



جامعة أسيوط - البويرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي نخوي.

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفكري
المرتفع الشدة على بعض القدرات البدنية والمهارية
لدى لاعبي كرة اليد

- دراسة ميدانية على ناديي القاديرية وعين بسام لكرة اليد صنفه أ صنفه ب -

- إشراف الأستاذ:

* بوحاج مزبان

- من إعداد الطالب:

* طوطوي عبد الله

السنة الجامعية: 2014-2015

شكر وتقدير

قال تعالى: ﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ سورة النمل: [الآية: 19].
ففي البداية نشكر المَنان على ما تفضل به علينا من جودٍ، وفضلٍ وإحسان، مولانا وخالقنا وولينا في دنيانا، وأخرتنا نشكره على نعمة الإيمان ونعمة التوفيق لإنجاز هذا البحث المتواضع ونعمة العطاء بعد الحرمان.

وقال الرسول (ص) "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

فبالحمد نبداً الكلام وبالشكر نتوسط المقام، وبالعمل والإخلاص نحقق الأمل.

ثم أتوجه بالشكر، و العرفان، و جزيل الامتنان إلى أستاذي الكريم

"بوحاج مزيان"

لتفضله الإشراف على هذه المذكرة، و على ما قدمه من توجيهات، وإرشادات ونصائح جزاه الله عنا كل خير.

كما لا أنسى أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى كافة أساتذتي الأفاضل بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بجامعة البويرة والمدرسة العليا لعلوم الرياضة وتكنولوجياها بالجزائر دون إستثناء

وفى الأخير نشكر كل من ساعد على ظهور هذا العمل و لو بنصيحة، إلى كل هؤلاء

نقدم جزيل شكرنا و عظيم امتناننا

محمد الله

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ، اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ كَمَا يَنْبَغِي لِجَلَالِ وَجْهِكَ وَعَظِيمِ
سُلْطَانِكَ، اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ فِي الْأُولَى وَلَكَ الْحَمْدُ فِي الْآخِرَى وَلَكَ الْحَمْدُ
حَتَّى تَرْضَى وَلَكَ الْحَمْدُ إِذَا رَضَيْتَ وَلَكَ الْحَمْدُ بَعْدَ الرِّضَى، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ
عَلَى خَيْرِ عِبَادِ اللَّهِ مُحَمَّدٍ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) الْمَرْبُوعِ وَرَحْمَةِ الْعَالَمِينَ
إِلَى مَنْ أَنْارَ لِي الدَّرَجَ وَسَهَّلَ لِي سَبِيلَ الْعِلْمِ وَالْمَعْرِفَةِ وَحَرَصَ عَلَيَّ مِنْذُ
صَغُرِي وَاجْتَمَدَ فِي تَرْبِيَّتِي وَتَوْجِيهِي أُمِّي وَأَبِي حَفِظَهُمَا اللَّهُ لَنَا وَجَزَاهُمَا عَنَّا
خَيْرًا وَرَحْمَةً

إِلَى إِخْوَتِي وَأَخَوَاتِي

إِلَى رُوحِ جَدِّي الطَّاهِرَةِ "السَّعِيدِ" رَحِمَهُ اللَّهُ

إِلَى أَسَاتِذَتِي فِي جَامِعَةِ الْبُيُوتَةِ وَالْمَدْرَسَةِ الْعَلِيَا لِعُلُومِ الرِّيَاضَةِ وَتَكْنُولُوجِيَّتِمَا

إِلَى الْأَسْتَاذِي الْقَدِيرِ فِي الثَّانَوِيَّةِ الْجَدِيدَةِ بِالْأَخْضَرِيَّةِ - قَلِيلٌ -

إِلَى أَعْرَاقِ قَائِمِي وَأَخَوَاتِي السَّعِيدِ بُوَكَابُوسِ، سَمِيرِ بَكْ بَكْ، فَوْضِيلِ، وَقَادَةَ

إِلَى كُلِّ مَنْ لَمْ يَنْسَاهُ قَلْبِي وَنَسَاهُ قَلْمِي

إِلَى كُلِّ طَالِبِ عِلْمٍ

أخوكم عبد الله

محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ج - ح	- محتوى البحث.
ط	- قائمة الجداول.
ي	- قائمة الأشكال.
ك	- ملخص البحث.
ل-م	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
04	3- أسباب إختيار الموضوع.
04	4- أهمية البحث.
05	5- أهداف البحث.
05	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم .
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
12	- تمهيد.
المحور الأول: التدريب الفكري المرتفع الشدة	
13	1-1- نبذة تاريخية عن التدريب الفكري.
13	1-1-1- ماهية التدريب الفكري.
13	1-1-2- مميزات التدريب الفكري.
14	1-1-3- أنواع التدريب الفكري.

14	1-1-4- مفهوم التدريب الفتري عالي الشدة.
14	1-1-5- الجوانب التي يجب مراعاتها لحمل التدريب الفتري عالي الشدة.
15	1-1-6- الخصائص الفسيولوجية للتدريب الفتري عالي الشدة
15	1-1-7- طرق قياس الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين
16	1-1-8- العوامل المؤثرة في النظام اللاكسجيني
المحور الثاني:متطلبات الأداء البدنية في كرة اليد	
17	1-2- المتطلبات الاداء البدنية في كرة اليد
17	1-2-1- الإعداد البدني
17	1-2-2- أنواع الإعداد البدني
17	1-2-3- الصفاة البدنية للاعداد البدني العام
17	1-2-4-الصفات البدنية للإعداد البدني الخاص
19	1-2-5- أنواع القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد
المحور الثالث: متطلبات الأداء المهارية لدى لاعبي كرة اليد	
22	1-3- مفهوم المهارات الأساسية في كرة اليد
22	1-3-1- المهارات الأساسية في كرة اليد
22	1-3-2- المتطلبات المهارية للاعبي كرة اليد
23	1-3-3- حصر المتطلبات المهارية الهجومية والدفاعية لكرة اليد
23	1-3-4- مفهوم الأداء المهاري
23	1-3-5- العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري ووصوله للألية.
24	1-3-6- الخطوات التي يجب إتباعها عند تعليم المهارة
24	1-3-7- طرق تنمية الأداء المهاري
24	1-3-8- أسس الحركة وعلاقتها بالمهارات الأساسية في الأنشطة المختلفة
24	1-3-9- تعريف المهارة
24	1-3-10- المهارات الحركية
24	1-3-11- أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري
25	1-3-12- خصائص المهارة الحركية الرياضية
المحور الرابع: البرنامج التدريبي وخصائص المرحلة العمرية (15-17) سنة.	

26	1-4-1 مفهوم البرنامج
26	1-4-1 أسس بناء البرنامج التدريبي:
26	1-4-3 أسس نجاح البرنامج التدريبي
27	1-4-4 أسس وضع البرامج التدريبية
27	1-4-5 خطوات تصميم البرامج التدريبية
28	1-4-6 خصائص التصميم للبرامج التدريبية
29	1-4-7 صعوبات تصميم البرامج التدريبية
29	1-4-8 خصائص المرحلة العمرية (15-17) سنة
30	1-4-9 مشاكل المرحلة العمرية (15-17) سنة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث	
33	تمهيد
34	2- الدراسات المرتبطة بالبحث.
34	2-1 الدراسة الأولى
36	2-2 الدراسة الثانية
38	2-3 الدراسة الثالثة
40	2-4 الدراسة الرابعة
43	2-5 الدراسة الخامسة
45	2-6 الدراسة السادسة
46	2-7 الدراسة السابعة
47	2-8 التعليق على الدراسات
50	خلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
53	- تمهيد



54	1-3- الدراسة الاستطلاعية.
54	2-3- المنهج العلمي المتبع
55	3-3- متغيرات البحث
55	1-3-3- المتغير المستقل
55	2-3-3- المتغير التابع
55	1-4-3- مجتمع البحث
57	2-4-3- عينة البحث وكيفية اختيارها
57	5-3- مجالات البحث.
57	1-5-3- المجال البشري
58	2-5-3- المجال المكاني.
58	3-5-3- المجال الزمني
58	6-3- أدوات البحث
58	1-6-3- الدراسة النظرية
59	2-6-3- البرنامج التدريبي
59	2-6-3- الإختبارات البدنية والمهارية
59	7-3- الشروط العلمية للاختبارات
59	1-7-3- ثبات الاختبار
59	2-7-3- صدق الاختبار
59	3-7-3- موضوعية الاختبار
62	4-7-3- الإختبارات البدنية
66	8-3- البرنامج التدريبي المقترح
66	1-8-3- صدق المحتوى للبرنامج التدريبي المقترح

66	3-8-2- الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح
67	3-8-3- الأسس العلمية في وضع البرنامج المقترح
67	3-8-4- بناء البرنامج التدريبي المقترح
68	3-8-5- مدة البرنامج التدريبي المقترح
68	3-8-6- تحديد وسائل تنفيذ المحتوى
68	3-9- الوسائل الاحصائية.
70	- خلاصة.
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
72	تمهيد
73	4-1- عرض وتحليل النتائج.
73	4-1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
75	4-1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
76	4-1-3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية
78	4-1-4- عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية
80	4-1-5- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة
83	4-1-6- عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة
85	4-1-7- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
87	4-1-8- عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية
90	4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
90	4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى
91	4-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية

91	4-2-3- مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة
94	- الاستنتاج العام.
95	- الخاتمة.
96	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
	- البيبليوغرافيا.
	- الملاحق.
	- الملاحق
	- الملحق (1)
	- الملحق رقم (2)
	- الملحق رقم (3)

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يبين مجتمع البحث.	56
02	جدول يبين العينة المدروسة.	57
03	جدول يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث.	57
04	جدول يبين تحكيم الاختبارات البدنية من حيث الموضوعية.	60
05	جدول يبين تحكيم الاختبارات المهارية من حيث الموضوعية.	61
06	جدول يبين يمثل أسماء الأساتذة المحكمين للاختبارات البدنية والمهارية.	61
07	جدول يبين نتائج معامل ثبات الاختبار ومعامل صدق الاختبار.	62
08	جدول يبين نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات المهارية.	62
09	جدول يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	73
10	جدول يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	75
11	جدول يبين نتائج الاختبارات البدنية القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية .	76
12	جدول يبين نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية	78
13	جدول يبين نتائج الاختبارات البدنية القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة.	80
14	جدول يبين نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة.	83
15	جدول يمثل نتائج الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	85
16	جدول يمثل نتائج الاختبارات المهارية البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	87
17	جدول يبين مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.	92

قائمة الاشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل الصفات البدنية العامة والخاصة للاعب كرة اليد.	17
02	يمثل النسبة التقريبية لمستوى تطور عناصر اللياقة البدنية في كرة اليد.	17
03	يمثل تقسيم المهارات الحركية في كرة اليد.	21
04	يمثل المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد.	21
05	يمثل اختبار القفز المتكرر للأعلى.	63
06	يمثل إختبار التعلق على العقلة ثني ومد الذراعين في 10 ثا.	64
07	يمثل إختبار الجري حول القوائم مع الدوران مسافة 40 م.	64
08	يمثل اختبار التوافق التمرير والاستقبال	65
09	يوضح طريقة التصويب في اختبار دقة التسديد	66
10	أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	73
11	أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	75
12	أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية	77
13	أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية .	79
14	أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة .	81
15	أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة .	83
16	أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	85
17	أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات المهارية البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	88

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية

لدى لاعبي كرة اليد صنف أصاغر

" دراسة ميدانية لفريقي القاديرية وعين بسام "

يعتبر إختيار طريقة التدريب من العوامل الجد هامة للوصول إلى نتائج المرجوة، حيث أن إختيار طريقة الأنجع والأسهل يعتبر فن من الفنون التي يجب على المدرب إتقانها لتطبيق البرنامج الخاص به. تكمن أهمية الدراسة الحالية في إبراز أثر طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد "صنف أصاغر، وذلك لأن بلوغ المستويات العليا والوصول لمنصات التتويج لا يأتي بمحض الصدفة أو بالطرق العشوائية وإنما بمراعاة الأسس العلمية من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية المبنية وفق أسس علمية، كما تهدف هاته الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي مقترح على أسس علمية لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد، كما يهدف الكشف عن أهمية وتأثير بعض الصفات البدنية على بعض المهارات في كرة اليد، أما من الجانب المنهجي فقد أجريت الدراسة على فريقي القاديرية وعين بسام لكرة اليد صنف أصاغر والتابعين للرابطة الولائية لكرة اليد لولاية البويرة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه، وتم الاعتماد على الاختبارات القبليّة والبعدية وهذا لمعرفة مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح، وضمت عينة البحث (20) لاعبا مقسمة الى مجموعتين التجريبية والضابطة، حيث تكونت المجموعة التجريبية من (10) لاعبين من نادي القاديرية وضمت المجموعة الضابطة (10) لاعبين من نادي عين بسام كما اشتملت الدراسة الاستطلاعية على (06) لاعبين، واعتمد الباحث على الوسائل الاحصائية التالية: برنامج الحزم الاحصائية (spss) وتم اعتماد على كل من الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بارسون، (T) ستيودنت للعينات المستقلة، و (T) ستيودنت للعينات المرتبطة وفي الأخير أسفرت نتائج الدراسة عن صحة ومدى تحقق الفرضيات المقترحة، والمتمثلة في أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة أثر على القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أصاغر وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الاقتراحات ونوصي بضرورة الاهتمام بالتخطيط المستند إلى الاسس العلمية الحديثة للتدريب ابتداء من الوحدة التدريبية لرفع من الكفاءة البدنية والمهارية للرياضي، وضرورة الاعتماد على الاختبارات البدنية والمهارية لتحديد مستوى الرياضيين وهذا لبناء البرامج بدقة، وضرورة الاهتمام الجدي من قبل المدربين بأستخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة لتطوير القدرات البدنية والمهارية الخاصة لدى لاعبي كرة اليد.

الكلمات الدالة: التدريب الفترتي المرتفع الشدة، القدرات البدنية، القدرات المهارية، فئة أصاغر.

مقدمة:

أصبحت الألعاب الرياضية إحدى المظاهر الحديثة التي تعكس مدى تقدم الدول ورفيها، فاللقاءات الرياضية التنافسية تعد محافل تتجلى فيها روعة الأداء البدني والإعجاز الانساني لصياغة المهارات الحركية في أفضل الصور، فالأرقام التي تسجل والمستويات التي نجحت بعض الفرق والأندية سواء المحلية أو الأجنبية، أصبحت تجسيدا حيا لقدرة الانسان على أداء ما كان يعتقد البعض أنه صعب التحقيق، رغم أن هذه النتائج المتوصل إليها لم تكن وليدة الصدفة.

إهتمت دول العالم المتقدمة إهتماما كبيرا بتدريب الفئات الشبانية من كافة النواحي، وهذا على أسس علمية متينة وواضحة باعتبارهم القاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير اللعبة، ولضمان تدريب ناجح وفعال وجب على القائمين على العملية التدريبية في كرة اليد اتباع أحسن الطرق والامام بمبادئ الأساسية لعلوم التدريبية مع مراعات مميزات وخصائص المرحلة العمرية وتطوير قدراتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية بأسلوب علمي لكونهم يشكلون القاعدة العريضة لفرق الأكاير وللمستوى المستقبلي لكرة اليد عامة. (ابراهيم، 1994، صفحة 94)

وهذا ما أكده فاينيك "veineck" أن "القدرة على تحقيق النتائج يتوقف على حصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية". (veineck, 1986, p. 309)

ولا يمكن الوصول الى هذا المستوى من القدرات السالفة الذكر إلا من خلال اتباع طرق وأساليب علمية . لقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعها إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة، ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد، لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري.

ان البرامج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية لدى الرياضي، وتصل الى تحقيق اهداف العملية التدريبية، ويقاس نجاح البرنامج بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس، ولغرض وضع البرامج التدريبية للفعاليات الرياضية المختلفة، على المدرب ان يعتمد على مبدأ الخصوصية في التدريب. (أحمد، 1999، صفحة 12)

إن المتمعن في كرة اليد الحديثة يدرك الإهتمام الكبير والفاوق التي تصنعه بعض الصفات البدنية والمهارية في كرة اليد ونذكر منها القوة المميزة بالسرعة والتحمل بأنواعه والرشاقة، حيث أصبحت خطة الفريق تبنى على سرعة اللاعبين في نقل الكرة إلى منطقة الخصم والعودة السريعة للمنطقة والتفوق في الصراعات الثنائية، كل هذه العوامل أصبحت الحاسم لنتيجة المباريات، وبناءً على ما سبق ولضرورة تنمية الصفات البدنية المذكورة سابقاً والمرتبطة بالمهارات الأساسية بكرة اليد ارتأى الباحث إلى إختيار طريقة تعتبر من أنجع وأكثر الطرق فعالية في الرياضات الجماعية. (العلاء، 1997، صفحة 65)

وقد كسب البحث أهميته من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة يخدم الجانب البدني والمهاري في نفس الوقت للفئة العمرية (15-17 سنة) مبني على أسس علمية، وبالتالي الوقوف

على إحدى الجوانب التدريبية الأساسية والمهمة ومالها من دور على وضع اللاعب في أثناء المباراة الذي يتميز بأداء جهد بدني متناوب الشدة ما بين الحركات السريعة والقوية المرتبطة بالمهارات والحالات الخطئية التي يتطلب أدائها تكيفات بدنية ومهارية خاصة بكرة اليد وطبقا لطريقة التدريب المقترحة، وهذا لمعرفة ما ستسفر عنه نتائج هذه الدراسة مما يساعد في توجيه عمليات أعداد اللاعبين على وفق الأساليب العلمية السليمة.

ولقد قسمنا بحثنا هذا إلى جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي، جانب نظري ويتضمن محتواه فصلين، الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة، والفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث، كما قمنا بتقسيم الفصل الأول إلى أربعة محاور حيث تطرقنا في المحور الأول إلى التدريب الفترتي المرتفع الشدة، وفي المحور الثاني تطرقنا إلى متطلبات الأداء البدنية في كرة اليد، أما في المحور الثالث فتطرقنا من خلاله إلى متطلبات الأداء المهارية لدى لاعبي كرة اليد، أما المحور الرابع فكان تحت عنوان البرنامج التدريبي وخصائص المرحلة العمرية (15-17) سنة، والمشاكل التي يمكن أن تعاني منها هذه الفئة وفيما يخص الفصل الثاني لدراستنا فقد تناولنا الدراسات المرتبطة بالبحث.

أما الوجه الثاني للبحث، فقد تضمن الجانب التطبيقي، الذي يحتوي بدوره على فصلين، الفصل الأول منه تطرقنا فيه إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية والتي تتضمن: الدراسة الإستطلاعية، المنهج المتبع، متغيرات البحث، مجتمع الدراسة، عينة البحث، مجالات البحث، أدوات البحث، الوسائل الإحصائية، أما الفصل الثاني منه فقد تطرقنا إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج والتي تتضمن: كل من عرض وتحليل نتائج، مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات والإستنتاج العام وأهم النتائج والتفسيرات الأساسية للبحث، وفي الأخير قمنا بإقتراحات وفروض مستقبلية عسى أن تكون محطة إنطلاق بحوث مستقبلية تخدم الرياضة بصفة عامة ورياضة كرة اليد بصفة خاصة.

الإشكالية:

تعتبر كرة اليد من الرياضات الأكثر شيوعاً في العالم، حيث بدأ الاهتمام بها يتزايد خلال القرن العشرين، وظهر هذا جلياً من خلال البطولات والدورات العالمية التي أبرزت مدى تطورها من حيث المستوى الأداء الذي وصل إليه اللاعبين فيجب على لاعب كرة اليد أن يتمتع بقدر متوازن من اللياقة البدنية والحيوية واليقظة لفترة طويلة وهذا لمسيرة نسق المباراة.

ومما لا شك فيه أن مستوى الرياضي المتقدم الذي وصلت إليه دول عديدة هو نتيجة للتقدم العلمي الذي اعتمد على نتائج البحوث والدراسات التي أجريت في هذا المجال، ولم تتوقف عجلة التطور بل مازالت الدراسات مستمرة لغرض الحصول على أفضل الطرائق والوسائل التدريبية التي تحقق أفضل مستوى من الإنجاز والأداء الرياضي.

لقيت طرق التدريب اهتماماً كبيراً من طرف العاملين في مجال التدريب الرياضي والإعداد البدني، وهذا لكونها تعتبر أساس عملية التدريب لما لها من أهمية وتأثير مباشر على تنمية الصفات البدنية، وتعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتطلب من ممارسيها صفاة بدنية خاصة لكي تمكنهم من أداء مختلف الحركات والمهارات الخاصة ولمسيرة نسق والإيقاع العالي للعبة.

لقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعها إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة، ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري.

وفي التدريب الرياضي الحديث يجب مراعاة حركة لاعب كرة اليد التي تتصف بالتغير المستمر لشدة أداء العمل وكذلك بالعمل العضلي ذي الشدة العالية، فالنشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد ويقرر درجة الحاجة إلى الصفاة البدنية ودرجة تطورها لدى اللاعبين، فيرى بعض الخبراء في مجال كرة اليد وعلم التدريب الرياضي وعلوم الحركة حول تحديد أهم الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد حيث انها تحتاج الى مستوى عالي من القوة والتحمل والسرعة ومستوى عالي من القوة البدنية وقوة السرعة وقوة التحمل وتغيير الإتجاه والعناية بتدريبات القوة الممزوجة بالرشاقة الحركية وسرعة رد الفعل وقدر عالي من التحمل الدوري. (السقاف، فتحي أحمد هادي، 2013، صفحة 78).

تعتبر إختيار طريقة التدريب من العوامل الجد هامة للوصول إلى نتائج المرجوة، حيث أن إختيار طريقة الأنجع والأسهل يعتبر فن من الفنون التي يجب على المدرب إتقانها لتطبيق البرنامج الخاص به.

ويرى عبدالفتاح ابوالعلا ان تدريب الفترتي المرتفع الشدة يتناسب بصورة كبيرة مع متطلبات الأداء في الألعاب الجماعية، فالنشاط البدني المرتفع الشدة يهدف إلى تنمية التحمل والسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة خلال المباراة مع الاحتفاظ بقدر كبير من اللياقة البدنية والفنية كما يهدف الى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة. (العلاء، عبد الفتاح أبو، 1997، صفحة 65).

تعتبر الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي من خلال الخبرات والتجارب الميدانية بالإضافة إلى الدراسات والبحوث المنجزة صحيح أنها حققت تطورا ملحوظا في كرة اليد، ولكن رغم ذلك مازالت هنالك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حولا علمية تقع على عاتق المدرب والمختصين في كرة اليد، كما تتطلب البحث عن وسائل وأساليب حديثة علمية معززة بتجارب ميدانية تساعد على الرفع من مستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين.

إن المتمعن في كرة اليد الحديثة يدرك الإهتمام الكبير والفارق التي تصنعه بعض القدرات البدنية والمهارية في كرة اليد ونذكر منها القوة المميزة بالسرعة، والتحمل بأنواعه، والرشاقة، حيث أصبحت خطة الفريق تبنى على سرعة اللاعبين في نقل الكرة إلى منطقة الخصم والعودة السريعة للمنطقة والتفوق في الصراعات الثنائية، كل هذه العوامل أصبحت الحاسم لنتيجة المباريات

من خلال ملاحظتنا لمستوى الفئة العمرية أصاغر في السنوات الماضية تبين أن هناك تباينا في مستوى أداء اللاعبين ويظهر هذا من خلال عدم تقدم مستواهم البدني والمهاري وهذا ما يؤثر في مستوى الفرق حاليا وكذلك على مستوى كرة اليد في المستقبل.

ومما سبق ومن خلال تباين الآراء حول أسلوب تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد أدى إلى ظهور مشكلة البحث، لذا اتجه تفكير الباحث إلى إمكانية التخطيط لأسلوب تدريبي تتضمن مفرداته تدريب يخدم النشاط التخصصي بصفة مباشرة، ولهذا قمنا بطرح التساؤل التالي:

*السؤال العام:

❖ ما أثر طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد؟

* التساؤلات الجزئية:

❖ ما أثر طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة على بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد؟

❖ ما أثر طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة على بعض المهارات لدى لاعبي كرة اليد؟

2- الفرضيات البحث:

الفرضية العامة:

❖ تعمل طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد.

الفرضيات الجزئية:

❖ تساهم طريقة التدريب الفتري عالي الشدة في تنمية بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد.

❖ استخدام طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة يعمل على تطوير بعض المهارات لدى لاعبي كرة اليد

3- أسباب إختيار الموضوع:

إن المتمعن في كرة اليد الحديثة يدرك الإهتمام الكبير والفارق التي تصنعه بعض القدرات البدنية والمهارية في كرة اليد ونذكر منها القوة المميزة بالسرعة والتحمل بأنواعه والرشاقة، حيث أصبحت خطة الفريق تبنى على سرعة اللاعبين في نقل الكرة إلى منطقة الخصم والعودة السريعة للمنطقة والتفوق في الصراعات الثنائية، كل هذه العوامل أصبحت الحاسم لنتيجة المباريات، وبحكم الخبرة الميدانية التي إكتسبها الباحث سواء كلاعب أو كمرابي رياضي، لاحظنا نقص كبير في برامج التدريب المبنية على أسس علمية وعدم مراعات الطرق التدريبية، حيث أن معظم المدربين لا يزالون يعتمدون على طرق تقليدية لا تتماشى أصلا وطريقة الأداء الحديث في كرة اليد، وعدم اعتمادهم على طرق حديثة راجع أيضا للخوف من خوض تجربة يجهل المدرب النتائج التي ستحققها هذه الطريقة وهذا ما أدى بنا إلى إختيار طريقة تعتبر من أنجع وأكثر الطرق فعالية وهذا ما أثبتته الدراسات التي تطرقت إليهما، ويمكن تلخيص أسباب إختيار هذا الموضوع فيمايلي:

أسباب ذاتية:

- ✓ الرغبة في الخوض في مثل هذه المواضيع التجريبية.
- ✓ واقع رياضة كرة اليد في ولاية البويرة.

أسباب موضوعية:

- ✓ وجود نقص في البرامج التدريبية الخاصة بهذه الطريقة التدريبية.
- ✓ تقريب الصورة أكثر للمدربين عن أهم الطرق و احترام مبدأ التخصص لاختيار أنجعها .
- ✓ محاولة الموازنة بين الجانب النظري والتطبيقي وذلك بوضع البرنامج التدريبي قيد التنفيذ ميدانيا.
- ✓ تحسيس المدربين لأهمية إختيار الطريقة المثلى للوصول للهدف بأقل تكلفة ممكنة.

4- أهمية البحث:

نظرا للنقص الحاصل في الأبحاث التجريبية لتقص أثر طريقة التدريب الفترتي عالي الشدة فقد جاءت هذه الدراسة للوقوف على أهمية وأثر استعمال هذه الطريقة في تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية في كرة اليد، وهذا ما دفع بالباحث إلى القيام بهذه الدراسة ويمكن إيجاز أهمية البحث فيمايلي:

4-1- أهمية علمية:

- إثراء المكتبة بمثل هاته البحوث.
- إثراء الرصيد العلمي للمدربين والباحثين في هذا المجال.
- فتح الطريق أمام الراغبين في الخوض في مثل هاته البحوث.
- المساهمة في إرشاد المدربين واللاعبين ومعرفة أساليب وطرق التدريب المنتهجة لتحقيق الأهداف.

- معرفة قيمة وجوه تخطيط التدريب وأهميته العلمية والمعرفية.
- يتوقع من خلال الإطار النظري للدراسة وما توصل اليه من نتائج افادة الباحثين في إجراء دراسات مشابهة على ألعاب اخرى وأعمار مختلفة .

4-2- الأهمية العملية:

- تعد من الدراسات الرائدة في هذا المجال والتي اهتمت بإيجاد طريقة تدريبية تخدم النشاط التخصصي بشكل مباشر.
- قلة البرامج التدريبية التي اهتمت بهاته الطريقة مما يساعد المدربين ويوجههم لاستخدام مثل هذه الطرق التدريبية.
- تعد هذه الدراسة محاولة عملية للباحث للوقوف على أثر هذه الطريقة على بعض القدرات البدنية المهارات في كرة اليد.
- يتوقع من خلال الإطار النظري للدراسة وما توصل اليه من نتائج افادة الباحثين في إجراء دراسات مشابهة على ألعاب اخرى وأعمار مختلفة .
- أهمية القدرات البدنية والمهارية المستهدفة بالنسبة لهذه المرحلة العمرية (15-17) سنة.
- تعد هذه الدراسة محاولة علمية تطبيقية من طرف الباحث للوقوف على أثر هذا البرنامج المقترح على أهم الصفاة البدنية الخاصة الواجب تطويرها عند لاعبي كرة اليد.

