



جامعة ألكلي محند أولحاج

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية



أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه

تخصص تدريب رياضي

الموضوع

**تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير أهم القدرات البدنية
الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة
اليد فئة (U19)**

- دراسة ميدانية أجريت على بعض الأندية الناشطة في الرابطة الجموية لكرة اليد رابطة البلدية -

تحت إشرافه:

من إعداد الطالب:

- د / شريف مسعود

- العبداني حكيم

السنة الجامعية: 2017 - 2018



جامعة ألكلي محمد أولحاج



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه

تخصص تدريب رياضي

الموضوع

**تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير أهم القدرات البدنية
الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة
اليد فئة (U19)**

- دراسة ميدانية أجريت على بعض الأندية الناشطة في الرابطة الجمهورية لكرة اليد رابطة البلدية -

تحت إشراف:

- د / شريف مسعود

من إعداد الطالب:

- العيداني حكيم

السنة الجامعية: 2017 - 2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا

إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

سورة البقرة: الآية (32)

قال عماد الدين الأصفهاني:

إنني رأيت أنه لا يكتب أحد كتاباً في يومه إلا قال في خده:

لو غير هذا كان أحسن ولو زيد هذا كان يستحسن

ولو قدم هذا كان أفضل ولو ترك ذلك كان أجمل

وهذا من أعظم العبر وهو دليل على استلاء النقص على جملة البشر

مقدمة معجم الأدباء

إهداء

إلى

سيد الخلق سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم اقتداءً

من أوصانا الله بهما والداي رحمة أحياء وأمواتاً

سندي وعموني في الحياة إخواني حباً ووفاءً

كل من علمني حرفاً وأضاء لي شمعاً المعرفة أساتذتي عرفاناً وتقديراً

كل من شجعني وساعدني لإتمام هذا العمل جزاءً وإحساناً

جميع أساتذة وإداري المعهد جامعة البويرة إخلاصاً وعرفاناً

إلى كل من وسعهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي

أهدي لهم ثمرة جهدي المتواضع

اللهم إن أعطيتني نجاحاً فلا تأخذ مني تواضعي

وإن أعطيتني فشلاً فلا تأخذ مني عزيمتي

✍

الباحث

الشكر والثناء

فبالحمد نبدأ الكلام، و بالشكر نتوسط المقام، و بالعمل و الإخلاص نحقق الأعلام.
من واجب العرفان بالجميل يتقدم الباحث بالشكر الجزيل إلى الدكتور هريفي
مسعود المشرف على الأطروحة لتوجيهاته السديدة التي أمدني بها ولتعاونه لا
المتناهي في تذليل كل الصعوبات جزاه الله عني خير الجزاء.

أتقدم بخالص الامتنان والتقدير إلى المشرف في الماستر الدكتور قاسم مختار
وإلى صديقي الدكتور قدراوي ابراهيم.

وبكل اجلال وتقدير أتوجه بالشكر والاحترام الى أساتذتي الأفاضل الذين
أزادوني من علمهم ومعرفةهم في جامعة الجلفة وأساتذة معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة.

ويقتضي مني من واجب العرفان بالجميل أن أعبر عن جزيل شكري وتقديري
إلى من جمعتني معهم الدراسة بعوش، سعيدي، بايزيد، لبوخ، مجيد، وإلى جميع
طلبة الدكتوراه.

كما لا أنسى رؤساء ومدرربي فريقي النجم الرياضي لبلدية البرواقية ووداد بلدية
عين بوسيف على كل التسهيلات المقدمة لنا.

﴿رَبَّنَا وَآتِنَا مَا وَعَدْتَنَا عَلَىٰ رُسُلِكَ وَلَا تُخْزِنَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّكَ لَا تُخْلِفُ الْمِيعَادَ﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيِّ الْعَظِيمُ سورة آل عمران: الآية (194).

محتوى البحث

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد فئة (U19).

