرينات المختلفة بعضها مع بعض نظام دائري قالوا فيها اللاعب من تمرين إلى آخر بعدد يقدره المدرب وفقا لاحتياج اللاعب تبعا لموسم التدريب.

### 3-3- طريقة التدريب البليومتري:

هو نظام تدريبي يستخدم لتنمية القوة الانفجارية حيث تستخدم فيه تمرينات إطالة ألياف العضلة الانقباض العضلي اللامركزي ويليه مباشرة الارتباط المركزي حيث يتم إطالة ألياف العضلة. (كمال الرياضي، 2004، صفحة 233)

### 3-4- طريقة التدريب بالمنافسة:

هو نوع خاص من التدريب، استعمل عمومي للمراقبة أو تقييم المستوى اعتمادا على أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبون من النواحي (البدنية، التكتيكية، المهارية) وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب حيث ينفذ هذا الأخير بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، حيث تحافظ على إيقاع على اللاعب دون النزول في مستوى الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية. (بسطوسي أحمد، 1999، صفحة 42)

### 3-5- طريقة التدريب التكراري:

يهدف أيضا إلى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة أساسية وما ينبثق عن قوة السرعة والتحمل السرعة وتحمل القوة وتستخدم هذه الطريقة لإعداد اللاعب مركز المسافات القصيرة والمتوسطة والحواجز ولاعبى الوثب والرمي بأشكاله، إضافة إلى رفع الأثقال هذا الشكل من التدريب يؤثر على مختلف الأجهزة وأعضاء الجسم من هاته التأثيرات:

✓ زيادة حجم الألياف العضلية.

✓ زيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية

✓ زيادة القوة العضلية. (كمال الرياضي، 2004، الصفحات 223-224)

### 3-6- طريقة التدريب الفتري:

هي نضام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة (كمال الرياضي، 2004، صفحة 232) وهو نوعان:

✓ التدريب الفتري منخفض الشدة.

✓ التدريب الفتري مرتفع الشدة. (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، الصفحات 210-211)

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات:

✓ التحمل الخاص.

✓ السرعة.

✓ القوة المميزة بالسرعة.

✓ القوة القسوى. (حسن العلاوي، صفحة 222)

#### 4-طريقة التدريب المدمج:

#### 4-1-تاريخ التدريب المدمج:

يشير Ebben et al (2000) إلى أن بدايات استخدام مصطلح التدريب المدمج ترجع إلى (1966) Verkhoskhansky وذلك عند وصف تركيب التمرينات المتحدة معا في ضوء مبدأ تطوير القدرات التفاعلية على خلفية الإثارة المتصاعدة للجهاز العصبي المركزي، ويرى Naldchu إلى أن البدايات الفعلية للتدريب المدمج ترجع إلى أواخر الثمانينات وذلك عندما قام Fleck et kontor (1986) عما كتبه Verkhoskhansky في شكل تقرير إلى معهد موسكو الرياضي لاستخدام وتطبيق برامج التدريب المدمج على الرياضيين السوفييت، وذلك لتحسين اللياقة البدنية لديهم خلال فترة الإعداد. إن لاعب الكرة إنسان كامل ومتطلبات اللعبة تتطلب أن يكون اللاعب معدا في جميع الأوجه الخاصة بالعبة مع بعضها وليس بصورة منفصلة، فذلك فالدرجة الممكنة يدمج التدريب البدني / الفسيولوجي مع التدريب المهاري والتكتيكي والنفسي ... الخ. (عصام الوحاشي، 1994، صفحة 507)

#### 4-2-تعريف التدريب المدمج:

يرى Brad McGregor (2006) أنه طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة وتهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية، ويذكر Ebben et Watt هي تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البيلومترك في نفس المجموعة التدريبية كما أن تتشابه بيو ميكانيكيا، أن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة ، فإدماج العمل البدني يسمح باكتساب قدرات تقنية، تكتيكية وبدنية للاعب (Dellal, 2008, p. 1) ومصطلح المندمج intègration كل من جمع الجوانب السلوكية الثلاثة المعرفة (العقلية)، الحركية (البدنية)، والوجدانية (الانفعالية). (أمين أنور الخولي، 1994، صفحة 153)

والتدريب المدمج يسمى مجمعا ومختلطا وهو تدريب المقاومة الخاصة لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية باستخدام الكرة في التدريبات، ومثال لذلك الدمج أو التكامل للمهارة الممزوجة باللياقة والذي يبقى عليه لفترة محددة من الوقت أو حتى تسجيل مجموعة أهداف. (عصام الوحاشي، 1994، صفحة 505)

يرى الطالب الباحث مما سبق من التعاريف أن التدريب المدمج هو الخلط بين التمارين البدنية والتمارين مهارية وذلك من أجل تنمية صفة بدنية معينة، أو هو دمج بين التمارين البدنية والمهارية والتكتيكية من أجل تحقيق الهدف المرجو.

#### 4-3- أهمية التدريب المدمج:

يعتبر التدريب المدمج من وسائل التدريب الحديثة في كرة القدم، فهو كسر للقاعدة والنمط التدريبي اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء وتمارين التكتيك والألعاب المصغرة، وهو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من 5 وحدات أسبوعية كما في الأكاديميات الكروية، والذي يعتبر من أهم العناصر جذب اللاعبين وتخليهم عن روتين التمارين المملة. (Mouwafak, 2010)

#### 4-4- أشكال وأنواع التدريب المدمج:

يعد هذا الأسلوب مزيجا من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية البدنية والمهارية أو كليهما من الناحية التخطيطية، ويتوقف ذلك على محتواها وهدفها الأساسي والفرعي الذي يضعه المدرب ويتناسب ذلك مع مرحلة التدريب، وهذه التدريبات ذات أثر جيد لتنمية الإحساس الحركي ورفع درجة تكيف اللاعب مع متطلبات المباراة في أقل وقت فضلا عن تحسين القدرات البدنية والخطية وذلك بتنمية تقدير المسافات وسرعات العدو وربطها بحركات المنافسين والخصوم، وزيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة والتوقعات التي تتميز بها كرة القدم، ولذا فهذا الأسلوب يعتبر من أكثر الأساليب فعالية لرفع مستوى الأداء التنافسي، وترقية المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم، ويتجه المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الاراض السابقة مع مراعاة دمج التمارين البدنية، المهارية، والخطية. (البساطي، 1998، صفحة 189)

#### أولاً: التدريبات البدنية المدمجة:

طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة، تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية وفي هذا الشأن يقول (Fleck et Kontor 1986) هي سلاسل تدريبية بشكل تتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة، ويرى الطالب الباحث أنها أسلوب يمكن من خلاله تحقيق أقصى استفادة ممكنة من تمرين البليومتريك بعد أداء تدريب الأثقال الذي يماثله في نفس المجموعات العضلية.

#### ثانياً: برنامج التدريبات البدنية المدمجة:

يرى Danny dell إلى أن برنامج التدريب المدمج يمكن أن يؤدي من خلال ثلاثة أشكال تدريبية وهي:

#### أ/ الشكل التدريبي العام:

في هذا الشكل على جميع اللاعبين أن يؤديوا جميع المجموعات الخاصة بتدريبات الأثقال بفترة استعادة الاستشفاء 60 ثانية، ويتبعها 3 د راحة قبل أداء تدريبات البليومتريك مع فترة استعادة الاستشفاء.

#### ب/ الشكل التدريبي النوعي:

في هذا الشكل على جميع اللاعبين أن يؤديوا تدريبات البليومتريك بطريقة تتناسب مع نوع رياضتهم، ويؤدي اللاعب مجموعة الأثقال واحدة يتبعها مباشرة مجموعة بليومتريك بفترة راحة 3 د بين المجموعات مع مراعاة الحد الأدنى لاستعادة الاستشفاء بين المجموعتين (الأثقال والبليومتريك)

ج/ الشكل التنافسي:

وهو يتشابه مع الشكل النوعي في طريقة التطبيق مع إلغاء الحد الأدنى للراحة النهائي وزيادة فترة الراحة إلى 5 د بين السلاسل التدريبية، ويرى الباحثون أن الشكل التنافسي يصلح للاعبين المستوى العالي ولا يصلح تطبيقه مع الناشئين.

ثالثا: عناصر تقنين حمل التدريب البدني المدمج:

أ/ التكرارات في التدريب البدني المدمج:

يشير عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب إلى أن عملية تحديد العدد الأمثل للمجموعات والتكرارات لكل تمرين نالت قدرا عظيما من الاهتمام للحصول على أفضل تنمية للقوة إذا أن عدد المجموعات له علاقة مباشرة بنتائج التدريب وأن عدد التكرارات في المجموعة يتحدد تبعا للهدف من التدريب بالانتقال وقد أجمع معظم مدربي القوة والإعداد البدني على أن الحد الأدنى للتنمية يتم باستخدام 3 إلى 6 مجموعات ب 6 - 10 تكرارات ويذكر أن المجموعات والتكرارات تحدد حسب الفترة التدريبية للعضلات ففي التضخم العضلي تكون المجموعات من 5 التكرارات من 8 إلى 12 في مرحلة القوة، تكون من 3 إلى 5 مجموعات والتكرارات من 5 إلى 6 تكرارات ما في مرحلة المجموعات ويشير توماس الدراسات التي استخدمت المدمج استخدامات تكرارات عند رفع النقل 85 % من الحد الأقصى للاعب ويتبعها 5 تكرارات التدريب البليوميترية، وبعض الدراسات أن حمل التدريب المقاومة يؤثر إيجابا على أداء تدريبات البليوميترية، وبعض الدراسات أشارت إلى أن 5 تكرارات من الحد الأقصى، المتغيرات التابعة والمرتبطة بتدريب البليوميترية.

ب/ الشدة في التدريب البدني المدمج:

يذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب 1996 الشد والمقاومة المؤثرة الزائدة كلها مترادفات تعبر عن مقدار المقاومة الذي يجب أن يتدرب به اللاعب وتعد الشدة الواحدة من أكثر متغيرات تدريب القوة أهمية وتعرف الشدة في مجال تدريب الأثقال أقصد أقل يمكن رفعها لعدد محدد من المرات والشدة تجيد استخدام الأثقال أكثر وزنا وبتحريك المحدد بالدرجة أسرع فترات الراحة أو كل من هذه العوامل مجتمعة تصميم برنامج لتدريب القوة فإنه يجب تحديد شدة كل تمرين ومقدار المقاومة الذي يجب أن أضرب به اللاعب ولقد نالت عملية محمد النقل اللاعب عدد من العلماء والباحثين في هذا المجال وعلى الرياضي أن يتدرب بشدة عالية لكل من تدريبات الأثقال وتدريب البليوميترية، وهذا يعني أن الحجم يجب أن يكون منخفضا بما فيه الكفاية وذلك لتجنب حدوث التعب لذا يجب التركيز على نوعية التمرينات المستخدمة، عن طريق التشبه المستخدمة في الأثقال مع التمرينات المستخدمة في التدريبات البليوميترية.

ج/ الراحة في التدريب البدني المدمج:

يشير محمود عبد الدايم وآخرون عندما يتم استثارة العضلة بمقدار قدرتها الطبيعية العضلية تحتاج لوقت مناسب لتستعيد شفافها التكيف الفيزيولوجي الايجابي، ولو كان الوقت القاسي بين الواجبين الحركيين قصيرة جدا فإن العضلات لا تتمكن من استعادة الشفاء وتؤدي إلى التعب العضلي أما إذا زادت فترة استعادة الشفاء فسوف لا يحدث

تقدم في مقدار القوة العضلية، ويشير comyns Thomas 2006 أن العديد من الدراسات تناولت الراحة المثالية بين تمارين المقاومة وتمارين البليومترك وهذه الفترة يشار إليها بالفترة الراحة داخل التدريب المدمج.

#### د/ الكثافة في التدريب البدني المدمج:

يذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (1996) العلماء التمرينات المدربين الرياضيين بالتدريب 3 أيام في الأسبوع حيث يؤدي ذلك إلى أفضل استعادة ممكنة للشفاء ويسمح بزيادة الفعالية والمتغيرات الفيزيولوجية المصاحبة، ويضيف طلحة حسام الدين وآخرون (1997) أن عدد مرات التبرز في الأسبوع في تحديد الوقت المطلوب والأهمية النسبية الرياضة المعنية وتحتاج معظم الرياضات في تدريبها إلى مرتين أو ثلاث مرات تدريب بالمقاومات في الأسبوع وتشير (2003) international association of athletik federation ضرورة أداء التدريبات المدمجة من 1-3 أسبوعيا مع فترة استعادة استشفاء تتراوح من 48 - 96 ساعة بين الوحدات التدريبية كيف تستخدم التمرينات لتقوية نفس مجموعات العضلية. (حمزة، 2010)

### المحور الثاني: الصفات البدنية:

#### تمهيد:

يحتاج الجسم إلى تطوير وتنمية البدنية الضرورية لأي نشاط رياضي ممارس أو نشاط عادي سواء كان بدني أو تقني فعن طريقها يأخذ جسم الفرد أو اللاعب من جميع النواحي كالجانب الفيزيولوجي والمرفولوجي والحركي وتنمو شخصيته بممارسة النشاط الرياضي البدني، وهنا فعلى المدرب إدراك قوانين تطور العناصر البدنية في مختلف مراحل العمر إذ أراد لعمله النجاح وتتمثل هذه القدرات في السرعة والقوة والمرونة والرشاقة والتحمل الدوري التنفسي كما تمثل الصفات البدنية الأساسية: القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة القاعدة العريفة للوصول إلى الأداء المهاري للاعب حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك الصفات ذات العلاقة بالمهارة.

### 1-تعريف الصفات البدنية:

إن تعريف الصفات البدنية كثر حولها الجدل والنقاش وعدم الاتفاق بين العلماء خاصة في القرن الماضي، وذلك لصعوبة حصرها وتحديدتها من ناحية ومن ناحية أخرى لاختلاف مدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة وفيما يلي نتناول آراء بعض العلماء لمفهوم اللياقة البدنية. ويعرفه بارلس بوشير ولارسون من أمريكا: "مفهوم الصفات البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية".

أما الخبير الروسي (كوريا كوفوسي): "اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية البدنية في أجهزة الجسم والتي تشخص المستوى وتطوير القدرات الحركية".