5- أهداف البحث:

سعت دراستنا إلى:

- ✓ وضع برنامج تدريبي مقترح على أسس علمية لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد لنادي الرياضي لبلدية القاديرية.
- ✓ الكشف عن أثر طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة على بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد .
- ✓ الكشف عن أثر طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة على بعض المهارات في كرة اليد.
- ✓ الكشف عن أهمية وتأثير بعض الصفات البدنية على بعض المهارات في كرة اليد .
- ✓ الرفع من مكانة الجانب العلمي في عملية إختيار طريقة التدريب وابرار دورها في تحقيق النتائج المرجوة.
- ✓ تمكين المدربين من ادراك اهمية إختيار طريقة التدريب المثلى لتطوير القدرات البدنية والمهارية وهذا بالأقل جهد وتكلفة.
- ✓ التحسيس بأهمية إستعمال طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في كرة اليد.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1 التعاريف النظرية:

التدريب الفتري:

هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المثالي بين الجهد و الراحة و تنسب كلمة فتري إلى فترات الراحة البينية 'بين كل تدريب والتدريب الذي يليه . (كمال, الرضي، 2004، صفحة 215)

وهي طريقة تدريبية تعتمد على التناوب بين وقت العمل ووقت الاسترجاع وتعتمد هذه الطريقة في تطوير كل من التحمل العام والخاص وهذا حسب الحمولة (الجرعة التدريبية) ويعتبر وقت الراحة أساسي كونه يسمح باعادة تخزين الطاقة ويكون ايجابى . (guyader, jacques le, 2013, p. 74)

ويعرفها البسطويسي على أنها طريقة من طرق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمداً على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البينية المستخدمة، ومن الوجهة (الفسولوجية) ينظر كل من (Reindle, Kewl) وآخرين) إلى التدريب الفتري بارتباطه ليس بتكرار العمل وفترات الراحة فحسب ولكن من خلال النسب المقننة والمستخدمه لكل من التكرار وفترات الراحة والتي يربطها ويحددها مثير التدريب متمثلاً في (الشدة) " (أحمد, البسطويسي، 1999، الصفحات 287-292).

التدريب الفتري عالي الشدة:

هو أحد طرق التدريب الفتري الذي يتميز بزيادة شدة حمل التدريب و قلة حجمه نسبياً و الذي يهدف المدرب من خلاله إلى تطوير التحمل الخاص للاعب ممثلاً في تحمل القوة و تحمل السرعة و القوة المميزة بالسرعة كما يمتاز هذا النمط بالعمل تحت ظروف دين الأوكسجين نتيجة لاستخدام الشدة العالية الى قد تصل إلى 90% من الحد الأقصى للاعب . (كمال, الرضي، 2004، صفحة 217)

تهدف هذه الطريقة الى تنمية عدد من الصفات البدنية منها " التحمل الخاص، والتحمل اللاهوائي، والسرعة، والقوة المميزة بالسرعة، والقوة القصوى، اما تأثيرها من الناحية الفسيولوجية فهي تسهم في تحسين كفاءة انتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص الاوكسجين وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة. (ابراهيم, حمادة مقتي، 1998، صفحة 214).

وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة اذ تبلغ في تمارينات الجري من 80-90% من اقصى مستوى للفرد، وتصل في تمارينات التقوية باستخدام الاثقال الاضافية الى 75% من اقصى مستوى للفرد. (السيد, ابو عبده، وحسن، 2008، صفحة 288).

- القدرات البدنية:

إختلف العلماء في تحديد القدرة البدنية وتصنيف مكوناتها، فمنهم من يستخدم مصطلح القدرات على أنها مرادف لمصطلحات أخرى مثل: اللياقة البدنية أو اللياقة الحركية ومنهم من يرى أن القدرات البدنية مصطلح عام يتضمن اللياقة البدنية واللياقة الحركية (حسانين, كمال عبد الحميد, محمد صبحي, 2001, صفحة 32,33).

وعلى ذلك يذكر رودى ايتزولد (rudi etzold) أن كل المرادفات تعني كل من (القوة العضلية، السرعة، التحمل، الرشاقة، والمرونة) كقدرات بدنية أساسية. (أحمد, البسطويسى, 1999, صفحة 107)

بينما قامت الجمعية الأمريكية للطب الرياضي والجمعية الأمريكية للقلب بتصنيف حديث يقوم على ارتباط عناصر اللياقة البدنية بمبدأين وهما: خصائص اللياقة البدنية والمتعلقة بالصحة وهي التركيب الجسماني، واللياقة القلبية التنفسية، والقوة العضلية الهيكلية، والتحمل العضلي والمرونة أما المبدأ الثاني وهو عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي الحركي المهاري وهي إضافة إلى العناصر المرتبطة بالصحة السرعة، والرشاقة، التوازن والتوافق، والدقة. (أحمد, جبور نايف مفضي, وقيلان صبحي, 2012, صفحة 238).

تعريف كرة اليد:

يعرفها (جاموس وزاهر) على أنها هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منها 7 لاعبين، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف. (جاموس, علي حسن أبو, 2012, صفحة 506) . (زاهر, عبد الرحمان عبد الحميد, 2004, صفحة 34).

وتتألف المباراة من شوطين مدة كل منها 30 دقيقة والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفائز. (ريه, الكابتن رعد محمد عبد, 2010, صفحة 55).

تلعب كرة اليد بين فريقين يتكون كل منهما من سبعة لاعبين بالإضافة إلى حارس المرمى وغرض كل فريق من هذان الفريقان إحراز هدف في المرمى الفريق الآخر ومنعه من إحراز هدف، وتلعب هذه الرياضة باليدين ويجب إحراز الهدف باليدين وضمن قواعد وقوانين اللعب (بزار, علي, 2008, صفحة 188)

المهارات الأساسية في كرة اليد :

وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة سواء بالكرة أو بدونها والتي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانوني للعبة كرة اليد للوصول إلى أفضل النتائج في أثناء التدريب أو المباراة، ويمكن تنمية هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري. (جوكل, بزار علي, 2014, صفحة 35).

المرحلة العمرية (15-17) سنة:

تمتد هذه المرحلة من 15 سنة إلى غاية 17 سنة وتمتاز بزيادة التغيرات الجسمية والفسولوجية من حيث الطول والوزن وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسمي وصحته وقوته الجسمية. (هادر، سعدية محمد علي، 1980، صفحة 25) وعادة ما يقسم علماء النفس مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام:

- مرحلة المراهقة الأولى وتمتد من 11 إلى 14 سنة والمرحلة الثانية وهي مرحلة المراهقة الوسطى وتمتد من 14 إلى 18 سنة اما المرحلة الأخيرة فهي مرحلة المراهقة المتأخرة وتمتد من 18 سنة إلى 21 سنة. (السيد، فؤاد البهي، 1985، صفحة 275).

تتدرج ضمن المرحلة العمرية والتي تعرف بالمراهقة وهي المرحلة التي تسبق إكمال النضج نجدها عند البنين والبنات، تمتد من سن البلوغ حتى الرشد أي أنها تمتد من البلوغ وتنتهي بالرشد، وهي عبارة عن عملية بيولوجية حيوية

التعاريف الإجرائية:**- التدريب الفكري:**

وهي طريقة من طرائق التدريب الرئيسية تتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة تهدف لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمداً على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البيئية المستخدمة وهناك ثلاثة عناصر أساسية لا بد من التعامل معها وهي العمل المتمثل بالشدة والحجم وكذلك الراحة، ويجب الاهتمام بصورة جوهرية بالراحة في التدريب الفكري كونها تتطلب أن تتميز بالإيجابية من جهة، وان تكون مناسبة للشدة من جهة أخرى.

- التدريب الفكري عالي الشدة:

هو أحد طرق التدريب الفكري والتي تتميز بالتناوب بين فترات الراحة والعمل ويتميز بشدة العالية أي الشدة الأقل من الأقصى ويكون فيه حجم العمل قصير نسبياً وتهدف هذه الطريقة إلى تطوير الصفات البدنية التي تتطلب العمل تحت دين الأكسجين نتيجة لاستخدام الشدة الأقل من القصوى والتي تتراوح ما بين 75% إلى 90% من الحد الأقصى للاعب.

- القدرات البدنية:

اختلف مفهوم القدرات وهذا نتيجة اختلاف الترجمات والمدارس مما ارتبط هذا المفهوم بعدة مرادفات نذكر منها الخصائص البدنية، الصفات البدنية والقدرات الفسيولوجية، ومن خلال الاطلاع على المراجع العربية والأجنبية يمكن تلخيصها فيما يلي هي القدرات الحركية أو البدنية ، للإنسان وتشمل عامة كل من (القوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة).

- تعريف كرة اليد:

أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد.

- المهارات الأساسية في كرة اليد :

تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة اليد سواءً كانت بالكرة أو بدونها.

- المرحلة العمرية (15-17) سنة:

تمتد هذه المرحلة من 15 سنة إلى غاية 17 سنة وهي تعرف أيضا بالمراهقة وتتدرج ضمن المرحلة الوسطى للمراهقة وتمتاز بزيادة التغيرات البدنية والنفسية والفسولوجية للمراهق

تمهيد:

تتطلب عملية التدريب للوصول إلى المستويات الرياضية العالية الإعداد لسنوات طويلة، والإعداد لسنوات عديدة لا تأتي جزافاً وإنما عن طريق التخطيط القائم على أسس علمية سليمة تضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بتطور مستوى اللاعبين، خاصة الفئة العمرية (15-17) سنة كونها تعتبر أساسية للمرور من مرحلة الاكتساب والتعلم إلى مرحلة الاتقان وتطوير الجانب البدني، ويمكن القول أن اختيار المدرب لطريقة التدريب تعد أمراً جدياً مهماً، وهذا نظراً لأن لكل طريقة أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها، وعليه يجب على المدرب أن يختار الطريقة التي تحقق أهدافه بأقل جهد وتكلفة مع ضمان تحقيق أحسن نتيجة، وأن تكون تخدم النشاط الرياضي التخصصي بصفة مباشرة وتتناسب مع مراحل التدريب السنوية.

تعد طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة من أهم الطرائق التي أثبتت فعاليتها خاصة الفعاليات الجماعية كرياضة كرة اليد وهذا من خلال كونها تعمل على تنمية القدرات الخاصة من خلال تنمية وتحسين القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة وكذلك الصفات البدنية المركبة كالقوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى عدة محاور تتمثل في التدريب الفتري المرتفع الشدة مفهومه، العوامل الأساسية لنجاحه وشروطه وفي المحور الثاني تطرقنا إلى متطلبات الأداء البدنية في كرة اليد من خلال تحديد أهم القدرات البدنية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة اليد، أما في المحور الثالث فتطرقنا من خلاله إلى متطلبات الأداء المهارية لدى لاعبي كرة اليد، أما المحور الرابع فكان تحت عنوان البرنامج التدريبي وخصائص المرحلة العمرية (15-17) سنة، والمشاكل التي يمكن أن تعاني منها هذه الفئة.

المحور الأول: التدريب الفكري المرتفع الشدة

1-1- نبذة تاريخية عن التدريب الفكري:

يعد العالم الفسيولوجي (رايندل) أول من دون هذه الطريقة، في حين أن العداء الألماني (هابينج) هو الذي إستخدمها وطبقها في تدريباته، حيث تعد طريقة التدريب الفكري من أهم الطرق المستخدمة في تنمية القدرات البدنية، كالتحمل الأكسجيني وتحمل القوة، وتحمل السرعة، حيث أن هذه الطريقة تعد من طرق التدريب التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة أثناء وحدة التدريب، أي أن هناك فواصل زمنية للراحة بين كل تكرار والآخر، حيث تتحد فترة الراحة هذه طبقاً لإتجاه التنمية. (السيد، أبو عبده وحسن، 2008، صفحة 286.285).

كما إتفق كل من مالح وآخرون (2001) والبساطي (1998) على أن فترة الراحة تتحدد بوصول النبض من (120-140 نبضة/دقيقة) أي بمستوى من الشدة تصل ما بين (30-45%) من أقصى معدل لضربات القلب بين التكرارات، و(120 نبضة/دقيقة) بين المجموعات، وتشير المصادر الحديثة في علم التدريب الرياضي إلى أن معدل النبض هو المؤشر العلمي السليم الذي يمكن من خلال استخدامه التعرف على حدود الراحة غير الكاملة، أي تحديد نقطة بداية الحمل الجديد. (عثمان، محمد، 1990، صفحة 54).

ويذكر بسطويسي أحمد بأن هذه الطريقة لم تقتصر على الفعاليات الرياضية الفردية كالسباحة والعباب القوى والدراجات فحسب بل جميع الفعاليات الأخرى غير الرقمية والألعاب والمنازلات، إذ تعتمد على تنمية مستوى القدرات البدنية وتحسينها. (أحمد، بسطويسي، 1999، صفحة 287.288).

ويعتمد التدريب الفكري على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة (ATP-PC) بالإضافة للأنظمة الأخرى، حيث تبلغ شدته ما بين (60-90%) طبقاً لإتجاه التنمية (أوكسجيني أو لأوكسجيني) وسيستخدم في معظم الرياضات إن لم تكن جميعها، حيث يؤثر على القدرتين الأكسجينية واللاأكسجينية وهو بذلك يسهم في إحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في جميع الأنشطة الرياضية. (البساطي، أمر الله أحمد، 1998، صفحة 88).

وتتقسم طريقة التدريب الفكري إلى نوعين تختلف كل منهما عن الأخرى طبقاً لدرجة الحمل، كما تختلفان في درجة تأثيرهما على تنمية القدرات البدنية، ويسمى النوع الأول من التدريب منخفض الشدة ويتميز بزيادة حجم الحمل وتوسط شدته، أما النوع الثاني من التدريب فيسمى التدريب الفكري عالي الشدة ويتميز بزيادة شدة الحمل وقلة حجمها. (السيد، أبو عبده وحسن، 2008، صفحة 286).

أما محور هذه الدراسة فيكون النوع الثاني (التدريب الفكري عالي الشدة)، حيث سنقوم بتفصيل الحديث عنه وتقديم ذلك للمدربين من أجل الإفادة في عالم التدريب.

1-1-1- ماهية التدريب الفكري:

يعرف التدريب الفكري أنه نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة، وتتسب كلمة فكري إلى فترة الراحة البينية بين كل تدريب والتدريب الذي يليه (الريضي، كمال، 2004، صفحة 216).

1-1-2- مميزات التدريب الفتري: تتميز طريقة التدريب الفتري عن الطرق الأخرى بما يلي:

- أن طريقة التدريب الفتري يمكن إستخدامها في الفعاليات الرياضية كافة سواء الفردية منها أم الجماعية، إذ أن إستخدام هذا النوع من التدريب في الفعاليات المتقطعة (الفرقية) أفضل من إستخدامها في الفعاليات المستمرة.
- تتميز هذه الطريقة بتأخير ظهور التعب لوقت أكثر، كما يمكن المحافظة على سرعة النبض إلى حد معين.
- إن هذا النوع من التدريب يتميز بالراحة غير الكاملة تكون السيطرة في هذا النوع من التدريب على متغيرات التدريب كلها مثل زمن الاداء والتكرار ومدة الراحة ومعدل النبض (البقال, ياسر منير طه، 2002، صفحة 37.36).

1-1-3- أنواع التدريب الفتري: تم الإتفاق على تقسيم طريقة التدريب الفتري بين المختصين على حسب الشدة المستخدمة

في التدريب وهما:

1- طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة.

2- طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة.

وتختلف هاتان الطريقتان على حسب عملية تحديد العلاقة بين الشدة والحجم، وعلى حسب الأهداف المختلفة للمنهج التدريبي، ففي حين تهدف طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة إلى تحسين وتطوير القدرة الأوكسجينية، تهدف طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة إلى تطوير القدرة تكييف الأجهزة الحيوية الداخلية وبقية أجهزة الجسم على العمل مع دين الاوكسجين، وتعد طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة أفضل الطرائق المستخدمة في رفع مستوى صفة تحمل السرعة، وترتكز هذه الطريقة على زيادة الشدة المستخدمة مقارنة بطريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة. (عثمان, محمد، 1990، صفحة 61.57).

1-1-4- مفهوم التدريب الفتري عالي الشدة: هو أحد طرق التدريب الفتري الذي يتميز بشدة حمل التدريب وقلة حجمه نسبياً، والذي يهدف المدرب من خلاله إلى تطوير التحمل الخاص عند اللاعب، ممثلاً في تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة، كما يمتاز هذا النمط بالعمل تحت ظروف الدين الأوكسجيني نتيجة لإستخدام الشدة العالية التي قد تصل الى 90% من الحد الأقصى لقدرات اللاعب. (الريضي, كمال، 2004، صفحة 217.218).

1-1-5- الجوانب التي يجب مراعاتها لحمل التدريب الفتري عالي الشدة:

في برنامج التدريب الفتري ينبغي الأخذ بنظر الاعتبار المتغيرات الخمسة الآتية :

- إستخدام مبدأ الراحة الإيجابية أثناء فترة الراحة البيئية.
- التقدم بحمل التدريب من خلال إنقاص فترات الراحة البيئية أو زيادة سرعة الجري أو زيادة عدد مرات التكرار لمرة واحدة أو مرتين.
- إستخدام تدريبات القوة بإستخدام وزن الجسم أو أثقال اضافية تبلغ حوالي 1/2 إلى 3/2 من وزن الجسم للاعب أو ما يوازي 75% من مستوى قدرة اللاعب.
- عدد تكرار تدريبات القوة أكثر من 10 مرات مع مراعاة الأداء الصحيح بصورة سريعة، ثم يعقب أداء كل تدريب فترة راحة بيئية حوالي دقيقة واحدة تؤدي فيها تدريبات الإطالة والإسترخاء.

- يتم الزيادة التدريجية للحمل بتقصير فترات الراحة البيئية، أو التقدم بزيادة سرعة الأداء (السيد، أبو عبده وحسن، 2008، صفحة 290.289).

في برنامج التدريب الفكري ينبغي استخدام (7-8) أسابيع وبمعدل (2-3) وحدات تدريبية في الأسبوع لتكون كافية لتطوير أنظمة إنتاج الطاقة. (fox, mathew, 1974, p. 59).

1-1-6- الخصائص الفسيولوجية للتدريب الفكري عالي الشدة: مما لا شك فيه أن لعبة كرة اليد هي إحدى الألعاب الجماعية ذات المتطلبات الفسيولوجية المتعددة والمعقدة، نظراً لما تتطلبه من عدو سريع عند الإستحواذ على الكرة، وكذلك سرعة تبادل وتغيير الإتجاهات، والوثب للتصويب على المرمى والقيام بالهجوم المعاكس والدفاع بفعالية طيلة 60 دقيقة المحددة لزمان المباراة (الساوي، أمر الله أحمد، 1998، صفحة 70).

إن هذا الإختلاف في شدة الأداء يؤدي إلى إختلاف مصادر إنتاج الطاقة التي تعتمد عليه العضلات للقيام بالمجهودات البدنية المختلفة، حيث أن لعبة كرة اليد تتطلب خليطاً من العمل الأكسجيني واللاأكسجيني بحيث تكون شدة الأداء مختلفة من فترة لإخرى.

ولقد أوضح فوكس إلى أن أنظمة إنتاج الطاقة اللازمة للحصول على (ATP) وتزويد العضلات به تتكون من: النظام الأكسجيني الذي يعمل بوجود الأكسجين بإستمرار من أجل حدوث التفاعل الكيماوي اللازم لتحرير الطاقة من خلال تحطيم الجليكوجين والدهون وأحياناً البروتين مع توافر الأكسجين، والنظام اللاأكسجيني ويشمل: النظام الفوسفاتي (ATP+PC) والنظام اللاكتيكي نتيجة الإحتراق غير الكامل للسكر.

وفي هذه الدراسة سنقوم بدراسة أهم الخصائص الفسيولوجية التي تعتمد على أنظمة إنتاج الطاقة، كما يلي:

أ- الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين: يعد الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين أفضل مؤشر فسيولوجي لقياس القدرة الأكسجينية، نظراً لإعتباره مؤشراً على قدرة الجسم على إنتاج أكبر كمية من الطاقة الأكسجينية في الدقيقة الواحدة (أبو العلا، عبد الفتاح، 1997، صفحة 172).

إن الإستهلاك الأقصى للأوكسجين يتم تسجيله بثلاث طرق، أما الطريقة الأولى فهي بالتر في الدقيقة، والطريقة الثانية أن يسجل منسوباً إلى كل كيلوغرام من وزن الجسم، (مليلتر/كغ/دقيقة)، أما الطريقة الأخيرة فهي التي تسمى الإستهلاك النسبي، حيث يعتبر الأخير أفضل مؤشر للتعبير عن الإستهلاك الأقصى للأوكسجين.

إن الجسم يستهلك أثناء الراحة (200-300) مليلتر أكسجين/الدقيقة، وحتى يصل الشخص إلى الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين يجب أن يستمر في أداء العمل لفترة لا تقل عن 3 دقائق، ويتراوح الحد الأقصى لدى الرياضيين (2.5-3) لتر/الدقيقة (حسانين، 1997، صفحة 193).

1-1-7- طرق قياس الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين:

- الطرق المباشرة: تقاس الطرق المباشرة في المختبر كقياس الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين ($VO_2 MAX$) بتعريض المفحوص لجهد بدني متدرج من خلال أجهزة تحاكي الأنشطة الأكسجينية كالسير الكهربائي والدراجة الثابتة، وتتم هذه الإختبارات بحساب عدد ضربات القلب في الدقيقة ثم حساب أقصى إستهلاك للأوكسجين.

ب- القدرة اللاأكسجينية:

يشير البيك وآخرون إلى أن القدرات اللاأكسجينية تعتمد على النظام اللاأكسجيني في إنتاج الطاقة والذي يتمثل بالنظام الفوسفاتي (ATP- PCR) إذ تتدرج تحته الخصائص البدنية المتمثلة (القوة العظمى، السرعة، القدرة العضلية)، ونظام الطاقة قصير المدى (الجلزة اللاأكسجينية، نظام حامض اللاكتيك)، حيث تتدرج تحته الخصائص البدنية المتمثلة (تحمل السرعة، تحمل القوة). (البيك، علي فهمي، 2009، صفحة 103).

وبناء على ذلك قسم البيك القدرات اللاأكسجينية إلى الأنواع التالية:

1- القدرة اللاأكسجينية القصوى: عرف الهزاع القدرة اللاأكسجينية بأنها قدرة الفرد على استخدام الطاقة اللاأكسجينية القادمة من نظام إنتاج الطاقة السريعة الذي يتمثل في أدينوسين ثلاثي الفوسفات (ATP) المخزن و(فوسفات الكرياتين)، وغالبا ما يكون ذلك عند أداء جهد بدني أقصى في فترة زمنية قصيرة جدا لا تتجاوز بضع ثواني (غالبا أقل من 10 ثوان)، كما أن إعادة شحن أدينوسين ثلاثي الفوسفات تتم من خلال مصادر لاأكسجينية وأخرى أكسجينية، ويعتبر مركب فوسفات الكرياتين (CP) من أهم المصادر اللاأكسجينية القادرة على إعادة الشحن، حيث يتحلل فوسفات الكرياتين إلى مادتي كرياتين وفوسفات مع إطلاق طاقة من عملية التحلل تستخدم في دمج أدينوسين ثنائي الفوسفات مع الفوسفات اللاعضوي، ومن المعروف أن مخزون فوسفات الكرياتين في العضلة يبلغ حوالي خمسة أضعاف كمية الأدينوسين الثلاثي الفوسفات المخزون في العضلة (هزاع، الهزاع، محمد، 2009، صفحة 67).

2- السعة اللاأكسجينية: يطلق عليها أحيانا التحمل اللاأكسجيني، وتعرف بأنها: المقدرة على المثابرة في تكرار إنقباضات عضلية عنيفة تعتمد على إنتاج الطاقة بطريقة لاأكسجينية وتمتد لأكثر من 10 ثواني وحتى أقل من دقيقتين، كما أن السعة اللاأكسجينية تعتمد على نظام حامض اللاكتيك في إنتاج الطاقة، حيث يتم إعادة بناء (ATP) لاأكسجينا بالإعتماد على مصدر غذائي للطاقة، يأتي من التمثيل الغذائي للكربوهيدرات والذي يتحول إلى جلوكوز يخزن في الدم يمكن استخدامه مباشرة لإنتاج الطاقة أو يمكن تخزينه على شكل جلايكوجين يخزن في الكبد والعضلات لإستخدامه فيما بعد، وعند الإعتماد على الجلايكوجين والجلوكوز لإنتاج الطاقة أو يمكن تخزينه على شكل جلايكوجين يخزن في الكبد والعضلات لإستخدامه فيما بعد، وعند الإعتماد على الجلايكوجين والجلوكوز لإنتاج الطاقة في غياب الأكسجين فإنه يسبب تراكم حامض اللاكتيك والبروفيك في العضلات والدم، مما يؤدي إلى حدوث التعب العضلي. (سيد أحمد نصرالدين، 2003، صفحة 86).

1-1-8- العوامل المؤثرة في النظام اللاكسجيني:

1- العمر: أظهرت نتائج دراسات أنه كلما تقدم الشخص بالعمر تقل القدرة اللاأكسجينية لديه وتحديدًا في الفعاليات الرياضية التي يتراوح أداؤها فترة زمنية من (10-100) ثانية.

2- الجنس: أشار ويبر وشنيذر أن الذكور أفضل من الإناث في أداء الإختبارات اللاأكسجينية

3- الوراثة: أشار كالفو مار إلى أن الوراثة تؤثر بنسبة (86%) القدرة والسعة اللاكسجينية القصوى.

- 4- نوع الألياف العضلية: إن استخدام تمارين المقاومة والسرعة تساعد في توظيف الألياف العضلية السريعة للقيام بالمجهود اللاأكسجيني بكفاءة عالية.
- 5- مخازن العضلات: تعتمد القدرة اللاأكسجينية بشكل أساسي على ثلاثي أدينوسين الفوسفات (ATP).
- 6- التدريب البدني: إن الإشتراك في برنامج تدريبي منتظم يزيد في العمل اللاأكسجيني من (5% - 30%).
- 7- الجفاف: إن متوسط القدرة اللاأكسجينية يتناقص عندما تكون نسبة الجفاف (3%) (gones.leon, 2008, p. 35).

المحور الثاني: متطلبات الأداء البدنية في كرة اليد**1-2- المتطلبات الاداء البدنية في كرة اليد:**

كما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية ضرورية للاعب كرة اليد، حيث تعد أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية والفترية، والسنوية وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللعب في كرة اليد صفات بدنية للأعداد البدني العام، وصفات بدنية للإعداد الخاص، حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة للعبة كرة اليد، بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد، وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخططية، على أن يكون مرتبط بالاعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب. (محمد حسن علاوي، وآخرون، 2003، ص31)

1-2-1- الإعداد البدني:

- يعرفه "أبو عبده حسن السيد": بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية التي تؤهله للتكيف مع متطلبات الأداء المهارية (السيد، أبو عبده حسن، 2001، صفحة 25).

1-2-2- أنواع الإعداد البدني:

* **الإعداد البدني العام:** يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن في أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد. (عبدالرحمان، محمد حسن علاوي، كمال الدين، 2003، صفحة 29). وهو إكتساب الفرد الرياضي للصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة وعامة ومنتزعة والعمل على رفع مستوى الفرد بدنيا وحركيا بصورة عامة متكاملة بالتنمية الشاملة والمتكاملة المنتزعة لجميع قدرات الفرد البدنية والحركية. إن الإعداد البدني العام يشتمل على العناصر البدنية العامة ومن أهم هذه الصفات: القوة العضلية، السرعة، المرونة، التحمل أو المداومة، الرشاقة، التوازن (السقاف، فتحي أحمد هادي، 2010، صفحة 76).

* **الإعداد البدني الخاص:** يهدف الإعداد البدني الخاص إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة اليد والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء، والعمل على أداء دوام تطويرها (الوقاد، محمد رضا، 2003، صفحة 116).

1-2-3- الصفاة البدنية للاعداد البدني العام:

يمكن حصر الصفات البدنية الضرورية العامة في كرة اليد فيما يلي:

المطاولة، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوافق، والتوازن، إذ يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد وتطويرها، وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي والقوة العضلية والعصبية بوصفهم أهم سمات لاعبي كرة اليد ويساعد ذلك على ما يسمى بالإقتصاد الحركي في الجهد بأداء حركات سليمة بأقل جهد فسيولوجي ممكن مع الأداء عالي مهاريا وخططيا.