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير.
ب	إهداء.
د	محتوى البحث.
ي	قائمة الجداول.
م	قائمة الأشكال البيانية.
س	ملخص البحث.
ص	مقدمة

مدخل عام: التعريف بالبحث.

02	1- إشكالية الدراسة.
03	2- فرضيات الدراسة.
04	3- أهمية الدراسة.
04	4- أهداف الدراسة.
05	5- أسباب اختيار الموضوع.
05	6- المصطلحات وتحديد المفاهيم الأساسية للدراسة.
06	7- الدراسات المرتبطة بالبحث.
07	7-1- دراسة حميد رشيد الخرجي 2002.
08	7-2- دراسة حسام محمد جابر 2003.
09	7-3- دراسة صادق عباس علي 2006.
10	7-4- دراسة خميس راضي السوداني 2009.
11	7-5- دراسة محمد هيدان الخرجي 2013.
12	7-6- دراسة حاتم شوكت ابراهيم الدليمي 2013.
13	7-7- دراسة مفتي عبد المنعم 2013.
14	7-8- دراسة كريم خماس الفضلي 2014.
15	7-9- دراسة خوير صفيان 2015.
16	7-10- دراسة محمد جابر العصار 2016.
17	7-11- دراسة مفتي عبد المنعم 2013.

18	8-12- مناقشة الدراسات المرتبطة بالبحث.
19	8-13- الفائدة المتحققة من الدراسات المرتبطة بالبحث.
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة.	
الفصل الأول: التدريب الرياضي والبرامج التدريبية.	
22	تمهيد
23	1-1- مفهوم التدريب الرياضي.
23	1-2- مفهوم حمل التدريب.
24	1-3- أنواع حمل التدريب.
25	1-4- مكونات حمل التدريب.
27	1-5- مكونات التدريب الرياضي في كرة اليد.
30	1-6- فترات التدريب.
32	1-7- المبادئ الفسيولوجية لتدريب كرة اليد.
33	1-8- طرق وأساليب التدريب الرياضي.
43	1-9- البرامج التدريبية.
43	1-9-1- الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي.
43	1-9-2- المبادئ الهامة الواجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج.
43	1-9-3- خطوات تصميم البرنامج التدريبي.
44	1-9-4- عناصر الأساسية لمضمون العملية التدريبية.
45	1-9-5- تخطيط الوحدة التدريبية.
45	1-9-6- تكوين الوحدة التدريبية.
46	خلاصة.
الفصل الثاني: كرة اليد ومتطلباتها البدنية.	
49	تمهيد.
50	2-1- القدرات البدنية وأهميتها في كرة اليد.
51	2-2- أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب.
51	2-2-1- القوة المميزة بالسرعة.
53	2-2-2- القوة الانفجارية.
55	2-2-3- المرونة.
57	2-3- الرياضة ونظم انتاج الطاقة.

59	2-4- المصدر الطاقوي لصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.
50	2-5- خصائص لاعب كرة اليد.
63	2-6- التصويب في كرة اليد.
64	2-7- الأداء الحركي للتصويب.
65	2-8- خطوات التصويب بالارتقاء.
66	2-9- قوة التصويب في كرة اليد.
66	2-10- مراحل تعلم المهارات الحركية.
69	خلاصة.

الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية.

71	تمهيد.
72	3-1 المراقبة.
72	3-2- التعريف بفئة الأشبال.
72	3-3- تحديد مراحل المراقبة.
73	3-4- خصائص النمو عند فئة الأشبال.
75	3-5- مشاكل فئة الأشبال.
77	3-6- حاجات لاعب فئة الأشبال.
78	3-7- بعض التوجيهات للتعامل مع المراقبين.
79	خلاصة.

الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.

الفصل الرابع: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

82	تمهيد.
83	4-1- الدراسة الاستطلاعية.
83	4-1-1- الخطوة الأولى.
83	4-1-2- الخطوة الثانية.
84	4-1-3- الخطوة الثالثة.
84	4-1-4- الخطوة الرابعة.
85	4-1-5- الخطوة الخامسة.
85	4-1-6- الخطوة السادسة.
86	4-1-7- الخطوة السابعة.