كيورتن "اللياقة البدنية بأنها أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد والتي تشمل العقلية والباقة العاطفية". (جهي، 1997، صفحة 13)

محمد باسم أحمد "هي المعيار الكمي لكفاءة الفرد البدنية التي تعكسها لنا اختيارات الأداء الحركي والمقاييس الجسمية له، بحيث تساعده في التكثيف مع متطلبات الحياة اليومية". (جهي، 1997، صفحة 14)

كذلك يفهم تحت مصطلح الصفات البدنية بالحالة البدنية ويقسم خبراء المدرسة السوفياتية الصفات البدنية إلى ست قدرات بدنية أساسية هي القوة العقلية السرعة التحمل المرونة الرشاقة.

### 2-أهمية الصفات البدنية:

تلعب الصفات البدنية دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وبادتها ويختلف حجم هذا الدور وأهميته طبقا لنوع النشاط وطبيعته، كما يختلف نوع الصفات البدنية من لعبة إلى أخرى وهذا ما يعرف باللياقة البدنية الخاصة. ولقد اتفقت آراء معظم علماء التدريب الرياضي على أن الصفات البدنية العامة هي المكون الأساسي الذي يبني عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف بالفورمة الرياضة ويشبه البعض الصفات البدنية في الأنشطة الرياضية بأساس البيت الذي يمثل الدعامة الأساسية له والذي يبني عليه جميع أدوار المنزل دور بعد آخر إلى أن يكتمل فإذا كان الأساس متينا وثابتا المنزل متماسكا قويا وصلبا وهكذا الصفات البدنية بالنسبة للنشاط الرياضي، العمود الفقري والقاعدة العريضة التي لا تقبل مجرد المنافسة حول أهميتها لأن أهميتها أصبحت من المسلمات الأساسية في التربية البدنية والرياضية. (كمال عبد الحميد و صبحي محمد حسانين، 1997، صفحة 30)

ويرى العالم كلارك إن تحقيق اللياقة البدنية أو الصفات البدنية يعتبر الهدف الأول للرياضة وللتربية البدنية سواء كان ذلك للبنين أم البنات، ويتفق مع هذا الرأي بروائل وهاجمان حيث يعتبران أن تحقيق اللياقة البدنية الهدف الأول الذي يجب أن تحققه التربية البدنية والرياضية. ويقول نيكسون وجيوت إن الحصول على أقصى جهد ضروري من القوة العضلية والجلد الدوري التنفسي يعتبر أحد أهداف الرياضة والتربية البدنية. ووضع ناش التنمية العضوية ضمن الرياضة وقال إن التنمية العضوية تشمل القدرة الجسمية والتخلص من العيوب البدنية والتوترات العصبية كما ضمنتها التحمل والمهارة والسرعة والرشاقة والقوة كما ذكر أيضا التوافق العصبي العضلي. (كمال عبد الحميد و صبحي محمد حسانين، 1997، صفحة 30)

### 3- علاقة الصفات البدنية بالتدريب:

تمثل القدرات البدنية الأساسية القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة القاعدة العريضة للوصول للأداء المهاري الجيد حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات من خلال ذات العلاقة بالمهارة وعلى ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة الارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب، أما طرق التدريب الأساسية الخاصة بتنمية والتقدم بمستوى كل من القوة العضلية والسرعة والتحمل فتتمثل فيما يلي: التدريب بالحمل المستمر، التدريب الفئري، التدريب التكراري، التدريب الدائري، التدريب البليومتري التدريب الهرمي. (بسطويطي أحمد، 2008، صفحة 104)

### 4- مكونات الصفات البدنية:

يقسمها هارسون كلارك في إحدى دراساته إلى سبعة عناصر كما يلي: التحمل الدوري التنفسي، الرشاقة، المرونة، القوة العضلية، السرعة، التحمل العضلي ويقسمها خبراء المدرسة الألمانية إلى خمس قدرات بدنية أساسية أو خمس صفات بدنية أساسية كما يلي: القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، وتسمى بجانب الصفات البدنية، الصفات الحركية والفيزيولوجية، يقسمها خبراء المدرسة السوفيتية إلى 06 قدرات بدنية أساسية القوة العقلية السرعة التحمل المرونة الرشاقة والتوافق وبذلك يضيفون عنصر التوافق زيادة عن المدرسة الألمانية. (بسطويطي أحمد، 2008، صفحة 108)

### 4-1- القوة:

يؤكد كثير من علماء التربية الرياضية على أن صفة القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية، وهذا ما أشار إليه كل من كمال درويش. و"محمد صبحي حسنين" "على أنها من العوامل المؤثرة لممارسة الألعاب الرياضية والوصول بها إلى أعلى المستويات ونظرا للأهمية الكبرى لهذه الصفة فقد تعددت تعاريف القوة ومنها: (عصام حلمي، 1997، صفحة 13)

عن كمال عبد المجيد يعرف "هارا" أنها أعلى قدر من القوة يبده الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية". عن سامي الصفار يعرفها "ماتيف" بأنها القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة.

أما تعريف القوة في مجال اللعبة فلها دور بالغ الأهمية في إنجاز لاعب كرة القدم خلال المباراة ومن الطبيعي أنها تختلف عن القوة التي يحتاجها المصارع أو اللاعب أو المتسابق ألعاب القوى، فالتدريب لهذه الصفة في مجال اللعبة يهدف أساسا إلى تقوية العضلات وتنميتها بما يتناسب ومتطلبات اللعبة، وترتبط القوة بالصفات البدنية الأخرى، حيث تكون مع السرعة صفة مركبة هي القوة السريع (قدرة اللاعب على إخراج أقصى انقباض عضلي بمعدل عالي من السرعة) والتي يحتاجها اللاعب لكي تمكنه من القفز عاليا لضرب الكرة بالرأس أو لغرض تسديد هدف، وخصوصا الهدف المفاجئ والقريب من هدف الخصم، بالإضافة إلى الانطلاقات المناسبة. ومع المطاولة مكونة صفة مركبة هي مطاولة القوة (مقدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء تكرار المجهود)، التي من خلالها يستطيع اللاعب التغلب على المقاومات المختلفة التي تحدث أثناء المباراة، وكذلك القدرة على الأداء الجيد من بدايتها إلى نهايتها دون هبوط

فالمستوى. وإن تطور القوة عند اللاعب تمكنه من سرعة تغيير الاتجاه أثناء الدحرجة بالكرة أو بدونها وكذلك أثناء المراوغة، بالإضافة إلى السرعة العالية لتطبعه للوضعيات المتغيرة وهذه معايير أساسية لصفة المراوغة، بالإضافة إلى السرعة العالية لتطبعه للوضعيات المتغيرة، وهذه معايير أساسية لصفة الرشاقة وكذلك تمكنه من السيطرة على جسمه ضد قوة عزم القصور الذاتي أثناء قيامه بهذه الحركات أثناء المنافسة، والتي تشمل الجسم كله أو جزء منه. (Frédéric Lamberin, 2000, p. 23)

ولأهمية هذه الصفة بالنسبة للاعب كرة القدم، لذا يجب على المدرب الاهتمام بها والعمل على تطويرها طبقا لمتطلبات اللعبة والتي يبذل اللاعب فيها القوة المناسبة أثناء المنافسة وذلك عن طريق استخدام الأثقال أو الكرات الطبية أو مقاومة الزميل بالإضافة إلى الاستفادة من الظروف الطبيعية كالركض على الرمال أو صعود تلال أو تمارين صعود السلم، وعلى المدرب أن يكون شديد الحذر عند استخدام الأثقال من أجل تنمية وتطوير القوة، ولأجل تجنب الإصابات يجب أن يكون الحمل متدرجا ومناسبا لمستوى وقابلية اللاعبين ودرجة تقدمهم، بالإضافة إلى حالته الآنية أثناء التدريب، ومن الضروري الاهتمام بتطوير صفة القوة للأواسط وبالشكل الذي يتلاءم مع المرحلة العمرية من كافة النواحي الفسيولوجية والتشريحية من أجل الارتقاء التدريجي والمنظم لحمل التدريب هذا من جانب ومن جانب آخر أنه هناك بعض المهارات الحركية تحتاج إلى توفر صفة القوة لأجل الارتقاء بمستوى أداء المهارات المختلف.

ولقد وجه المختصون انتباههم في بحوثهم عن خاصيات مراحل التقدم في العمر وتطور القوة العضلية أثناءها واستنتجوا أن المرحلة من السادسة عشر وحتى العشرين هي أهم مرحلة في حياة الإنسان من حيث النمو والتطور العضلي الناتج عن الزيادة الكبيرة في حجم الهيكل العضلي، هناك حقيقة ثابتة عمليا بأن الحد الأقصى للقوة العضلية التي يمكن أن يصل إليها الفرد الطبيعي تكون فيما بين سن 25 إلى 30 سنة، وبعد هذا السن نرى انخفاضا تدريجيا لهذه الصفة. (مختار أحمد، 1989، صفحة 3)

#### 4-2- السرعة:

ينظر إلى السرعة من وجهة علم الميكانيكا على أنها معدل تغير المسافة بالنسبة للزمن أما في المجال الرياضي فتعتبر من القدرات البدنية الهامة في تحسين والتقدم بمستوى كثير من الفعاليات والألعاب المختلفة لكرة القدم واليد والسلة هذا بالإضافة إلى ألعاب القوة والسباحة والملاكمة والمنزلات... تلك الأنشطة والتي تعتمد على عنصر السرعة بأشكالها المختلفة عند أداء المهارات الخاصة وبذلك ينظر إلى السرعة كمؤشر لمدى توافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية اللازمة للتوقيت والمدى الحركي الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلي والعصبي وبذلك يفهم مصطلح السرعة تحت التعريف التالية:

يقول علي فهمي البيك حول السرعة هي "القدرة على أداء حركة بديلة أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن". (مختار أحمد، 1989، صفحة 148)

بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متشابهة من نوع واحد في أقصر مدة Taelman يعرفها ثامر محسن ووثق ناجي فيعرفان السرعة على أنها "القدرة على الوصول إلى الهدف المطلوب بأقل وقت ممكن. وتعتبر السرعة من الصفات المهمة، وبنفس الوقت من أصعب الصفات البدنية عند تطويرها، حيث أن تنميتها تكون بصورة بطيئة قياساً بالصفات الأخرى، ومعروف في الميدان الرياضي أن هذه الصفة تتعلق بتكوين الرياضي نفسه، ويؤكد "هولمان" بأن السرعة تعتمد على:

✓ التوافق.

✓ القوة العظمى.

✓ نسبة طول الأطراف إلى الجذع.

✓ نوعية الألياف العصبية.

✓ سرعة تقلص وانقباض العضلات.

✓ قابلية التلبية (الاستجابة) ورد الفعل.

وتصنف السرعة إلى:

✓ السرعة الانتقالية.

✓ السرعة الحركية.

✓ سرعة الاستجابة. (بسطويطي أحمد، 2008، صفحة 152)

وإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة، فالسرعة الانتقالية يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان لآخر بأقصر وقت، أما السرعة الحركية فتتمثل بأداء المهارات الأساسية بسرعة، على سبيل المثال سرعة استلام وتمير الكرة أو سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم أو اللاعب من نفس الفريق. (Cedric Cattenoy, 2002, p. 234)

فاللعب في الوقت الحاضر يتطلب من اللاعب الزيادة في سرعة اللعب ومفاجئة الخصم بالحركات السريعة من أجل إرباك المدافعين وعدم إعطائهم الفرصة في سد الثغرات، لأن هناك مبدأ في مجال اللعبة هو أي الوقت يساوي الفراغ ولغرض استثمار الفراغ لا بد أن يكون الهجوم على هدف الخصم بأسرع وقت ممكن. ومن أجل التدريب المجدي لهذه الصفة، يجب أن تكون في بداية القسم الرئيسي للتدريب، وذلك لعدم إرهاق وتعب الجهاز العصبي والذي يؤثر على سرعة أداء اللاعب واستجابته وهذا ما يشير إليه "أثير صبري عن نوكر" حيث يوضح "أن تحسين عمل الجهاز العصبي له تأثير رئيسي على رفع مستوى السرعة عند الرياضي. (Fredou carel, 1976, p. 20)

وأن التطور الجيد لصفة السرعة يحدث في مرحلة الأواسط على أساس أنها أفضل مرحلة عمرية لتطوير هذه الصفة وذلك لأن مرونة العمليات العصبية تنتهي في نهاية هذه المرحلة العمرية. أما رأي الباحث حول تحديد مفهوم

السرعة عند لاعبي كرة القدم فهي "إمكانية اللاعب على أداء التصرفات الحركية أثناء المباريات بأقصر وقت ممكن حيث أن كل حركة في اللعبة تتطلب سرعة".

#### 4-2-1- مراحل تنمية السرعة:

أولاً: المرحلة الأولى: مرحلة التدريب الأساسي:

➤ الغرض: تنمية القوة العضلية العامة لجميع عضلات الجسم مع التركيز على عضلات الرجلين والبطن والجذع والكتفين بالإضافة إلى تنمية القوة في اتجاه التحمل (تحمل القوى).

➤ شدة التدريب: من متوسط وحتى أقل من القصوى (35-85) من الشدة القصوى للاعب باستخدام نظام الطاقة الهوائية وحدود النظم اللاهوائي.

ثانياً: المرحلة الثانية: مدخل للتدريب الخاص:

➤ الغرض: تنمية كل من القوة المميزة بالسرعة وسرعة رد الفعل.

➤ شدة التدريب: من المتوسط وحتى أقل من القصوى 55% وحتى 75% من الشدة القصوى.

ثالثاً: المرحلة الثالثة: التركيز على تنمية السرعة القصوى:

➤ الغرض: اكتساب السرعة القصوى.

➤ شدة التدريب: 85% تكرار قليل لنفس المسافة.

رابعاً: المرحلة الرابعة: ربط السرعة القصوى بالمهارة:

➤ الغرض: تحمل السباق السرعة القصوى وربطها بأداء المهارة.

➤ شدة التدريب: 75% - 100%، تكرار قليل المسافة أكبر من السباق.

خامساً: المرحلة الخامسة: تدريب فرق القصوى:

باستخدام العدو على منحدرات العدو مع الشد من أعلى أحبال مطاطية أو العدو مع سحب الزميل بعوامل ميكانيكية كسيارة مثلاً وبسرعة أعلى قليلاً من سرعة اللاعب واستخدام الحبال المطاطية.

➤ الغرض: تنمية السرعة فوق القصوى باستخدام عوامل مساعدة.

➤ شدة التدريب: 10-20 زيادة عن الشدة القصوى عن طريق الأساليب التي ذكرناها. (بسطويطي أحمد، 2008،

الصفحات 159-160)

#### 4-2-2- الطرق الرئيسية لتدريب السرعة ووسائل تنميتها:

تعتمد السرعة في تنميتها على طريقتين أساسيتين من طرق التدريب والطريقتان هما:

✓ التدريب التكراري بالشدة القصوى.