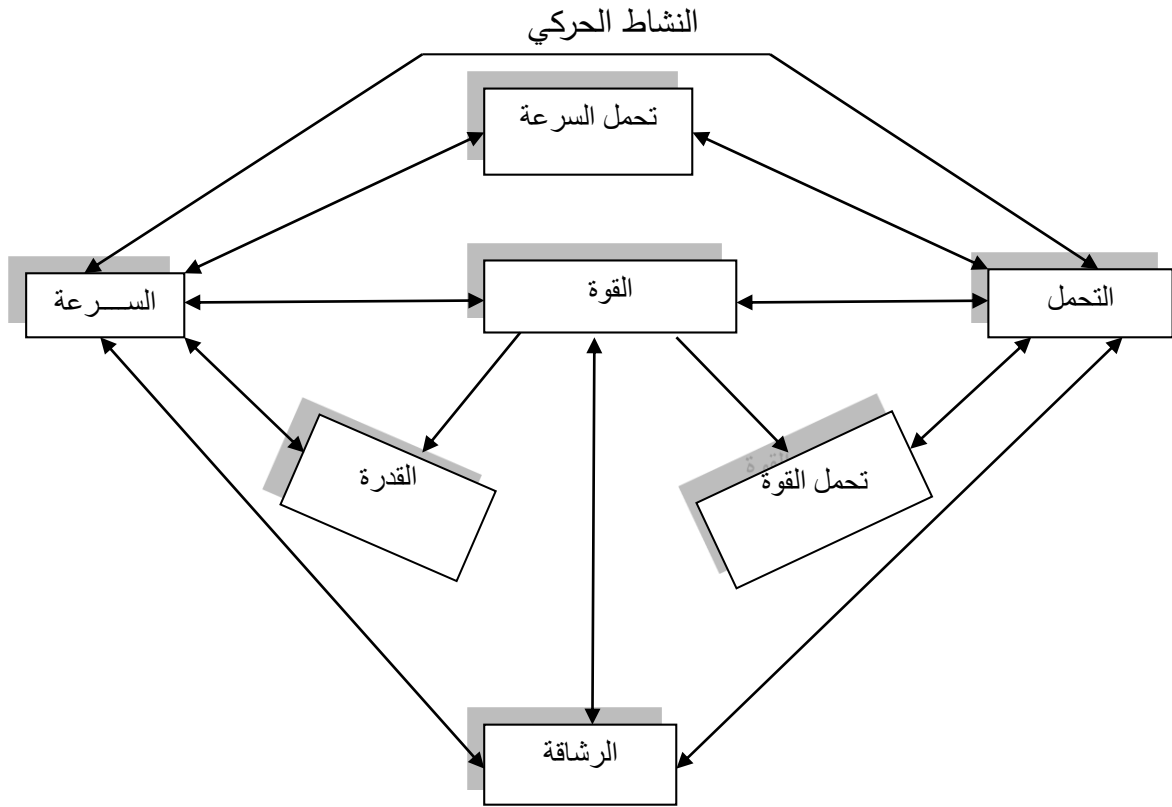
1-2-4- الصفات البدنية للإعداد البدني الخاص:

وتتضمن الصفات البدنية الخاصة مايلي:

- القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة، تحمل السرعة

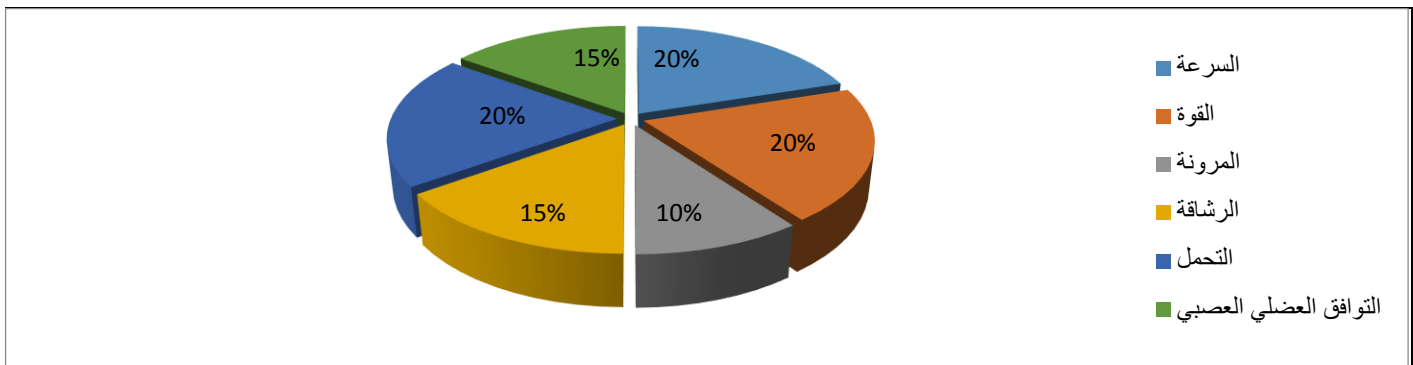
اذ يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة والضرورية للأداء وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية الخططية على أن يكون مرتبطا بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا، ومن الصفات البدنية الاخرى : القوة الانفجارية، تحمل الاداء والدقة (جوكل, بزار علي، 2014، صفحة 34).

1- الصفات البدنية للاعب كرة اليد:



شكل (رقم 01) يمثل الصفات البدنية العامة والخاصة للاعب كرة اليد.

2- النسبة التقريبية لمستوى تطور عناصر اللياقة البدنية في كرة اليد: (محمد حسن علاوي، وآخرون 2003، ص 4).



شكل (رقم 02) يمثل: النسبة التقريبية لمستوى تطور عناصر اللياقة البدنية في كرة اليد

1-2-5- أنواع القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد:

1- التحمل: : تعد صفة التحمل من الصفات البدنية الحيوية التي لا تقل أهمية عن صفة القوة والسرعة والمرونة والرشاقة كونها تتداخل معها بشكل كبير لتسهم في رفع قدرة الرياضي في الحفاظ على مستواه البدني والوظيفي طيلة فترة المباراة أو فترة المنافسات لتحقيق الإنجاز المطلوب (عبد، أمين خزعل، 2013، صفحة 65).

يعرف مفتي إبراهيم حمادة التحمل أنه: مقدرة الفرد الرياضي على الإستمرار في الأداء بفعالية دون هبوط في كفاءة أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب (إبراهيم، مفتي، 1990، صفحة 145).

ويقول "حنفي محمود مختار": التحمل عامة أن اللاعب يستطيع أن يستمر طول زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدرة المطلوب طول المباراة (مختار، حنفي محمود، 1984، صفحة 63).

ويفيد التحمل في عدم الشعور بإرهاق أو الإستسلام أثناء اللعب (السيد، خالد جمال، 2014، صفحة 8).

- أنواع التحمل:

- **التحمل العام:** وهو القدرة على العمل والأداء باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة وبمستوى متوسط من التحمل.

- **التحمل الخاص:** هو القدرة على العمل في شدة قصوى لنوع رياضي معين، ويتكون التحمل الخاص من:

* **تحمل السرعة:** وهي مركبة من صفتي التحمل والسرعة وهي القدرة على أداء الحركات المتماثلة والمتكررة لفترة طويلة وفي أقل سرعة ممكنة.

* **تحمل القوة:** ويقصد بها القدرة على مقاومة الأثقال ولفترة طويلة.

* **تحمل العمل:** ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترة طويلة (السقاف، فتحي أحمد هادي، 2010، صفحة 109).

2- القوة: تعرف القوة بأنها قدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة وتكون هذه المقاومات هي جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الإحتكاك مع المنافس أم أرضية الملعب.

ومن أهم متطلبات حركة لاعب كرة اليد أن تكون قوية وسريعة سواء في الدفاع أو الهجوم أو في الوثب عاليا لغرض التصويب نحو الهدف من فوق الجدار الدفاعي أو الكفاح المستمر لإستخلاص الكرة من اللاعب المنافس وهذا كله يحتاج إلى قوة كبيرة ومجهود عضلي قوي (عودة، أحمد عربي، 2014، صفحة 119).

وتعتبر القوة واحدة من العوامل الفعالة لممارسة رياضة كرة اليد وقد يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول إلى المستويات العالية كما أنها تمثل المكون الأول في اللياقة البدنية وأحد المكونات الأساسية في اللياقة الحركية والقدرة الحركية والأداء البدني بصفة عامة.

- أنواع القوة:

- **القوة العامة:** والتي نعبر عنها بأنها قوة عضلات الجسم كافة، حيث يقول ثامر محسن واثق ناجي عن القوة

العامة: أنها قوة العضلات بشكل عام والتي والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة

- **القوة الخاصة:** وهي التقوية التي تمس بصفة خاصة العضلات المشاركة في نوع اللعب (ناجي، ثامر محسن، واثق، 1988،

صفحة 13، 14).

وأنواع القوة الخاصة كما يلي:

* **القوة العظمى:** ويعبر عنها "علي فهمي البيك" بأنها: هي أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية عن طريق إنقباض إيزومتري إرادي (البيك، علي فهمي، 1992، صفحة 192).

* **تحمل القوة:** يعرفها تايمان "R.Taelman": أنها قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وإرتباطه بالمستويات العضلية (R.Taelman, p. 151).

* **القوة المتميزة بالسرعة:**

هي صفة مركبة من القوة والسرعة وتعرف بأنها القدرة على إظهار قوة بأسرع وقت ممكن (weineck, jurgen, 1992, p. 273) وتعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومات بإستخدام سرعة حركية عالية أو بمعنى إخراج قوة وبوقت قصير، وتظهر أهميتها في الوثب لصد الكرات المصوبة في الزوايا العليا للمرمى أو التصويبات المسقطة أو عند التميرير الطويل في الهجوم الخاطف (المشهدي، رائد عبد الأمير، 2014، صفحة 159).

ويعبر عنها علي فهمي البيك على أنها: القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات بإستخدام سرعة الإنقباضات العضلية.

- **القوة الانفجارية:** يقول علي فهمي البيك حول القوة الانفجارية بأنها: القدرة على قهر (التغلب) على مقاومة أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن. (البيك، علي فهمي، 1992، صفحة 193)

3- السرعة: : يمكن تعريفها بأنها: كفاءة الفرد على إنهاء عمل حركي تحت الظروف المعطاة في أقصر وقت ممكن.

وتلعب السرعة دورا كبيرا في الكثير من ألوان النشاطات المختلفة، والسرعة لها أهميتها في الأنشطة التي تحتاج إلى مستوى عالي من قوة التحمل ولفترة قصيرة كما في الألعاب المنظمة.

أما "أسامة كامل راتب" فيقول: السرعة تغلب مقدرة الطفل على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أفضل زمن ممكن سواء صاحب ذلك إنتقال أو عدم إنتقاله (راتب، أسامة كامل، 1994، صفحة 244).

يتفق العلماء في أن السرعة من المكونات الأساسية للأداء الحركي في لعبة كرة اليد، بالإضافة إلى أن توافر عنصر السرعة في لعبة كرة اليد يمكن اللاعب من أداء المهارات الأساسية بسرعة مناسبة، كما يمكن من التحرك والإنتقال داخل حدود الملعب سواء أثناء العمليات الهجومية أو الدفاعية.

كما أنه في لعبة كرة اليد الحديثة أصبحت سرعة الإنتقال أو العدو من أهم مميزات لاعب كرة اليد الحديث، وتظهر في مقدرة اللاعب على البدء السريع في أي موقف من مواقف اللعب (السقاف، فتحي أحمد هادي، 2010، صفحة 103:99).

- **أنواع السرعة:**

- **السرعة الإنتقالية:** يعرفها "قاسم حسن حسين" بأنها: كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصى زمن ممكن (حسين، قاسم حسن، 1998، صفحة 521).

كما يعرفها هارة بكونها القدرة على التحرك للأمام ما يمكن، ويقول عنها علاوي أنها القدرة على الإنتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة.

- **السرعة الحركية:** وتعني سرعة الإنقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء حركة معينة في السلاح أو سرعة لكمة معينة، كذلك عند أداء الحركات المركبة كالتمرير والإستلام وسرعة الإقتراب والوثب.
- **سرعة الإستجابة:** فهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الإستجابة الحركية، ويقول عنها علاوي: إنها القدرة على الإستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن، وهذا يعني أنها تتضمن زمن الإستجابة من بداية حتى نهاية الإستجابة الحركية (حسانين، كمال عبد الحميد ، محمد صبحي، 1997، صفحة 87).
- 4- الرشاقة:** تعني الرشاقة القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو إتجاهه بسرعة وبدقة وتوقيت سليم، سواء كان ذلك بكل الجسم أو بجزء منه على الأرض أو في الهواء (البشتاوي، مهند حسن، 2010، صفحة 340).
- كما يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التفوق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (الربضي، كمال جمال، 2004، صفحة 96،95).
- وتعني كذلك القدرة على أداء حركات ناجحة في إتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد من كفاءة وسرعة (بسطويسي، أحمد، 2008، صفحة 256).
- يحتاج لاعب كرة اليد إلى الرشاقة كمهارة لها تأثير على المواقف المتغيرة في المباراة كما في السرعة للتغيير من أداء إلى أداء آخر أو ربط المهارات مع بعضها البعض وكذا تغيير اللاعب لسرعته وإتجاهاته أو التوقف أو التصويب بعد مراوغة أو الجري للهروب من الخصم لإستلام الكرة والسيطرة عليها بإنسيابية في أقل وقت وجهد، حيث أنها صفة أساسية لحارس المرمى فبدونها لا يمكن أن يطمئن على قدرته على الأداء السليم في المواقف الصعبة بل السهلة أيضا (إبراهيم، مفتي، 1990، صفحة 200).
- 5- المرونة:** يقصد بالمرونة "المقدرة على تغيير أوضاع أو أوضاع الجسم أو سرعته أو إتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وإنسيابية وتوقيت صحيح (مفتي إبراهيم، 2009، صفحة 52).
- تلعب المرونة دورا مهما في تحديد المستوى الرياضي في أغلب الفعاليات والألعاب الرياضية حيث يتوقف عليها أداء معظم الحركات، فضلا عن كونها عنصرا من عناصر اللياقة البدنية حيث تختلف متطلباتها من فعالية إلى أخرى (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 268).
- وتظهر أهمية المرونة لحارس المرمى في أنها أساس المهارات وفي صد الكرات المصوبة من الزوايا المختلفة وتساعد في التغيير المفاجئ للإتجاهات خاصة عند القيام المصوب بعمل خداع أثناء القيام بالتصويب (المشهدي، راند عبد الأمير، 2014، صفحة 161).
- **أنواع المرونة:**
- **المرونة العامة:** وهي تتضمن مرونة جميع مفاصل الجسم.
- **المرونة الخاصة:** وهي تتضمن مرونة المفاصل الداخلة في الحركة المعينة (حسانين، كمال عبد الحميد ، محمد صبحي، 1997، صفحة 78).

1-3-1 مفهوم المهارات الأساسية في كرة اليد: وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة سواء بالكرة أو بدونها والتي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانوني للعبة كرة اليد للوصول إلى أفضل النتائج في أثناء التدريب أو المباراة، ويمكن تنمية هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري. (جوكل، بزار علي، 2014، صفحة 35).

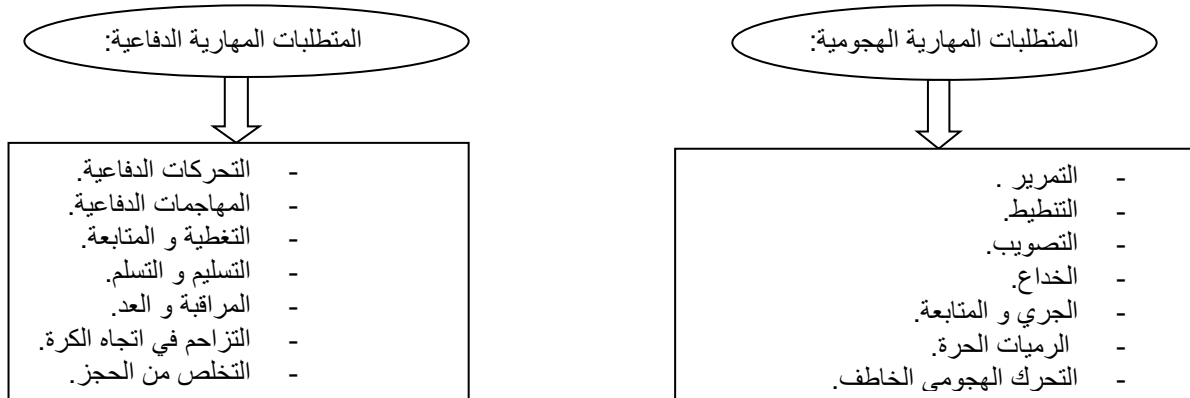
1-3-1-1 المهارات الأساسية في كرة اليد:

تتقسم المهارات الحركية في كرة اليد إلى:



الشكل رقم (03) يوضح تقسيم المهارات الحركية في كرة اليد

1-3-2-2 المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد:



الشكل رقم (04) يبين المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد.

1-3-3- حصر المتطلبات المهارية الهجومية والدفاعية لكرة اليد:

التمرير والإستقبال: أساس العمل الهجومي في كرة اليد في بناء الهجمات أو التحضير لها
طبطة الكرة: هي مهارة ضرورية في بعض الحالات والمواقف الخاصة في كرة اليد
التصويب: ويحوي على أنواع وأساليب مختلفة سواء من الثبات أو من الحركة
التحركات الهجومية: وتعتبر جد مهمة في العمل الهجومي والتحضير له وتكون أمامية، أو خلفية، أو عرضية، او طولية

الخداع: وتكون بالكرة أو بدونها وتختلف من البسيطة إلى المركبة
الحجز والمتابعة: سواء حجز المدافع أو حجز المهاجم أو التدرج في متابعة الخصم
الدفاع الفردي: هو الأساس الذي يبني عليه أي شكل من الأشكال الدفاعية على خط واحد أو أكثر من خط
التحركات الدفاعية: هي أساس التناسق والتناغم في العمل الجماعي أو الفردي أو الفريق ككل
الحالات الخاصة: وتشمل رمية الجزاء والرميات الحرة وهي مهارات لا بد من التدريب عليها واتقانها
الهجوم الخاطف: ويعتبر جد هام لما يحتويه من محاولة جادة لإظهار المهارة الفردية لاستلام الكرة والتصويب على المرمى بعد التمرير من الحارس أو اللاعب المستحوذ على الكرة فضلا عن اختلاف كل مركز عن الآخر في أسلوب بدء الهجوم الخاطف وتنفيذه. (جوكر بزار علي، 2014، الصفحات 37-38).

1-3-4- مفهوم الأداء المهاري:

الأداء المهاري هو تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية. (جوكر بزار علي، 2014، صفحة 35).
 ويعرف "هجومس" الأداء المهاري بأنه الأسلوب الميكانيكي البيولوجي بهدف انجاز المهارة. (شحاتة، محمد ابراهيم، 1996، صفحة 207).

1- مفهوم تطوير الأداء المهاري للوصول للآلية:

هو تهيئة اللاعبين واللاعبات للوصول لأعلى درجة للمهارات الحركية، بحيث تؤدي بأعلى درجات الآلية والدقة والإنسانية والدافعية التي تسمح بها قدراتهم خلال المنافسة الرياضية، بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.

1-3-5- العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري ووصوله للآلية:

- العوامل الوظيفية والتشريحية للجسم اللاعب أو اللاعبه.
- الصفات البدنية: فضل تناسق للانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء.
- العوامل النفسية: أ- تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه و الإرادة.
 ب- الوصول إلى أفضل استشارة انفعالية خلال الأداء.
 ت- الوصول إلى أفضل درجة ممكنة من الدافعية.
- توفير خبرات حركية متنوعة: توفر قاعدة عريضة من الأداء الحركي المتنوع والمتعدد في الاتجاهات المختلفة في شدة الأداء. (قبلان، صبحي أحمد، 2012، صفحة 36).

1-3-6- الخطوات التي يجب إتباعها عند تعليم المهارة:

- تعلم المهارة بدون كرة.
- تعلم المهارة باستخدام الكرة بدون منافس ثم باستخدام الكرة و المنافس.
- تعلم المهارة باستخدام المنافس.
- تدريب اللاعب على العديد من المهارات والأماكن المختلفة في اللعب.
- تدريب اللاعب على الظروف التي يقابلها ثم المباريات. (المشهدي, رائد عبد الأمين، 2014، صفحة 161).

1-3-7- طرق تنمية الأداء المهاري:

- استعمال الكرة وتميرها من الثبات ومن الحركة.
- التصويب على المرمى.
- تنطيط الكرة.
- الحركات الخداعية.
- تدريبات مركبة. (السيد, كابتن خالد جمال، 2014، صفحة 5).

1-3-8- أسس الحركة وعلاقتها بالمهارات الأساسية في الأنشطة المختلفة:

- أ- أن تكون الحركة هادفة: ذات هدف خطي معين، كما يمكن أن يكون الهدف من المهارة هو أدائها بدقة عالية وإتقان جيد كالصويب في كرة اليد.
- ب- أن تكون الحركة الرياضية اقتصادية: أن تؤدي المهارة مع بذل مجهود الأمثل المطلوب لأداء المهارة بالشكل المطلوب. (السيد, كابتن خالد جمال، 2014، صفحة 147).

1-3-9- تعريف المهارة:

هو ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس وانجازها يعتمد على الإعداد البدني وبينى عليها الإعداد الخطي والذهني. (مبارك, عبد الباسط، 2012).

هو الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، و هو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة. (حماد, مفتى ابراهيم، 2002، صفحة 14).

1-3-10- المهارات الحركية:

مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن. (مبارك, عبد الباسط، 2012).

مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين. (شحاتة, محمد ابراهيم، 2005، صفحة 141).

1-3-11- أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري:

- تحقيق أداء ثابت المستوى و غير متذبذب في محاولات الأداء.
- تحقيق أعلى درجات الدقة.
- الانسيابية و عدم تقطع الأداء.

- أعلى استثارة لدافعية.
- الوصول إلى درجة آلية الأداء من خلال مواصفات الأهداف السابقة.
- درجة مناسبة من المرونة و التكيف مع الظروف المحيطة بالأداء خلال المنافسة.

1-3-12- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

- المهارة تعلم: المهارة تتطلب التدريب، ووتتحسن بالخبرة.
- المهارة لها نتيجة نهائية: لها هدف مطلوب تحقيقه من الأداء.
- المهارة تحقق النتائج بثبات: تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من الأداء آخر.
- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفعالية: توافق وتوافق وتجانس وانسيابية و توقيت سليم وبسرعة أو ببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها. (شحاتة, محمد ابراهيم، 2005، صفحة 14).

1-4-4- المحور الرابع: البرنامج التدريبي وخصائص المرحلة العمرية (15-17) سنة**1-4-4-1 مفهوم البرنامج**

يعتبر البرنامج من اهم الاعمال الي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضة لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب. (الحلمي, حسام عز الرجال إبراهيم, 2002, صفحة 26).

ويعرف مفتي إبراهيم بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. بذلك نجد أن البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص. (حمادة, مفتي ابراهيم محمد, 1997, صفحة 261).

1-4-4-2 أسس بناء البرنامج التدريبي:

يتفق كل من محمد الحماحي وأمين الخولي. وكذا كل من عمرو أبو المجد جمال النمكي . ومفتي إبراهيم حمادة . بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية و خاصة في كرة اليد هي:

* أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.

*تنظيم البرنامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.

* أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم والتي تؤدي إلى النمو المتوازن .

* اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية، المهارات، المعلومات الرياضية، المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية.

*يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية.

يجب إدخال التكامل كعملية تربوية كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية (النمكي, عمرو أبو المجد و جما, 1997, الصفحات 184-185).

1-4-4-3 أسس نجاح البرنامج التدريبي:

ويشير عمرو أبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حمادة انه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للاعبين يجب أن يراعي المدرب ما يلي:

- يجب أن ينمي لدى اللاعبين الاستجابة (الدافع للتعلم) للبرنامج التدريبي و أن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وان يقتنع كل لاعب بان ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.

- يجب أن يتعود لاعب على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب.

- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب الخلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجيد والذي يتطلب التصميم والعطاء.

- لا بد وان يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين، فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.

يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعة في إطار خطة التدريب السنوية.

يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج الإعداد المتكامل للاعبين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية.

يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.

يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وان تصفي عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.

1-4-4- أسس وضع البرامج التدريبية:

- المعرفة المسبقة بمواعيد المباريات الرسمية أو الودية (الداخلية، الخارجية) حتى يتم وضع خطة التدريب على هذا الأساس.

- مستوى اللاعبين و الفريق من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضي.

- الإمكانيات التي في متناول يد المدرب (حمادة، مفتي ابراهيم محمد، 1997، صفحة 263).

1-4-5- خطوات تصميم البرامج التدريبية:

يرى مفتي إبراهيم، حنفي محمود مختار، انه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل، فان من الأهمية أن يشتمل على العناصر التالية:

أولا: المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج

إن برنامج كرة اليد يجب أن يبنى على أسس و المبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وضائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة.... إلخ.

ثانيا: الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلا للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة و تحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفاعلية في القيام بعملية التقويم.

لتحقيق الأهداف يجب توافر العوامل التالية:

*الفئة المستهدفة في البرنامج.

*مستوى الأداء الذي يرغب المتدرب الوصول إليه.

*الظروف الايجابية التي يتطلبها البرنامج والسلبية التي تعيق نجاحه (السكرانة، بلال خلف، 2011، صفحة 138).

ثالثا: تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي

مثل: الإحماء والتهدئة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه (بدني، مهاري، خطي، نفسي)

رابعاً: تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب.

خامساً: الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبية:

يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:

- * لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتوى التدريب.
- * إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خارجه.
- * إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- * بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- * إجراء تمارين الإحماء.
- * إجراء تمارين تحقيق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.
- * إجراء تمارين التهيئة.
- * مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.

سادساً: تقويم البرنامج التدريبي:

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة الجوانب للبرنامج التدريبي (بدني، مهاري، خططي، ذهني، نفسي) وعلى المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي.

سابعاً: تطوير البرنامج التدريبي:

يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي:

- * التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- * التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
- * التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
- * التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقيق أهداف البرنامج.
- * التحديد الدقيق لأفضل طرق و أساليب تحقق أنشطة البرنامج.
- * التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل من أنشطة البرنامج (الوقاد، محمد رضا، 2003، صفحة 309).

1-4-6- خصائص التصميم للبرامج التدريبية:

- تلبية الاحتياجات المحددة.
- أن تكون أهدافها قابلة للقياس.
- يكون يحتوى مستوى المدربين.
- ترتيب الوحدات في المحتوى بشكل منطقي.
- وقت التنفيذ يراعي الوحدات والمحتوى.

- القاعة مناسبة ومحفزة.
 - توفير التقنيات المساعدة.
 - توزيع المادة التعليمية على المتدربين.
 - تحديد شروط التجانس للمتدربين.
 - الالتزام بطرق التقييم وأساليبه.
 - حساب التكاليف والإيرادات للبرنامج.
 - تحديد مشرف ومنسق على البرنامج.
 - تحضير الشهادات والإعداد للافتتاح والاختتام.
- 1-4-7- صعوبات تصميم البرامج التدريبية:**

- عدم معرفة الجهات الراغبة في التدريب الاحتياجات الفعلية لها.
- التدريب يحل مشكلة ضعف الأداء وليس عدم وجود سياسات.
- تحميل البرامج أهداف ومهام اكبر من إمكانية التنفيذ بسبب ضيق الوقت أو قلة المواد.
- تعذر تجريب البرامج المصممة قبل البدء في البرنامج.
- الاستعجال في تصميم البرامج.
- غياب التقييم العلمي لما ينفذ من البرامج. (السكرانة، بلال خلف، 2011، الصفحات 148-149)

1-4-8- خصائص المرحلة العمرية (15-17) سنة:

أ/ التعريف بفئة الأصاغر:

إذا كنا بصدد التحدث عن الأصاغر في رياضة كرة اليد أو المرحلة الممتدة من 15 إلى 17 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة الوسطى وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها.

ب/ مميزات المرحلة العمرية (15-17) سنة:

➤ **النمو الجسمي:** تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات والجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب إترانه الجسمي إذ تاخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات. (الشاطي، محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين، 1992، صفحة 147).

➤ **النمو الفسيولوجي:** يبين قاسم المندلاوي أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 سنة والطلاب في سن 18 سنة يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا ما يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلة للنشاط الحركي ويتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكن لا يزال ضعيف في

تمارين المداومة ولاسيما في السباقات الطويلة، ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري وقدرة الفرد للعمل والإعتماد على النفس (قاسم المندلوي وآخرون، 1990، صفحة 21).

➤ **النمو العقلي المعرفي:** في هذه المرحلة يتسع مجال القدرات العقلية مع وضوح الذكاء العام والقدرة في التعبير، وسرعة التحصيل والقدرة اللفظية والعقدية، وقدرة تعلم إكتساب المهارات والمعلومات، الشيء الذي يحفز الجانب المعرفي للطفل ويجعل له القدرة على تطبيق كل ما هو نظري ويصبح التعلم منطقي لا آلي وينمو إدراكه على المستوى الحسي المباشر إلى المستوى المعنوي، وينمو التذكر معتمد على الفهم وإستنتاج العلاقات، كما تزداد القدرة على التخيل المجرد المبني على الإلتباه ويتجه من المحسوس إلى المجرد (محمد حسن علاوي، 1992، صفحة 145).

➤ **النمو النفسي الإجتماعي:** يتميز الطفل في هذه المرحلة بالإعتماد على نفسه ويجب أن نعامله كرجل كبير وذلك لبداية نمو عقله وأفكاره ومحاولة الإبتعاد عن الصفات الذميمة كالحقد والرغبة في الإنتقام، ويميل للتسلية والفرح وحب السعادة، والضحك، ويراعي مشاكل الآخرين وتكوين علاقات معهم.

إن كثرة التناقضات كعدم الإستقرار العاطفي والحساسية الزائدة تؤدي بالطفل المراهق إلى المرور بفترة توتر وصراع نفسي حيث وصف "لفين" هذه المرحلة بمرحلة إضطراب السلوك كما يزداد إعجابه بالأفكار والآراء الفلسفية والسياسية (زهران، حامد عبد السلام، 1988، صفحة 33).

➤ **النمو الأخلاقي:** مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية، وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون إستئذان الكبار وإرتياد أماكن غير مرغوبة. (تركي، رايح، 1990، صفحة 173).

1-4-9- مشاكل المرحلة العمرية (15-17) سنة:

أ/ **المشاكل النفسية:** من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وإنطلاقا من العوامل النفسية التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والإستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعلمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والإجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله.

ب/ **المشاكل الإنفعالية:** إن العامل الإنفعالي لدى المراهق يبدو واضحا في عنف الإنفعالات وحدتها وإندفاعها، وهذا الإندفاع الإنفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره ان الجسم لا يختلف عن جسم الرجال وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهر والفرح والفخر (معوض، ميخائيل خليل، 1971، صفحة 73).

ج/ **المشاكل الإجتماعية:** إن المشاكل الإجتماعية السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركزه ومكانته في الأسرة والمجتمع والمدرسة كماصدر للسلطة على المراهق.