87	4-1-8- الخطوة الثامنة.
87	4-2- الدراسة الأساسية.
87	4-2-1- منهج البحث.
88	4-2-2- متغيرات البحث.
89	4-3- مجتمع وعينة الدراسة.
91	4-4- التصميم التجريبي لعينة البحث.
92	4-5- سلامة البحث.
92	4-5-1- السلامة الداخلية للبحث.
94	4-5-2- السلامة الخارجية للبحث.
95	4-6- مجالات البحث.
96	4-7- أدوات وأجهزة البحث.
97	4-8- الأسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية (الشروط السيكمترية).
100	4-9- عرض الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالدراسة.
104	4-10- البرنامج التدريبي المقترح.
104	- أولاً: أهداف البرنامج التدريبي.
104	- ثانياً: أسس وضع البرنامج.
104	- ثالثاً: محتوى البرنامج.
104	- رابعاً: مدة البرنامج التدريبي.
105	- خامساً: فترة تطبيق البرنامج التدريبي.
105	4-11- مكونات الوحدة التدريبية.
105	4-12- الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث.
107	خلاصة.
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
109	تمهيد.
110	5-1- عرض وتحليل نتائج التجانس والتكافؤ لعينتي البحث.
110	5-1-1- عرض وتحليل نتائج التجانس لعينتي البحث.
110	- أولاً: عرض وتحليل نتائج التجانس للعينة الضابطة.
111	- ثانياً: عرض وتحليل نتائج التجانس للعينة التجريبية.
113	5-1-2- عرض وتحليل نتائج تكافؤ العینتین الضابطة والتجريبية.

115	5-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية.
115	5-2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية.
115	أولاً: عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الوثب العمودي.
118	ثانياً: عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار رمي كرة طبية وزن (3 كغ):
121	ثالثاً: عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الاستناد الأمامي.
124	رابعاً: عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار مرونة الجذع الخلفية.
127	خامساً: عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار المرونة الكتفين.
130	5-2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية.
134	5-3- مقارنة نتائج اختبارات البدنية والمهارية لعينتي البحث في الاختبار البعدي.
136	5-4- الاستنتاج العام.
137	5-5- اقتراحات وفروض مستقبلية.
	البibliوغرافيا.
	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين بعض المؤشرات الخاصة بالنظم الحيوية لإنتاج الطاقة.	34
02	يبين الفرق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.	54
03	يبين معايير الطول الأساسية بالنسبة للذكور والإناث في سن (16-17-18) سنة.	60
04	يبين معايير الوزن الأساسية بالنسبة للذكور والإناث في سن (16-17-18) سنة.	61
05	يبين مجتمع الدراسة.	89
06	يبين توزيع أفراد العينة.	91
07	يبين قيم الخطأ الفني للقياس لأفراد الفريق العمل المساعد.	94
08	يبين المجال البشري للدراسة.	95
09	يبين المجال الزمني للبحث.	96
10	يبين المجال المكاني للدراسة.	96
11	يبين المعاملات العلمية للاختبارات.	99
12	يبين تصنيف كوهن لحجم الأثر حسب نوع الاختبار المستخدم.	106
13	يبين نتائج القياسات الأنثروبومترية والقياسات القبلية لمتغيرات البحث للعينة الضابطة.	110
14	يبين نتائج القياسات الأنثروبومترية والقياسات القبلية لمتغيرات البحث للعينة التجريبية.	111
15	يبين نتائج الدلالات الإحصائية لتكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المدروسة معبر عنها بقيمة (t) المحسوبة	113
16	يبين معامل الاختلاف بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي.	115
17	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي.	115
18	يبين معامل الاختلاف بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار رمي كرة طبية وزن (3كغ).	118
19	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار رمي كرة طبية وزن (3كغ).	118
20	يبين معامل الاختلاف بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الاستناد الأمامي.	121
21	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الاستناد الأمامي.	121
22	يبين معامل الاختلاف بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار مرونة الجذع الخلفية.	124
23	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار مرونة الجذع الخلفية.	124