✓ التدريب الفتري بنوعية مرتفع ومنخفض الشدة.

أولاً: خصائص التدريب الفكري منخفض الشدة:

- الشدة: من 60 - 80 من الشدة القصوى.
- الراحة بين التمرينات: راحة مستحسنة قصيرة وتزداد كلما زادت شدة التمرين 40-90 ثا للمتقدمين 60-120 ثا للمبتدئين مع ملاحظة النبض للراحة المستحسنة عندما يهبط معدل النبض إلى 120-130 ثا للمتقدمين 120-130 ثا للمبتدئين.

ثانياً: خصائص التدريب الفكري مرتفع الشدة:

- الشدة: من 80-90 من الشدة القصوى.
- الراحة بين التمرينات: راحة مستحسنة أطول نسبياً وفي حدود 90-180 ثا للمتقدمين 120-240 ثا للمبتدئين وعندما يهبط معدل النبض إلى 110-120 ثا للمتقدمين وللمبتدئين.

ثالثاً: خصائص التدريب التكراري:

- الشدة: 90-100.
- الراحة 15-40 ق حجم التدريب: يقل التكرار والتي تتراوح بين 3-6 تكرارات. (بسطويطي أحمد، 2008، صفحة 161)

- ✓ يشترط عند تدريب السرعة أن يكون اللاعب في أحسن حالة للاستطاعة والاستعداد.
- ✓ ينصح أن يكون تدريب السرعة في أول الوحدة التدريبية.
- ✓ تكون مدة الراحة كاملة وإيجابية بواسطة تمارين المد والاسترخاء العضلي وبما يساعد على سريان الدم بشكل جيد.
- ✓ يمكن تدريب السرعة مع الأداء الفني النهاري لأن سرعة التوافق هو الأساس في التدريب وتنمية السرعة وعند التدريب على السرعة يطلب أن تصل الشدة إلى القصوى (100).
- ✓ يفضل تحديد زمن للإنجاز السريع ويصل غالباً (10ث) أو أقل.
- ✓ الحجم والتكرارات ما بين 5-10 تكرارات مسافة الجري من 30 متر.
- ✓ فترة الراحة تكون كافية لاستعادة الشفاء ما بين 2-5 دقائق.
- ✓ ينبغي مراعاة عدم هبوط في مستوى سرعة الفرد في حالة تكرار التمرين.

4-3- التحمل:

4-3-1- تعريف:

التحمل في المجالات الرياضية يعني "الجلد الدوري التنفسي" وهو بذلك يعتبر عنصر بدنياً فسيولوجياً هاماً بين عناصر البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة وله ارتباط كبير بتلك القدرات سواء ارتباطه بعنصر القوة والسرعة وما ينتج عن ذلك من عناصر خاصة كتحمل القوة وتحمل السرعة كصفتين هامتين حيث تلعبان دوراً كبيراً

في مجال تدريب كثير من الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة وبذلك يرتبط التحمل بأشكاله وتقسيماته المتعددة بكل تلك الفعاليات والألعاب الرياضية. (بسطويطي أحمد، 2008، صفحة 175)

ويقول حنفي محمود مختار التحمل عامة أن اللاعب يستطيع أن يستمر طول زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته الفنية والخطية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة وكما يعبر عنه هو كمية الأكسجين الذي يحمله لاعب كرة القدم إلى عضلته.

"ماتيف" التحمل أو المطاولة الخاصة بالنسبة للنشاط الذي يحدث فيه التخصص الرياضي.

"داتشكوف" هو مقدرة اللاعب للوقوف ضد التعب والذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي".

أما مفهوم التحمل عند لاعبي كرة القدم فيعرفها (كرامر) حيث يقول "قدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة". (حنفي محمود مختار، مرجع سابق، صفحة 69)

ويقول محمد صبحي حسنين عن الباحث الروسي (يكولونسكي) أن تطوير التحمل يتقرر بالعناصر التالية:

✓ حجم الحمل الواقع على العضلات خلال التدريبات.

✓ معدل التمارين.

✓ مدة التمرين.

✓ الراحة بين فترات النشاط.

✓ طول فترة التدريب.

✓ مستوى التحمل الذي يسبق التدريب.

✓ التباين الفردي المزاج والنوعية البدنية. (قاسم حسن حسين، 1990، صفحة 55)

4-3-2-أنواع التحمل:

أ/ تحمل السرعة: تحمل السرعة هو المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة.

ينظر ماتيفيف 1964 إلى عنصر تحمل السرعة كونه إمكانية مقاومة التعب عند إنجاز عمل عضلي والذي يتطلب سرعة عالية.

بينما يعرف سيميكين 1970 عنصر تحمل السرعة كونه "إمكانية البقاء على أعلى سرعة". ويعرفه إيجولونسكي 1966 كونه "إمكانية الرياضي الحفاظ على مستوى سرعته طيلة سباقه". (بسطويطي أحمد، 2008، الصفحات

208-209)

ب/ تحمل القوة: ينقسم تحمل القوة أو تحمل القوة العضلية إلى:

✓ التحمل العضلي الديناميكي.

✓ التحمل العضلي الثابت.

ويمثل عنصر تحمل القوة العضلية دورا إيجابيا ورئيسيا في مستوى كثير من الفعاليات الرياضية كالمصارعة والملاكمة وجري المسافات المتوسطة وسباحة المسافات المتوسطة والطويلة تلك المسابقات والتي تعتمد أداؤها وإنجازها على عنصر التحمل العضلي حيث يمثل شكلا هاما من أشكال القوة العضلية بما له تأثير إيجابي على تحسين المستوى بصفة عامة سواء تحمل عضلي ديناميكي أو تحمل عضلي ثابت وعلى ذلك نعرض آراء بعض المتخصصين في معنى ومفهوم التحمل العضلي:

ينظر ماتيفيف 1963 إلى عنصر تحمل القوة على أنه مجرد علاقة بين القوة والتحمل أما إيجولونسكي 1966 وسميكن 1970 فيعرفا التحمل القوة بأنها القدرة على إنجاز عمل عضلي عالي الشدة لأطول زمن ممكن وأبعد من ذلك ينظر كل منهما إلى وجه آخر من أوجه القوة العضلية الثابتة حيث ارتباطها بالتحمل والتي تظهر كل شكل القوة الثابتة حيث يعرفانها كما يلي:

يعرفها إيجولونسكي 1966 على أنها "القدرة العمل العضلي الثابت أطول من ممكن وهذا لا يأتي إلا في حالة شد عضلي أقصى مع ثبات في طول ألياف العضلة".

أما سيميكن 1970 فيعرف العمل العضلي الثابت "إمكانية العضلات إنجاز عمل بالقوة القصوى في أقل زمن ممكن وهذا لا يأتي إلا تحت الانقباض العضلي الإيزوماري".

أما إبراهيم سلامة 1980 فيقسم التحمل العضلي عن مونتري إلى تحمل عضلي ديناميكي وتحمل عضلي ثابت وبذلك التحمل العضلي الديناميكي استمرار القدرة على العمل العضلي من تكرار مرتين بالشدة العالية إلى تكرار أكثر بشدة منخفضة ولفترة أطول.

### ج/ تحمل القوة المميزة بالسرعة:

وتذكر زيجفرت 1978 "إن ما دعاني إلى البحث في أهمية هذا العنصر هو مدى احتياج لاعبي كرة الطائرة إليه وخصوصا في المباريات الأخيرة عند إقامة البطولات الخاصة سواء في الدورات الأولمبية أو العالمية أو القارية. إن لاعبي الكرة الطائرة يؤدون القفز على الشبكة مرات ومرات وكل مرة يحتاج إلى بذل قوة مميزة بسرعة بهدف مباغته الخصم ومتساقبي القرص ويؤدون الرميات الستة ببذل أقصى قوة مميزة بالسرعة في كل مرة فإذا لم يتصف بتحمل هذا العنصر ف نجد أن مستواه في الرميات الأخيرة دون المستوى كذلك متسابقو الوثب سواء . (بسطويطي أحمد، 2008، الصفحات 207-208)

### 4-3-3- طرق تنمية وتحسين صفة التحمل:

قد يعتقد بعض المدربين أن أطول مدة التدريب تنمي صفة التحمل فيزيدون من عدد ساعات التدريب إلى ثلاث ساعات مثلا وهذا الاعتقاد خاطئ من أساسه لأن زيادة ساعات التدريب دون تخطيط مقنن تزيد من نسبة الإصابات

وتحمل المفاصل أكثر من طاقتها والأفضل إتباع ما يسمى بالأسلوب الاقتصادي في التدريب الذي يعتمد على ساعات التدريب اليومي المنظم والذي يعتمد على طرق ومبادئ منها:

- في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة وتزداد المسافات بتكرار الجري مع صعوبة الموانع أي تبدأ بحجم حمل صغير ويزداد الحجم تدريجياً ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر.
- تبدأ تحديد سرعة الجري من أقل المتوسطة ثم المتوسطة، فالعالية مع الخلط بين تلك السرعات أي بتزايد شدة الحمل تدريجياً وذلك للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تمارين تحمل السرعة.
- أما في مرحلة الإعداد الخاص فتؤدي مسافات الجري بالكرة مع أداء بعض المهارات الأخرى المتنوعة ومن خلال بعض الموانع التي تتماشى مع مواقف اللعب في الأداء التنافسي مع الارتفاع بشدة الحمل لتلك التمارين. (طه اسماعيل و عمر أبو المجد، 1989، صفحة 100)
- وبخصوص مرحلة إعداد المباريات يتم التركيز على تحمل الأداء وتحمل السرعة من خلال متطلبات الأداء المهاري والخططي لكرة القدم ويقول (ألن وادان): "الجري بالكرة يلعب دوراً مهماً في خطة تدريب اللياقة المتنوعة للاعب الكرة ويجب أن يراعي أجزاء ومناطق اللعب وظروف ومواقف اللعب وتناسب ذلك مع الأداء المهاري للاعبين كل حسب مركزه كالتدريب على الجري بالكرة من خلال مواقف متعدد مختلفة.
- يجب تحديد فترات الراحة البيئية عند تنمية التكامل الخاص ليس من أجل تعويض اللاعب عن المجهود أو استعادة الشفاء ولكن بغرض تحقيق تنمية التحمل حيث يجب أن يتدرب اللاعب على حمل جديد عندما يصل معدل النبض إلى حوالي 130/120 نبضة في الدقيقة، ففي الحمل المتوسط يصل معدل النبض 165/140 ن/د الراحة 45 ثا، أما الحمل العالي يصل معدل النبض إلى 190/165 ن/د.
- تعتبر طريقة التدريب الدائري والتدريب الفترتي من أهم الطرق لتنمية التحمل الخاص لكرة القدم، وتستخدم طريقة التدريب الدائري في تنمية تحمل القوة للاعبين وتحمل الأداء على أن يحتوي على عدة محطات كل منها تختلف عن الأخرى من ناحية الغرض ويجب أن يكون التركيز وبدرجة كبيرة على المجموعات العضلية للرجلين ويمكن التغيير فيها والتعديل حسب إمكانيات وقدرات اللاعبين، أما استخدام التدريب الدائري لتنمية تحمل الأداء. (طه اسماعيل و عمر أبو المجد، 1989، صفحة 101)
- وبخصوص تحمل القوة العضلية يقوم العالم "ديورما" وكذا "لورمي" أنه يمكن الحصول على أكبر قدر من تحمل القوة العضلية بعمل أكبر من المرات للتمرين ضد مقاومة ضعيفة نسبياً أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة.
- أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب القطري وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-50-30م) وفي صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقاً لتشكيل الحمل ويراعى تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر. (بسطويطي أحمد، 2008، صفحة 108)

4-4-4-المرونة:

4-4-1-تعريف المرونة:

تعتبر المرونة من الأسس المهمة في رفع مستوى الإنجاز للألعاب الرياضية المختلفة، وهذا ما أكده كمال عبد المجيد عن (ماينل) من أنها من العوامل المؤثرة للأداء الحركي، كما تكون مع باقي الصفات الأسس الهامة لاكتساب وإتقان الأداء الحركي.

ويعرفها هارا بأنها: "إمكانية الفرد على أداء الحركة بأكبر مدى ممكن"

في حين يرى كل من "الارسون" و "يوكم" عن محمد صبحي حسنين على أنها "القدرة على أداء الحركات لمدى واسع".

أما تعريف المرونة لتامر محسن عن (باروفوز) "إنها تعبير عن مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة".

وتختلف درجة المرونة من رياضي إلى آخر طبقاً للإمكانيات التشريحية (الفيسيولوجية للرياضي)، وتتأثر بدرجة كبيرة من إمكانية الأوتار والعضلات والأربطة على الاستطالة. (هارا/ ترجمة عبد علي نصيف، 1989، الصفحات 55-56)

إن لعبة كرة القدم تحتوي على فعاليات كثيرة وتشمل جميع أجزاء الجسم لهذا فإن المرونة الواجبة لفريق كرة القدم هي ليست ذات نمط واحد حيث تكون المرونة حسب خصوصية مراكز اللاعبين بالإضافة إلى المرونة العامة التي يتوجب توفيرها عند جميع اللاعبين لبناء المرونة الخاصة. كما أن المرونة التي يحتاجها حامي الهدف يجب أن تستجيب لمتطلبات وواجبات مركز حامي الهدف كما أن المرونة التي يحتاجها المدافع تختلف جزئياً عن المرونة التي يحتاجها حامي الهدف أو المهاجم، وتتضح أهمية المرونة في كرة القدم خلال المباراة مثل أداء اللاعب أثناء رفع الرجل لاستلام الكرة، أو تقوس الجذع خلفاً لاستلام الكرة بالصدر ومرجحات الذراعان لأداء رمية التماس، وفي الأداء الذي يحتاج إلى مرجحة الرجلين كما في التصويب أو التمرير وخاصة أثناء الجري. وبالنظر لسهولة تطوير صفة المرونة عند الأواسط يجب أن يكون الواجب الرئيسي لتطويرها منصبا في هذه المرحلة العمرية وذلك عن طريق التدريب الشامل والمنظم في حين تدريب السنوات القادمة يكون هو المحافظة على المستوى الذي وصل إليه. (ممدوح محمدي، 1998، صفحة 4)

4-4-2-أنواع المرونة:

أ/ التقسيم الأول: يقسمها علاوي 1970م وعصام عبد الخالق 1984م ويتفق معها أحمد خاطر علي البيك 1984 كما يلي:

- المرونة العامة: عبارة عن إمكانية المفصل أو عدة مفاصل في الحركة في الظروف الطبيعية.
- المرونة الخاصة: وتمثل العلاقة بين مدى حركة المفصل والنشاط التخصصي ذات العلاقة.