- د/ **المشاكل الجنسية:** : من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما يريد فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق إتجاه الجنس الآخر وإحباطها وقد يتعرض إلى الإنحرافات وغيرها من السلوك الأخلاقي، بالإضافة إلى إلى لجوء المراهقين إلى أساليب مكبوتة لا يقرأها المجتمع.
- ه/ **المشاكل الصحية:** إن المتاعب الرياضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة حيث يشعر المراهق بسرعة التعب ودوران، كذلك البدانة إذ يصاب بسمنة مؤقتة وإذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل وعرضه على طبيب أخصائي فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة بالغة (رفعت، محمد، 1974، صفحة 220).

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل مجموعة من المعارف والمفاهيم الخاصة بمفردات الدراسة، وهذا بغية الالمام بجميع النواحي والمظاهر المتعلقة بها بهدف الوصول الى تمهيد الطريق للدراسة التطبيقية وتسهيل مهمة تنفيذها على أرض الواقع انطلاقاً من الواقع النظري لموضوع بحثنا.

لذا اعتمدنا في الفصل الأول الى تقسيمه الى أربع محاور تناولنا من خلالها عناصر هذا البحث والمتمثلة في التدريب الفكري المرتفع الشدة، متطلبات الأداء البدنية لدى لاعبي كرة اليد، متطلبات الأداء المهارية، وكذا البرامج التدريبية وخصائص المرحلة العمرية (15-17) سنة.

فمن خلال هذا الفصل والمحاور التي تناولناها نستطيع التمهيد للدراسات التطبيقية محملين بجملة من المعارف والمواد النظرية عن كل جانب من جوانب ومفردات البحث وبالتالي خلق القدرة على الاحاطة بالموضوع، ومواجهة الصعوبات والمشاكل التي تعترضنا أثناء القيام بالدراسة.

تمهيد:

تعتبر الدراسات العلمية من البحوث والوسائل المنهجية التي تسعى إلى الاكتشاف والتفسير العلمي والمنطقي للظواهر والاتجاهات والمشاكل، وتنطلق من الفرضيات أو التخمينات يمكن التأكد منها بإتباع سبل تحقق أهداف ويمكن قياسها بقوانين طبيعية أو اجتماعية يتحكم الناس فيها، وتستهدف إلى الوصول إلى نتائج تحقق رغبات الباحث سواء كان البحث تجريبيا أو نظريا تفسيريا أو تحليليا، ومن مهمة الباحث أن يحدد أهدافه ومنهجه بوضوح لكي يصل إليها بأقصى الطرق وأفضلها.

2-1-1- الدراسات المرتبطة بالبحث:

2-1-1-1- الدراسة الأولى:

دراسة الباحث الدكتور محمد ابراهيم كنعان (2013) ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير والتي كانت تحت عنوان:

"تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي السلمانية الرياضي لكرة اليد فئة شباب"

أهداف البحث:

وضع برنامج تدريبي مقترح يعتمد على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي السلمانية الرياضي لكرة اليد فئة شباب

التعرف على أثر برنامج التدريب المقترح على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي السلمانية الرياضي لكرة اليد فئة شباب

فرضيات البحث:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث
 - هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث
 - هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي كونه أنسب المناهج العلمية لحل مشكلة البحث

العينة وكيفية اختيارها:

تم اختيار عينة البحث والمتمثلة في لاعبي نادي السلمانية الرياضي لكرة اليد لفئة الشباب والبالغ عددهم (18) لاعبتن استبعاد حراس المرمى والمقدر عددهم ب(2) ليصبح عدد العينة (16) اللاعبا تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين بالتساوي (8) لاعبي للعينة الضابطة واخري للعينة التجريبية والتي تم تطبيق عليها البرنامج التدريبي المقترح وبعدها تم اجراء عملية التجانس وبلغت نسبة العينة (88,88%) من المجتمع الكلي

أدوات البحث:

ساعة توقيت، شريط قياس، شواخص، ميزان طبي، كرات يد قانونية، المصادر والمراجع، استمارة استبيان، الاختبارات والقياس، شبكة معلومات دولية، ادوات احصائية في الحقيبة الاحصائية الجاهزة (spss).

أهم النتائج المتوصل اليها:

- ان البرنامج التدريبي حقق نتائج ايجابية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية .
- حققت المجموعة التجريبية فروق ذات دلالة احصائية في المتغيرات البدنية (السرعة، القوة المميزة بالسرعة، ومطاولة السرعة).

الاقتراحات المستقبلية:

- ضرورة اعتماد البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثين والخاص باستخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة
- اعتماد الاختبارات البدنية والمهارية كأساس لعملية تقويم مستوى اللاعب.
- ضرورة استخدام طرق تدريبية اخرى في تطوير بعض المهارات الأساسية.

التعليق على الدراسة :

اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي كونه أنسب المناهج العلمية لحل مشكلة، كما اعتمد الباحث في دراسته، أما فيما يخص عينة البحث فقد اعتمد الباحث على نظام المجموعتين الضابطة والتجريبية، وهو نفس النظام الذي اعتمدنا عليه في دراستنا، أما فيما يخص الوسائل الاحصائية فقد اعتمد الباحث في دراسته على الوسائل التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، 't' ستودنت، وهي نفس الوسائل المستعملة في بحثنا هذا، أما أهم النتائج المتوصل اليها هي ان البرنامج التدريبي حقق نتائج ايجابية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية.

الدراسة الثانية:

2-1-2- دراسة الباحث حامد بسام عبدالرحمان سلامة (2013)، لنيل شهادة الماجستير أجريت هذه الدراسة حول موضوع:

أثر التدريب الفتري العالي الشدة وتدريب الفارتلك على بعض الخصائص البدنية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم.
الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة إلى تحديد

- أثر التدريب الفتري العالي الشدة على بعض الخصائص البدنية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم.
- أثر تدريب الفارتلك على بعض الخصائص البدنية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم.
- الفرق بين أثر استخدام كل من الطريقتين الفتري المرتفع الشدة والفارتلك على بعض الخصائص البدنية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم .

الفرضية العامة:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في أثر طريقتي التدريب الفتري العالي الشدة و تدريب الفارتلك على بعض الخصائص البدنية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في أثر طريقة التدريب الفتري العالي الشدة على بعض الخصائص البدنية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في أثر طريقة التدريب الفارتلك على بعض الخصائص البدنية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في أثر طريقتي التدريب الفتري العالي الشدة و تدريب الفارتلك على بعض الخصائص البدنية و الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم في القياس البعدي.

منهج البحث:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي الأقرب لحل المشكلات بطريقة علمية للتحكم في جميع متغيرات.

العينة وكيفية اختيارها:

ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 30 ناشئا ممن تتراوح أعمارهم ما بين (14_16 سنة) و وزعت عشوائيا بالتساوي إلى مجموعتين تجريبيتين هما التدريب الفتري عالي الشدة و تدريب الفارتلك حيث تم تطبيق البرنامجين التدريبيين لمدة 8 أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة (90_120) دقيقة لبرنامج التدريب الفتري و من (65_90)

للفاتلك و قبل وبعد تطبيق الإختبار تم إجراء قياسات (نبض الراحة، و حجم النبضة، وضغط الدم الإنقباضي، و الدفع القلبي خلال الراحة، و القدرة اللاأكسجينية، و السعة و نسبة الشحوم في الجسم، و كتلة الجسم الخالية من الشحوم، والتمثيل الغذائي خلال الراحة، و أقصى نبض، وأقصى دفع قلبي و المسافة المقطوعة في إختبار كوبر و الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين.

اهم النتائج المتوصل إليها:

- إن برنامج التدريب الفتري أثر على جميع المتغيرات في الدراسة و بدلالة إحصائية بإستثناء الدفع القلبي أثناء الراحة وأقصى دفع قلبي يكون بعد إختبار كوبر.
- إن برنامج التدريب الفتري أثر على جميع المتغيرات في الدراسة و بدلالة إحصائية بين القياس القلبي و البعدي لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق دلالة إحصائية في القياس البعدي لغالبية المتغيرات قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبتين في حين كانت الفروق دالة إحصائية في متغيرات السرعة و نسبة الشحوم و حجم النبض حيث كانت الفروق فالسرعة لصالح طريقة التدريب الفتري بينما كانت الفروق في نسبة الشحوم و حجم النبض لصالح طريقة الفارتلك .
- الاقتراحات المستقبلية:

في ظل النتائج التي توصل اليها الباحث أوصى ب:

- تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدربي ناشئي كرة القدم للاستفادة منها في اعداد البرامج التدريبية وتوفير قيم مرجعية للقياسات قيد الدراسة لتقويم البرامج التدريبية والحالة التدريبية والتطور لدى ناشئي كرة القدم.
- استخدام طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة و تدريب الفارتلك في تطوير الخصائص البدنية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم حيث لم تكن هناك فروق في غالبية القياسات القيد الدراسة بين البرنامجين.
- إجراء دراسات مشابهة على مختلف الرياضات الجماعية والفردية ودراسة أثر طرق تدريبية اخرى على الخصائص البدنية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم.
- ضرورة بناء معايير فلسطينية للخصائص البدنية والفسولوجية للاستناد عليها في عملية انتقاء الموهوبين وبناء وتقويم البرامج التدريبية الخاصة بناشئي كرة القدم
- إجراء دراسات مشابهة حول أثر طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة و تدريب الفارتلك على بعض الجوانب النفسية لدى ناشئي كرة القدم.

التعليق على الدراسة:

اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي كونه أنسب المناهج العلمية لحل مشكلة، كما اعتمد الباحث في دراسته، أما فيما يخص عينة البحث فقد اعتمد الباحث على نظام المجموعتين الضابطة والتجريبية، وهو نفس النظام الذي اعتمدنا عليه في دراستنا، أما فيما يخص الوسائل الاحصائية فقد اعتمد الباحث في دراسته على الوسائل التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، 't' ستودنت.

لقد وقفت هذه الدراسة إلى حد كبير إلى إظهار أثر طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة وتدريب الفارتلك على بعض الخصائص البدنية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم وذلك من خلال أولاً المقارنة التي أجريت بين الطريقتين والتي تمتلكان نفس الخصائص تقريبا وهو ما أدى إلى الوصول إلى نتائج إيجابية، كما أن الاختبارات البدنية والفسولوجية التي استعملها الباحث في الجانب التطبيقي كانت بقدر كبير من الصدق والثبات والموضوعية مما أضفى على البحث نتائج جيدة.

2-1-3- الدراسة الثالثة:

-دراسة الباحث محمد مرعي علي محمد. (2004) لنيل شهادة الماجستير

أجريت هذه الدراسة حول موضوع: "اثر التدريب الفترتي باستخدام ازمدة مختلفة من منطقة الجهد الاولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة "

أهداف البحث :

1. اثر التدريب الفترتي باستخدام منطقة الجهد الاولى (ATP_PC) الزمن الاول والثاني-الثالث والرابع في بعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية، والرشاقة، والقوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين) والمهارية (سرعة المحاورة بالكرة، سرعة التمير، والتصويب من اسفل السلة) ومعدل سرعة النبض بعد الجهد مباشرةً وفي فترة الاستشفاء للاختبارات البدنية (السرعة الانتقالية، والرشاقة، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين) لدى لاعبي كرة السلة، بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث.

2. الفرق في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث.

فرضيات البحث:

1. وجود فروق معنوية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء لدى لاعبي كرة السلة بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث.

2. وجود فروق معنوية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة الثانية.

المنهج المتبع:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث

العينة وكيفية إختيارها:

وتكونت عينة البحث من (16) لاعبا من مركز شباب الموصل وباعمار (16-17) سنة، قسموا إلى مجموعتين تجريبيتين وبطريقة الأزواج المتماثلة وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة وتم اجراء التكافؤ والتجانس بينهم في متغيرات (العمر، الطول،

الوزن) ومعدل سرعة النبض وقت الراحة فضلا عن عدد من عناصر اللياقة البدنية والمهارية، وتم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي)، وتضمنت اجراءات البحث على الاختبارات القبليّة لعدد من عناصر اللياقة البدنية والمهارية وقياس معدل سرعة النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء، وبعدها تم تنفيذ البرنامجين التدريبيين اللذين تم اعدادهما وعرضهما على مجموعة من الخبراء والمختصين واللذين اعتمدا على جدول دليل التدريب الفترتي لمنطقة الجهد الاولى (ATP-PC) اذ استخدمت المجموعة الاولى الزمن الاول والثاني (10،15) ثانية، والمجموعة الثانية استخدمت الزمن الثالث والرابع (20،25) ثانية، وقد استغرق تنفيذ البرنامجين (48) يوما، أي اليوم الاول للمجموعة التجريبية الاولى والذي يليه للمجموعة الثانية وهكذا وبعد الانتهاء من تنفيذ البرنامجين التدريبيين تم اجراء الاختبارات البعدية .

أدوات البحث:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية :

(الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط ، واختبارات (ت) للاوساط الحسابية الغير مرتبطة ، واختبار (ت) للاوساط الحسابية المرتبطة).

النتائج المتوصل إليها:

1. احدث التدريب الفترتي منطقة الجهد الاولى الزمن (الاول والثاني - الثالث والرابع) تفوقا في جميع المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبارات البعدية عند مقارنتها بالاختبارات القبليّة ، وكان التفوق الاكبر لصالح المجموعة التجريبية الاولى ، الا في اختبار الرشاقة والتهديف من اسفل السلة فقد كان التفوق لصالح المجموعة التدريبية الثانية.
 2. ادى التدريب الفترتي الى رفع معدل النبض بعد الجهد مباشرة في القياسات البعدية للاختبارات البدنية عند مقارنتها بالقياسات القبليّة .
 3. ادى التدريب الفترتي الى خفض معدل النبض في فترة الاستشفاء في القياسات البعدية للاختبارات البدنية عند مقارنتها بالقياسات القبليّة وكان الانخفاض الاكبر لصالح المجموعة التجريبية الثانية .
- الاقتراحات المستقبلية: اوصى الباحث ما ياتي:

- اعتماد المدربين عند بناء البرامج التدريبية على جدول دليل التدريب الفترتي .
 - اعتماد المدربين عند بناء البرامج التدريبية على مبدأ الخصوصية وفق انظمة انتاج الطاقة.
 - استخدام برنامج التدريب الفترتي منطقة الجهد الاولى الزمن (الاول والثاني) في فترة الاعداد البدني الخاص .
 - استخدام برنامج التدريب الفترتي منطقة الجهد الثاني الزمن (الثالث والرابع) في فترة الاعداد البدني العام .
- استخدام النبض كمؤشر للحالة التدريبية للاعب بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء

التعليق على الدراسة:

اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي كونه أنسب المناهج العلمية لحل مشكلة، كما اعتمد الباحث في دراسته، أما فيما يخص عينة البحث فقد اعتمد الباحث على نظام المجموعتين الضابطة والتجريبية، وهو نفس النظام الذي اعتمدنا عليه في دراستنا، أما فيما يخص الوسائل الاحصائية فقد اعتمد الباحث في دراسته على الوسائل التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، 't' ستودنت،

لقد ساهمت هذه الدراسة في اظهار اثر التدريب الفترتي باستخدام ازمنة مختلفة من منطقة الجهد الاولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة ،واعتمد الباحث على المنهج التجريبي كونه يتلاءم وطبيعة الموضوع واهتمت هذه الدراسة بمختلف الجوانب من خلال اعتماده على طريقة التدريب الفترتي باستخدام منطقة الجهد الاولى (ATP_PC) الزمن الاول والثاني-الثالث والرابع أي طريقة التدريب الفترتي بمختلف أنواعها المرتفع الشدة والمتوسط الشدة والمنخفض الشدة وهذا مايجعل الدراسة شاملة من خلال دراسته لكل أنظمة انتاج الطاقة وعلاقتها بالجانب البدني والمهاري والفسيوولوجي وهو ما يجعل الدراسة تعتبر شاملة بعض الشيء

2-1-4- الدراسة الرابعة:

- دراسة عامر محمد سعيد عبد الرحمن محمد المولى.(2004).

وكانت تحت عنوان " أثر استخدام المطاولة الهوائية بطريقتي التدريب الفترتي منخفض الشدة والمستمر في عدد من المتغيرات الوظيفية والإنجاز في عدو 800 متر"

أهداف البحث: فكانت الكشف عما يأتي:

- أثر استخدام المطاولة الهوائية بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة في الإنجاز في عدو 800 متر.
- أثر استخدام المطاولة الهوائية بطريقة تدريب الحمل المستمر في الإنجاز في عدو 800 متر.
- دلالة الفروق في إنجاز عدو 800 متر بين مجموعتي البحث التجريبتين بعد تنفيذ طريقتي التدريب الفترتي منخفض الشدة والحمل المستمر في الاختبار البعدي.
- أثر استخدام المطاولة الهوائية بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة في عدد من المتغيرات الوظيفية.
- أثر استخدام المطاولة الهوائية بطريقة تدريب الحمل المستمر في عدد من المتغيرات الوظيفية.
- دلالة الفروق في عدد من المتغيرات الوظيفية بين مجموعتي البحث التجريبتين بعد تنفيذ طريقتي التدريب الفترتي منخفض الشدة والحمل المستمر في الاختبار البعدي.

فرضيات البحث:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في إنجاز عدو 800 متر بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي تستخدم التدريب الفترتي منخفض الشدة لتطوير المطاولة الهوائية.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في إنجاز عدو 800 متر بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي تستخدم تدريب الحمل المستمر لتطوير المطاولة الهوائية.
- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في إنجاز عدو 800 متر بين مجموعتي البحث التجريبتين في الاختبار البعدي
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات الوظيفية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي تستخدم التدريب الفترتي منخفض الشدة لتطوير المطاولة الهوائية.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات الوظيفية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي تستخدم تدريب الحمل المستمر لتطوير المطاولة الهوائية.
- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات الوظيفية بين مجموعتي البحث التجريبتين في الاختبار البعدي.

منهج البحث: اعتمد الباحث في هذا البحث على المنهج التجريبي.

عينة البحث وكيفية اختيارها:

واشتملت على طلاب السنة الدراسية الخامسة في ثانوية الوليد المهنية في قضاء تلعفر بمحافظة نينوى للعام الدراسي 2002-2003 وقوامها (20) طالبا تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبتين والتي تم اختيارهم عشوائيا باستخدام القرعة .

أدوات البحث المستعملة:

وللتوصل الى نتائج البحث استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الآتية :

(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري النسبة المئوية، اختبار (T) ، نسبة التطور) .

الاستنتاجات:

وبعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

- أحدث البرنامج التدريبي الذي نفذ من المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب الفترتي منخفض الشدة تطوراً في إنجاز عدو 800 متر .
- أحدث البرنامج التدريبي الذي نفذ من المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تدريب الحمل المستمر تطوراً في إنجاز عدو 800 متر .
- على الرغم من التطور الذي حدث للمجموعتين في إنجاز عدو 800 متر لم تظهر النتائج فروقاً معنوية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي ، ولكن أثبتت نسبة التطور أن الإنجاز لدى المجموعة التي استخدمت التدريب الفترتي منخفض الشدة هو أفضل من المجموعة التي استخدمت تدريب الحمل المستمر .
- أحدث البرنامج التدريبي الذي نفذ من المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب الفترتي منخفض الشدة انخفاضاً في معدل النبض في أثناء الراحة وارتفاعاً بعد عدو 800 متر ، وأحدث البرنامج أيضاً ارتفاعاً في جميع

متغيرات وظائف الرئة ارتقى قسم منها إلى مستوى المعنوية وهي (السعة الحيوية القسرية ، والحجم الزفيري القسري لثانية واحدة ، وحجم التهوية الرئوية القصوى ، والانديفاع الزفيري القسري) ولم ترتق باقي المتغيرات إلى مستوى المعنوية .

- أحدث البرنامج التدريبي الذي نفذ من المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تدريب الحمل المستمر انخفاضاً في معدل النبض في أثناء الراحة وارتفاعاً بعد عدو 800 متر ، وأحدث البرنامج أيضاً ارتفاعاً في جميع متغيرات وظائف الرئة ارتقى قسم منها إلى مستوى المعنوية وهي (السعة الحيوية القسرية، والحجم الزفيري القسري لثانية واحدة، وحجم التهوية الرئوية القصوى ، والانديفاع الزفيري القسري) ولم ترتق باقي المتغيرات إلى مستوى المعنوية .
- لم تظهر نتائج البحث فروقاً معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في المتغيرات جميعها .

أهم التوصيات:

- يمكن للمدربين في ألعاب القوى استخدام طريقة التدريب الفتري بدل الحمل المستمر لتطوير المطاولة الهوائية لدى عدائي مسافة 800 متر لإمكانية إنجاز مقادير كبيرة من العمل في التدريب الفتري أكثر من تدريب الحمل المستمر
- ضرورة عناية المدربين بالمطاولة الهوائية فضلاً عن المطاولة اللاهوائية عند تدريب عدائي 800 متر لأهميتها في تطوير مستوى الإنجاز .
- التأكيد على مدربي ألعاب القوى لاعتماد القياسات الوظيفية بوصفها مؤشرات للتكيف في الأجهزة الوظيفية للجسم لتأثيرها في كشف مستوى الحالة التدريبية وبخاصة (معدل النبض ، ومتغيرات وظائف الرئة) .
- إجراء دراسة مشابهة ولكن على تدريبات المطاولة اللاهوائية للكشف عن أثر هذا النوع من المطاولة في الإنجاز في عدو 800 متر .
- إجراء دراسة مشابهة على فعاليات عدو أخرى وعلى لاعبين متقدمين في عدو المسافات المتوسطة .

التعليق على الدراسة:

اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي كونه أنسب المناهج العلمية لحل مشكلة، كما اعتمد الباحث في دراسته، أما فيما يخص عينة البحث فقد اعتمد الباحث على نظام المجموعتين الضابطة والتجريبية، وهو نفس النظام الذي اعتمدنا عليه في دراستنا، أما فيما يخص الوسائل الاحصائية فقد اعتمد الباحث في دراسته على الوسائل التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، 't' ستودنت،

حاول الباحث من خلال هذه الدراسة الى دراسة مقارنة بين طريقتي التدريب الفتري المنخفض الشدة والتدريب بالحمل المستمر وتوصل إلى نتائج مفادها أن الطريقتين أحدثتا تطوراً في متغيرات القيد الدراسة ، واعتمد الباحث على المنهج التجريبي كونه يلائم طبيعة الدراسة، استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الآتية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري النسبة المئوية، اختبار (ت)، نسبة التطور.

ومن خلال النتائج المتوصل اليها من طرف الباحث يمكن للباحث اعتماد طرق تدريب اخرى تحمل نفس المميزات ودراسة متغيرات اخرى.

2-1-5- الدراسة الخامسة:

- دراسة هة ظال خورشيد رفيق الزهاوي (2004) أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه.

أثر تمارين مهارية بدنية على أسس التدريب الفتري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب

أهداف البحث :

- الكشف عن أثر استخدام تمارين مهارية بدنية على أسس التدريب الفتري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب.

- الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب.

فروض البحث :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للمجموعة التجريبية.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض من نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للمجموعة الضابطة.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية في الأختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

المنهج المتبع: أستخدم المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه.

عينة البحث وكيفية اختيارها:

شمل مجتمع البحث اللاعبين المشاركين ببطولة العراق للأندية فئة الشباب بكرة القدم للموسم الرياضي 2002 - 2003 والبالغ عددهم (300) لاعبا، أما عينة البحث فتمثل بنادي الشرطة الرياضي المشارك بـ(38) لاعبا ، تم اختيار(32) لاعبا منهم بالطريقة العشوائية وتمثل نسبتهم (10.69 %) من مجتمع الأصل .

الأدوات المستعملة:

أستخدم الباحث عدة وسائل منها تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد المهارات الأساسية بكرة القدم وأظهر التحليل أن المهارات هي المناولة والتهديف والدرجة بالكرة وتنطيط الكرة في الهواء (السيطرة) والإخماد وضرب الكرة بالرأس والرمية الجانبية ومهارات حارس المرمى فضلا عن استخدام استمارات الاستبيان لاستطلاع آراء الخبراء في تحديد الصفات البدنية بكرة القدم وحسب أهميتها وكذلك بالنسبة لتحديد الصفات المهارية والمتغيرات الوظيفية وتم استبعاد الصفات البدنية والمهارية والمتغيرات الوظيفية التي لم تحصل على نسبة اتفاق 75% فأكثر، تلا ذلك عدد من التجارب الاستطلاعية وكان الهدف منها التعرف على الأهداف التنظيمية والإدارية لأجراء التجربة النهائية وقد أستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للعينات المرتبطة و اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة

النتائج المتوصل إليها:

- المنهاج التدريبي المعتد من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤدي الى نتائج المرجوة، كونه غير منظم ولا يعتمد على الأسس العلمية في وضع المناهج التدريبية.
- المنهاج التدريبي المقترح كانت له آثاره الأيجابية في تحسن مستوى عينة المجموعة التجريبية في كافة المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية .
- أحدث المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا مقارنة بالمجموعة الضابطة .
- التمرينات المستخدمة في المنطقتين الأولى والثانية من مناطق التدريب الفترتي له دور فعال على تطوير المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية على أفراد العينة للمجموعة التجريبية.

أهم التوصيات:

- أستخدم المنهاج التدريبي المقترح في تدريب فرق الشباب بكرة القدم في العراق .
- تقنين الأحمال التدريبية على وفق الأسس العلمية، وأعتد المؤشرات الوظيفية أساسا لتحديد الأحمال والشدد وفترات الراحة .
- التركيز على أستخدم التمرينات البدنية المهارية في أثناء الوحدات التدريبية الخاصة بالفئات العمرية وبالأشكال التي تناسبها .
- على الهيئات الإدارية في الأندية إعطاء الأهتمام الكافي للفئات العمرية من خلال توفير الأجهزة والأدوات المستخدمة لتطبيق الوحدات التدريبية وكما يحتاجها المدرب .
- وضع مناهج تدريبية أخرى على وفق أستخدم مناطق أخرى من مناطق أنظمة الطاقة وينسب أخرى .

التعليق :

تناولت هذه الدراسة اثر تمارين مهارية بدنية على أسس التدريب الفتري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب واعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملاءمته مع موضوع الدراسة وأستخدم الباحث عدة وسائل منها تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد المهارات الأساسية بكرة القدم فضلا عن استخدام استمارات الاستبيان لاستطلاع آراء الخبراء في تحديد الصفات البدنية بكرة القدم وهو ما أضفى نتائج ايجابية لدى الدراسة. وأحدث المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا مقارنة بالمجموعة الضابطة.

- 2-1-6- الدراسة السادسة:

- لسليمان فاروق سليمان وحمدى محمد علي (2006) اطروحة دكتورة تحت عنوان:

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتدريبات الفارتلك على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للاعبين كرة القدم.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتدريبات الفارتلك على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للاعبين كرة القدم.

فرضيات الدراسة:

توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي وذلك في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية.

ومن خلال عمل الباحثان في مجال تدريب كرة القدم وألعاب القوي تدريسياً وأكاديمياً لاحظا أن كثيراً من المدربين يغفلون تدريبات الفارتلك معتمدين على الأساليب التدريبية التقليدية وعلى ذلك يري الباحثان أن تطبيق تدريبات الفارتلك على لاعبي كرة القدم قد يساهم وبشكل واضح في ارتفاع المستوي البدني و المهاري إلى الحدود المطلوبة في ظل مقومات كرة القدم الحديثة والتي سبق وتم التنويه عنها في مجمل التعرض لموضوع الدراسة.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة العينة الواحدة حيث أن المنهج يناسب طبيعة الدراسة.

عينة البحث وكيفية اختيارها: تم اختيار العينة من لاعبي كرة القدم بالكلية من الصفين الثالث والرابع والمنضمين لأندية المصري البورسعيدى والاسماعيلي والرباط والانوار وكهرباء الإسماعيلية ونادي بورفؤاد الرياضي والذين يمثلون أنديتهم في مسابقات الدوري المصري بدرجةه الممتاز ودوري القسم الأول وذلك بعدد 8 لاعبين.

الأدوات المستعملة: اعتمد الباحث على الوسائل والأدوات التالية:

اختبارات كرة القدم والتي تتضمن العمل المهاري البدني والاختبارات البدنية لقياس العناصر البدنية والتي تم التوصل إليها من خلال المسح الشامل للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة كما اعتمد على الاختبارات الفسيولوجية المناسبة لطبيعة الدراسة وذلك من خلال البحث الشامل في المراجع العلمية والدراسات اما الأدوات الاحصائية تمت المعالجات الاحصائية للبيانات المتحصل عليها باستخدام طريقة ولكسون وحسبت المعنوية عند مستوي 0.05.

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعة التجريبية

النتائج المتوصل إليها:

حققت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في متغيرات البحث الفسيولوجية (نسبة الجلوكوز في الدم قبل وبعد المجهود- النبض قبل وبعد المجهود- الكفاءة البدنية- الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين- اللاكتيك قبل المجهود وبعد المجهود) وذلك نتيجة الانتظام في برنامج تدريبي بطريقة الفارتلك حيث أظهرت النتائج فروقاً دالة احصائياً بين القياسان القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

حققت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في متغيرات البحث البدنية (القدرة- تحمل القوة- سرعة قصوي- تحمل سرعة) وذلك يرجع إلى استخدام أسلوب الفارتلك حيث أظهرت النتائج فروقاً دالة احصائياً بين القياسان القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

حققت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في متغيرات البحث الفنية المهارية في كرة القدم (السيطرة- الاستلام- الخداع- الجري- المحاورة والتسديد على المرمي) نتيجة للمتغير التجريبي تدريبات الفارتلك حيث أظهرت النتائج فروقاً دالة احصائياً بين القياسان القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

أن تدريبات الفارتلك لها تأثير فعال على تنمية التحمل الهوائي واللاهوائي مما أثر بالتالي على مستويات الأداء سواء في تنمية السرعات وتنمية النواحي المهارية في سباقات السرعة والمهارات الأساسية في الكرة القدم.