وبذلك يمكن تعريفها "بالمدى الحركي الذي يمكن أن يصل عليه المفصل عند أداء النشاط تخصصي وهي تعبر عن القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقا للتقنية الخاصة بنشاط رياضي معين وكذلك يعبر عنها ضرورة لاعب كرة القدم الحديثة على أن تشمل جميع مفاصل الجسم وعضلاته ويمكن اكتسابها بواسطة تمارين إطالة العضلات والأوتار العضلية. (طه اسماعيل و عمر أبو المجد، 1989، صفحة 101)

ب/ التقسيم الثاني: تقسيم إبراهيم سلامة 1980م عن فليشمان Fleischman وفيت Fait:

➤ مرونة ممتدة بالإطالة **Extend flexibility**: وتعرف على أنها قدرة الفرد على مد وإطالة الجسم أو جزء منه إلى أبعد قدر ممكن وفي مختلف الاتجاهات.

➤ مرونة ديناميكية **Dynamic flexibility**: وتعرف على أنها قدرة الفرد على تكرار أو سرعة أداء حركات معينة تتضمن الإطالة العضلية للمفاصل.

ت/ التقسيم الثالث: تقسيم serme 1970م ويقسمها حسب شكل المدى الحركي الذي يأخذه المفصل كما يلي:

➤ المدى الإيجابي: وهو المدى الذي يصل إليه المفصل بواسطة العضلات العاملة دون مساعدة خارجية. (بسطويطي أحمد، 2008، صفحة 108)

➤ المدى القسري: وهو أقصى مدى يمكن أن يصل إليه المفصل بمساعدة خارجية.

➤ المدى الديناميكي: أقصى مدى حركي يمكن أن يصل إليه المفصل عن طريق حركة سريعة كالمرجحة.

➤ المدى التشريحي: المدى الطبيعي كحركة المفصل.

ث/ التقسيم الرابع: يقسمها بسطويطي أحمد 1984م كما يلي:

➤ مرونة إيجابية: وتمثل العلاقة بين القوة الذاتية للعضلات العاملة وإطالة العضلات المقابلة على المفصل ومحصلتها مدى حركة المفصل.

➤ مرونة قسرية: وتمثل العلاقة السابقة بمساعدة خارجية.

➤ مرونة ديناميكية: وتمثل علاقة بين مدى حركة المفصل وسرعة الحركة.

➤ مرونة إستاتيكية: وتمثل مدى حركة المفصل والوضع الذي يستطيع المفصل الوصول إليه في الوضع.

4-4-3 طرق تنمية وتحسين صفة المرونة:

يعتبر اللاعب ذوي الخبرة أن تحسن مستوى مرونة مفصل عن طريق أداء تمارين حتى الوصول إلى بداية الآلام وذلك عن آخر مرحلة من مراحل مدة حركة المفصل من أفضل طرق تنمية المرونة، وهذه طريقة يستخدمها كثير من اللاعبين ذو الخبرة، حيث يعرفون أكثرهم من غيرهم متى يتوقفون أو يستمرون عند شعورهم بالألم وعلى ذلك يقدم مونرو 1969 أربعة طرق لتنمية المرونة والحفاظ عليها كما يلي:

➤ الطريقة الأولى: تؤدي تمارين ديناميكية من البداية وحتى نهاية مدى الحركة.

➤ الطريقة الثانية: تؤدي تمارينات ثابتة من البداية وحتى نهاية مدى الحركة.

➤ الطريقة الثالثة: تؤدي تمارينات ديناميكية عند نهاية مدى الحركة.

➤ الطريقة الرابعة: تؤدي تمارينات ثابتة عند نهاية مدى الحركة.

4-5-4- الرشاقة:

4-5-4-1- تعريفها:

إن أي حركة طبيعية يؤديها الفرد بغرض أداء واجبات حركية معينة مثل الوثب لأعلى ما يستطيع أو النقاط كرة أو ما يشبه ذلك فإننا نلاحظ مثل هذه الحركات على درجة مختلفة من حيث الصعوبة في التنفيذ وحسب شكل ونوع المهارة المطلوبة وغالبا هناك أسباب تحديد صعوبة الأداء. الرشاقة في ذاتها من الصفات التي تحمل مكانا بارزا بين الصفات البدنية الأخرى كما أن لها علاقة بهذه الصفات ولا تقتصر علاقة الرشاقة بالقوة والسرعة فقط وإنما تزداد علاقتهما بالمهارة الحركية وذلك لأن هذه الصفة لها خصائص مركبة. (Victor Gewson, 1994, p. 121)

يشير مانيل بأنها "القدرة على التوافق الجيد للحركات لكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس".

أما كمال عبد الحميد عن (كيرتين) فيعرفها بأنها "القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة ولا تتطلب ذلك القوة العظمى".

أما تعريف الرشاقة في مجال اللعبة فهي "قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بإيقاع سليم".

لهذا تعتبر الرشاقة من الصفات المهمة للعبة لما تتطلبه من سرعة وتوافق في تغيير الاتجاه، وكذلك لإدماج عدة حركات في مهارة واحدة فاللاعب عندما يمتلك هذه الصفة بمستوى جيد تكون لديه القدرة على المراوغة بالكرة بسرعة وبدقة، بالإضافة إلى المقدرة الجيدة على تغيير أوضاع جسمه بسرعة وبدقة عند أداء المهارات في ظروف مختلفة. (ابراهيم شعلان، 1997، صفحة 85)

إن تمارين تطوير الرشاقة يجب أن تدخل بطريقة ثابتة في مادة التدريب، فيمكن وضعها بين تمارين الإحماء وفي الجزء الرئيسي للتدريب مع الكرة وبدونها، وعلى شكل مسابقات وألعاب تتابعية عند ظهور علامات التعب البدني والعصبي لدى اللاعبين. أما بخصوص تدريب الأواسط يجب الاهتمام بتطوير صفة الرشاقة وفق أسلوب علمي صحيح لأن هذه المرحلة العمرية تكون مصحوبة بالاضطرابات نتيجة للتغيرات التي تحدث في الأجهزة العضوية خلال هذه المرحلة. (B.Brugg Mann , 1999, p. 85)

4-5-4-2- أنواع الرشاقة:

يفرق شتيلار (1980م) بين الرشاقة العامة والخاصة كما يلي:

➤ الرشاقة العامة: يعرفها "بمقدرة اللاعب على مدى التوافق والإنجاز الجيد للمهارات الحركية العامة".

➤ الرشاقة الخاصة: يعرفها شتيبلر "بمقدرة اللاعب على التصرف في إنجاز تكنيك المهارات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة.

أما بيسطو بيبي أحمد 1984 فيفرق بين الرشاقة العامة والخاصة من منطلق ارتباط الرشاقة بكل من التوافق والتوازن والدقة كما يلي:

➤ الرشاقة العامة: "إمكانية الفرد من أداء الحركات الطبيعية الأساسية بقدر كبير من التوافق والتوازن والدقة".

➤ الرشاقة الخاصة: يعرفها أيضا "إمكانية اللاعب أداء مهاراته التخصصية بأعلى قدر من التوافق والتوازن والدقة".

يفرق (مانيل) الرشاقة من الناحية المورفولوجية الخاصة بحجم العضلات العاملة في النشاط المعني إلى ثلاثة أنواع وهي كما يلي:

➤ الرشاقة الخاصة بحركات العضلات الكبيرة: حيث يشترك كامل الجسم في الحركة كالوقوف على اليدين والدوران على العقلة في الجمباز، الرمي والوثب في ألعاب القوى ... الخ تلك الفعاليات التي تشترك فيها غالبية المجموعات العضلية بالجسم عند الأداء الحركي.

➤ الرشاقة الخاصة بحركات العضلات المتوسطة: حيث يشترك في الحركة بعض المجموعات العضلية الكبيرة دون الأخرى كما في التسديد على المرمى في كرة القدم أو اليد والوثب مع ضرب الكرة بالرأس التصويب على هدف كرة السلة مع القفز لأعلى.

➤ الرشاقة الخاصة بحركات العضلات الصغيرة: حيث يشترك في الحركة بعض العضلات الصغيرة كعضلات اليدين أو الرجلين أو الرأس كما في تنطيط الكرة ومتابعتها أو المراوغة باليدين في كرة السلة أو القدم، ضرب الكرة بالرأس من الثبات.

ومما تقدم نرى أن (مانيل) ربط الرشاقة بحجم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الحركي حيث تحتاج الرشاقة الخاصة بالمجموعات العضلية الكبيرة إلى مدى أكبر من التوافق والدقة والتوازن في الأداء عنها في مستوى الرشاقة الخاصة بالمجموعات العضلية المتوسطة والصغيرة، وبذلك يقسم (مانيل) الرشاقة الخاصة بحركات المجموعات العضلية إلى:

✓ رشاقة اليدين: والمتمثلة في تنطيط الكرة والمحاورة في كرة السلة والالتقاط والتصويب في كرة اليد، حركات الذراعين عند لعب البالي.

✓ رشاقة القدمين: والمتمثلة في حركات القدمين عند المحاورة في كرة القدم أو عند القفز في الماء.

✓ رشاقة الرأس: حيث تعتبر الرأس الموجه لجميع الحركات عند المشي والجري والوثب لتغيير الاتجاه كما يلاحظ ذلك واضحا عند استقبال الكرة بالرأس والتسديد على المرمى في كرة القدم.

4-5-3 طرق تنمية وتحسين صفة الرشاقة:

➤ لإمكان تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظرا لما يتخللها من مختلف المواقف والظروف المتغيرة وغير المعروفة سلفا.

➤ يقول أربيلي أنه كلما زادت الرشاقة لدى اللاعب كلما استطاع بسرعة تحسين مستواه (بصفة عامة) ويوحى بمراعاة التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على حركات الرشاقة.

➤ ينصح (هارا) و(ماتيف) باستخدام الطرق التالية في غضون عملية التدريب لتنمية وتطوير صفة الرشاقة. (ابراهيم شعلان، 1997، صفحة 81)

أ/ الأداء العكسي للتمرين: مثل التصويب بالقدم الأخرى وكذا المحاورة بها في كرة القدم.

ب/ التغيير في سرعة وتوقيت الحركات: كأداء الحركات المركبة كتنظيف الكرة والتصويب.

ج/ تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين: مثل تقصير مساحة الملعب في كرة القدم.

د/ التغيير في أسلوب أداء التمرين: كأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات والجري.

هـ/ تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية: كأداء التصويب من الدرجات الأمامية والخلفية أما الدوران أو تدريبات حارس المرمى كالقفز لالتقاط الكرة من وضع الطيران.

و/ أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد أو تمهيد سابق: مثل أداء مهارة حركية جديدة بارتباطها بمهارة سبق تعلمها.

ز/ التغيير في نوع المقاومة بالنسبة لتمرينات القفز والتمرينات الزوجية: كاستخلاص الكرة من أكثر من منافس، أو القفز مع حمل كرة طبية لضرب كرة بالرأس.

ح/ خلق مواقف غير معتادة لأداء تمرين:

✓ كالتدريب على الملاعب الرملية بدلا عن الخضراء.

✓ يجب على تدريب الرشاقة مراعاة تشكيل التدريبات بالصورة القريبة من مواقف اللعب في كرة القدم حيث أن اللاعب يحتاج إلى الدقة والسيطرة في التعامل مع الكرة. (ابراهيم شعلان، 1997، صفحة 85)

✓ يجب مراعاة العوامل التي تحد من تطوير الأداء المهاري عند التدريب على تنمية الرشاقة مثل وزن اللاعب وطوله. فاللاعب الطويل يكون مركز ثقله على علة ارتفاع كبير ولهذا يتطلب عملا عضليا أكبر والتحكم في أجزاء جسمه بما يتناسب مع الأداء على سبيل المثال اللاعب عند التصويب يميل بجذعه للأمام حتى لا تعلق الكرة عن الهدف أو المرمى.

✓ إن تمارين تطوير الرشاقة يجب أن تدخل بطريقة ثابتة في مادة التدريب فيمكن وضعها بين تمارين الإحماء وفي الجزء الرئيسي للتدريب مع الكرة وبدونها وعلى شكل مسابقات وألعاب تتابعية عند ظهور علامات التعب البدني

والعصبي لدى اللاعبين ومن المستحسن جعل اللاعبين يؤدون ثلاثة أو أربعة تمارين للرشاقة في كل فترة تدريبية يومية بالكرة وبدونها. (B.Brugg Mann , 1999, p. 8)

✓ أما بخصوص تدريب الأواسط يجب الاهتمام بتطوير صفة الرشاقة وفق أسلوب علمي صحيح لأن هذه المرحلة العمرية تكون مصحوبة باضطرابات نتيجة للتغيرات التي تحدث في الأجهزة العضوية خلال هذه المرحلة.

## خلاصة:

إن الشيء الذي يتجلى لنا بعد تقديم هذا الفصل هو أن الصفات البدنية في كرة القدم تلعب دورا هاما في وصول اللاعب والفريق ككل إلى أعلى المستويات من حيث الأداء والنتائج كما تشكل عاملا أساسيا في رفع مستوى الأداء المهارى والخططي حيث أن الصفات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دورا بارزا في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية فمثلا من الناحية التكتيكية إذا لم تؤخذ القدرات البدنية بعين الاعتبار فيمكن لأي خطة مهما بلغت درجة اختيارها أن تفشل كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء التقني بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب السمات البدنية التي تخدم الأداءات الحركية للمهارات الأساسية.

وبالتالي فلاعب كرة القدم يلزمه مستوى رفيع من القدرات البدنية للسماح له من الاستفادة من المهارات بدرجة عالية من التنفيذ وكذلك تطبيق الواجبات الخططية بكفاءة عالية طول المنافسة.

المحور الثالث: الفئة العمرية أقل من 19 سنة

تمهيد

إن المرحلة العمرية هي المرحلة المهمة في حياة الإنسان، بحيث يمر هذا الأخير في حياته بمراحل نمو متعددة فمن طفولة إلى مراهقة إلى نضج وبلوغ، ولكل مرحلة منها صفاتها المعينة وخصائصها المميزة التي تعرف بها عن غيرها من مراحل النمو المختلفة، يكتسب الطفل في كل منها أبعادا مختلفة في جميع مظاهر النمو والتي تبدو آثارها الملموسة في سلوكه وتصرفاته وفي كفاءاته الجسمية والعقلية والروحية والاجتماعية.

ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بالمرحلة العمرية (17-19 سنة) ومفهوم النمو وأهميته، خصائصه ومميزاته، وتعريف المراهقة ومراحل المراهقة.

ويريد الطالب من خلال هذا الفصل أن يبين مختلف الصفات والخصائص التي يتميز بها لاعبو هذه الفئة العمرية أي فئة الأواسط (17-19 سنة).

### 1-التعريف بفئة الأواسط:

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط (أقل من 19 سنة) فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهذا ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة وتأكيدا لها.

إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلتئم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين، محاولاً التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه.

### 2-تعريف المراهقة:

لقد اختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لمفهوم المراهقة، كما اختلفوا في تحديد بدايتها ونهايتها ومدى تأثيرها على الفرد، إذ يرى البعض أن فترة المراهقة هي التي تستغرق من سنة إلى سنتين قبيل الاحتلام، بينما يرى البعض الآخر أن فترة المراهقة تبدأ من البلوغ الجنسي في حوالي سن الثالثة عشر وتمتد إلى حوالي سن الواحدة والعشرين.

وهي من الفعل "زاهق" وراهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق وكلمة "مراهقة" مشتقة من الفعل (Adolescence) باللغتين الفرنسية والانجليزية وهي تعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والاكتمال.

يعرف (ستانلي هول) المراهقة على أنها "تلك الفترة الزمنية التي تسمو حتى سن الخامسة والعشرين والتي تقود الفرد لمرحلة الرشد". (عبد المنعم المليحي و آخرون، 1971، صفحة 301)

ويعرفها (جوركين) بأنها "مرحلة النمو التي تبدأ في سن البلوغ -أي في سن 13 تقريباً- وتنتهي في سن النضج أي حوالي الثامنة عشر أو العشرين من العمر، وهي سن النضوج العقلي والانفعالي والاجتماعي وتصل إليها الفتاة قبل الفتى بنحو عامين وهي أوسع وأكثر شمولاً من البلوغ الجنسي لأنها تتناول كل جوانب شخصية المراهق". (فؤاد افرام البستاني و منجد الطالب، 1995، صفحة 256)

أما (ديباس) فتطرق إلى تعريف المراهقة من جانبين أساسيين: "المراهقة هي فترة التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة وبين الرشد". (عبد الرحمان العيسوي عن "ديباس"، 2000، صفحة 63)

من التعريف الأخير نستنتج أن المراهقة عبارة عن مرحلة عبور يتم فيها تغييران أساسيان هما:

✓ الجانب الجسمي والذي يتعلق بالنضج الفيزيولوجي والجسمي بشكل عام حتى يكتمل نمو الأعضاء الداخلية والخارجية.

✓ الجانب النفسي والمتعلق بظهور حاجات عاطفية ومشاعر جديدة خاصة منها الغرائز الجنسية إلى جانب نمو الوظائف العقلية.

### 3-3- مظاهر النمو في المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة عن الطفولة والرشد بكونها فترة تنقل الفرد من الطفولة إلى الرشد وهي تكتسب أهميتها من حيث أنها المرحلة التي يتم فيها إعداد الناشئ لكي يصبح مواطناً ناجحاً يتحمل مسؤولياته في المجتمع كما أنها مرحلة يعيد فيها الناشئ بناء حياته مع ذاته ومع الآخرين من جراء التغيرات السريعة والشاملة التي تحدث على المراهق على المستوى الجسمي، النفسي، المعرفي والاجتماعي. وفيما يلي أهم التغيرات التي تطرأ على المراهق:

#### 3-1- مظاهر النمو في التغيرات الجسمية:

تظهر عند المراهق مظاهر وتغيرات عضوية وجسمية دليل على نضج الجسم، ومن أول هذه المظاهر والتغيرات: السرعة في نمو المراهق من حيث الطول والوزن في السنة قد يصل إلى ضعف متوسط نموه في أواخر مرحلة الطفولة، كما يزداد نمو حجم قلبه، بينما يفوق نمو عظامه نمو العضلات؛ ومن مظاهر النمو تغير شكل الحنجرة وتغير الصوت ونمو الأعضاء التناسلية نمواً سريعاً، تكون العظام عند الذكور بأشكال نوبية وحجمها أكثر وكمية النسيج العضلي أكثر من كمية الدهون، وسبب هذا التغيير الجسماني راجع إلى نشاط بعض الغدد النخامية والتناسلية. (صالح عبد العزيز، 1981، صفحة 71)

#### 3-2- مظاهر النمو العقلي:

إن الحياة العقلية للمراهق تتطور تطوراً يأتي بها نحو التمايز والتباين الأمر الذي يعد الفرد للتكيف الصحيح ببيئته المتغيرة، إذ في هذه المرحلة يصبح المراهق قادراً على استخدام المفاهيم الموجودة فيما يسمى بمرحلة التصور القبلي أو الفكري حيث يستطيع استخدام الرمز في التفكير وإدراك النسبة وبناء النتائج والقياس المنطقي وقبول وجهة النظر المقابلة وفهم النظريات فتصبح المراهقة بداية التفكير الراشد للفرد. (محمود حمودة، 1991، صفحة 53)

ويمكن تلخيص مظاهر النمو العقلي أو المعرفي للمراهقة في هذه النقاط:

- ✓ ينمو خياله نمواً خصباً.
- ✓ ينتقل خياله من المحسوسات إلى المجردات المعقولات.
- ✓ استعماله الرموز في التفكير والإدراك المنطقي.
- ✓ اعتماده على الحفظ الآلي وكذلك الذاكرة

#### 3-3- مظاهر النمو الاجتماعي:

في المراهقة تستمر عملية التنشئة الاجتماعية من خلال استدخال القيم والمعايير الاجتماعية من ثقافة وتقاليد وميول من الأشخاص المؤثرين في حياة المراهق مثل الوالدين والرفاق، ومن شأن هذا التطبيع تدعيم شخصية الفرد وزيادة الثقة في نفسه وتوسيع وتعميق الحس الاجتماعي لديه، فمرحلة المراهقة من الناحية الاجتماعية هي المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وعليه ينطلق لحياة أوسع محاولاً

التخلص من القيود والخضوع الكامل للأسرة، ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة والاقتران كوسيلة تزيده الشعور باستقلاله، وتكوين صدقات. (محي الدين مختار، 1982، صفحة 167)

والنشاط البدني والرياضي يعتبر أحد أهم مظاهر النشاط الجماعي الهادف، حيث يسعى فيه أستاذ التربية البدنية والرياضية إلى خلق الجو الملائم من خلال اقتراح النشاط المناسب التي تعزز فيه روح المنافسة الشريفة، وهو الأمر الذي يجعل أوضاعه الاجتماعية تستقيم، فيتحول من المنافسة الفردية إلى المنافسة الجماعية التي تهيمن عليها روح الفريق وما تنطوي عليه هذه الروح من تعاون بين أفرادها.

### 3-4-مظاهر النمو الحركي:

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسين والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة. كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة. تعتبر هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي، ويستطيع فيها المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها". (محمد حسن علاوي، 1992، صفحة 147)

ويضيف حامد عبد السلام زهران ويقول: "تصبح الحركات في هذه المرحلة أكثر توافقا وانسجاما، ويزداد اتقان المهارات الحركية، كما تزداد سرعة الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة لهذا المثير". (حامد عبد السلام زهران، 1995، صفحة 374)

### 3-5-مظاهر النمو الانفعالي:

ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبر مثيراتها واستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني تغيراتها الفيزيولوجية الكيميائية، ويخضع ارتباطها الخارجي خضوعا مباشرا لنمو الفرد فتتغير المثيرات تبعا لتغير العمر الزمني، وتتغير الاستجابات تبعا لتطور مراحل النمو. (فؤاد البهي السيد، د.س، صفحة 374)

ولهذا تختلف المظاهر الانفعالية للمراهق عن المظاهر الانفعالية للطفولة في بعض معالمها حيث تتميز انفعالات المراهق بأنها سريعة الاستجابة، وتظل هذه الانفعالات قوية يلونها الحماس وتلاحظ الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع المراهق غالبا التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية وكذا مشاعر الغضب والتمرد نحو مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع. (حامد عبد السلام زهران، 1995، الصفحات 383-384)

مما سبق يمكن أن نستخلص بأن الانفعالات في مرحلة المراهقة تتميز بسرعة الاستجابة، كما تتضح في هذه المرحلة مظاهر الخوف، الغضب والتمرّد وكل هذه المظاهر تؤثر على صحة المراهق ونشاطه العقلي ونموه.

### 4-مراحل المراهقة:

يلاحظ عموما عدم اتفاق الباحثين والعلماء المختصين على تحديد فترة زمنية للمراهقة، كما أنهم لم يتفقوا على المراحل الفرعية التي تتضمنها هذه المرحلة. لهذا سنحاول تحديد مراحل المراهقة الأكثر شيوعا في الكتب والمراجع.

➤ المراهقة المبكرة (11-14 سنة):

تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة ومصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى الشعور بالتوازن كما تظهر اضطرابات انفعالية مصاحبة بتغيرات فيزيولوجية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها والسيطرة عليها وترتبط هذه المرحلة بثلاثة مظاهر:

✓ الاهتمام بتفحص الذات وتحليلها ووصف المشاعر الذاتية مثل مذكرات المراهقين.

✓ الميل إلى قضاء أكثر الوقت خارج البيت بعيداً عن أفراد الأسرة.

✓ التمرد على التقاليد القائمة والمعايير السائدة. (رمضان محمد القذافي، 1997، صفحة 353)

كما تتعكس حاجة المراهق في المزيد من الحرية في العديد من الأمور فيبدأ برفض جميع أفكار ومعتقدات الأهل ويشعر بالإحراج إن تواجد في مكان واحد مع أهله، وتبدو هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولكن عليهم التحلي بالصبر والإصغاء إلى احتياجات أبنائهم ودعمهم لتطوير شخصياتهم المستقلة والخاصة". (عبد الحميد الشاذلي، 2001، صفحة 245)

➤ مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17 سنة):

يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة والقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيراً على الغير حيث يزداد الشعور بالاستقلالية.

تقابل هذه المرحلة الثانوية وهنا تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبياً وتزداد الحواس دقة ويقرب الذكاء إلى الاكتمال وتظل الانفعالات قوية وتتسم بالحماسة". (رمضان محمد القذافي، 1997، الصفحات 353-354)

➤ المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة من مجموعة أجزاءه ومكوناته، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال.

حيث يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل وتوحيد أجزاء الشخصية وتتساق فيما بينها، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة. وفي هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة والإرشاد من الأهل وهذا التصرف يكون مفاجئاً للأهل. إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع والصراع أمر محتم قد لا ينتهي أبداً وتبقى قيم وتربية الأهل واضحة وظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذا أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة. (رمضان محمد القذافي، 1997، الصفحات 356-357)

5-مشاكل المراهقة:

5-1-المشاكل النفسية:

تنجم المشاكل النفسية لدى المراهقين عن التوتر والكبت الحاصل عن الخجل والتسرع في اتخاذ القرارات. والمراهق يميل إلى الحرية من الواجبات والسلطة الأسرية والمدرسية، فينشأ عن ذلك في نفسه الإحباط والشعور باليأس والضياع.

فالمراهق يعتبر الانخراط في المجتمع يحط من قيمته بغض النظر عن صلاحه أو ضرره. وقد يجلب المراهق بتصرفاته الكثير من المتاعب لأسرته أو مجتمعه لذلك فهو يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا في شكل تمرد وعصيان، فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف به وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السلوك العدواني.

### 5-2-المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدأ واضحا في عنف فعاليته وحدتها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسا نفسيا خالصا بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال هذا يقوده للافتخار أحيانا وبالحياد والخجل أحيانا أخرى من هذا النمو الطارئ. كما يتجلى بوضوح خوف المراهقين من هذه المرحلة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في تصرفاته وسلوكاته". (ميخائيل خليل عوض، 1971، صفحة 37)

### 5-3-المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية مثل الحصول على مركزه ومكانه في المجتمع والإحساس بأنه فرد مرغوب فيه، وفي هذا الإطار سوف نتناول كلا من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر من مصادر السلطة الاجتماعية على المراهق:

#### ✚ مشكلات المراهق داخل أسرته:

- ✓ وجود حواجز بينه وبين والديه تجعله يحتفظ بمشكلاته الشخصية والنفسية لذاته.
- ✓ إلزامه بالتواجد في البيت في ساعة محددة.
- ✓ خلافات الوالدين فيما بينهما وكذا تدخلهما في اختيار الأصدقاء.
- ✓ الشعور بالحرمان من أشياء كثيرة وعدم حصوله على أشياء خاصة به.

#### ✚ مشكلات تعود إلى المدرسة:

- ✓ شك المراهق بقدراته وعدم الثقة بنفسه، وهذا راجع لعدم توفر النصائح والتوجيهات.
- ✓ ضعف التركيز عند التفكير وعدم القدرة على تخطيط وتنظيم الوقت.

### 6-مميزات المراهق في هذا الطور:

- ✓ الاهتمام بالذات وتفحصها وتحليلها.
- ✓ الاضطرابات الانفعالية الحادة والتناقص الانفعالي.
- ✓ البعد عن الأسرة وقضاء أوقات الفراغ خارج المنزل.
- ✓ العصيان والتمرد على الأعراف والتقاليد والمعتقدات الخاصة بالمجتمع.
- ✓ ضغوط الدوافع الجنسية.
- ✓ عدم إتباع نصح الكبار ومحاولة الابتعاد عنهم.

✓ البحث عن الجنس الآخر.

✓ النضج الجنسي. (فوزي محمد جبل، 2001، صفحة 427)

### 7-متطلبات المراهقة في هذا الطور:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حرجة وقصيرة لدى المراهقين بما فيها من تغيرات التي تطرأ على المراهق خاصة في الطور الثانوي لذا يجب على كل أسرة أن تعتني به وترعاه وتتعامل مع هذه المرحلة بحذر ولعل من متطلبات هذه المرحلة:

✓ الحاجة إلى الاحترام.

✓ الحاجة إلى إثبات الذات.

✓ الحاجة إلى الحب والحنان.

✓ الحاجة للمكانة الاجتماعية.

✓ الحاجة للتوجيه الإيجابي.

شرح مفهوم النشاط الجنسي للمراهق من منطلق الشريعة الإسلامية وأخطاره عن طريق الممارسة غير شرعية والفرق بين نظرة المجتمع الغربي للجنس والمجتمع الإسلامي.

### 8-المراهق والتوجهات الاستقلالية:

يرى رفاعي 1981 أن كل فرد محتاج بدرجة أو بأخرى إلى أن يظهر إمكاناته وقدراته وأن يعبر عن نفسه.

ويشير إلى أن الإنسان وبالرغم من حاجته الماسة إلى الاعتماد على الآخرين في مرحلة الطفولة إلا أنه وبدخوله مرحلة المراهقة يصبح في حاجة إلى التحرر. من تلك العلاقات الاعتمادية بينه وبين أسرته، نزوعاً إلى مواجهة مشكلات الحياة اليومية بقدراته الخاصة، فيتخذ قراراته بنفسه دون وصية من أحد، وهذا من أجل إثبات وجوده وقدراته من خلال قيامه بعلاقات ناجحة مع أفراد خارج نطاق الأسرة". (فيوليت ابراهيم و عبد الرحمان سيد سليمان، 1981، صفحة 223)

ويضيف كل من (جرابي وجاييه 1974) أن أفراد جماعة الأصدقاء يجذب بعضهم لبعض لعدة أسباب لعل أهمها: هو أنهم يشتركون معا في الميول والاهتمامات والأهداف الاجتماعية فضلا عن القيم. (فيوليت ابراهيم و عبد الرحمان سيد سليمان، 1981، صفحة 224)

أما عن الدور الذي تؤديه جماعة الأقران فيرى طلعت عبد الرحيم (1990) أن لجماعة الأصدقاء في مرحلة المراهقة أهمية بالغة أكبر مما لها في أي مرحلة أخرى من مراحل النمو فيستطيع الطفل أن يضع الأخوة والأبوين في مكان الأصدقاء بينما المراهق من الصعب أن يتخلى عن الأصدقاء والزملاء الذي يضع فيهم الثقة الكاملة ويفضي إليهم ما يجول بخاطره وهو مطمئن لفهمهم وتقديرهم لما يقول ويفعل". (فيوليت ابراهيم و عبد الرحمان سيد سليمان، 1981، صفحة 224)

9- تأثيرات المراهقة وعلاقتها بالنمو الاجتماعي للفرد:

9-1- خصائص السلوك الاجتماعي للفرد:

يميل المراهق في السنوات الأولى إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها وتتميز هذه المسايرة بالصرامة التامة والإخلاص، والرغبة في الاندماج مع المجموعة ومسايرة أفرادها وفيما بعد يحل محل هذا الشعور اتجاه الآخر ليقوم على أساس تأييد الذات والرغبة في الاعتراف به كفرد وسط الجماعة ويرجع ذلك إلى وعيه الاجتماعي ونضجه العقلي.

إن المراهق في منتصف مرحلة المراهقة يشعر أن عليه مسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي إليها كما يحاول أن يقوم ببعض الخدمات والإصلاحات. (مصطفى فهمي، 1984، صفحة 136)

9-2- اتجاهات المراهق الاجتماعية

يميل المراهق إلى النقد والرغبة في الإصلاح فهو يبحث عن أخطاء الآخرين مع الميل إلى نقد تصرفات غيره ويكون هذا النقد في بعض الأحيان مصحوبا باقتراحات وعملية إصلاح.

يرغب المراهق في مساعدة الآخرين وذلك بزيادة وعيه لمشكلات المجتمع مثل: الفقر والضغط على الضعفاء ونتيجة لذلك فإن اتجاهه نحو الآخرين يصبح اتجاها إنسانيا ويمتد شعوره هنا إلى المجتمع ونظمه ويختار المراهق من يريد من أصدقائه بنفسه ويرفض أي تدخل من الوالدين في ذلك ويميل أيضا للزعامة وذلك نتيجة سلوكه نحو الجماعة". (يوسف ميخائيل أسعدن، 1986، صفحة 35)

10- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهقين:

إذا كانت التربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد الصالح من الناحية البدنية والعقلية، فذلك يعني أن درس التربية البدنية يحقق أيضا هاته الأهداف على مستوى المدرسة فهو يضعف النمو الشامل والمتزن للتلميذ، حيث عدم الانتظام في النمو، إذ أن النمو يكون سريع من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص في التوافق العضلي والعصبي. أما من الناحية التربوية فإن التلاميذ يتواجد في مجموعة واحدة أثناء حصة التربية البدنية وعليه فإن عملية التفاعل تتم بينهم ويكتسبون الكثير من الصفات التربوية والخلقية مثل الطاعة، صيانة الملكية العامة الشعور بالصدقة.

من الناحية الاجتماعية فالتربية البدنية تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة الاجتماعية، إذ تعمل على زيادة أوتار الأخوة والصدقة بين التلاميذ، وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية. كما تساعد حصة التربية البدنية على مساعدة المراهق على التكيف مع الجماعة". (حامد عبد السلام زهران، 1995، صفحة 263)

وتعتبر التربية البدنية والرياضية مادة مساعدة ومنشطة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق لكي يحقق فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها له، لهذا يجب على مناهج التربية البدنية أن تفسح المجال من أجل إنماء وتطوير الطاقات البدنية والنفسية له. وهذا بتكثيف ساعات الرياضة داخل الثانوية من أجل استعادة نشاطه الفكري والبدني وتجعل المراهقين

يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب والعنف وهذا عن طريق الحركات الرياضية المتوازنة المنسجمة والمتناسقة التي تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية والنفسية. (حسن معوض و كمال صالح عبده، 1996، صفحة 26)

### 11-متطلبات المراهقة من الناحية البدنية:

- تختلف أهداف النشاط البدني الرياضي حسب إستراتيجية كل الدول في مجال التعليم لكن هناك عناصر مشتركة سنتطرق إليها ونحصرها في مجموعة من النقاط. حيث يعطي الدكتور محسن محمد الأهداف في النقاط التالية:
- ✓ العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ وتنمية القوام السليم.
  - ✓ تنمية الصفات البدنية وفق خصائص التلاميذ ومستوياتهم وأولوياتهم.
  - ✓ تعليم وتنمية المهارات الحركية للأنشطة الرياضية الممارسة.
  - ✓ التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخططية بالدرس وخارجه.
  - ✓ رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة في ضوء السمات النفسية لهم.
  - ✓ تنمية الجوانب الاجتماعية والخلقية (الروح الرياضية القيادية، التعاون، الاحترام).
  - ✓ العمل على نشر الثقافة الرياضية المرتبطة بها (صحية، تنظيمية، تشرحية)
  - ✓ الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال الأنشطة الممارسة. (بلهادي شامة و آخرون، 2006، صفحة 13)

### 12-دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية للمراهق:

إن الدوافع المرتبطة بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تتميز بالطابع المرآب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، والتي تحفز المراهق على ممارستها وأهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه، فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث "روديك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة البدنية والرياضية وقسمها إلى قسمين: (جلال علاوي، 1986، صفحة 187)

#### ➤ الدوافع المباشرة:

- ✓ الإحساس بالرضا والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي كنتيجة للنشاط البدني الرياضي.
- ✓ المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد مثل: "الجمباز".
- ✓ الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية الرياضية التي تتميز بصعوبتها.
- ✓ الاشتراك في المنافسات والتجمعات الرياضية.
- ✓ تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

#### ➤ الدوافع غير المباشرة:

- ✓ محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي.

- ✓ التطلع لرفع المستوى للقدرة على العمل والإنتاج.
- ✓ الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس وإنقاص الوزن.
- ✓ الوعي بالشعور الاجتماعي، إذ يرى المراهق بوجوب المشاركة في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للإنماء للجماعة وتمثيلها اجتماعيا.
- ✓ يمارس المراهق النشاط البدني الرياضي لتحقيق النمو العقلي والنفسي. (جلال علاوي، 1986، صفحة 18)

## خلاصة

إن التدريب والنضج مظهران متكاملان يؤديان إلى نمو المستوى وترقيته، إذ يتفاعلان معا تفاعلا من الصعوبة التفريق بين أثر التدريب وأثر النمو في المستوى البدني والفسولوجي والمهاري والتكتيكي والنفسي، حيث يحتاج اللاعب في هذه المرحلة إلى تنمية قواه البدنية والقدرة على التحكم السليم والتوازن لتأدية واجباته اليومية في البيئة وعمله، ويرى الطالب الباحث ضرورة الاعتناء بهذه المرحلة وذلك من خلال إتباع أسس عملية بما تتطلب حاجيات هذه الأخيرة، وذلك لكي يتحقق للاعب فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة، ونقوم بصقل مواهبه وقدراته البدنية والعقلية، مما يتماشى ومتطلبات هذا العصر الحديث.

وإن بناء فريق والوصول به إلى مستوى عال، يتطلب منا أن نعتني بمختلف المراحل العمرية وذلك من خلال دراسة الجسم الرياضي من كل من كل النواحي كما ذكرناها سابقا.



# لجانبي التطبيقي

## الدراسة الميدانية للبحر



# الفصل الثالث

## منهجية الدراسة والإجراءات

### الميدانية

### الفصل الثالث: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

#### تمهيد

يعتبر هذا الفصل جوهر البحث حيث تم فيه معالجة المشكلة المطروحة سابقا والتي يتناول مضمونها هل لطريقة التدريب المدمج بالمنافسة تأثير على تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط أقل من 19 سنة. ويحتوي هذا الفصل على طرق ومنهجية والوسائل التي تساعد الباحث في الدراسة الميدانية من أجل تحقيق فرضيات البحث لهذا فالباحث مطالب بالاختيار الدقيق للمنهج العلمي الملائم والأدوات المناسبة لجمع البيانات وكذلك الاستخدام السليم والصحيح للوسائل الإحصائية من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة وذلك بغرض البحث العلمي.

1- الدراسة الاستطلاعية:

مرت الدراسة الاستطلاعية على أربع مراحل وذلك لسير حسن الدراسة والتحكم في الجانب التطبيقي.

بدءا باختيار موضوع الدراسة وقبل البدء في إجراء الاختبارات التجريبية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات التدريب لكل نادي رياضي وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة وجمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة قصدية من مجتمع البحث قصد إخضاعها للتجربة.

2-2- الدراسات النظرية والأدبية السابقة للموضوع:

1-دراسة مسيلي لخضر في 2014 شهادة دكتوراه جامعة الجزائر 3 بعنوان توضيح برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

2-دراسة صدوق حمزة بعنوان فعالية التدريب المدمج في الفترة الإعدادية على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبين كرة القدم أقل من 19 سنة أطروحة دكتوراه جامعة مستغانم 2020-2021.

3-دراسة قميني مريم وزروال هشام بعنوان أثر طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة مذكرة ماستر جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي 2019-2020.

4-مذكرة نور الإسلام طويل بعنوان تأثير طريقة التدريب المدمج على التحضير البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة مذكرة لنيل شهادة ماستر جامعة محمد بوضياف المسيلة سنة 2020.

5-برواق حسان ومقران إسماعيل مذكرة بعنوان أثر التدريب المدمج على تنمية مهارات التمرير الطويل والمراوغة والتسديد وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (15-17 سنة) مذكرة لنيل شهادة ماستر جامعة قسنطينة 02 سنة 2021.

6-مذكرة مقدس مولاي إدريس، مرسلتي العربي مذكرة لنيل شهادة ماستر بعنوان فعالية التدريب المدمج باستراتيجية مواقف المنافسة على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم دراسة ميدانية لفريق مولودية سعيدة أقل من 19 سنة.

2-الدراسة الأساسية:

2-1-المنهج:

إن اختيار المنهج السليم في مجال البحث العلمي تعتمد أساسا على طبيعة المشكلة نفسها وقد تم استخدام المنهج التجريبي في هذه الدراسة "لأنه المنهج الوحيد الذي يتم فيه الاختيار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب والأثر". (محمد حسن علاوي و أسامة أنور راتب، 1999، صفحة 217)

ولأن المنهج التجريبي هو الأنسب لهذه الدراسة وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي ويعتبر من أكثر المناهج استعمالاً في البحوث العلمية ولكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها وصولاً بنا إلى إثبات الأثر الإيجابي في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف الأواسط من خلال استعمال طريقة التدريب المدمج ضمن برنامج تدريبي.

## 2-2-متغيرات البحث:

يعتبر مفهوم المتغير من المفاهيم المهمة في البحث العلمي والتي تقوم بدراسة العلاقة بين المتغيرات ويعرف المتغير بأنه كل ما يقبل القياس الكمي والكيفي.

### المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يؤثر على المتغيرات الأخرى ولا يتأثر بها وهو ما اختاره الباحث من صفات قابلة للقياس الكمي أو الكيفي لتقوم بالتأثير على كل أو بعض المتغيرات.

المتغير المستقل: طرق التدريب والتدريب المدمج.

### المتغير التابع:

هو المتغير الذي يتبع المتغير المستقل التأثير من المتغير المستقل يقع على المتغير التابع، والمتغيرات التابعة في مشكلة البحث العلمي هي ما تظهر المتغير المستقل في الدراسة العلمية.

المتغير التابع: يتمثل في الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد.

## 2-3-المجتمع:

تمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة اليد للفرق التالية:

- ✓ فريق النادي الرياضي أمل عين الحجل لكرة اليد.
- ✓ فريق النادي الرياضي الحمادية ببرج بوعريريج لكرة اليد.

## 2-4-العينة:

هي جزء من مجتمع الدراسة الذي يتم جمع البيانات الميدانية منه وهي تعتبر الجزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون متماثلة. (زرواطى، 2007، صفحة 334) وتعتبر من أنهم المراحل وأهمها في البحث العلمي.

تم اختيار العينة بطريقة قصدية تتكون من مجموعة من لاعبي فريق النادي الرياضي للهواة أمل عين الحجل لكرة اليد ونادي الحمادية ببرج بوعريريج لكرة اليد.

✓ العينة الاختبارية: 10 لاعبين.

✓ العينة الضابطة: 10 لاعبين.

2-5-2-مجالات البحث:

2-5-2-1-المجال المكاني:

تم إجراء البحث على مستوى رابطة باتنة لكرة اليد نوادي:

✓ الاتحاد الرياضي أمل عين الحجل لكرة اليد.

✓ نادي الحمادية لكرة اليد.

2-5-2-2-المجال الزمني:

الجانب النظري من 2023/11/07 إلى غاية فيفري 2024.

الجانب التطبيقي من فيفري 2024 إلى نهاية جوان 2024.