التوصيات:

- في ضوء ما قام به الباحثان من دراسة وما توصلوا إليه من نتائج واعتماداً على منهج البحث والبرنامج المقترح والعينة التي طبق عليها أمكن التوصل إلي التوصيات الآتية:
- تطبيق البرنامج المقترح لفاعليته وتأثيره الإيجابي على لاعبي كرة القدم في مرحلة الإعداد العام.
- التركيز على تدريبات الفارتلك عند وضع البرامج التجريبية لما لها أثر ايجابي على تنمية التحمل الهوائي واللاهوائي والمزج بينهما أثناء الأداء بالإضافة إلى تأثيرها علي النواحي الفسيولوجية والبدنية للاعبي كرة القدم.

التعليق على الدراسة:

اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي كونه أنسب المناهج العلمية لحل مشكلة، كما اعتمد الباحث في دراسته، أما فيما يخص عينة البحث فقد اعتمد الباحث على نظام المجموعتين الضابطة والتجريبية، وهو نفس النظام الذي اعتمدنا

عليه في دراستنا، أما فيما يخص الأدوات الاحصائية تمت المعالجات الاحصائية للبيانات المتحصل عليها باستخدام طريقة ولكسون وحسبت المعنوية عند مستوي 0.05.

أما فيما يخص النتائج المتوصل إليها فقد حققت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في متغيرات البحث الفسيولوجية (نسبة الجلوكوز في الدم قبل وبعد المجهود- النبض قبل وبعد المجهود- الكفاءة البدنية- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين- اللاكتيك قبل المجهود وبعد المجهود) وذلك نتيجة الانتظام في برنامج تدريبي بطريقة الفارتيك حيث أظهرت النتائج فروقاً دالة احصائياً بين القياسان القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى.

2-1-7- الدراسة السابعة:

- دراسة بوكراتم بلقاسم : مذكرة لنيل شهادة ماجستير تحت عنوان:

تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط

أهداف البحث: يهدف البحث للكشف عن:

أثر التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي أوسط لكرة القدم.

أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى لاعبي أوسط لكرة القدم.

أثر التدريب البليومتري على المهارات الأساسية لدى لاعبي أوسط لكرة القدم.

الكشف عن مدى أهمية القوة والسرعة في هذه المرحلة العمرية.

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- التدريب البليومتري يؤثر بشكل فعال على القوة المميزة بالسرعة والمهارات الأساسية لدى لاعبي أوسط لكرة القدم

الفرضيات الجزئية:

- التدريب البليومتري يؤثر إيجاباً على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم

- التدريب البليومتري يؤثر إيجاباً على المهارات الأساسية في كرة القدم

- توجد فروق معنوية لصالح الإختبار البعدى للقوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم

المنهج المتبع: اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي لملاءمته لمشكلة البحث.

عينة البحث وكيفية إختيارها:

تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عشوائية من لاعبي أواسط لكرة اليد في ولاية عين الدفلى بأعمار تتراوح ما بين 16-18 سنة البالغ عددهم 240 لاعبا أما عينة البحث فتكونت من 40 لاعبا من لاعبي أواسط نادي المخاطرية ونادي عريب تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية والاخرى ضابطة تتكون كل واحدة منها من 20 لاعب.

أدوات البحث:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية

الاختبارات البدنية والمهارية، فريق العمل، استمارة استبيان وأخرى لتسجيل البيانات

كرة قدم قانونية، شريط قياس، كرونومتر، شواخص، كرات طبية، حواجز

أهم النتائج متوصل اليها:

التدريب البليومتري يؤثر على القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي أواسط لكرة القدم.

التدريب البليومتري يؤثر على المهارات الأساسية لدى لاعبي أواسط لكرة القدم.

وجود فروق معنوية لصالح نتائج الإختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية.

التوصيات

استخدام تمارين البليومترية من أجل تطوير الصفاة البدنية خاصة القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

استخدام تمارين البليومترية من أجل تطويرالمهارات الأساسية في كرة القدم.

ضرورة استخدام أساليب مختلفة لتمارين البليومترية وعدم الاعتماد على ابلوب واحد.

ضرورة اتباع مدربي كرة القدم لكافة المراحل السنوية الأسلوب العلمي عند التخطيط لبرنامج التدريب البليومتري

التركيز على الربط بين الصفاة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية وذلك باستخدام التدريب البليومتري لكونه يطور الجانبين في آن واحد

عند استخدام تمارين البليومترية يجب انتقاء التمرينات التي تتناسب مع المسارات الحركية للمهارة.

التعليق على الدراسات السابقة والمثابرة:

إن الأهمية البالغة للدراسات المشابهة تؤكد للباحث من خلالها تجنب أهم الصعاب التي واجهت الباحث في الدراسات السابقة التي تتناول موضوع دور تخطيط التدريب وهذا ما أكده رايح تركي بأنه كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث الأخرى والمستقبلية. (رايح تركي، 1999، ص 123).

من خلال الدراسات السابقة الذكر يظهر أن جميع الباحثين قد اعتمدوا على المنهج التجريبي، وهو ما يتفق مع الدراسة الحالية التي اعتمد فيها الباحث على المنهج التجريبي ايضاً، وفيما يخص العينة فقد اعتمد جميع الباحثين على نظام المجموعتين الضابطة والتجريبية وهو ما يتفق مع الدراسة الحالية حيث اعتمد الباحث على نظام المجموعتين الضابطة والتجريبية، أما فيما يخص الوسائل الاحصائية فقد اشتركت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في الوسائل التالية:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، 't' ستودنت

أما أهم النتائج المتوصل اليها من الدراسات السابقة توصلت الى نتائج إيجابية من خلال الفروق الدالة والتي كانت لصالح الاختبار البعدي وأن البرنامج التدريبي حقق نتائج إيجابية في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية المدروسة.

خلاصة:

لقد تأكدت المقولات حول أهمية الدراسات السابقة للباحث فهو يحاول من خلالها تجنب أهم الصعاب التي واجهت الباحث في الدراسة الماضية وبالتالي تكون له دعم للبحث قيد الدراسة.

بحيث تشكل الدراسات السابقة أهمية كبرى لأي باحث، بل أن توفرها من عدمه أساس استمرار الباحث فيم اختار من مشكلة، وعلى ذلك فهي تزود الباحث بالنتائج التي توصلت لها الدراسات السابقة ومن ثم ينهي عليها الباحث دراسته وهو الهدف الأساس من الدراسات السابقة.

غير أنها تشكل أهمية بالنسبة للباحثين المستجدين (تحديدا) حيث توفر لهم كما من المعلومات النظرية الجاهزة، وليس هذا فحسب، بل أنها تساعدهم في تحديد المراجع والدراسات التي يمكن الاستفادة منها.

ومن خلال هذه الدراسات استفاد الباحث منها في عدة جوانب تتمثل في عدة نقاط والتي من أبرزها، معرفة الأخطاء والصعوبات التي واجهها الباحثون الآخرون والعمل على تجنبها، وكذا معرفة مختلف الإجراءات التنظيمية والميدانية المتعلقة بالبحث والتوجه مباشرة إلى دراسة متغيرات البحث وهذا ما يمكن من اقتصاد في الجهد والوقت والمال.

- تمهيد:

يتم التركيز كثيرا على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية، وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس، وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل والتفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو إبطالها وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة لترجمة المعلومات المتعلقة بالبيانات حيث لا بد له أن يتمكن من الإنتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية ومنسقة، وعليه أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكذا كيفية صياغتها واستغلالها في خدمة هدف البحث، ونحن في هذا الفصل سنبين مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث، وسنوضح المجالات التي سيتم إجراء فيها البحث من مجال مكاني وزماني، وسنحدد كل من مجتمع الدراسة والعينة المختارة لذلك ونوع المنهج المتبع لإنجاز هذا الموضوع وتحقيق المرجو منها، وشرح الأدوات والوسائل المستعملة لجمع المعلومات وتحليل ذلك مع إبراز علاقتها بالفرضيات وكذا إبراز التقنيات الإحصائية المستعملة.

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا ما هي أبعادها وجوانبها... إلخ. (ناصر، 1984، صفحة 74)

تعد الدراسة الإستطلاعية الخطوة الأولى في البحث العلمي، والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة وبعض المتغيرات المتعلقة بالدراسة، والتعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المرتبطة بموضوع البحث وضبط العينة التي تجرى عليها الدراسة. وهي الدراسة التجريبية الأولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل القيام ببحث يهدف اختيار أساليبه وأدواته. (حسن، 2002، صفحة 35)

ونظرا لأهمية موضوع بحثنا والجوانب المراد دراستها، والتي تتطلب منا جهد كبير وإجتهد مقنن حسب الإمكانيات المتوفرة لدينا، بالإضافة إلى الخصائص التي تتميز بها عينة البحث، جاءت الدراسة الإستطلاعية على النحو الآتي:

تطبيقا للطرق العلمية المتبعة في البحث، ولأجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة، قام الباحث بإجراء الاختبارات الخاصة بالجانب البدني والمهاري على عينة مكونة من 6 لاعب من النادي الهواة لبلدية قاديوية صنف أصاغر، كما تم إجراء الاختبارات وإعادة الاختبارات على نفس العينة في نفس الوقت في ظرف أسبوع، حيث قام الباحث بإستبعادهم فيما بعد من التجربة الأساسية. وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية للبحث، وكانت نتائج هذه التجربة كما هو موضح في (ص 62) والملحق (رقم 01) وكان الغرض من هذه التجربة الإستطلاعية هو:

- استخراج المعاملات العلمية للاختبار (الصدق، الثبات، الموضوعية).
- معرفة مدى صلاحية وتناسب الإختبارات مع عينة البحث
- التعرف على المشكلات التي قد تحدث أثناء التطبيق الميداني.
- التأكد من مدى فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وكيفية أدائها
- معرفة حجم المجتمع الأصلي للدراسة، والتعرف على أفراد المجتمع، ومميزاتهم، وخصائصه.
- مدى سلامة وكفاية الأجهزة و الأدوات المستخدمة ومراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات.

3-2- المنهج المتبع:

ويعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه. (رشيد زرواتي، 2002، ص 119)

وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي يبين الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث. (Jean Claude combessie- – paris 1996 p09).

حيث يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، وبإشكالية

البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا، اعتمدنا المنهج التجريبي وهو المنهج الوحيد الذي يستخدم التجربة في اختبار فرض يقرر علاقة بين عاملين أو متغيرين وذلك عن طريق، الدراسة للمواقف المتقابلة الذي ضببت كل المتغيرات ما عدا المتغير الذي يهتم الباحث بدراسة تأثيره. (باهي، 2013، صفحة 99)

فهو يعتبر المنهج الأكثر ملائمة للمشكلة التي نطرحها، لأنه حسب رأي سامي عريفج " يعتبر الأسلوب التجريبي أكثر الأساليب كفاية في الوصول إلى معرفة يوثق بها عندما يستخدم في حل المشكلات " إن رغبتنا في معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد يحتم علينا استخدام المنهج التجريبي.

3-3- متغيرات البحث:

إن إشكالية فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات تأثر أحدهما على الآخر، بالاعتماد على مفاهيم ومصطلحات ووجب علينا تحديد هذه المتغيرات المستعملة وهي كالآتي:

3-3-1- المتغير المستقل: هو العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل نريد من خلاله قياس

النواتج... إلخ (DELANDSHEER, 1976, P20)

في دراستنا المتغير المستقل هو البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب الفترتي مرتفع الشدة.

3-3-2- المتغير التابع: هو الذي يوضح الناتج أو الجوانب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة

شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل. (محمد، 2001، صفحة 117) وتشمل في بحثنا هذا على:

القدرات البدنية وهي : تحمل السرعة ، تحمل القوة، القوة المميزة بالسرعة، والرشاقة.

القدرات المهارية وهي: التمرير والاستقبال، التنطيط، التسديد من الارتقاء والتسديد من الثبات.

3-4- تحديد مجتمع وعينة البحث:

3-4-1- مجتمع البحث:

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي تريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة يتكون مجتمع بحثنا من لاعبي كرة اليد فئة أصغر لرابطة الولائية بالبويرة التي تضم 12 فريق كالتالي:

الجدول رقم (1) يمثل مجتمع البحث:

N°	CLUBS	عدد اللاعبين	الفريق
01	MHB (20)	(20)	البويرة
02	OSG (24)	(24)	صور الغزلان
03	DRBK (23)	(23)	قاديرية
04	GSSG (17)	(17)	صور الغزلان
05	CAM (17)	(17)	مشدالة
06	AST (14)	(14)	تاليوين
07	AAB (26)	(26)	عين بسام
08	IRBC (06)	(06)	الشرفة
09	OSAA (12)	(12)	أغبالو
10	ORF (14)	(14)	الرافور
11	OMB (18)	(18)	البويرة
12	ESL (23)	(23)	الاخضرية
Total	214		214

3_4_2- عينة البحث وكيفية اختيارها:

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من مجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذن هي انتقاء عدد الأفراد الدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختبار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة لتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له، ولقد حاول الباحث أن يحدد عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلا لمجمع الأصلي، هذا ما يخول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس.

اشتملت هذه الدراسة على 20 لاعب كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين واختيار العينة من 20 لاعبا كان من أجل التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجربة وتماشيا مع الوسائل الموجودة. وقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية وأن هذه الدراسة تعتمد على دراسة الحالة، فان اختيارنا وقع على ناديي : النادي الرياضي للهواة لبلدية قاديرية (DRBK) والنادي الرياضي للهواة لبلدية عين بسام (AAB) تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد، السن قياسات جسمية والخبرة وكانت المجموعتين كالتالي:

- أ- المجموعة التجريبية: تحتوي على 10 لاعبين من النادي الهاوي لبلدية قاديرية والتي يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة
- ب- المجموعة الضابطة: تحتوي على 10 لاعبين من النادي الهاوي لبلدية عين بسام ويبقى تدريبهم عادي

- جدول رقم(02): يمثل العينة المدروسة :

عدد اللاعبين	التسمية	العينة
10	DRBK	النادي الهاوي لبلدية القاديرية
10	AAB	النادي الهاوي لبلدية عين بسام

تكافؤ مجموعتي البحث :

أجري التكافؤ بين مجموعتي البحث على وفق المتغيرات (السن، الطول والوزن، وسنوات الممارسة) والجدول (03): يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و(t) ستيودنت للمجموعات المستقلة للمتغيرات المذكورة التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ أنظر الملحق رقم (01).

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ بين مجموعتي البحث

(T) الجدولة	(T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
2,10	0,855	0,50	15,88	0,57	16,08	العمر (سنة)
	0,539	6,04	176,4	4,65	175,1	طول الجسم (سم)
	0,664	4,67	64,90	9,63	62,65	الوزن الجسم (كلغ)
	0,553	1,25	3,30	1,17	3,60	سنوات الممارسة

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (03) والذي يبين نتائج المتغيرات التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية نلاحظ:

عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة وهذا في كل المتغيرات المعتمدة في تكافؤ المجموعتين وهي: السن، الطول، الوزن، السن التدريبي، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (0,855-0,539) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب (2,10) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية قدرت ب (18).

3-5- مجالات البحث:

3-5-1- المجال البشري:

أجريت الدراسة على فريقي القاديرية وعين بسام لكرة اليد صنف أصغر والتابعين للرابطة الولائية لكرة اليد بالبويرة والتي تتراوح أعمارهم من 15-17 سنة

3-5-2- المجال الزمني:

بعد تلقي الموافقة على موضوع الدراسة من الأستاذ المشرف، في جوان 2014 انطلقنا في الإلمام بحوثيات هذا الموضوع من معطيات نظرية إلي أن نصل إلى الإجراءات التطبيقية العملية التي تعد هدف كل باحث في البحث الذي هو بصدد انجازه، لقد بدأت الدراسات الجدية للدراسة النظرية في أواخر سبتمبر 2014. أما بالنسبة للاختبارات البدنية فكانت كما يلي :

- **الاختبار القبلي** : قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وقد كان هذا الإجراء بعد القيام بالتجربة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات الاختبارات وقد تم إجراء هذه الاختبارات في الفترة الممتدة من 17 إلى 20 نوفمبر 2014 وفقاً للتسلسل التالي:
- يوم 17 نوفمبر 2014 أجريت الاختبارات البدنية للعينة التجريبية .
- يوم 18 نوفمبر 2014 أجريت الاختبارات البدنية للعينة الضابطة .
- يوم 19 نوفمبر 2014 أجريت الاختبارات المهارية للعينة التجريبية.
- يوم 20 نوفمبر 2014 أجريت الاختبارات المهارية للعينة الضابطة.
- **البرنامج التدريبي المقترح**: تم إجراء البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة علي العينة التجريبية في الفترة الممتدة من 23 نوفمبر 2014 الى غاية 18 جانفي 2015
- **الاختبار البعدي**: تم إجراء الاختبارات البعديّة في الفترة الممتدة من 20 جانفي 2015 الى غاية 23 جانفي 2015 أي بعد ثمانية أسابيع من تطبيق برنامج تدريبي مقترح وكانت على النحو التالي:
- يوم 20 جانفي 2015 أجريت الاختبارات البدنية للعينة التجريبية .
- يوم 21 جانفي 2015 أجريت الاختبارات البدنية للعينة الضابطة .
- يوم 22 جانفي 2015 أجريت الاختبارات المهارية للعينة التجريبية.
- يوم 23 جانفي 2015 أجريت الاختبارات المهارية للعينة الضابطة.

3-5-3- المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية، على عينة من لاعبي كرة اليد للرابطة لولاية البويرة صنف أصاغر، وقد قمنا بإجراء الاختبارات القبليّة على 20 لاعب وطبقنا برنامج تدريبي المقترح على العينة التجريبية المقدرة بـ 10 لاعبين وبعد إنتهاء من برنامج تم إعادة إجراء الاختبارات البعديّة. وشملت النادي الهاوي لبلدية قاديوية والنادي الهاوي لعين بسام لولاية البويرة وهذا بالقاعة المتعددة الرياضات بالقاديوية وعين بسام على التوالي.

3-6- أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجع الطرق وذلك من الدراسة والتفحص، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

3-6-1- الدراسة النظرية:

التي يصطلح عليها بـ "البليوغرافيا" أو المادة الخيرية، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات، مجلات، جرائد رسمية، نصوص ومراسيم قانونية، انترنت... الخ، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

3-6-2- البرنامج التدريبي: قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة والذي سنتطرق اليه بدقة لاحقا في هذا الفصل.

3-6-2- الإختبارات البدنية والمهارية: حاول الباحث من خلال استعمال الإختبارات البدنية والمهارية تحديد مايلي: تحديد مستوى اللاعبين، ومتابعة التقدم الذي أحرزه البرنامج، كما استعملت لغرض القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة والفروق الموجودة بينهما سواء قبل أو بعد أو للمقارنة بينهما.

3-7- الشروط العلمية للاختبارات:

يجب على الباحث قبل استخدامه لأي اختبارات أن يراعي فيها العديد من الشروط والأسس العلمية والتي تتمثل في الصدق والثبات والموضوعية.

3-7-1- ثبات الاختبار:

إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار وتعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد أو المجموعة لأظهرت شيئا من الاستقرار وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد.

$$r = \frac{n * مج س ص - مج س * مج ص}{[(مج س ص)^2 - (مج س * مج ص)^2]}$$

بحيث: ن: عدد العينة. مج س ص: يمثل حاصل ضرب الدرجات المتقابلة في الاختبار.

مج س * مج ص: يمثل حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص.

مج س²: مربعات درجات الاختبار الأول. مج ص²: مربعات درجات الاختبار الثاني.

3-7-2- صدق الاختبار:

يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بديلا عنه أو الإضافة إليه. ويحسب كالاتي:

$$\text{معامل الصدق} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

3-7-3- موضوعية الاختبار:

يقصد بالموضوعية عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الاختبارات (فرحات، 2001، ص111،114،169)

وفي هذا البحث يمكن توضيح موضوعية الاختبارات من خلال توافقها ونوع النشاط المختار لذلك (كرة اليد) وهذا ما أكده أغلب المصححين، وهو موضح في الجدول التالي:
الجدول رقم (4): تحكيم الاختبارات البدنية من حيث الموضوعية.

الإختبارات المستبعدة بعد التحكيم	النسبة % من طرف المحكمين	عدد المحكمين		الاختبارات البدنية	الصفات البدنية
		غير موافق	موافق		
	66,66%	3	6	1- اختبار التعلق على العقلة	تحمل القوة
	88,88%	1	8	2- اختبار القفز المتكرر للأعلى 90 ثا	
	66,66%	3	6	3- الانبطاح المائل	
	66,66%	3	6	4- إختبار الجلوس من الرقود	
	55,55%	4	5	1- إختبار 200 متر	تحمل السرعة
	88,88%	1	8	2- إختبار 40 ثا	
	66,66%	3	6	3- إختبار 180 م	
	44,44%	5	4	1- اختبار الوثب العمودي	القوة المميزة بالسرعة
	55,55%	4	5	2- اختبار رمي الكرة الطبية (2 كغ)	
	77,77%	2	7	3- إختبار الحجل 3 خطوات	
	77,77%	2	7	4- إختبار العقلة 10 ثا	
	100%	0	9	5- الحجل على الساق 30 م	
	100%	0	9	1- إختبار الجري المتعرج حول الحواجز الأربعة 40 م	الرشاقة
	85,71%	1	8	2- إختبار الجري حول القوائم مع الدوران	

الجدول رقم (5) تحكيم الاختبارات المهارية من حيث الموضوعية:

الإختبارات المستبعدة بعد التحكيم	النسبة % من طرف المحكمين	عدد الحكام		الإختبارات المهارية	المهارة
		غير موافق	موافق		
	100%	0	9	التصويب من الارتقاء على الأهداف المرسومة	دقة التصويب
	100%	0	9	التصويب من الارتكاز على الأهداف المرسومة	
	100%	0	9	1- تمرير والاستقبال على الحائط 30 ثا	التمرير والاستقبال
	100%	0	9	1- 30 م متعرج	التنطيط

الجدول رقم (6) يمثل أسماء الأساتذة المحكمين للاختبارات البدنية والمهارية:

رقم	الرتبة العلمية	الجامعة
1	استاذة محاضرة "أ"	المدرسة العليا لعلوم الرياضة وتكنولوجياها
2	استاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة
3	استاذة محاضرة "أ"	المدرسة العليا لعلوم الرياضة وتكنولوجياها
4	استاذ محاضر "أ"	المدرسة العليا لعلوم الرياضة وتكنولوجياها
5	استاذ محاضر "أ"	المدرسة العليا لعلوم الرياضة وتكنولوجياها
6	استاذ مساعد	جامعة الجزائر (3)
7	استاذ محاضر "أ"	المدرسة العليا لعلوم الرياضة وتكنولوجياها
8	استاذ مساعد	جامعة البويرة
9	مستشار رياضة	المدرسة العليا لعلوم الرياضة وتكنولوجياها

ثبات وصدق الاختبار: يقول فان دالين عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج

باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين تحت نفس الشروط. (حسنين، 1995، صفحة 192)

فتم التأكد منها من خلال العمليات الإحصائية التالية: معامل الثبات (معامل بارسون)، (معامل الصدق)

الجدول رقم (7): نتائج معامل ثبات الاختبار ومعامل صدق الاختبار:

الاختبارات	تحمل السرعة		تحمل القوة		القوة المميزة بالسرعة		الرشاقة
	الجري 40 ثا	المضخة	90 ثا مد وثني	30 م على رجل	العقلة	الركض	المتعرج 40 ثا
حجم العينة	06						
معامل الثبات	0.911	0.98	0.897	0.869	0.548	0.597	
معامل الصدق	0,953	0.98	0.947	0,932	0.74	0,772	
مستوى الدلالة	0.05						

الجدول رقم (8) : نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات المهارية

الاختبار	التمرير والاستقبال		التسديد		التنطيط
	المناولة على الحائط 30 ثا		من الثبات	من الارتقاء	30 م
حجم العينة	06				
معامل الثبات	0,806	0,585	0,640	0,967	
معامل الصدق	0,897	0,764	0,80	0,983	
مستوى الدلالة	0,05				

3-7-4- الإختبارات البدنية:

- الاختبار الأول: اختبار الجري 40 ثا لتحمل السرعة.

غرض الاختبار: قياس تحمل السرعة .

وصف الأداء: البداية من الوضع العالي اذ يقف اللاعب ورجليه كلتاهما خلف خط البداية (الخط النهائي لملعب كرة اليد وبعد اعطاء الإشارة بالانطلاق يحاول اللاعب الانطلاق بأقصى سرعة ذهابا وايابا داخل الملعب حتى نهاية المدة الزمنية المحدد لمدة 40 ثا وتحسب المسافة المقطوعة من طرف اللاعب.

شروط الأداء: يجب على اللاعب أن يلامس الخط النهائي بإحدى قدميه (جوكل، 2014، ص85)



- الاختبار الثاني:

اختبار القفز المتكرر للأعلى.

الغرض منه: تحمل القوة لعضلات الساقين (الرجلين).

مواصفات الأداء: من وضع الجلوس على الأرض مع مد الساقين، اليدين على الأرض ينهض اللاعب للأعلى ويقفز في الهواء بالمد الكامل للركبتين، والمد الكامل للذراعين للأعلى ثم العودة إلى الوضع الابتدائي وهكذا لمدة (90) ثانية.

- التسجيل: تحسب المحاولات الصحيحة (التكرارات) خلال (90) ثانية.

الشكل رقم (5) يوضح اختبار القفز المتكرر للأعلى

- الاختبار الثالث: اختبار الانبطاح المائل

الغرض منه: قياس قوة لعضلات الذراعين.

طريقة إجراء الاختبار: من وضعية الانبطاح المائل (المضخة) يحاول اللاعب تنفيذ أكبر تكرارات ممكنة تعليمات إضافية: تحتسب التكرارات الصحيحة فقط.

- الاختبار الرابع: اختبار الحجل على ساق واحد (30 متر):

الغرض منه: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق.

طريقة الأداء (وصف الاختبار): يقف اللاعب وقدم القفز على خط البداية والساق الحرة طليقة للخلف عند إعطاء الإشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة إلى خط النهاية، يسجل الزمن عند عبور خط النهاية ويقارن بالمستويات الموضحة في الجدول.

تعليمات إضافية: الحجل يتم على ساق واحدة طوال المسافة حتى خط النهاية.

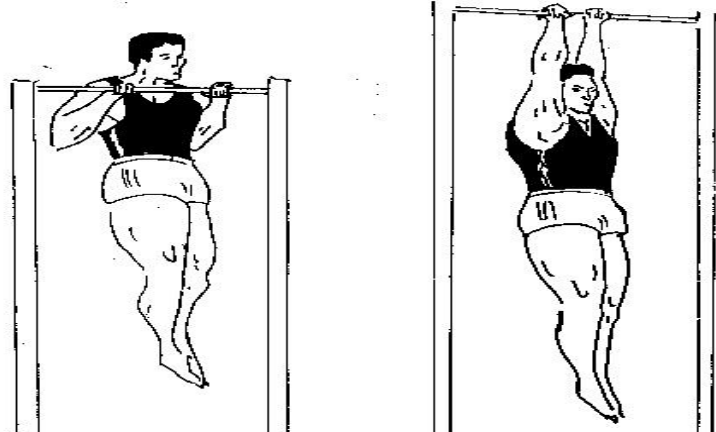
احتساب النتيجة: يفضل إعطاء محاولتين وتسجيل الأفضل.

- الاختبار الخامس:

اختبار التعلق على العقلة: ثني ومد الذراعين في 10 ثا.

الهدف: قياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا .

الشكل رقم (06): إختبار التعلق على العقلة ثني ومد الذراعين في 10 ثا



الأدوات : العقلة ، الميقاتي

التعليمات: يقوم المختبر بالتعلق على العقلة ويبدأ بالصعود والهبوط مع ثني الذراعين لأعلى وللأسفل بدون لمس الرجل على الأرض وأن تصل منطقة أسفل الذقن على مستوى العقلة
حساب الدرجة: حساب المحاولات الصحيحة بالعدد عدد التكرارات خلال 10 ثانية.
- إختبار السادس:

- إختبار الجري حول القوائم مع الدوران مسافة (40 متر):

- الغرض منه: قياس الرشاقة.

- وصف الإختبار: يقوم اللاعب بالجري من نقطة البداية عند سماع الإشارة والدوران حول القوائم المتصلبة والتي تبعد عن القوائم المتوسطة بمسافة قدرها 05 أمتار في أربع إتجاهات حتى العودة لنقطة النهاية بعد نهاية الجري حول جميع القوائم.

- حساب النتيجة: يحسب الزمن من لحظة البداية وحتى نهاية الإختبار، أنظر الشكل.

- الشكل رقم (07): إختبار الجري حول القوائم مع الدوران مسافة 40 م.