وكانت على فترات جمعت بين الدراسة الميدانية وتحليل ودراسة النتائج، حيث تم هذا البحث على مراحل:

✓ تحديد مجموعة من الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية.

✓ إجراء الاختبارات البدنية قبل الشروع في تطبيق البرنامج التدريبي المدمج.

✓ تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالتدريب المدمج.

✓ إجراء الاختبارات البدنية بعد تطبيق برنامج التدريب المدمج.

2-5-2-3-المجال البشري:

➤ **مجتمع البحث:** يتمثل مجتمع البحث من نوادي رابطة باتنة لكرة اليد للموسم الرياضي 2024/2023

➤ **العينة:** تم اختيار العينة بطريقة قصدية تتكون من:

✓ 10 لاعبين كعينة ضابطة.

✓ 10 لاعبين كعينة تجريبية.

➤ **أسباب اختيار العينة:**

✓ العلاقة المميزة مع رئيس ومدربي الناديين.

✓ توفر الإمكانيات المادية وقرب المسافة.

3-أدوات البحث:

تم استخدام أدوات البحث التالية في عملية جمع البيانات:

1-المصادر والمراجع والمذكرات.

2-المواقع الإلكترونية.

3-الاختبارات البدنية القبلية والبعدية.

4-الوسائل البيداغوجية الخاصة بالاختبارات.

تمثلت في:

✓ القاعات المتعددة الرياضات الخاصة بكل نادي.

✓ مجموعة من الكرات الخاصة برياضة كرة اليد.

✓ ميقاتية، صفارة، صديرات بألوان مختلفة.

✓ آلة قياس المسافة والوزن.

✓ أقماع وشواخص مختلفة الأحجام.

تم اختيار القامة والوزن.

5-إجراء الاختبارات الميدانية.

الاختبارات البدنية:

1-اختبار الجري لمسافة 30م:

يهدف هذه الاختبار إلى قياس السرعة الانتقالية للاعبين لمسافة 30 متر.

2-اختبار الوثبات 3 خطوات:

الغرض من هذا الاختبار هو قياس القوة المميزة لقوة عضلات الرجلين وتعطى لكل مختبر ثلاث محاولات.

3-اختبار الرمي الأمامي:

الغرض والهدف من هذا الاختبار هو قياس القدرة الانفجارية للذراعين بمعنى اليد المميزة حيث يقوم المختبر برمي الكرة الطبية إلى أقصى مسافة ممكنة باليد المميزة ويتم التسجيل من حافة مكان الرمي إلى نقطة سقوط الكرة الطبية.

الأدوات والأساليب الإحصائية:

تعتبر الأساليب الإحصائية من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة ومن خلال الوصول إلى النتائج يتم تحليلها ومناقشتها وترجمتها إلى أرقام وتم استخدام البرنامج الإلكتروني للحزمة الإحصائية "SPSS" حيث يعتبر من البرامج الإلكترونية التي لاقت شيوعا في استخدامها من قبل الباحثين للقيام بالتحليلات الإحصائية ويستخدم في الكثير من المجالات العلمية مثل: العلوم الإدارية والاجتماعية والهندسية والزراعية.

**المتوسط الحسابي:**

المتوسط الحسابي لمجموعة القيم التي يخضعها المتغير المدروس هو مجموع هذه القيم مقسمة على عددها.

**الانحراف المعياري:**

هو الجذر التربيعي للتباين الذي يمكن تعريفه بأنه مجموعة مربع انحراف كل القيم عن المتوسط الحسابي.

**اختبار (T) ستيودنت:**

يستخدم هذا الاختبار للمقارنة بين مجموعتين ومعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية.

**معامل الارتباط بيرسون:**

الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين من أجل إيجاد معامل ثبات الاختبار.

### خلاصة

يمكن اعتبار الفصل الذي تطرقنا من خلاله إلى منهجية البحث والإجراءات الميدانية من بين أهم الفصول التي تناولتها الدراسة لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية المكونة للبحث العلمي.

إن هذا الفصل بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق الأهداف، وتناولنا في هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية، المنهج المتبع، ومتغيرات البحث، المجتمع، وعينة البحث ومجالاته والأدوات المستعملة في هذا البحث.



# الفصل الرابع

## عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل النتائج:

- تكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية من حيث الطول والوزن.

جدول رقم 01: يمثل تكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية من حيث الطول والوزن.

الوزن		الطول		الصفات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المميزة
2,76687	56,6	0,02708	1,66	الضابطة
2,25832	58,6	0,02741	1,658	التجريبية
-1,771		0,164		قيمة (T)
0,094		0,871		قيمة (Sig)
غير دال (هناك تكافؤ)		غير دال (هناك تكافؤ)		القرار

من خلال الجدول رقم 01 نجد:

تشير نتائج اختبار ستودنت لعينتين مستقلتين إلى عدم وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية من حيث الطول والوزن.

\* بالنسبة للطول : كانت قيمة (T) تساوي (0.164) وقيمة (Sig) تساوي (0.871) وهي أكبر من (0,5) وبالتالي لا توجد دلالة إحصائية مما يشير إلى تكافؤ واضح بين المجموعتين.

\* بالنسبة للوزن : كانت قيمة (T) تساوي (-1.771) وقيمة (Sig) تساوي (0.094) وهي أكبر من (0,5) وهو ما يؤكد عدم وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين، مما يشير إلى تكافؤ واضح بين المجموعتين.

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الطول والوزن تظهر أن هناك فروقات طفيفة بين المجموعتين، لكن هذه الفروقات ليست ذات دلالة إحصائية.

2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

1- مناقشة ومقارنة النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية (الجرى، الوثب، الرمي) في القياس القبلي).

- الهدف من الفرضية إثبات التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي.

جدول رقم 02: يمثل الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي.

الرمي الأمامي		الوثب 3 خطوات		جري 30م		القياس القبلي
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0,34641	4,4	0,26776	5,265	0,29365	5,275	الضابطة
0,29609	4,41	0,14615	5,445	0,30776	5,215	التجريبية
-0,069		-1,866		0,446		قيمة (T)
0,945		0,078		0,661		قيمة (Sig)
غير دال		غير دال		غير دال		القرار

من خلال الجدول رقم 02 تشير نتائج اختبار ستودنت لعينتين مستقلتين إلى:

\* بالنسبة للجري 30م: كانت قيمة (T) تساوي (0.446) وقيمة (Sig) تساوي (0.661) وهي أكبر من (0.05)، وبالتالي لا توجد دلالة إحصائية مما يشير إلى تكافؤ واضح بين المجموعتين.

\* بالنسبة للوثب 3 خطوات : كانت قيمة (T) تساوي (-1.866) وقيمة (Sig) تساوي (0.078) وهي أكبر من (0.05) ، وبالتالي لا توجد دلالة إحصائية مما يشير إلى تكافؤ واضح بين المجموعتين.

\* بالنسبة للرمي الأمامي : كانت قيمة (T) تساوي (-0.069) وقيمة (Sig) تساوي (0.945) وهي أكبر من (0.05) ، وبالتالي لا توجد دلالة إحصائية مما يشير إلى تكافؤ واضح بين المجموعتين.

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الجري، الوثب، والرمي تظهر أن هناك فروقات طفيفة بين المجموعتين، لكن هذه الفروقات ليست ذات دلالة إحصائية، بناء على هذه النتائج، يمكننا استنتاج أن الفرضية الأولى (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية (الجري، الوثب، الرمي) في القياس القبلي) محققة، مما يشير إلى تكافؤ واضح بين المجموعتين في الصفات البدنية المدروسة.

## 2- مناقشة ومقارنة النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية (الجري، الوثب، الرمي) لصالح القياس البعدي).

- الهدف من الفرضية اثبات نجاعة التدريب المدمج بالمنافسة في تنمية بعض الصفات البدنية (الجري، الوثب، الرمي) لدى افراد المجموعة التجريبية.

جدول رقم 03: يمثل الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لدى افراد المجموعة التجريبية.

الرمي الأمامي		الوثب 3 خطوات		جري 30م		المجموعة التجريبية
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0,29609	4,41	0,14615	5,445	0,30776	5,215	قياس قبلي
0,23664	4,99	0,32585	6,173	0,25033	4,76	قياس بعدي
-4,787		-6,847		4,236		قيمة (T)
0,001		0,000		0,002		قيمة (Sig)
دال		دال		دال		القرار

من خلال الجدول رقم 03 تشير نتائج اختبار ستودنت لعينتين مرتبطتين إلى:

\* بالنسبة للجري 30م: كانت قيمة (T) تساوي (4.236) وقيمة (Sig) تساوي (0.002) وهي أقل من (0.05)، مما يعني أن هناك فرق دال إحصائياً لصالح القياس البعدي (بعد المقارنة بين المتوسطات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدى نجد أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي اقل من نظيره في القياس القبلي مما يشير الى زيادة السرعة)، مما يشير إلى تحسن ملحوظ في الأداء بعد التدريب.

\* بالنسبة للوثب 3 خطوات: كانت قيمة (T) تساوي (-6.847) وقيمة (Sig) تساوي (0.000) وهي أقل من (0.05)، مما يعني أن هناك فرق دال إحصائياً لصالح القياس البعدي (بعد المقارنة بين المتوسطات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدى نجد أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي أكبر من نظيره في القياس القبلي مما يشير الى زيادة المسافة)، مما يشير إلى تحسن كبير في الأداء بعد التدريب.

\* بالنسبة للرمي الأمامي : كانت قيمة (T) تساوي (-4.787) وقيمة (Sig) تساوي (0.001) وهي أقل من (0.05) ، مما يعني أن هناك فرق دال إحصائياً لصالح القياس البعدي (بعد المقارنة بين المتوسطات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدى نجد أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي أكبر من نظيره في القياس القبلي مما يشير الى زيادة المسافة في التصويب) ، مما يشير إلى تحسن ملحوظ في الأداء بعد التدريب.

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الجري، الوثب، والرمي تظهر أن هناك تحسناً ملحوظاً في الأداء بعد التدريب، مما يؤكد نجاعة التدريب المدمج بالمنافسة في تنمية هذه الصفات البدنية لدى أفراد المجموعة

التجريبية، بناء على هذه النتائج، يمكننا استنتاج أن الفرضية الثانية (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية (الجري، الوثب، الرمي) لصالح القياس البعدي) محققة، وأن التدريب المدمج بالمنافسة له تأثير إيجابي كبير على الصفات البدنية (الجري، الوثب، الرمي) لدى أفراد المجموعة التجريبية.

### 3- مناقشة ومقارنة النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

نص الفرضية الثالثة (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية (الجري، الوثب، الرمي)).

- الهدف من الفرضية اثبات عدم تأثير الوقت في تنمية بعض الصفات البدنية (الجري، الوثب، الرمي) لدى أفراد المجموعة الضابطة.

جدول رقم 04: يمثل الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة.

الرمي الأمامي		الوثب 3 خطوات		جري 30م		المجموعة الضابطة
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0,34641	4,4	0,26776	5,265	0,29365	5,275	قياس قبلي
0,37991	4,49	0,25709	5,255	0,27035	5,307	قياس بعدي
-0,546		0,075		-0,236		قيمة (T)
0,599		0,942		0,819		قيمة (Sig)
غير دال		غير دال		غير دال		القرار

من خلال الجدول رقم 04 تشير نتائج اختبار ستودنت لعينتين مرتبطتين إلى:

\* بالنسبة للجري 30م: كانت قيمة (T) تساوي (-0.236) وقيمة (Sig) تساوي (0.819) وهي أكبر من (0.05)، وبالتالي لا توجد دلالة إحصائية مما يشير إلى عدم وجود فرق دال بين القياسين القبلي والبعدي.

\* بالنسبة للوثب 3 خطوات : كانت قيمة (T) تساوي (0.075) وقيمة (Sig) تساوي (0.942) وهي أكبر من (0.05)، وبالتالي لا توجد دلالة إحصائية مما يشير إلى عدم وجود فرق دال بين القياسين القبلي والبعدي.

\* بالنسبة للرمي الأمامي: كانت قيمة (T) تساوي (-0.546) وقيمة (Sig) تساوي (0.599) وهي أكبر من (0.05)، وبالتالي لا توجد دلالة إحصائية مما يشير إلى عدم وجود فرق دال بين القياسين القبلي والبعدي.

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الجري، الوثب، والرمي تظهر أن هناك فروقات طفيفة بين القياسين القبلي والبعدي، لكن هذه الفروقات ليست ذات دلالة إحصائية، بناء على هذه النتائج، يمكننا استنتاج أن الفرضية الثالثة (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية (الجري، الوثب، الرمي)) محققة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، مما يشير إلى عدم تأثير الوقت في تنمية الصفات البدنية (الجري، الوثب، الرمي) لدى أفراد هذه المجموعة.

#### 4- مناقشة ومقارنة النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة:

نص الفرضية الرابعة (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية (الجري، الوثب، الرمي) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية).

- الهدف من الفرضية اثبات نجاعة التدريب المدمج بالمنافسة في تنمية بعض الصفات البدنية (الجري، الوثب، الرمي) لدى أفراد المجموعة التجريبية.

جدول رقم 05: يمثل الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي.

القياس البعدي	جري 30م		الوثب 3 خطوات		الرمي الأمامي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضابطة	5,307	0,27035	5,255	0,25709	4,49	0,37991
التجريبية	4,76	0,25033	6,173	0,32585	4,99	0,23664
قيمة (T)	4,695		-6,994		-3,533	
قيمة (Sig)	0,000		0,000		0,002	
القرار	دال		دال		دال	

من خلال الجدول رقم 05 تشير نتائج اختبار ستودنت لعينتين مستقلتين إلى:

\* بالنسبة للجري 30م: كانت قيمة (T) تساوي (4.695) وقيمة (Sig) تساوي (0.000) وهي أقل من (0.05)، مما يشير إلى وجود فرق دال إحصائي بين المجموعتين في القياس البعدي للجري 30م، لصالح المجموعة التجريبية، (بعد المقارنة بين المتوسطات الحسابية نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أقل من نظيره للمجموعة الضابطة مما يشير إلى زيادة السرعة).

\* بالنسبة للوثب 3 خطوات : كانت قيمة (T) تساوي ( -6.994) وقيمة (Sig) تساوي (0.000) وهي أقل من (0.05)، مما يشير إلى وجود فرق دال إحصائي بين المجموعتين في القياس البعدي للوثب 3 خطوات، لصالح المجموعة التجريبية، (بعد المقارنة بين المتوسطات الحسابية نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أكبر من نظيره للمجموعة الضابطة مما يشير إلى زيادة المسافة).

\* بالنسبة للرمي الأمامي: كانت قيمة (T) تساوي ( -3.533) وقيمة (Sig) تساوي (0.002) وهي أقل من (0.05)، مما يشير إلى وجود فرق دال إحصائي بين المجموعتين في القياس البعدي للرمي الأمامي، لصالح المجموعة التجريبية، (بعد المقارنة بين المتوسطات الحسابية نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أكبر من نظيره للمجموعة الضابطة مما يشير إلى زيادة مسافة الرمي).

بناء على هذه النتائج، يمكننا استنتاج أن الفرضية الرابعة (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية (الجري، الوثب، الرمي) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية) محققة، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية (الجري، الوثب، الرمي) في القياس البعدي، مما يدعم نجاعة التدريب المدمج بالمنافسة في تحسين هذه الصفات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

#### 5- استنتاج تحقق الفرضية العامة:

✚ نص الفرضية العامة (استعمال طريقة التدريب المدمج بالمنافسة يؤثر ايجابا في تنمية بعض الصفات البدنية (الجري، الوثب، الرمي) لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط أقل من 19 سنة).

من خلال النتائج المتحصل عليها من تحليل الفرضيات الجزئية والتي أسفرت عن:

- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية (الجري، الوثب، الرمي) في القياس القبلي، مما يشير إلى تكافؤ واضح بين المجموعتين في الصفات البدنية المدروسة.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية (الجري، الوثب، الرمي) لصالح القياس البعدي وبالتالي التدريب المدمج بالمنافسة له تأثير إيجابي كبير على الصفات البدنية (الجري، الوثب، الرمي) لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، مما يشير إلى عدم تأثير الوقت في تنمية الصفات البدنية (الجري، الوثب، الرمي) لدى أفراد هذه المجموعة.
- ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية (الجري، الوثب، الرمي) في القياس البعدي، مما يدعم نجاعة التدريب المدمج بالمنافسة في تحسين هذه الصفات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

من خلال هاته النتائج نستنتج ان الفرضية العامة (استعمال طريقة التدريب المدمج بالمنافسة يؤثر ايجابا في تنمية بعض الصفات البدنية (الجري، الوثب، الرمي) لدى لاعبي كرة اليد صنف أوسط أقل من 19 سنة) محققة.

جدول رقم 06: يمثل الخصائص المميزة لمجتمع البحث

الوزن	الطول	العمر	العينة
53	1,68	18	<b>01</b>
57	1,66	18	<b>02</b>
55,5	1,69	18	<b>03</b>
60	1,67	17	<b>04</b>
58	1,66	18	<b>05</b>
61	1,69	18	<b>06</b>
55	1,62	17	<b>07</b>
58	1,67	17	<b>08</b>
52,5	1,61	18	<b>09</b>
56	1,65	18	<b>10</b>
55	1,61	18	<b>11</b>
60	1,68	17	<b>12</b>
56	1,66	17	<b>13</b>
61,5	1,70	17	<b>14</b>
59	1,67	18	<b>15</b>
57	1,66	18	<b>16</b>
59	1,68	18	<b>17</b>
60	1,65	17	<b>18</b>
57	1,62	17	<b>19</b>
61,5	1,65	18	<b>20</b>

جدول رقم 07: يمثل الاختبارات القبليّة للعينة الضابطة

العينة	الوزن	الطول	جري 30م	الوثب 3 خطوات	الرمي الأمامي
01	53	1,68	5,25	6	4,2
02	57	1,66	5,6	6,25	4,8
03	55	1,69	5,9	5,1	4,6
04	60	1,67	5,85	5,7	4
05	58	1,66	5,62	5,2	5
06	61	1,69	5,32	5,8	4,5
07	55	1,62	5,48	5,15	4,7
08	58	1,67	5,25	5,2	4,9
09	52	1,61	5,32	5,05	4,3
10	56	1,65	5,62	5,2	5

جدول رقم 08: يمثل الاختبارات البعدية للعينة الضابطة

العينة	الوزن	الطول	جري 30م	الوثب 3 خطوات	الرمي الأمامي
01	53	1,68	5,68	5,31	4,15
02	57	1,66	5,47	5,8	4,5
03	55	1,69	5,1	5,2	4,45
04	60	1,67	5,31	5,1	5,1
05	58	1,66	5,4	5,41	4
06	61	1,69	5,53	5	4,55
07	55	1,62	5,06	5,03	4,8
08	58	1,67	5,6	5	4,1
09	52	1,61	4,92	5,2	5
10	56	1,65	5	5,5	4,25

جدول رقم 09: يمثل الاختبارات القبليّة للعينة التجريبية

الرمي الأمامي	الوثب 3 خطوات	جري 30م	الطول	الوزن	الرقم
4,1	5,5	5,5	1,61	55	01
4,8	5,1	4,9	1,68	60	02
4,5	5,5	5,2	1,66	56	03
4,1	5,4	5,8	1,7	61	04
4,9	5,5	5	1,67	59	05
4,3	5,6	5,06	1,66	57	06
4,2	5,35	5,11	1,68	59	07
4,6	5,4	5,27	1,65	60	08
4,1	5,6	4,81	1,62	57	09
4,5	5,5	5,5	1,65	62	10

جدول رقم 10: يمثل الاختبارات البعدية للعينة التجريبية

الرمي الأمامي	الوثب 3 خطوات	جري 30م	الطول	الوزن	الرقم
5,3	6,15	4,9	1,61	55	01
4,9	6	4,1	1,68	60	02
4,9	6,18	4,9	1,66	56	03
4,8	5,9	4,7	1,7	61	04
4,9	6,1	4,9	1,67	59	05
5,25	6,2	4,8	1,66	57	06
4,85	5,8	4,7	1,68	59	07
4,9	7	5	1,65	60	08
4,7	6,1	4,8	1,62	57	09
5,4	6,3	4,8	1,65	62	10

## 3- الاستنتاج العام:

من منطلق إشكالية هذه الدراسة تبين مدى تحقق الفرضية العامة والتي مفادها أن لطريقة التدريب المدمج بالمنافسة تأثير إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف الأواسط أقل من 19 سنة.

وقد بنيت هذه الفرضية العامة على فرضيتين جزئيتين تم إثباتها من خلال عرض وتحليل النتائج الخاصة بالاختبارات البدنية القبلية والبعديّة الخاصة بعينتي البحث المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

وبالتالي فرضنا بالاستنتاج العام للدراسة أن للتدريب المدمج بالمنافسة الأثر الإيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط أقل من 19 سنة.



# خاتمة



من أجل النهوض بكرة اليد وجب علينا الاهتمام بجميع الفئات العمرية وإعدادهم إعداداً بدنياً على أسس علمية وطرق تدريبية وذلك للارتقاء بالمستوى نحو الأفضل ولهذا تم من خلال هاته الدراسة تسليط الضوء على طريقة التدريب المدمج بالمنافسة ومعرفة أثرها على بعض الصفات البدنية.

ويتبين لنا جلياً أن التدريب المدمج ليس مجرد مرحلة عابرة بل هو برنامج مخصص لجميع الفئات وخاصة فئة الأواسط الذي يختلف طبعا من فئة إلى أخرى وهذا ما جعل انسجامه وملاءمته أكثر من ضرورة باعتباره أحد العوامل المهمة والمساعدة في تحسين مردود اللعبة نرجو أن يساهم هذا العمل المتواضع في إثراء المجال الرياضي لعله يمد المختصين والمدرسين في رياضة كرة اليد رؤية حقيقية لكيفية التعامل مع لاعبي كرة اليد بصفة عامة وفئة الأواسط وفئة الأواسط أقل من 19 سنة بصفة خاصة من أجل النهوض بمستوى كرة اليد في بلادنا.



# افتتاحات وفروض

مستقبلية



بعد تحليل ومناقشة الدراسة النظرية والميدانية والتي أعطانا صورة شاملة ورؤية أكثر وضوحاً وشمولاً حول طريقة التدريب المدمج بالمنافسة وكذا خصائص فئة أقل من 19 سنة تمكنا من الخروج ببعض الاقتراحات والفروض المستقبلية التي قد تشكل حلاً لإشكاليات جديدة داخل النوادي ومنها:

- ✓ يجب وضع برامج تدريبية بأسس علمية ومدروسة.
- ✓ وجب بناء برنامج التدريب المدمج بالمنافسة نسبة لاحتياجات الرياضي البدنية.
- ✓ ضرورة إجراء دروس وبحوث مشابهة على نفس الفئة العمرية للاعبين كرة اليد أواسط أقل من 19 سنة ومقارنة النتائج مع بعضها.
- ✓ ينبغي على المدربين والمختصين التحكم في البرنامج التدريبي المطبق على النوادي خلال برمجة طريقة التدريب المدمج.
- ✓ ضرورة إجراء دراسات أخرى على مختلف الفئات العمرية.
- ✓ توفير الجو الملائم للتدريب ومختلف الوسائل داخل النوادي.



قائمة المصادر

والمرجع



الكتب:

- 1/ أحمد أمين فوزي. (2006). مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم والتطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2/ أمر الله البساطي. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 3/ بسطوطي أحمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 4/ بطرس رزق الله. (1984). التدريب في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
- 5/ بطرس رزق الله. (1984). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية.
- 6/ بهاء الدين سلامة. (1994). فيسيولوجيا الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 7/ بوحوش عمار ودنبيات محمد. (1995). علم الاجتماع والمنهج العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 8/ بوداود عبد اليمين. تأثير استخدام الوسائل السمعية البصرية في التعلم.
- 9/ حسن السيد أبو عبدة. (2002). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- 10/ محمد حسن علاوي، و أسامة أنور راتب. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. دار الفكر العربي.



# المحقق



Group Statistics

	عينة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
قبلي جري 30م	ضابطة	10	5,2750	,29365	,09286
	تجريبية	10	5,2150	,30776	,09732
قبلي الوثب 3 خطوات	ضابطة	10	5,2650	,26776	,08467
	تجريبية	10	5,4450	,14615	,04622
قبلي الرمي الأمامي	ضابطة	10	4,4000	,34641	,10954
	تجريبية	10	4,4100	,29609	,09363
بعدي جري 30 م	ضابطة	10	5,3070	,27035	,08549
	تجريبية	10	4,7600	,25033	,07916
بعدي الوثب 3 خطوات	ضابطة	10	5,2550	,25709	,08130
	تجريبية	10	6,1730	,32585	,10304
بعدي الرمي الأمامي	ضابطة	10	4,4900	,37991	,12014
	تجريبية	10	4,9900	,23664	,07483
الطول	ضابطة	10	1,6600	,02708	,00856
	تجريبية	10	1,6580	,02741	,00867
الوزن	ضابطة	10	56,6000	2,76687	,87496
	تجريبية	10	58,6000	2,25832	,71414

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
قبلي جري 30م	Equal variances assumed	,446	18	,661	,06000
قبلي الرمي الأمامي	Equal variances assumed	-,069	18	,945	-,01000
قبلي الوثب 3 خطوات	Equal variances assumed	-1,866	18	,078	-,18000
بعدي جري 30 م	Equal variances assumed	4,695	18	,000	,54700
بعدي الوثب 3 خطوات	Equal variances assumed	-6,994	18	,000	-,91800
بعدي الرمي الأمامي	Equal variances assumed	-3,533	18	,002	-,50000
الطول	Equal variances assumed	,164	18	,871	,00200
الوزن	Equal variances assumed	-1,771	18	,094	-2,00000

## الملاحق

### Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	قبلي جري 30م ضابطة	10	,29365	,09286
	بعدي جري 30 م ضابطة	10	,27035	,08549
Pair 2	قبلي الوثب 3 خطوات ضابطة	10	,26776	,08467
	بعدي الوثب 3 خطوات ضابطة	10	,25709	,08130
Pair 3	قبلي الرمي الأمامي ضابطة	10	,34641	,10954
	بعدي الرمي الأمامي ضابطة	10	,37991	,12014
Pair 4	قبلي جري 30م تجريبية	10	,30776	,09732
	بعدي جري 30 م تجريبية	10	,25033	,07916
Pair 5	قبلي الوثب 3 خطوات تجريبية	10	,14615	,04622
	بعدي الوثب 3 خطوات تجريبية	10	,32585	,10304
Pair 6	قبلي الرمي الأمامي تجريبية	10	,29609	,09363
	بعدي الرمي الأمامي تجريبية	10	,23664	,07483

### Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1	10	-,155	,668
Pair 2	10	-,305	,391
Pair 3	10	-,030	,935
Pair 4	10	,273	,446
Pair 5	10	,152	,675
Pair 6	10	-,022	,951

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper			
Pair 1	قبلي جري 30م ضابطة - بعدي جري 30 م ضابطة	-,03200	,42892	,13564	-,33883 ,27483	-,236	9	,819
Pair 2	قبلي الوثب 3 خطوات ضابطة - بعدي الوثب 3 خطوات ضابطة	,01000	,42408	,13411	-,29337 ,31337	,075	9	,942
Pair 3	قبلي الرمي الأمامي ضابطة - بعدي الرمي الأمامي ضابطة	-,09000	,52164	,16496	-,46316 ,28316	-,546	9	,599
Pair 4	قبلي جري 30م تجريبية - بعدي جري 30 م تجريبية	,45500	,33968	,10742	,21201 ,69799	4,236	9	,002
Pair 5	قبلي الوثب 3 خطوات تجريبية - بعدي الوثب 3 خطوات تجريبية	-,72800	,33625	,10633	-,96854 -,48746	-6,847	9	,000
Pair 6	قبلي الرمي الأمامي تجريبية - بعدي الرمي الأمامي تجريبية	-,58000	,38312	,12115	-,85406 -,30594	-4,787	9	,001

## ملخص البحث باللغة الأجنبية:

Study title: The effect of using the combined training method with competition in developing some physical characteristics among middle-class handball players under 19 years of age.

The aim of the study is to know the role that the method of training combined with competition plays in developing some physical traits among middle-class handball players. The purpose of the study is that training combined with competition has a role in developing some physical traits among middle-class handball players under 19 years old. The sample is for players. Handball for the Amal Ain Al-Hajjal Handball Club and Al-Hammadiya Handball Club. 10 players were chosen intentionally for the control sample and 10 players for the experimental sample. The appropriate experimental method was used for this study.

The most important conclusion is that the method of training combined with competition has a positive impact on the development of some physical characteristics among middle-class handball players under 19 years of age. The most important recommendation and suggestion is that material means and an efficient human element must be provided, which has been formed and trained using modern and sound scientific methods, with the necessity of conducting similar studies on the rest. Other age groups.