الاختبارات المهارية:

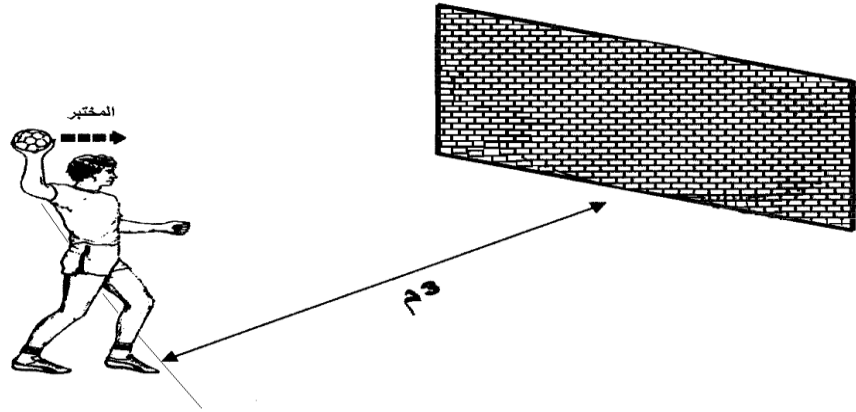
- الإختبار الأول:

إختبار التوافق: قياس دقة التوافق التمرير والاستقبال. (حسين ك.، 2002 الصفحة 82)

الأدوات: حائط أملس، كرة اليد، ساعة إيقاف، صافرة.

الإجراءات: يقف المختبر مواجه الحائط على بعد 3 أمتار وهو حامل الكرة كما في الشكل البياني ويقوم برمي الكرة واستقبالها (التمرير والاستلام) لمدة 30 ثانية بعد سماع إشارة البدء من طرف المحكم تعطى محاولتين لكل مختبر.

حساب الدرجات: تحسب عدد مرات الاستلام الصحيحة خارج منطقة 3 أمتار خلال المحددة 30 ثانية.



شكل رقم (08) يوضح اختبار التوافق التمرير والاستقبال

- الاختبار الثاني: اختبار التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج:

الغرض من الاختبار: قياس سرعة التنطيط - رشاقة - بمصاحبة الكرة.

أدوات الاختبار: 6 أعلام - كرة يد - ساعة إيقاف

وصف الاختبار: يقف اللاعب ممسكا بالكرة عند خط البدء وعند اعطاء إشارة الإنطلاق يقوم اللاعب بالتنطيط

الزجاجي حول الأعلام لمسافة 30 متر، 15 متر ذهابا، 15 متر إيابا.

شروط الاختبار:

- لكل لاعب محاولة واحدة، عند حدوث أي خطأ قانوني يعاد الإختبار.

- يراعى تبديل اليد التي تقوم بتنطيط الكرة عند الوصول إلى كل من الأعلام في الذهاب والعودة.

- تسجيل نتائج الاختبار: يحتسب الزمن لأقرب 0.1 ثانية. (صبي أحمد قبلان، 2012، ص 53، 52)

- الاختبار الثالث: اختبار التصويب:

الغرض: قياس دقة التصويب من الارتقاء على الأهداف المرسومة.

الأدوات: 5 كرات، مرمى كرة اليد، صافرة.

الإجراءات: يقف المختبر على بعد 9 أمتار من مرمى كرة اليد، ويقوم بالتصويب على المربعات المرسومة في

الزاوية العلوية للمرمى التي يبلغ طول ضلعها 60 سم. كما في الشكل البياني.

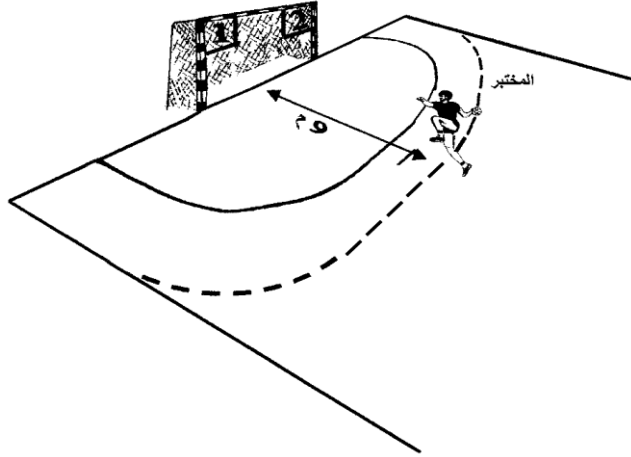
يسمح للمختبر عشر تصويبات ب 10 درجات وتسجل مجموع درجات خلال العشر تصويبات. (الجوادي،

1997، صفحة 93)

- الاختبار الرابع:

اختبار التصويب من الثبات: نفس إجراءات الاختبار السابق مع التسديد من الثبات (اختبار دقة التصويب من

ارتقاء على الأهداف المرسومة). (العلا، 2004، الصفحة 178)



شكل رقم (09) يوضح طريقة التصويب.

3-8- البرنامج التدريبي المقترح:

تشمل الوحدة التدريبية علي ثلاث مراحل أساسية الابتدائية ، الرئيسية ، الختامية .

المرحلة الابتدائية : والمنتظمة

مرحلة الأخذ باليد : والتي تشمل الاطمئنان على سلامة اللاعبين وشرح هدف الحصة مع التهيئة النفسية

مرحلة البداية في العمل: والتي تشمل على التهيئة الفسيولوجية والبدنية والتي تكون حسب هدف الحصة والتي

تشمل : الاحماء العام والخاص وتكون حسب هدف الحصة

المرحلة الرئيسية: وهي المرحلة التي تخدم الهدف المراد من الحصة والتي تحتوي على مجموع من التمارين

المقترحة بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتي تهدف الى تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة

اليد وكانت معظم الحصص تحتوي على هدفين رئيسيين بدني ومهاري في نفس الحصة

المرحلة الختامية : وهي مرحلة العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية وتكون حسب هدف الحصة وتشمل

جري خفيف ، تمارين الاطالة وتمديد عضلي ، استرخاء كلي.

3-8-1- صدق المحتوى للبرنامج التدريبي المقترح:

تم عرض البرنامج التدريبي المقترح بصورته الأولية على دكاتيرة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجالات

التدريب الرياضي، نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية، وخبراء في مجال كرة اليد وفق مخطط كتابة

البطاقات الفنية للحصص التدريبية وشاركوا في تحكيمه وتقييمه.أنظر الملحق رقم (03)

3-8-2- الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح:

يعتبر بناء البرامج التدريبية من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي، لان

التخطيط الجيد للبرامج والمبني وفق قواعد وأسس علمية هو الضامن الوحيد لأحداث النمو والتطور المطلوب،

حيث تضمن الارتقاء بمستوى الرياضي.

أما فيما يخص البرامج التدريبية في كرة اليد فلقد أكدت العديد من الدراسات أن البرنامج التدريبي في كرة اليد لابد أن يكون مبني وفق أسس علمية وله أهداف واضحة وفي مستوى قدرات وإمكانات اللاعبين ومتطلبات المرحلة العمرية والتدريبية.

3-8-3- الأسس العلمية في وضع البرنامج المقترح:

- لقد اعتمد الباحث على المراجع والدراسات والأبحاث السابقة والمشابهة في تخطيط وإعداد البرنامج التدريبي، كما اعتمدنا على رأي دكاتيرة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجالات التدريب الرياضي، وخبراء في مجال كرة اليد وكانت للدراسة الاستطلاعية أثر كبير في بناء هذا البرنامج، وتم بناؤه وفق أسس يمكن تلخيصها فيما يلي:
- البرنامج التدريبي يتمشى مع خصوصيات الفئة العمرية قيد الدراسة.
- مراعاة عدم إجهاد أو إرهاق اللاعبين.
- استخدام مبدأ الراحة الايجابية أثناء فترات الراحة البينية والتقدم بالحمل من خلال انقاص وقت الراحة البينية أو زيادة سرعة الجري أو عدد التكرارات مع المحافظة على زمن الراحة
- عند استخدام تدريبات القوة يستعمل وزن الجسم أو أثقال إضافية لا تتعدى 2/3 من وزن الجسم أو ما يعادل 75 % من قدرة اللاعب
- عدم تكرار تدريبات القوة لأكثر من 10 مرات مع مراعات الأداء الصحيح والسريع للاعب ثم يعقب ذلك راحة بينية تقدر بحوالي دقيقة تؤدي بتمرينات الإطالة والاسترخاء
- إثارة دوافع اللاعبين نحو مزيد من التفاعل في الأداء خلال تطبيق البرنامج
- مراعاة عنصر سرعة البرنامج والتكيف مع الظروف، ووضع مزيد من البدائل التي تضمن تحقيق الأهداف في التطبيق العملي والتطوير.
- مراعاة الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.
- عدم التسرع في الانتقال من مرحلة لأخرى، وإحترام أهداف ومحتويات الفترات الزمنية المخصصة للتدريب لكل فترة ومرحلة.

3-8-4- بناء البرنامج التدريبي المقترح:

- قام الباحث خلال مرحلة بناء البرنامج التدريبي المقترح بالاعتماد على:
- تحديد الهدف: يهدف البرنامج التدريبي إلى تطوير بعض القدرات البدنية والمتمثلة ف: تحمل السرعة، تحمل القوة، القوة المميزة بالسرعة والرشاقة، كما يهدف إلى تطوير بعض المهارات وهي: التمرير والاستقبال، التسديد من الارتقاء والتسديد من الثبات، والتنطيط.
 - من خلال الإطلاع على أهم المؤلفات وأحدث الدراسات التي تحدد أهم الصفات البدنية الخاصة في كرة اليد وأهم المهارات، تم اختيار التمارين الفعالة والوضعية التدريبية التي تتماشى والأهداف المسطرة وفي حدود قدرات البدنية والمهارية الفئة العمرية (أصاغر) والإمكانات والوسائل المتاحة.

3-8-5- مدة البرنامج التدريبي المقترح:

تم تحديد مدة البرنامج التدريبي ب (08 أسابيع)، بواقع (2) حصص تدريبية أسبوعياً يوم الأحد، الثلاثاء، ماعدى الأسبوع الأول والسابع، حيث قمنا بثلاث (3) حصص أسبوعية وبذلك بلغ إجمالي عدد الحصص التدريبية في البرنامج المقترح (18) حصة تدريبية، وبناء على ذلك استغرق البرنامج التدريبي شهران كاملان في الفترة من 2014-11-23 حتى 2015-01-25.

ولقد تم تطبيق وحدات البرنامج التدريبي بالقاعة المتعدد الرياضات بقاديرية.

3-8-6- تحديد وسائل تنفيذ المحتوى:

لتطبيق هذا البرنامج قام الباحث بتحديد المحتوى:

- عدد اللاعبين الذين سيتم إخضاعهم للبرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد الفريق العمل المساعد لتنفيذ هذا البرنامج
- مكان ووقت التدريب والوسائل البداغوجية.
- اختبارات البدنية والمهارية للوقوف على مستوى التطور.
- الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح.

3-9- الوسائل الإحصائية :

من أجل معالجة البيانات استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية (SPSS21) وهذا لحساب كل من:

- تحديد المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.
 - معامل الارتباط بارسون: لقياس ثبات وسائل الدراسة.
 - حساب اختبار (T) ستيودنت للعينات المستقلة للمقارنة بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين.
 - حساب اختبار ستيودنت (T) لمعرفة الاختلاف بين الاختبار القبلي والبعدي وهذا ما يفسره إحصائياً استعمال اختبار إحصائي (T) ستيودنت و الذي تكون معادلته كالتالي:
- 1- / حساب إحصائي لدالة الاختبار (T) ستيودنت:

تحسب قيمة (T) كما في المعادلة التالية:

$$T = \frac{\bar{(d-U_d)}\sqrt{n}}{S_d}$$

$$\bar{d} = \frac{\sum di}{n}$$

$$S_d = \sqrt{\frac{\sum (di - \bar{d})^2}{n}}$$

di: هو الفرق بين الإختبار القبلي والبعدي.

d: المتوسط الحسابي للفرق بين الاختبار القبلي والبعدي.

S_d: الانحراف المعياري للفرق بين الاختبار القبلي والبعدي.

n: عدد أفراد العينة.

- درجة الحرية (df): $n-1$.

- مستوى الدلالة: $\alpha = 0.05$

خلاصة:

نظرا لطبيعة مشكلة بحثنا الحالي استدعى منا التعريف بالبحث ومنهجه وإجراءاته في هذا الفصل. فطرحنا من خلال مشكلتنا معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية، لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية للتأكد من أن المشكلة موجودة فعلا. ويعتبر هذا الفصل بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة في هذا البحث، كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تفيد الدراسة بشكل مباشر منها (المنهج المتبع، متغيرات البحث، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة، أدوات البحث، العمليات الإحصائية).

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة، وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات وإختبارات... الخ. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة بإتباع كل ما من شأنه أن يساهم في إضافة الجديد وكذلك التعرف على مختلف المشكلات والصعوبات التي يمكن أن تواجهه، إضافة إلى ذلك وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

تمهيد:

تعتبر عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات او عدم صحتها، ولكن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، وانما يجب على الباحث ان يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصّل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على لاعبي فريقي القاديرية وعين بسام لكرة اليد صنف أصغر التابعين للرابطة الولائية لكرة اليد بالبويرة، وسنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التفسيرات لإزالة الإشكال المطروح خلال الدراسة، وانطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية يمكننا تفسير النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية في البحث وانطلاقاً من افتراضنا العام وهو أن للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة أثر على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أصغر، فلقد حرصنا على أن تتم العملية بطريقة علمية ومنظمة.

سننتقل من خلال هذا الفصل إلى عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية كما سننتقل إلى عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة للمجموعتين، كما سننتقل إلى مقارنة النتائج الاختبارية البدنية والمهارية البعديّة للمجموعتين في جداول تبين الفروق وكذلك مقارنة نتائج العمليات الاحصائية لغرض التوصل الى النتائج النهائية وتوضيح تلك النتائج استناداً الى المفاهيم التدريبية والى نتائج البحوث السابقة ومن ثم مقارنة هذه النتائج بفرضيات البحث، ولغرض اختبار الفرضيات البحث استخدم الباحث اختبارات (T) للعينات المترابطة والمستقلة.

والهدف الرئيسي لهذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الإعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ مقصدها.

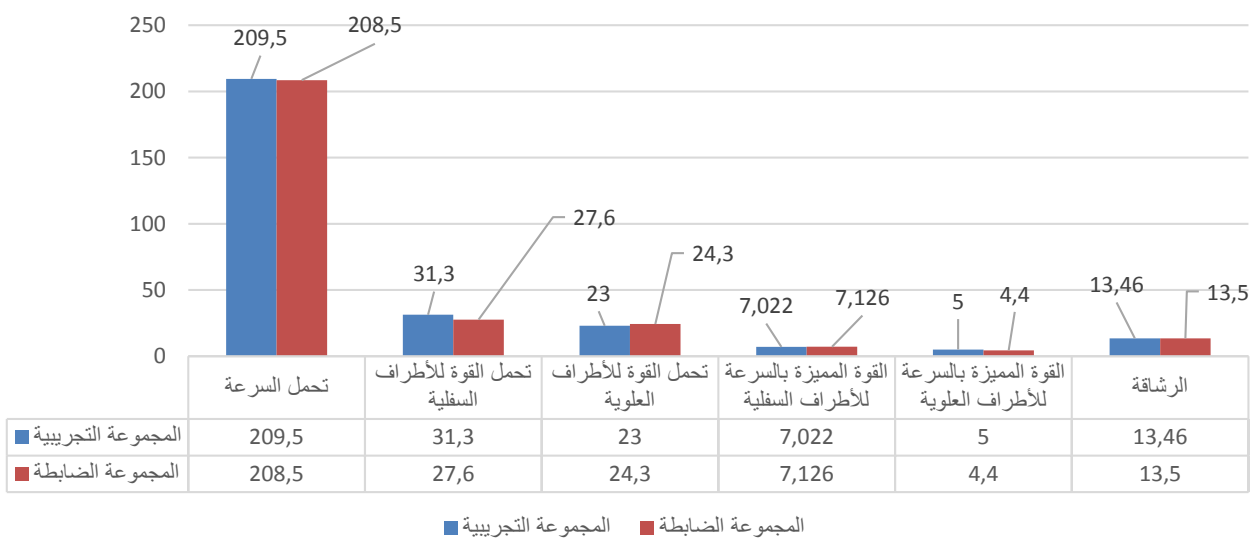
4-1 عرض وتحليل نتائج :

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

- الجدول رقم (9) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

مستوى الدلالة	(T) الجدولة	(T) المحسوبة	الانحراف	المتوسط	العينات	المتغيرات البدنية	
غير دال	2.10	0,098	20,608	209,50	المجموعة التجريبية	تحمل السرعة	
			24,838	208,50	المجموعة الضابطة		
غير دال		1,669	4,877	31,30	31,30	المجموعة التجريبية	تحمل القوة للأطراف السفلية
				5,037	27,60	المجموعة الضابطة	
غير دال		0,588	5,416	23,00	23,00	المجموعة التجريبية	تحمل القوة للأطراف العلوية
				4,423	24,30	المجموعة الضابطة	
غير دال		0,506	0,336	7,022	7,022	المجموعة التجريبية	القوة المميزة للسرعة للأطراف السفلية
				0,570	7,126	المجموعة الضابطة	
غير دال		1,406	0,666	5,00	5,00	المجموعة التجريبية	القوة المميزة للأطراف العلوية
				1,173	4,40	المجموعة الضابطة	
غير دال		0,152	0,689	13,455	13,455	المجموعة التجريبية	الرشاقة
				0,565	13,498	المجموعة الضابطة	

نتائج الإختبارات البدنية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية



الشكل رقم (10) : أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

- التحليل:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (09) والشكل رقم (10) والذان يوضحان نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، نلاحظ:

عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية وهذا في كل الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية القيد الدراسة، اذ بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (0,098-1,669) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,10)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (18).

حقق الإختبار القبلي للمجموعة التجريبية والمتعلق بتحمل السرعة متوسطا حسابيا قدره (209,5)، وانحرافا معياريا قدره (20,61)، في حين حقق الإختبار القبلي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (208,5) وانحرافا معياريا قدره (24,84)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0,098) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,10)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (18).

أما في الإختبار المتعلق بتحمل القوة للأطراف السفلية، فقد حقق الإختبار القبلي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره (31,30) وانحرافا معياريا قدره (4,88)، في حين حقق الإختبار القبلي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (27,60) وانحرافا معياريا قدره (5,04)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (1,669) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,10)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (18).

أما في الإختبار القبلي للمجموعة التجريبية المتعلق بتحمل القوة للأطراف العلوية، فقد حقق متوسطا حسابيا قدره (23,00) وانحرافا معياريا قدره (5,42)، في حين حقق الإختبار القبلي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (24,30) وانحرافا معياريا قدره (4,42)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0,588) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,10)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (18)، أما في الإختبار القبلي للمجموعة التجريبية المتعلق بالقوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية، فقد حقق الإختبار متوسطا حسابيا قدره (7,02) وانحرافا معياريا قدره (0,34)، في حين حقق الإختبار القبلي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (7,12) وانحرافا معياريا قدره (0,57)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0,506) وهي أصغر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,10)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (18)، أما في الإختبار القبلي للمجموعة التجريبية المتعلق بالقوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية، فقد حقق متوسطا حسابيا قدره (5,00) وانحرافا معياريا قدره (0,67)، في حين حقق الإختبار القبلي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (4,40) وانحرافا معياريا قدره (1,17)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (1,406) وهي أصغر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,10)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (18).

أما في الإختبار القبلي للمجموعة التجريبية المتعلق بالرشاقة، فقد حقق متوسطا حسابيا قدره (13,46) وانحرافا معياريا قدره (0,69)، في حين حقق الإختبار القبلي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (13,49)

وانحرافا معياريا قدره (0,57)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0,152) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.10)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (18).

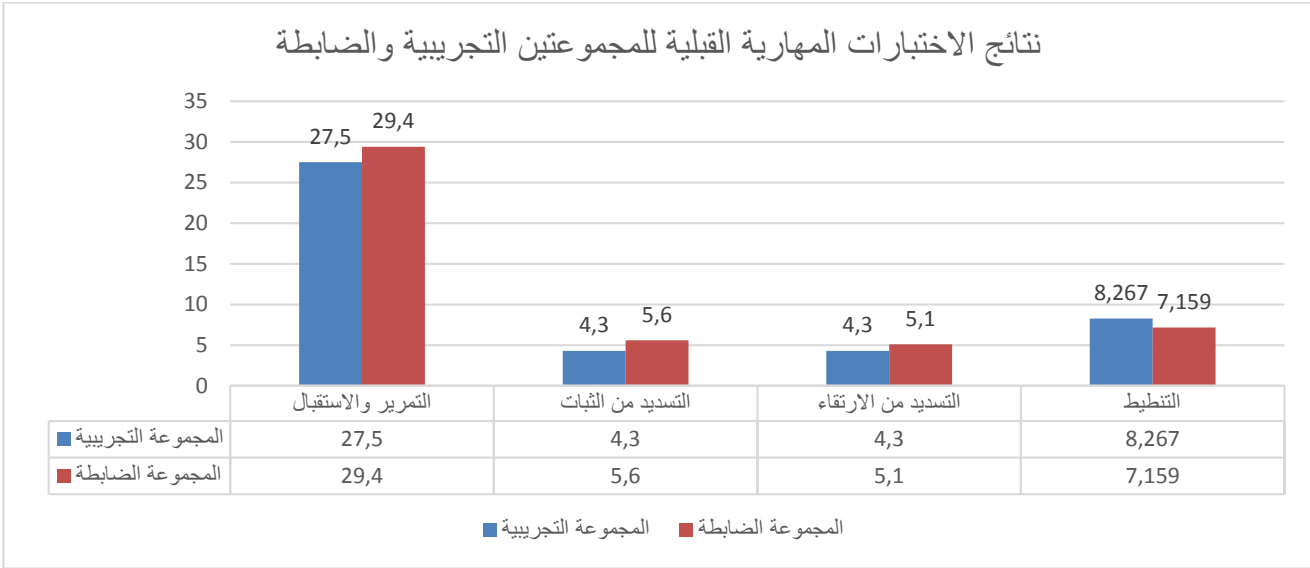
الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية وهذا في كل الاختبارات البدنية القبلية للمجمعتين الضابطة والتجريبية القيد الدراسة، وهذا قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهذا بدوره يعني وجود تكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وعليه فإن المجموعتين الضابطة والتجريبية تمتلكان نفس المستوى البدني في المتغيرات البدنية القيد الدراسة قبل تنفيذ البرنامج، وهذا ما سيضفي على البحث نتائج أكثر دقة كون النتائج التي سيتوصل إليها مرتبطة بتأثير البرنامج التدريبي المقترح على هذه المتغيرات البدنية بصفة مباشرة.

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الجدول رقم(10) يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

مستوى الدلالة	(T) الجدولة	(T) المحسوبة	الانحراف	المتوسط	العينات	المتغيرات المهارية
غير دال	2.10	2,004	2,635	27,50	المجموعة التجريبية	التمرير والاستقبال
			1,429	29,40	المجموعة الضابطة	
دال		2,233	1,418	4,30	المجموعة التجريبية	التسيد من الثبات
			1,173	5,60	المجموعة الضابطة	
غير دال		1,321	1,251	4,30	المجموعة التجريبية	التسيد من الارتفاع
			1,449	5,10	المجموعة الضابطة	
دال		5,657	0,532	8,267	المجموعة التجريبية	التطبيق
			0,316	7,159	المجموعة الضابطة	



الشكل رقم (11) : أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية. التحليل:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (10) والشكل رقم (11) والذان يبينان نتائج الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، نلاحظ:

عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية التالية:

إختبار التمرير والاستقبال، وإختبار التسديد من الارتقاء، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين

(2,004-1,321) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.10)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (18).

وجود فروق ذات دلالة معنوية في الإختبار القبلي لمهارة التطبيق والتسديد من الثبات للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وهذا لصالح المجموعة الضابطة إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (2,233 - 5,657)، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,10).

الاستنتاج:

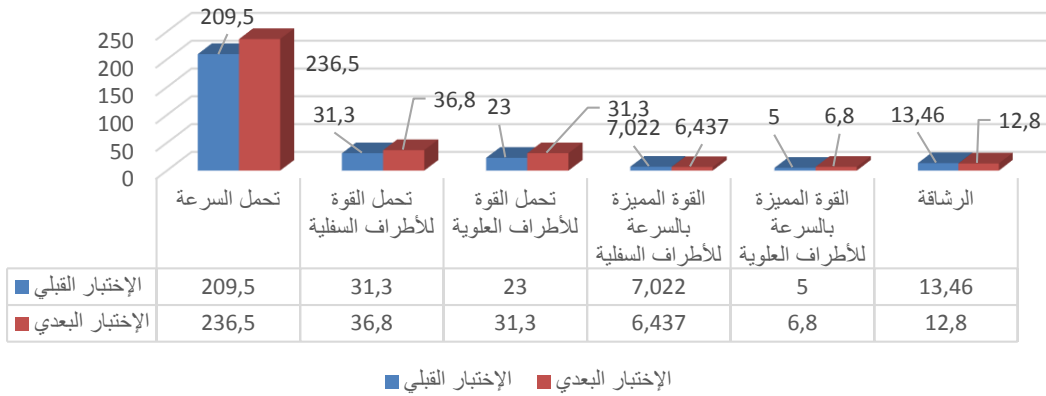
نستنتج من خلال نتائج التحليل السابق، أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية وهذا في الاختبارات القبلية المهارية للاستقبال والتمرير والتسديد من الارتقاء للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

وجود فروق معنوية في اختبارات المهارية للتسديد من الثبات والتطبيق، وهذا لصالح المجموعة الضابطة، وهذا قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح، وعليه فإن المجموعتين الضابطة والتجريبية تمتلكان نفس المستوى المهاري في المتغيرات المهارية المتمثلة في التمرير والاستقبال، والتسديد من الارتقاء، ووجود فروق في مهارتي التسديد من الثبات والتطبيق أي أن المجموعة الضابطة تملك مستوى مهاري أفضل من خلال الدلالة المعنوية لاختبار التطبيق والتسديد من الثبات والتفوق الطفيف والغير دال في الاختبارات المهارية الأخرى المطبقة على المجموعتين.

4-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية:
الجدول رقم(11) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية:

مستوى الدلالة	(T) المجدولة	(T) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات البدنية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
دال	2,26	4,708	13,550	236,50	20,609	209,50	تحمل السرعة
دال		7,201	3,049	36,80	4,877	31,30	تحمل القوة للأطراف السفلية
دال		8,205	3,888	31,30	5,416	23,00	تحمل القوة للأطراف العلوية
دال		4,708	0,306	6,437	0,336	7,022	القوة المميزة للسرعة للأطراف السفلية
دال		9,000	0,632	6,80	0,666	5,00	القوة المميزة للأطراف العلوية
دال		4,226	0,356	12,794	0,689	13,455	الرشاقة

نتائج الإختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية



الشكل رقم (12) : أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية التحليل:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (11) والشكل رقم (12) والذان يبينان نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية، نلاحظ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات البدنية، ولصالح الاختبار البعدي، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (4,226-9,000)، وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (9)، وهذا على النحو التالي: حقق الإختبار القبلي والمتعلق بتحمل السرعة متوسطا حسابيا قدره (209,5) وانحرافا معياريا قدره (20,61) في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (236,5) وانحرافا معياريا قدره (13,55)، وعند استخراج قيمة

(T) المحسوبة والبالغة (4,70) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (9).

أما في الإختبار المتعلق بتحمل القوة للأطراف السفلية، فقد حقق الإختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (31,3) وانحرافا معياريا قدره (4,88)، في حين حقق الإختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (36,8) وانحرافا معياريا قدره (3,05)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (7,20) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (9).

أما في الإختبار القبلي المتعلق بتحمل القوة للأطراف العلوية، فقد حقق متوسطا حسابيا قدره (23) وانحرافا معياريا قدره (5,42)، في حين حقق الإختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (31,30) وانحرافا معياريا قدره (3,89)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (8,205) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (9)، أما في الإختبار القبلي المتعلق بالقوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية، فقد حقق الإختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (7,02) وانحرافا معياريا قدره (0,34)، في حين حقق الإختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (6,44) وانحرافا معياريا قدره (0,31)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (4,708) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (9)، أما في الإختبار القبلي المتعلق بالقوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية، فقد حقق متوسطا حسابيا قدره (5) وانحرافا معياريا قدره (0,67)، في حين حقق الإختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (6,80) وانحرافا معياريا قدره (0,632)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (9,000) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (9).

أما في الإختبار القبلي المتعلق بالرشاقة، فقد حقق متوسطا حسابيا قدره (13,46) وانحرافا معياريا قدره (0,689)، في حين حقق الإختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (12,79) وانحرافا معياريا قدره (0,356)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (4,226) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (9).

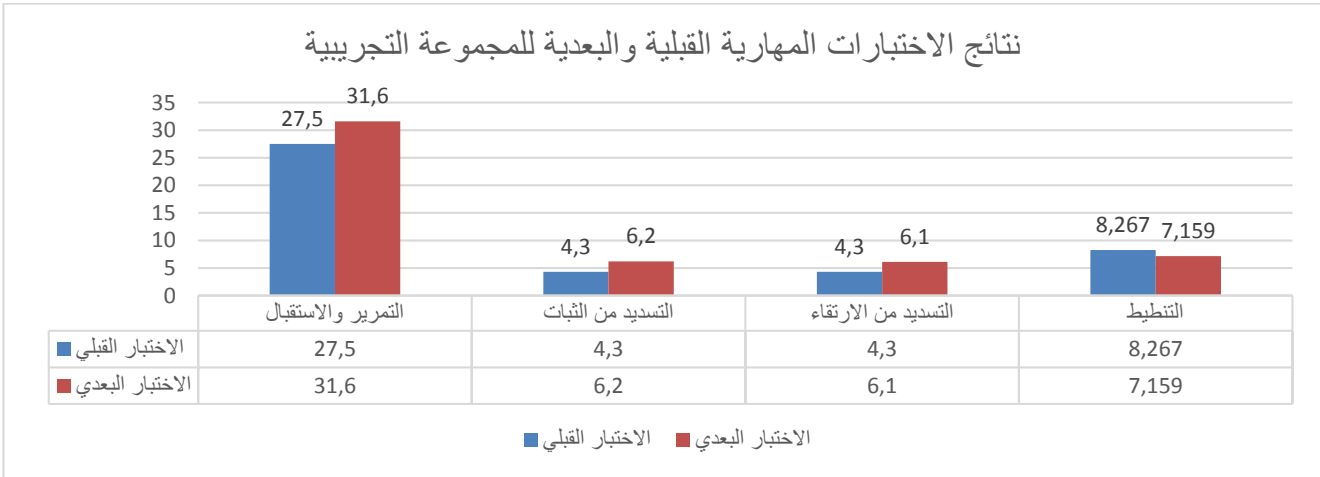
الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق ومن الدلالة المعنوية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية أنه: يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات البدنية، ولصالح الاختبار البعدي. وهذا ما يعني أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والمطبق على المجموعة التجريبية قد أثر علي جميع المتغيرات البدنية المدروسة، ويشير محمد محمود على أن "البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين". (عبدالدايم، محمد محمود، 1985، صفحة 136)

كما تطرق أيضا محمد رضا على أنه "يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد جدا....". (ابراهيم، محمد رضا، 2008، صفحة 118).

4-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية:
الجدول رقم(12) يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية.

مستوى الدلالة	(T) المجدولة	(T) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات المهارية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
دال	2,26	7,499	1,429	31,60	2,635	27,50	التمرير والاستقبال
دال		6,862	1,032	6,20	1,418	4,30	التسديد من الثبات
دال		4,323	0,994	6,10	1,251	4,30	التسديد من الارتقاء
دال		7,346	0,373	7,308	0,532	8,267	التنطيط



الشكل رقم (13) : أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية.
التحليل:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول (12) والشكل رقم (13) والليان يبيننا نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية، نلاحظ:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارية، ولصالح الاختبار البعدي، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (7,499-4,323) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (9)، وهذا على النحو التالي:
حقق الإختبار القبلي والمتعلق بمهارة التمرير والاستقبال متوسطا حسابيا قدره (27,5) وانحرافا معياريا قدره (2,64)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (31,60) وانحرافا معياريا قدره (1,43)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (7,499) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (9).

حقق الإختبار القبلي والمتعلق بمهارة التسديد من الثبات متوسطا حسابيا قدره (4,30) وانحرافا معياريا قدره (1,42)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (6,20) وانحرافا معياريا قدره (1,03)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (6,862) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (9)، أما الاختبار المتعلق بمهارة التسديد من الارتقاء حقق الإختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (4,30) وانحرافا معياريا قدره (1,25)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (6,10) وانحرافا معياريا قدره (0,99)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (4,323) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (9).

حقق الإختبار القبلي والمتعلق بمهارة التخطيط متوسطا حسابيا قدره (8,27) وانحرافا معياريا قدره (0,53)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (7,31) وانحرافا معياريا قدره (0,37)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (7,346) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (9).

الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق ومن الدلالة المعنوية لنتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية أنه:

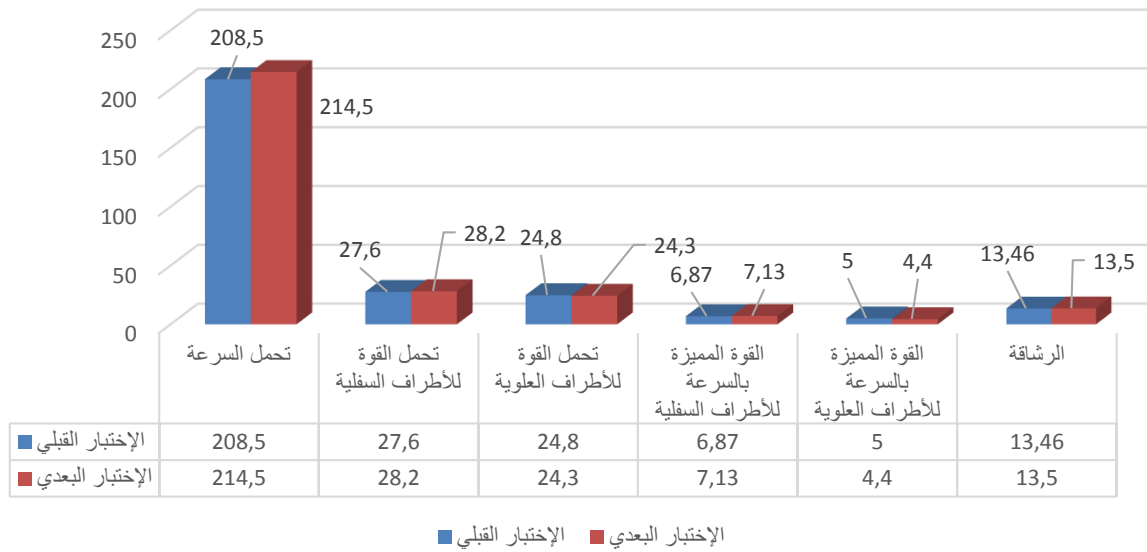
يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارية للمجموعة التجريبية، ولصالح الاختبار البعدي.

وهذا ما يعني أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والمطبق على المجموعة التجريبية قد أثر علي جميع المتغيرات المهارية المدروسة مما يدل على أن الوحدات التدريبية المطبقة من خلال البرنامج المقترح كانت ذات فعالية، ويرى الباحث أن تطور القدرات البدنية قد ساهم في تطوير الجانب المهاري وهذا ما أكدته مفتي ابراهيم حمادة " بدون مستويات عالية للقدرات البدنية يكون صعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري...". (حمادة، مفتي ابراهيم، 1988، صفحة 21).

4-1-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة:
الجدول رقم (13) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة:

مستوى الدلالة	(T) المجدولة	(T) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات البدنية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
دال	2,26	.2,343	19,923	214,50	24,838	208,50	تحمل السرعة
غير دال		0,721	4,984	28,20	5,037	27,60	تحمل القوة للأطراف السفلية
غير دال		0,631	3,938	24,80	4,423	24,30	تحمل القوة للأطراف العلوية
غير دال		2,205	0,299	6,873	0,570	7,126	القوة المميزة للسرعة للأطراف السفلية
غير دال		.1,500	1,247	5,00	1,173	4,40	القوة المميزة للأطراف العلوية
دال		3,036	0,503	13,252	0,565	13,498	الرشاقة

نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة



الشكل رقم (14) : أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة.
التحليل:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (13) والشكل رقم (14)، وللذان يبينان نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة، نلاحظ:

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات البدنية للمجموعة الضابطة، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (0,631-2,204)، وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (9).

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار تحمل السرعة واختبار الرشاقة للمجموعة الضابطة، ولصالح الاختبار البعدي، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (2,342-3,036)، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (9)، وكانت النتائج على النحو التالي:

حقق الإختبار القبلي والمتعلق بتحمل السرعة متوسطا حسابيا قدره (208,5) وانحرافا معياريا قدره (24,84)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (214,5) وانحرافا معياريا قدره (19,92)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2,34) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (9).

أما في الإختبار المتعلق بتحمل القوة للأطراف السفلية، فقد حقق الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (27,60) وانحرافا معياريا قدره (5,04)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (28,20) وانحرافا معياريا قدره (4,98)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0,721)، وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (9).

أما في الإختبار القبلي المتعلق بتحمل القوة للأطراف العلوية، فقد حقق متوسطا حسابيا قدره (24,30) وانحرافا معياريا قدره (4,423)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (24,80) وانحرافا معياريا قدره (3,94)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0,631) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (9)، أما في الإختبار القبلي المتعلق بالقوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية، فقد حقق الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (7,13) وانحرافا معياريا قدره (0,57)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (6,87) وانحرافا معياريا قدره (0,30)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2,205) وهي أصغر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (9)، أما في الإختبار القبلي المتعلق بالقوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية، فقد حقق متوسطا حسابيا قدره (4,40) وانحرافا معياريا قدره (1,17)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (5) وانحرافا معياريا قدره (1,25)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (1,500) وهي أصغر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,26)، أما في الإختبار القبلي المتعلق بالرشاقة، فقد حقق متوسطا حسابيا قدره (13,50) وانحرافا معياريا قدره (0,57)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (13,25) وانحرافا معياريا قدره (0,50)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (3,036) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (9).

الاستنتاج:

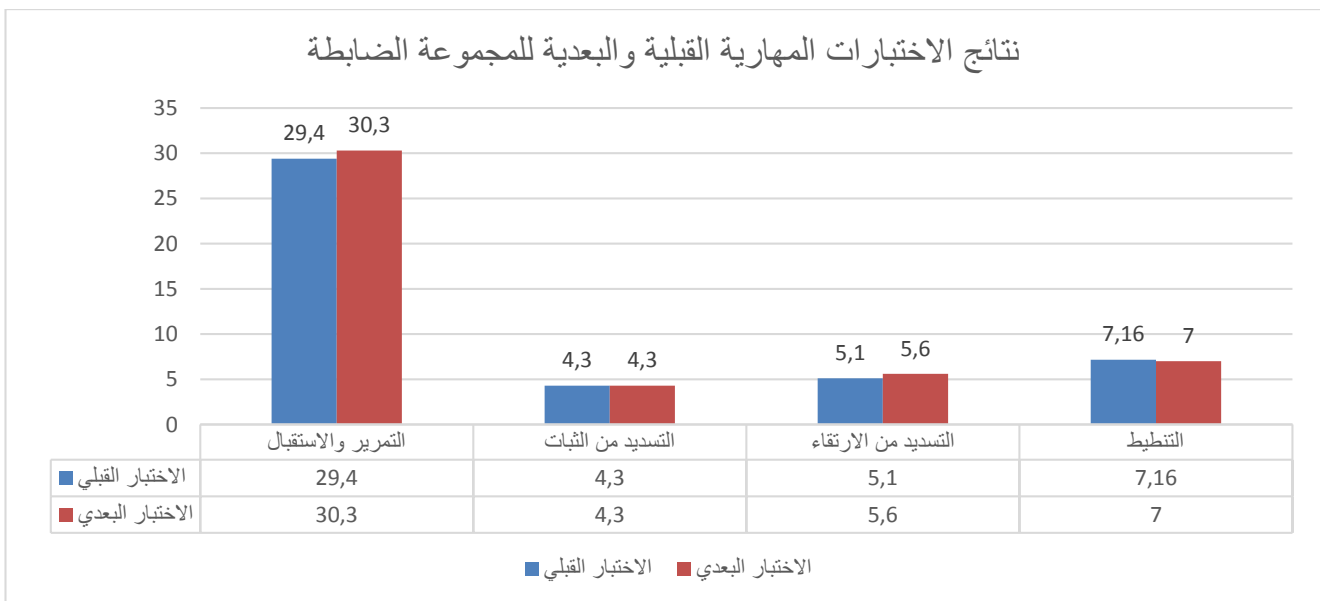
نستنتج من خلال التحليل السابق ومن الدلالة المعنوية لنتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي أنه: لا يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جل اختبارات البدنية والمتعلقة بالقدرات التالية: تحمل القوة للأطراف السفلية والعلوية، والقوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية والعلوية. يوجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تحمل السرعة، الرشاقة وهذا لصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى كون طريقة التي استخدمها المدرب كانت محددة نظرا لانشغال القاعة الرياضية بتدريب كل الفئات الشبانية لكرة اليد في نفس الوقت، ورغم امتلاك المدرب لطرائق تدريبية إلا أن عدم توفر الوسائل والمساحة حالت دون ذلك، وهذا لكون إدارات الأندية أيضا تركز كامل إهتماماتها لفريق الأكاير.

4-1-6 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة:

الجدول رقم (14) يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة:

مستوى الدلالة	(T) المجدولة	(T) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات المهارية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
غير دال	2,26	1,964	1,159	30,30	1,429	29,40	التمرير والاستقبال
غير دال		1,711	1,269	4,30	1,173	4,30	التسديد من الثبات
غير دال		0,246	1,766	5,60	1,449	5,10	التسديد من الارتقاء
غير دال		1,929	0,252	7,00	0,316	7,159	التتنيط



الشكل رقم (15) : أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة.

التحليل:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (14) والشكل رقم (15) واللذان يبينان نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة، نلاحظ:

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارية للمجموعة الضابطة، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (1,248-2,233) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (9)، وهذا على النحو التالي:

حقق الإختبار القبلي والمتعلق بمهارة التمرير والاستقبال متوسطا حسابيا قدره (29,40) وانحرافا معياريا قدره (1,43)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (3,30) وانحرافا معياريا قدره (1,16)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (1,964) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (9).

حقق الإختبار القبلي والمتعلق بمهارة التسديد من الثبات متوسطا حسابيا قدره (5,60) وانحرافا معياريا قدره (1,17)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (6,50) وانحرافا معياريا قدره (1,27)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (1,711) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (9)، أما الاختبار المتعلق بمهارة التسديد من الارتقاء حقق الإختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (5,10) وانحرافا معياريا قدره (1,45)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (5,30) وانحرافا معياريا قدره (1,77)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0,246) وهي أصغر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (9).

حقق الإختبار القبلي والمتعلق بمهارة التنطيط متوسطا حسابيا قدره (7,16) وانحرافا معياريا قدره (0,32)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (7) وانحرافا معياريا قدره (0,25)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (1,929)، وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (9).

الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق ومن الدلالة المعنوية لنتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة أنه:

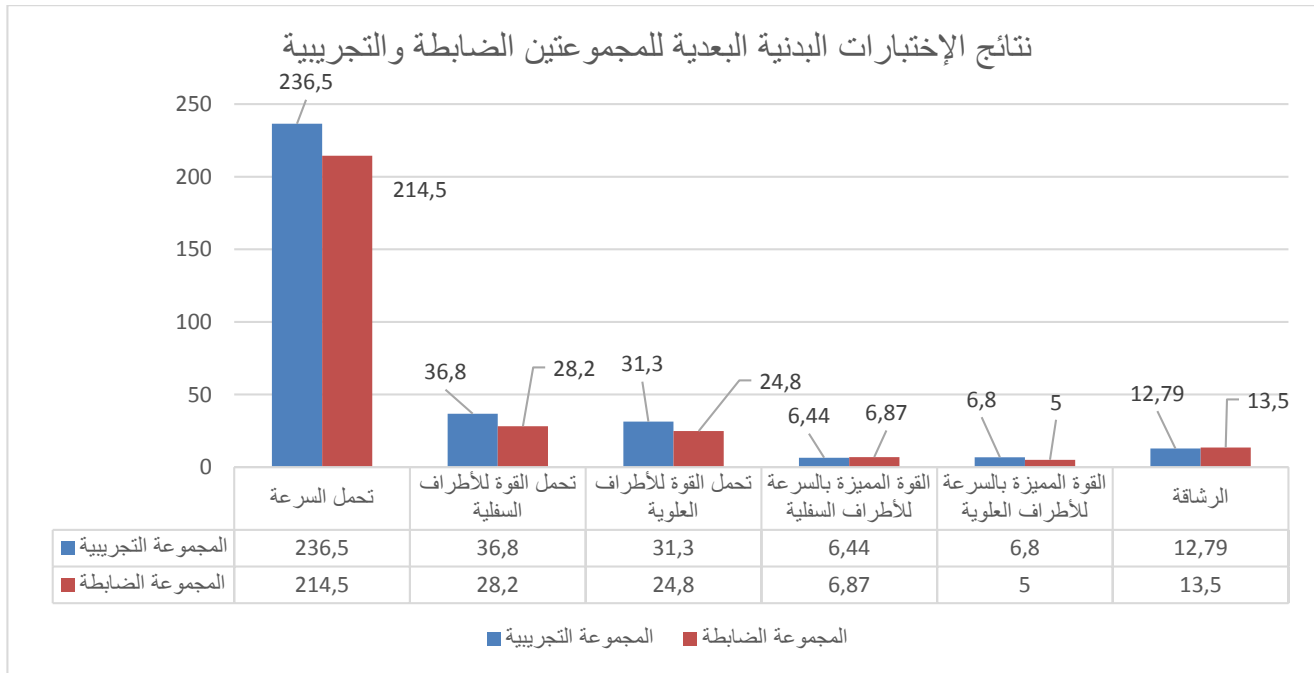
لا يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع اختبارات المهارية والمتعلقة بالمهارات التالية: التمرير والاستقبال، التسديد من الثبات ومن الارتقاء، والتنطيط.

ويرى الباحث أن عدم تطور القدرات البدنية قد أثر في تطوير الجانب المهاري وهذا ما أكده مفتي ابراهيم حمادة " بدون مستويات عالية للقدرات البدنية يكون صعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري... " (حمادة، مفتي

ابراهيم، 1988، صفحة 21).

4-1-7 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
الجدول رقم (15) يمثل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	(T) الجدولة	(T) المحسوبة	الانحراف	المتوسط	العينات	المتغيرات البدنية
دال	2,10	2,887	13,550	236,50	المجموعة التجريبية	تحمل السرعة
			19,923	214,50	المجموعة الضابطة	
دال		4,655	3,049	36,80	المجموعة التجريبية	تحمل القوة للأطراف السفلية
			4,984	28,20	المجموعة الضابطة	
دال		3,714	3,888	31,30	المجموعة التجريبية	تحمل القوة للأطراف العلوية
			3,938	24,80	المجموعة الضابطة	
دال		3,214	0,306	6,437	المجموعة التجريبية	القوة المميزة للسرعة للأطراف السفلية
			0,299	6,873	المجموعة الضابطة	
دال		4,070	0,632	6,80	المجموعة التجريبية	القوة المميزة للأطراف العلوية
			1,247	5,00	المجموعة الضابطة	
دال		2,347	0,356	12,794	المجموعة التجريبية	الرشاقة
			0,503	13,252	المجموعة الضابطة	



الشكل رقم (16) : أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

التحليل:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (15) والشكل رقم (16) وللذان يبينان نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، نلاحظ:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية للاختبارات البدنية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك لصالح المجموعة التجريبية، وهذا في جل الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (2,347-4,655)، وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,10)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (18) وكانت النتائج كالتالي:

حقق الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمتعلق بتحمل السرعة متوسطا حسابيا قدره (236,5) وانحرافا معياريا قدره (13,55)، في حين حقق الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (214,5) وانحرافا معياريا قدره (19,92)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2,887) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,10)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (18).

أما في الإختبار المتعلق بتحمل القوة للأطراف السفلية، فقد حقق الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية متوسطا حسابيا قدره (36,8) وانحرافا معياريا قدره (3,05)، في حين حقق الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (28,20) وانحرافا معياريا قدره (4,98)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (4,655) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,10)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (18).

أما في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية المتعلق بتحمل القوة للأطراف العلوية، فقد حقق متوسطا حسابيا قدره (31,30) وانحرافا معياريا قدره (3,89)، في حين حقق الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (24,80) وانحرافا معياريا قدره (3,94)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (3,714) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,10)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (18)،

أما في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية المتعلق بالقوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية، فقد حقق الإختبار متوسطا حسابيا قدره (6,44) وانحرافا معياريا قدره (0,306)، في حين حقق الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (6,87) وانحرافا معياريا قدره (0,30)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (3,214) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,10)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (18)، أما في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية المتعلق بالقوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية، فقد حقق متوسطا حسابيا قدره (6,80) وانحرافا معياريا قدره (0,632)، في حين حقق الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (5) وانحرافا معياريا قدره (1,25)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (4,070) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2,10)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (18).

- أما في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية المتعلق بالرشاقة، فقد حقق متوسطا حسابيا قدره (12,79) وانحرافا معياريا قدره (0,365)، في حين حقق الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا

قدره (13,25) وانحرافا معياريا قدره (0,50)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالباغة (2,347) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,10)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية.

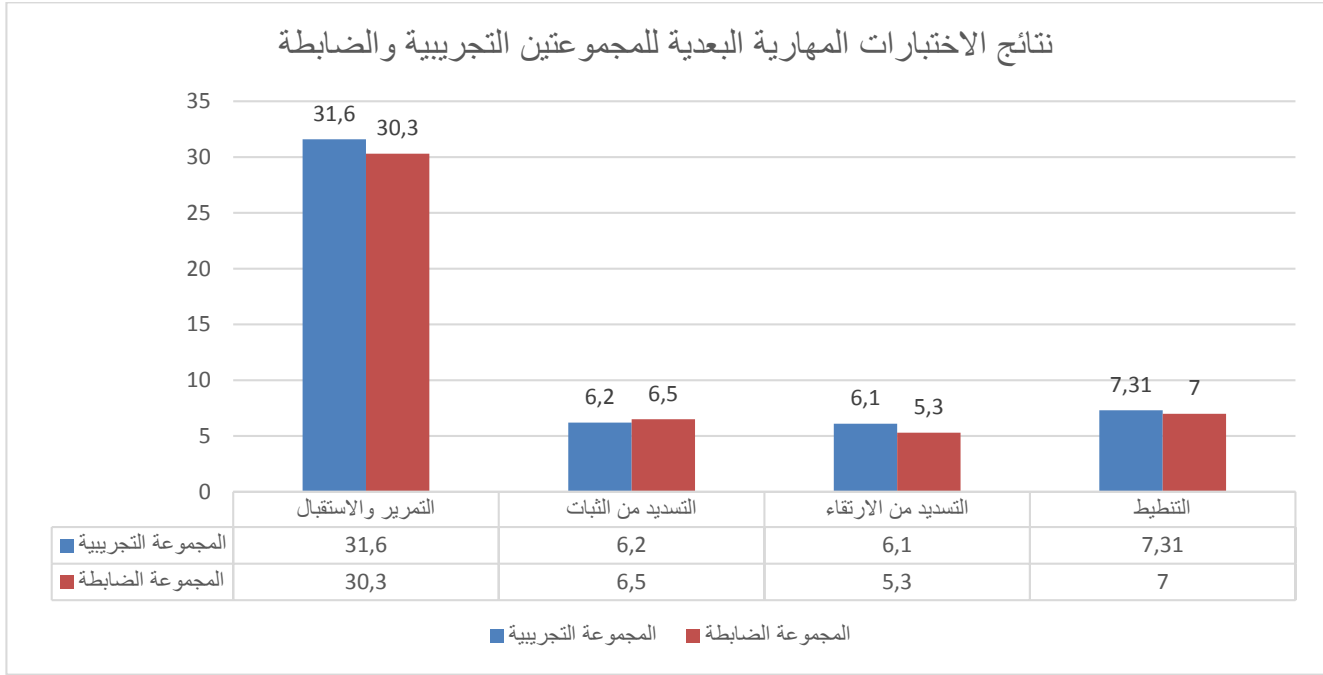
الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية وهذا في كل الاختبارات البدنية البعدية للمجمعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا بعد تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما يدل على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على القدرات التالية: تحمل السرعة، تحمل القوة للأطراف السفلية والعلوية، والقوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية والعلوية، والرشاقة ويرجع الباحث أسباب هذه الفروق الى اهتمام البرنامج التدريبي المقترح بالجانب البدني والمهاري والذي ساهم في تطوير هذه المتغيرات البدنية ومن الأسباب الرئيسية الاخرى التي يرى الباحث أنها ساهمت في هذه النتائج هي طبيعة الطريقة التدريب المستخدمة وهو التدريب الفكري المرتفع الشدة وكذلك محتوى الوحدات التدريبية التي تتلائم مع مستوى المجموعة، وهذا ما أكده أبو عبيده (2008)، والرضي أن "طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة تعمل على تنمية التحمل الخاص، والقوة المميزة بالسرعة كما تعمل على زيادة كفاءة الفرد في العمل تحت الدين الأوكسجيني....". (السيد، أبو عبده، حسن، 2008، صفحة 33)

4-1-8 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الجدول رقم(16) يمثل نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	(T) الجدولة	(T) المحسوبة	الانحراف	المتوسط	العينات	المتغيرات المهارية	
دال	2,10	2,230	1,429	31,60	المجموعة التجريبية	التمرير والاستقبال	
			1,159	30,30	المجموعة الضابطة		
غير دال		0,580	1,032	6,20	المجموعة التجريبية	التسديد من الثبات	
			1,269	6,50	المجموعة الضابطة		
غير دال		1,248	0,994	6,10	المجموعة التجريبية	التسديد من الارتقاء	
			1,766	5,30	المجموعة الضابطة		
دال		2,133	0,373	7,308	7,308	المجموعة التجريبية	التطبيق
				0,252	7,00	المجموعة الضابطة	



الشكل رقم (17) : أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية التحليل:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (16) والشكل رقم (17) والذان يبينان نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، نلاحظ:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية للاختبارات المهارية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وهذا في الإختبارات المهارية للتمرير والاستقبال والتنظيف إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين $(-2,133)$ و $(2,233)$ وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب $(2,10)$ ، وهذا عند مستوى الدلالة $(0,05)$ وبدرجة حرية (18).
- لا يوجد فروق ذات دلالة معنوية للاختبارات المهارية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وهذا في اختبار التسديد من الثبات والتسديد من الارتقاء إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين $(-1,248)$ و $(0,580)$ وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب $(2,10)$ ، وهذا عند مستوى الدلالة $(0,05)$ وبدرجة حرية (18).

حقق الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمتعلق بمهارة التمرير والاستقبال متوسطا حسابيا قدره $(31,60)$ وانحرافا معياريا قدره $(1,43)$ ، في حين حقق الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره $(30,30)$ وانحرافا معياريا قدره $(1,16)$ ، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة $(2,230)$ وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب $(2,10)$ ، وهذا عند مستوى الدلالة $(0,05)$ وبدرجة حرية (18).

حقق الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمتعلق بمهارة التسديد من الثبات متوسطا حسابيا قدره $(6,20)$ وانحرافا معياريا قدره $(1,42)$ ، في حين حقق الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره $(6,50)$

وانحرافا معياريا قدره (1,27)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2,233) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,10)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (18)، أما الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية المتعلق بمهارة التسديد من الارتقاء حقق الإختبار متوسطا حسابيا قدره (6,10) وانحرافا معياريا قدره (0,994)، في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (5,30) وانحرافا معياريا قدره (1,77)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (1,248) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,10)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (18).

حقق الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمتعلق بمهارة التنطيط متوسطا حسابيا قدره (7,30) وانحرافا معياريا قدره (0,37)، في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (7) وانحرافا معياريا قدره (0,25)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2,133) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,10)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (18).

الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية وهذا في الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية والمتعلقة بمهاتري التمرير والاستقبال، والتنطيط. كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية وهذا في الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية والمتعلقة بمهاتري التسديد من الثبات والتسديد من الارتقاء، وهذا بعد تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح. ويعزو الباحث ذلك الى كون المجموعة الضابطة كانت تملك مستوى مهاري أفضل من خلال الدلالة المعنوية لاختبار التنطيط والتسديد من الثبات في نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين، والتفوق الطفيف والغير دال في الاختبارات المهارية القبليّة الأخرى المطبقة على المجموعتين، ورغم الفروق الدالة معنويا للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية، إلا أن المجموعة الضابطة لم تحقق فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي، وحققت المجموعة التجريبية تفوقا طفيفا غير دال في الاختبارات المهارية للتسديد من الثبات والتمرير والاستقبال، وهذا ما يدل على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على الجانب المهاري، ويرجع هذا الى اهتمام البرنامج التدريبي المقترح بالجانب البدني والمهاري والذي ساهم في تطوير هذه المتغيرات المهارية ومن الأسباب الرئيسية الأخرى التي يرى الباحث أنها ساهمت في هذه النتائج هي طبيعة الطريقة التدريب المستخدمة وهو التدريب الفترتي المرتفع الشدة وكذلك محتوى الوحدات التدريبية التي تتلائم مع مستوى المجموعة.

4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

هدفت الدراسة الى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أصاغر وجاءت فرضية العامة على النحو التالي:

✓ تعمل طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد.

أما الفرضية الجزئية الأولى فحاولنا من خلالها التأكد من مساهمة طريقة التدريب الفترتي عالي الشدة في تنمية بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف أصاغر.

وجاءت الفرضية الثانية للتأكد من أن استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة يعمل على تطوير بعض المهارات لدى لاعبي كرة اليد صنف أصاغر.

4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (9)، (11)، (13)، (15)، والأعمدة البيانية في الأشكال رقم (10)، (12)، (14)، (16)، تبين أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة قد ساهم في تنمية القدرات البدنية وهي تحمل السرعة، تحمل القوة للأطراف السفلية، تحمل القوة للأطراف العلوية، القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية، القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية، والرشاقة ويظهر هذا من خلال تحليل النتائج .

تعتبر المتغيرات البدنية المدروسة وهي القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة، تحمل السرعة، والرشاقة، من أهم القدرات والتي يجب أن يمتلكها لاعب كرة اليد، ويؤكد علي بزار جوكل على أن القدرات السابقة الذكر تعد أهم القدرات الخاصة بلاعبي كرة اليد والتي يجب تنميتها في فترة الإعداد الخاص. (جوكل، بزار علي، 2014، صفحة 34)

ويؤكد الوقاد أن الإعداد البدني الخاص يهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة اليد والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء مما ينعكس على الجانب المهاري والخططي للاعب. (الوقاد، محمد رضا، 2003، صفحة 116).

كما تأتي هذه الفرضية مؤكدة للدراسات المرتبطة بالبحث كدراسة الباحث محمد ابراهيم كنعان تحت عنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي السلمانية الرياضي لكرة اليد فئة شباب" والتي توصل اليها الباحث من خلالها إلى أن البرنامج التدريبي حقق نتائج ايجابية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية كما حققت المجموعة التجريبية فروق ذات دلالة احصائية في المتغيرات البدنية (السرعة، القوة المميزة بالسرعة، ومطاولة السرعة)

وعليه يمكن القول أن الفرضية الأولى للبحث والتي تنص على أن استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة يعمل على تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد قد تحققت.

4-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (10)، (12)، (14)، (16)، والأعمدة البيانية في الأشكال رقم (11)، (13)، (15)، (17)، تبين أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة قد ساهم في تنمية القدرات المهارية وهي التمرير والاستقبال، التسديد من الثبات، التسديد من الارتقاء، والتنطيط ويظهر هذا من خلال تحليل النتائج.

ويرى الباحث أن تطور القدرات البدنية قد ساهم في تطوير الجانب المهاري وهذا ما أكده مفتي ابراهيم حمادة " بدون مستويات عالية للقدرات البدنية يكون صعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري...". (حمادة، مفتي ابراهيم، 1988، صفحة 21)

ويشير أثير صبري وعقيل الكاتب إلى مدى أهمية مستوى القدرات البدنية وذلك كونها "يعد مستوى القدرات البدنية من الامور الأساسية التي يجب التركيز عليها لكونها المؤشر الحقيقي لمعرفة درجة التطور خلال مراحل التدريب المختلفة" .. (الكاتب، أثير صبري وعقيل، 1980، صفحة 18)

كما تأتي هذه الفرضية مؤكدة للدراسات المرتبطة بالبحث كدراسة الباحث محمد مرعي علي محمد أجريت هذه الدراسة حول موضوع: "اثر التدريب الفترتي باستخدام ازمنة مختلفة من منطقة الجهد الاولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة " والتي توصل اليها الباحث من خلالها إلى أن التدريب الفترتي منطقة الجهد الاولى الزمن (الاول والثاني - الثالث والرابع) أحدثت تفوقا في جميع المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبارات البعدية عند مقارنتها بالاختبارات القبلية ، وكان التفوق الاكبر لصالح المجموعة التجريبية الاولى، الا في اختبار الرشاقة والتهديف من اسفل السلة فقد كان التفوق لصالح المجموعة التدريبية الثانية.

ومما سبق ذكره ومن النتائج المتوصل اليها يمكن القول أن الفرضية الثانية للبحث والتي تنص على أن استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة يعمل على تطوير بعض المهارات لدى لاعبي كرة اليد قد تحققت.

4-2-3- مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة:

في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية، يمكن القول أنها جاءت في سياق الفرضية العامة، ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة والتي تنص على أن طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة تعمل على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية لاعبي كرة اليد صنف أصاغر قد تحققت.

- الجدول رقم (17): مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	تساهم طريقة التدريب الفكري عالي الشدة في تنمية بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	استخدام طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة يعمل على تطوير بعض المهارات لدى لاعبي كرة اليد	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	تعمل طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية لاعبي كرة اليد.	الفرضية العامة

الخلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل من إعطاء القيمة العلمية الحقيقية لنتائج اللاعبين المسجلة من خلال الإختبارات البدنية والمهارية، وقمنا بمناقشتها وتفسيرها لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة على القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أصاغر، ومن ثم الخروج بإستنتاج للاختبارات البدنية والمهارية، ولقد تطرقنا في هذا البحث إلى مقارنة نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا لمعرفة الفرق في المستوى البدني والمهاري بين المجموعتين، كما قمنا بعرض ومناقشة وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومن ثم الخروج باستنتاج لأهم النتائج، وحاولنا الوقوف على التطور القدرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية من خلال المقارنة بين الإختبارات البدنية والمهارية البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، واستخدمنا في الحصول على النتائج كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري كما استعملنا اختبار (T) ستيودنت للمجموعات المرتبطة والمستقلة، وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج، وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

الاستنتاج عام:

على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة، ومن خلال المعطيات النظرية والدراسة الميدانية إستطعنا أن نكشف عن أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أصاغر، وعند تحليل نتائج هذه الدراسة التي كانت عن طريق عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة، تم التوصل لبعض النتائج التي سطرته في الفرضيات والمتمثلة في أن المجموعتين كانت تمتلكان نفس المستوى البدني قبل تنفيذ البرنامج على المجموعة التجريبية، أما في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية فقد وجدت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات البدنية، ولصالح الاختبار البعدي، أما في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة تبين أنه لا يوجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جل اختبارات البدنية ما عدى الاختبار الرشاقة والذي وجدت فروق معنوية، وهذا لصالح الاختبار البعدي، أما الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية فتوصلنا إلى أنه توجد فروق معنوية وهذا في كل الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا في جميع القدرات البدنية. وهذا ما يعني أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والمطبق على المجموعة التجريبية قد أثر على جميع المتغيرات البدنية المدروسة، وهذا ما حقق صحة الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها "أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة أثر على القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد صنف أصاغر".

وتم إثبات أيضا أن البرنامج المقترح أثر أيضا على الجانب المهاري من خلال مناقشة وتحليل نتائج الاختبارات المهارية للمجموعتين، وتم التوصل إلى أن المجموعتين كانت تمتلكان نفس المستوى المهاري ما عدى اختبار المهاري للتخطيط والفروق الطفيفة والغير دالة للاختبارات المهارية الأخرى، ولصالح المجموعة الضابطة وهذا قبل تنفيذ البرنامج على المجموعة التجريبية، أما في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية فقد وجدت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي، أما المجموعة الضابطة فلم تحقق فروق معنوية في الاختبارات القبلية والبعديّة، أما في الاختبارات المهارية البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية فتوصلنا إلى أنه لا توجد فروق معنوية وهذا في كل الاختبارات المهارية البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، ويعزو الباحث ذلك إلى كون المجموعة الضابطة كانت تملك مستوى مهاري أفضل من خلال الدلالة المعنوية لاختبار التخطيط والتفوق الطفيف والغير دال في الاختبارات المهارية الأخرى المطبقة على المجموعتين، وحققت المجموعة التجريبية تفوقا طفيفا غير دال في كامل الاختبارات المهارية البعديّة، وهذا ما يعني أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والمطبق على المجموعة التجريبية قد أثر على جميع المتغيرات المهارية المدروسة، وهذا ما حقق صحة الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها "أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة أثر على القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أصاغر".

وفي الأخير ومن خلال الفرضيات الجزئية يمكن القول أن " البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة أثر على القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أصاغر "

خاتمة:

ان التقدم الذي عرفته كرة اليد الحديثة راجع بالأساس الى اعداد وتطوير المدرب واللاعب، ولا يتسنى هذا الا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية المبنية وفق أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، ويكون المدرب هو القاعدة الأساسية في نجاح العملية التدريبية، وعليه يجب أن يساير التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت اليه كرة اليد من طرق تدريب واعداد اللاعبين والذي أستند الى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى.

فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بتطور مستوى اللاعبين خاصة الفئة العمر (15-17) سنة كونها تعتبر أساسية للمرور من مرحلة الاكتساب والتعلم إلى مرحلة الاتقان وتطوير الجانب البدني، ويمكن القول إن اختيار المدرب لطريقة التدريب تعد أمراً جدياً مهماً، وهذا نظراً لأن لكل طريقة أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها ، وعليه يجب على المدرب أن يكون فناناً في اختيار الطريقة التي تحقق أهدافه بأقل جهد وتكلفة مع ضمان تحقيق أحسن نتيجة، وأن تكون تخدم النشاط الرياضي التخصصي بصفة مباشرة وتتناسب مع مراحل التدريب السنوية.

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة محصورة في الإمكانيات المتوفرة، ورغم ذلك نود أن نعطي بها بداية لبحوث أخرى في هذا المجال والتي نفتقر إليها، حيث أوضحت النتائج المستخلصة من خلال هذا البحث مدى أهمية طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة على تطوير الجانب البدني والمهاري لدى لاعبي كرة اليد، وهذا يظهر من خلال الفروق الموجودة بين الاختبارين القبلي والبعدي، فالبرنامج التدريبي المقترح قد ساهم في تنمية القدرات البدنية وهي تحمل السرعة، تحمل القوة للأطراف السفلية، تحمل القوة للأطراف العلوية، القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية، القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية، والرشاقة ويظهر هذا من خلال تحليل النتائج.

كما توصلنا إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد ساهم في تنمية القدرات مهارية وهي التمرير والاستقبال، التسديد من الثبات، التسديد من الارتقاء، والتنطيط ويظهر هذا من خلال تحليل النتائج.

وعلى ضوء الاستنتاجات واستناداً إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة فرضياتنا، توصلنا إلى التأكد من أن للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة أثر على القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف أصغر.

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شاقاً كان واسعاً، وأن كل ما بذلناه من جهد كان قليلاً مقارنة مع أهميته في مجال التدريب الرياضي، إلا أننا نترك المجال مفتوح أمام اهتمامات وبحوث أخرى لدراسة هذا الموضوع من جوانب وزوايا أخرى، كما نأمل أن تجد دراستنا هذه بما فيها من توصيات واقتراحات آذان صاغية لخدمة كرة اليد خاصة والرياضة عموماً.

نرجو من الله العلي القدير أن يؤتي بحثنا المتواضع في خدمة الرياضيين وأن تكلل المساعي بالخير

والنجاح

اقتراحات وفروض مستقبلية:

إن خير أثر يتركه الباحث إثر إجرائه لموضوع بحثه، هو ترك المجال مفتوح وإقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي وتدعمه، وهذا ما سنقوم به الآن أي تقديم بعض الإقتراحات وفرضيات مستقبلية تضيء على البحث قيمة علمية وكذا فتح المجال لإستمرارية البحث فيه، وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الاقتراحات والتي من خلالها يمكن توجيه المدربين في كرة اليد والباحثين في مجال التدريب الرياضي بشكل عام:

- الاهتمام بالتخطيط المستند إلى الاسس العلمية الحديثة للتدريب ابتداء من الوحدة التدريبية لرفع الكفاءة البدنية والمهارية للرياضي.
- ضرورة الاعتماد على الاختبارات البدنية والمهارية لتحديد مستوى الرياضيين وهذا لبناء البرامج بدقة.
- الاهتمام بالتكوين القاعدي مما له من أهمية على المسار الرياضي للاعب وأهمية كبرى للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات.
- الربط بين الأهداف ووضع أهداف بدنية وتقنية في نفس الحصة التدريبية واستخدام تمارين مركبة من هدفين لما لها من أثر على الجانبين، مع مراعات مستوى اللاعبين.
- الاهتمام بتطوير القدرات البدنية الخاصة في مجال لعبة كرة اليد ما ينعكس بالإيجاب على الجانب المهاري.
- ضرورة الاهتمام الجدي من قبل المدربين بأستخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة لتطوير وتنمية القدرات الخاصة لدى لاعبي كرة اليد.
- تأكيد على أهمية مرحلة الاعداد الخاص لدى اللاعبين ودوره في تطوير مستوى الرياضي وفي تحقيق نتائج إيجابية.
- ضرورة التحضير النفسي للاعبين وتهيئتهم نفسيا للقيام ببذل مجهود أثناء العمل بهذه الطريقة.
- تجنب العمل بهذه الطريقة مع الفئات العمرية الأقل من 15 سنة.
- استعمال طرق تدريبية أخرى مع مراعات استخدام طرق تخدم الأهداف المسطرة بصفة مباشرة والأقل تكلفة وذلك للاقتصاد في الجهد والوقت وهذا لضرورة الاعداد الشامل للرياضي ومن جميع النواحي.
- إعادة النظر في تقسيمات الفئات العمرية المنتهجة من طرف الاتحادية الجزائرية لكرة اليد، والاهتمام بالتكوين القاعدي.
- عمل بحوث ودراسات مشابهة بأستخدام عينات مختلفة وفي اجواء مختلفة لكافة الفعاليات الرياضية.

البيبلوغرافيا:

1- المصادر:

- القرآن الكريم.

- الحديث النبوي الشريف.

2- المراجع:

أ- المراجع باللغة العربية:

1- الهزاع، محمد هزاع. (2009). فسيولوجيا الجهد البدني الأسس النظرية والإجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية . الرياض: النشر العلمي والمطابع.

2- أبو عبده وحسن السيد. (2008). الإعداد البدني للاعبين كرة القدم (الإصدار 01). الإسكندرية: الفتح للطباعة والنشر.

3- أبو عبده حسن السيد. (2001). الأسس الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم (الإصدار 01). مصر: دار الإشعاع.

4- أحمد بسطويسي. (2008). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

5- أحمد عربي عودة. (2014). الإعداد البدني في كرة اليد (الإصدار الطبعة الأولى). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

6- أسامة كامل راتب. (1994). النمو الحركي في الطفولة والمراهقة (الإصدار 02). القاهرة: دار الفكر العربي.

7- أمين خزل عبد. (2013). تدريب كرة القدم المتطلبات الفسيولوجية والفنية. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

8- أمر الله أحمد البساطي. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. مصر: منشأة المعارف.

9- أثير صبري وعقيل الكاتب. (1980). التدريب الرياضي الحديث، . بغداد: مطبعة علاء.

10- بسطويسي أحمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

11- بزار علي جوكل. (2014). فلسفة التدريب في كرة اليد. الاردن: دار الدجلة.

12- ثامر محسن، واثق ناجي. (1988). كرة القدم وعناصرها الأساسية. بغداد: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، المطبعة الجامعية.

13- جبور نايف ماضي، وقبلان صبحي أحمد. (2012). الرياضة صحة رشاقة ومرونة. الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

14- حنفي محمود مختار. (1984). الأسس العلمية لتدريب كرة القدم. الكويت: دار الكتاب الحديث.

15- خالد جمال السيد. (2014). كرة اليد "الخطط الهجومية والدفاعية" (الإصدار الطبعة الأولى). الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة للنشر.

16- حمادة مفتي ابراهيم. (1998). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة: دار الفكر العربي

- 17- سيد أحمد نصر الدين. (2003). *فسيولوجيا الرياضة، نظريات وتطبيقات* (الإصدار 01). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 18- عبد الفتاح، أبو العلا. (1997). *التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 19- عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين. (1997). *فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم* (الإصدار 01). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 20- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر. (2004). *موسوعة الاصابات الرياضية واسعافاتها الأولية*. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 21- عبدالكريم قاسم غزال الجوادي. (1997). *بناء بطارية اختبار المهارات الهجومية بكرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل*. العراق: أطروحة دكتورا.
- 22- عبيدة صالح. مفتي ابراهيم. (1994). *التدريب الرياضي: نظريات-تطبيقات*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 23- علي فهمي البيك. (2009). *طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية، سلسلة الإتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي*. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 24- علا حسن حسين أبو العلا. (2004). *برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري وتأثيره على الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية*.
- 25- فؤاد البهي السيد. (1985). *الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة*. القاهرة: دار الفكر العربي
دي ناشئات كرة اليد. القاهرة: أطروحة دكتورا.
- 26- عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي. (1997). *تخطيط برامج التدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم* (الإصدار 03). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 27- كمال الرضي. (2004). *التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين* (الإصدار 02). عمان: المكتبة الوطنية للطباعة والنشر.
- 28- محمد ابراهيم شحاتة. (2005). *مرجع سابق*. الاسكندرية: المكتبة المصرية للنشر والتوزيع.
- 29- محمد صبحي حسنين. (1995). *القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 30- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان. (1987). *الإختبارات النفسية والمهارية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 31- محمد حسن علاوي. (1992). *علم النفس الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 32- محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمان. (2003). *الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات وتطبيقات* (الإصدار 01). القاهرة.
- 33- محمد علي أحمد القط. (1999). *وضائف أعضاء التدريب الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 34- محمد عثمان. (1990). *موسوعة ألعاب القوى* (الإصدار 01). الكويت: دار العلم للنشر والتوزيع.
- 35- محمد رضا ابراهيم. (2008). *التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي*. بغداد: مكتبة الفضلي.
- 36- محمد رضا الوقاد. (2003). *التخطيط الحديث*. القاهرة: دار السعادة.

- 37- محمد رفعت. (1974). *المراقبة وسن البلوغ*. بيروت: دار المعارف للطباعة.
- 38- محمد محمود عبدالدايم. (1985). *أثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة السلة*. القاهرة: مجلة بحوث المؤتمر العلمي الدولي، رياضة المستويات العالية.
- 39- ميخائيل خليل معوض. (1971). *مشكلات المراهقين في المدن والريف*. القاهرة: دار المعارف.
- 40- مفتي ابراهيم حمادة. (1988). *التدريب الرياضي الحديث: تخطيط- تطبيق- قيادة*. القاهرة: دار الفكري العربي.
- 41- مهند حسن البشتاوي. (2010). *مبادئ التدريب الرياضي (الإصدار 02)*. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- 42- موفق مجيد المولي. (1999). *الإعداد الوظيفي لكرة القدم*. الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 43- كمال عبدالحميد اسماعيل، محمد صبحي حسنين. (2002). *رباعية كرة اليد الحديثة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 44- فتحي أحمد هادي السقاف. (2013). *التدريب العلمي الحديث في كرة اليد*. القاهرة: مؤسسة حورس الدولية.
- 45- فيصل ياسين الشاطي. (1992). *نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 46- رابح تركي (1990) *أصول التربية والتعليم*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 47- ثابت ناصر. (1984). *اضواء الدراسة الميدانية*. الكويت: مكتبة الفلاح الكويتية.
- 48- قاسم المندلوي وآخرون. (1990). *دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية*. بغداد: دارالمعرفة.
- 49- قاسم حسن حسين. (1998). *أسس التدريب الرياضي*. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- 50- قاسم حسن حسين. (1998). *علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة*. عمان: دار الفكر للنشر.
- 51- رائد عبد الأمير المشهدي. (2014). *سايكولوجية كرة اليد*. الأردن: دار دجلة.
- 52- زهران. (1988). *علم النفس الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 53- وجيه محبوب وأحمد بدري حسن. (2002). *البحث العلمي*. بغداد: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- 3- **الدوريات والمنشورات العلمية:**
- 54- ياسر منير طه البقال. (2002). *أثر استخدام التدريبات التكراري والفتري في إنجاز وسرعة إستشفاء مسافات محددة في عدو 100 م*. جامعة الموصل: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية.

ب- **المراجع باللغة الأجنبية:**

1- **المراجع:**

55 - R.Taelman. (1990). *football technique nouvelles dentrainingement*.

56 -jurgon veineck (1992).*biologie de sport*.edition vigot.france.

57-jacques le guyader (1986). *manuel de préparation physique*.edition France.

58- mathew fox company (1974). *interval training conditioning for sports and general fitness*. philadelphia: w.b.saunders.

59 - gones.leon (2008). *body anearobik musculer power active dehydration impairs upper and lower*. Birmingham.

جامعة البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي النخبوي

إستمارة تحكيم البرنامج التدريبي المقترح موجهة إلى الأساتذة والمختصين

الأستاذ المحترم، تحية طيبة:

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تخصص تدريب رياضي بعنوان
أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى
لاعبي كرة اليد صنف أصاغر (15-17 سنة) بحث تجريبي أجري على ناديي القاديرية وعين بسام

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ميدانية ودراية علمية في مجال التدريب الرياضي عامة وكرة اليد خاصة والتي
سيكون لها أثر كبير في إثراء هذه الدراسة.

يرجو الباحث تفضلكم بالموافقة على إبداء رأيكم حول البرنامج التدريبي المقترح والمبني وفق المراجع العلمية
والخبرة الميدانية للأستاذ المشرف وكذا الطالب الباحث، وهذا قصد تعديله أو تصحيحه إن وجدت فيه أخطاء أو
نقائص ما في هذا البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة، ومن ثم تطبيقه على عينة
الدراسة والمتمثلة في لاعبي كرة اليد لنادي قادييرية صنف أصاغر ولمعرفة أثر هذا البرنامج في تطوير بعض
القدرات البدنية والمهارية وبإمكانكم تعديل أو حذف أو إضافة ما ترونه مناسباً.

ولكم منا فائق التقدير والإحترام.

إسم ولقب الأستاذ:.....

الدرجة العلمية:.....

التخصص:.....

الخبرة الميدانية:.....

التوقيع:.....

تحت اشراف الدكتور:

بوحاج مزيان

من اعداد الطالب الباحث:

طوطاوي عبدالله

البطاقة الفنية للبرنامج التدريبي المقترح

عدد الوحدات التدريبية المبرمجة: 18 الوحدة تدريبية خلال 8 أسابيع

بمعدل 3 وحدات في الأسبوع :الأحد، الثلاثاء من كل أسبوع .

مدة الوحدة التدريبية الواحدة : 1,30 ساعة – 1,15 ساعة

مجتمع البحث : 26 لاعبا من الرابطة الولائية بالبويرة لكرة اليد

عدد أفراد العينة الاستطلاعية : 06 لاعبين من نادي القاديرية

عدد أفراد العينة التجريبية : 10 لاعبا من نادي القاديرية

عدد أفراد العينة الضابطة : 10 لاعبا من نادي عين بسام

ملاحظات عامة حول البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة

تشمل الوحدة التدريبية علي ثلاث مراحل أساسية الابتدائية ، الرئيسية ، الختامية .

- المرحلة الابتدائية : والمتضمنة

مرحلة الأخذ باليد :والتي تشمل الاطمئنان على سلامة اللاعبين وشرح هدف الحصة مع التهيئة النفسية

المرحلة الثانية : فهي مرحلة البداية في العمل والتي تشمل على التهيئة الفسيولوجية والبدنية والتي تكون

حسب هدف الحصة والتي تشمل :الاحماء العام والخاص وتكون حسب هدف الحصة

- المرحلة الختامية : وهي مرحلة العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية وتكون حسب هدف الحصة وتشمل

جري خفيف ، تمارين الاطالة وتمديد عضلي ، استرخاء كلي

رقم الجلسة	الاسبوع	هدف الجلسة	محتوى الجلسة	الشدة	زمن الأداء	زمن الراحة	عدد التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
01	1	تحمل السرعة	- 400م (مضمار العاب القوى) - الجري من مختلف المناطق والعودة اليها 25-50- 100 م	%75	"92	"110	4	1	'5
					"102	"125	3	1	5-4
02	1	تحمل السرعة	- 240 م حول الملعب كرة اليد - 200 م داخل الملعب ذهابا وإيابا - الجري من مختلف المناطق والعودة اليها 6-9-20- 40 م	%75	"62	"72	3	1	4-3
					"56	"76	2	1	5
					"42	"65	2	2	5-4
03		تحمل السرعة	- الجري داخل الملعب 30م * 5 مرات مع الراحة بين التكرار 30ثا - الصعود بالكرة بين لاعبين لمسافة 40*3 - الهجوم الخاطف مع العودة للدفاع مع تكرار مرتين	%85	"150	"60	2	1	4-3
					"28	"56	2	2	'5
					"23	"45	2	2	'5-4
04	2	تحمل السرعة	- 400م (مضمار ألعاب القوى) - الجري من مختلف المناطق والعودة اليها 25-50- 100 م	%80	"85	"105	3	2	'4
					"90	"120	2	2	'5-4
05	2	تحمل السرعة	- الجري من مختلف المناطق والعودة اليها 6-9-20- 40 م	%90	"40	"60	2	2	'5-4
					"39	"56	2	2	'4-3
					"26	"52	3	1	'5

						- الجري داخل الملعب 40م * 5 مرات مع الراحة بين التكرار 30" الصعود بالكرة بين لاعبين لمسافة 3*40		
'3-2	2	2	"60	"90		- تكوين قاطرة من لاعبين والمرور بجانب تحت الزميل	الرشاقة	06
'4	1	3	"60	"80	%75	- الجري حول الملعب مع إتخاذ وضعيات دفاعية على خطي 6-9م		
'5	2	3	"70	"50		- الجري المتعرج مع تغيير في الوضعيات		
'4-3	1	3	"45	"32		- الجري المتعرج مع المرور فوق وتحت الحواجز	الرشاقة	07
'5	2	3	"50	"38	%75	- الجري المتعرج مع التنطيط والمرور فوق وتحت الحواجز		
'4	2	3	"45	"24		- الجري 40م مع التنطيط وتغيير الاتجاه كل 5م		
'5	2	3	"45	"30	%80	- ورشة مستمرة الجري المتعرج وضعيات دفاعية مختلفة....	الرشاقة	08
'4-3	2	2	"30	"30		- الجري المتعرج مع التمرير والاستقبال		
'4	1	3	"37	"22		- الدوران على القمع والتمرير للزميل		
'5	2	2	"45	"30	%90	- ورشة مستمرة الجري المتعرج وضعيات دفاعية مختلفة....	الرشاقة	09
'3	1	3	"40	"21		- الجري 40م مع التنطيط وتغيير الاتجاه كل 5م		
'5	2	2	"40	"21		- نفس التمرين مع استعمال منافسة بين فريقين		

'5	2	2	"45	"30		- بأسلوب التدريب الدائري ورشات قفز على حواجز ،عقلة ،كرة الطبية.. - مقاومة الزميل الحامل للكرة 2_2 لاعبين - التسديد من مختلف المناصب	تحمل القوة	5	10
'5	2	2	"45	"30	%75				
4	1	3	"35	"25					
'5	1	3	"45	"30		- التقوية الثابتة لمختلف العضلات gainage - التسديد على الحائط بالكرة الطبية - التسديد المتتالي من جميع المناصب مع الارتقاء	تحمل القوة	5	11
'4-3	2	2	"40	"30	%80				
'5	1	2	"50	"20					
'5	1	3	"30	"20		- العمل مع الزميل ومقاومته (ثابتة -متحركة) - التسديد على الحائط بالكرة الطبية - القفز على الحواجز ثم استقبال الكرة من الزميل والتسديد	تحمل القوة	6	12
'4	2	2	"45	"30	%85				
'4-3	2	2	"45	"20					
'5	2	2	"45	"35		- بأسلوب التدريب الدائري العمل ب8 ورشات : الانبطاح المائل ،العقلة ،القفز على الحواجز ، عضلات الظهر ،البطن ، القفز على الحائط ،....	تحمل القوة	6	13
'5	1	3	"30	"21		- العمل في المدرجات - التسديد على الحائط بالكرة الطبية - التسديد من فوق الحواجز	تحمل القوة	7	14
'4	2	2	"30	"30	%85				
'4	2	2	"25	"19					
'5	2	3	"24	"12		- الحجل داخل الحلقات المتباعدة	القوة المميزة بالسرعة	7	15
'4	2	2	"28	"19	%85				

'5	2	2	"30	"15		<ul style="list-style-type: none"> - التسديد من وضعيات مختلفة مع القفز فوق الحاجز للتسديد - 15 ثا مضخة و 15 ثا عقلة أكبر تكرارات ممكنة 			
'5	2	3	"25	"11	%85	<ul style="list-style-type: none"> - الجري والزميل يحاول مسك اللاعب من الخلف لمسافة 20 م - 15 ثا مضخة و 15 ثا الحجل أكبر تكرارات ممكنة - التسديد من وضعيات الثبات 	القوة المميزة بالسرعة	16	
'5	2	3	"30	"15					
'4	1	2	"25	"14					
'4	2	3	"35	"15	%90	<ul style="list-style-type: none"> - حمل رجلي الزميل ومحاولة الزميل قطع أكبر مسافة في 15 ثا - القفز على الحلقات متباعدة - التسديد على المرمى من المناصب 	القوة المميزة بالسرعة	17	
'4	2	3	"25	"12					
'5	2	3	"30	"17					
'5	2	3	"50	"15	%90	<ul style="list-style-type: none"> - 15 ثا مضخة و 15 ثا والارتقاء مقابل الزميل أكبر تكرارات - العقلة 20 ثا مد وثني الركبتي مع حمل الكرة الطيبة أكبر تكرار - التسديد من كل المناصب بأقل وقت ممكن 	القوة المميزة بالسرعة	8	18
'5	2	3	"50	"20					
'5	1	3	"45	"13					

Résumé de la recherche

Résumé :

Titre de la recherche:

« L'impact d'un programme d'entraînement interval training haute intensité sur certaines capacités physiques et techniques des joueurs de handball »

– catégorie minime –

Le choix du méthode d'entraînement est considéré comme l'un des facteurs les plus importants pour l'obtention des résultats souhaités, donc le choix du méthode la plus simple est un art que l'entraîneur doit maîtriser pour l'application de son propre programme.

L'importance de cette étude est de montrer l'impact d'un programme d'entraînement intervalle de haute intensité sur certaines capacités physiques et compétences des joueurs de handball catégorie minime, et c'est parce que le haut niveau ne vient pas au hasard mais sa revient au suivi des méthodes scientifiques, et la ou se caractérise l'importance de cette étude vue qu'elle propose un programme d'entraînement basé sur des recherches scientifiques et qui a pour but de développer certaines capacités physiques et compétences des joueurs de handball d'un côté et de révéler l'impact de certaines qualités physiques sur les compétences de ces joueurs d'un autre côté.

L'étude a été menée sur deux équipes de handball celle de KADIRIA et celle d'AIN BESSAM catégorie minime, le programme d'étude suivie est la méthode expérimentale vue qu'elle est appropriée à la nature de la recherche et de ses objectifs.

Les outils statistiques qui utilisés dans cet étude est: Moyenne, Ecart-type, test « T » student pour échantillons appariés et, test « T » student pour échantillons indépendants (Test-t pour égalité des moyennes).

Les mots clés : intervalle training haute intensité – les capacités physiques et techniques – handball – catégorie minime.