127	يبيّن معامل الاختلاف بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار المرونة الكتفين.	24
127	يبيّن نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار المرونة الكتفين.	25
130	يبيّن معامل الاختلاف بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب من الارتقاء.	26
130	يبيّن نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب من الارتقاء.	27
134	يبيّن قيم (T) المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينتي البحث.	28

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح أنواع ومكونات حمل التدريب.	27
02	يوضح النسبة المئوية للقدرات البدنية والحركية للاعب كرة اليد.	51
03	يوضح تقسيم نظم إنتاج الطاقة.	59
04	يوضح تنظيم سير الاختبارات المستخدمة في الدراسة.	86
05	يوضح التمثيل البياني لنتائج الدلالات الإحصائية لتكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المدروسة معبر عنها بقيمة (t) المحسوبة.	113
06	يوضح التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي من الثبات.	116
07	يوضح التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينتي البحث في اختبار رمي كرة طبية وزن (3 كغ).	119
08	يوضح التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينتي البحث في اختبار الاستناد الأمامي.	122
09	يوضح نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار مرونة الجذع الخلفية.	125
10	يوضح التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينتي البحث في اختبار المرونة الكتفين.	128
11	يوضح التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينتي البحث في اختبار التصويب من الارتقاء.	131
12	يوضح قيم (T) المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينتي البحث.	134

ملخص الدراسة

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد فئة (U19).

- دراسة ميدانية أجريت على بعض الأندية الناشطة في الرابطة الجهوية لكرة اليد رابطة البليدة -

ملخص الدراسة (البحث):

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد فئة (U19)، وذلك بالاعتماد على دراسة تجريبية حيث اختار الباحث أسلوب المجموعتين (ضابطة وتجريبية)، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (24) لاعبا موزعين على فريقين من الأندية الناشطة على مستوى الرابطة الجهوية لكرة اليد بالبليدة وتم اختيارها بطريقة قصدية وهما فريقا النجم الرياضي لبلدية البرواقية (12) لاعبا وداود عينا بوسيف (12) لاعبا، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي وجمع نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعتين قام الباحث بمعالجة هاته النتائج إحصائياً مستخدماً في ذلك المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الاختلاف، معامل الارتباط بيرسون، اختبار (T test) لعينتين مرتبطتين، واختبار (T test) لعينتين مستقلتين، وقانون حجم الأثر، كوسائل إحصائية في الدراسة.

وفي الأخير أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعيدة في القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب لصالح المجموعة التجريبية، وكذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعيدة في مهارة التصويب لصالح المجموعة التجريبية، بالإضافة إلى أن استخدام البرنامج التدريبي المقترح بانتظام ولمدة 8 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً يعتبر عاملاً فعالاً في تطوير القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، مرونة الجذع الخلفية، مرونة الكتفين) لدى عينة البحث.

وعليه أوصى الباحث بتطبيق مفردات البرنامج التدريبي المقترح على فرق مشابهة لعينة الدراسة من حيث المستوى والمرحلة العمرية لما له من تأثير إيجابي وفعال في تطوير القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء، إعادة تقنين الحجوم التدريبية التي استخدمها الباحث في تطوير الصفات البدنية والمهارية الأساسية قيد الدراسة بما يتناسب مع مستوى اللاعبين، استخدام التمرينات التي استخدمها الباحث في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة، الاهتمام بوضع برامج تدريبية مقننة على أسس علمية سليمة لتنمية القدرات البدنية الخاصة ببعض المهارات الأساسية في كرة اليد لمختلف المراحل العمرية بما فيها المرحلة العمرية قيد الدراسة لما لها من تأثير إيجابي واضح على تقدم مستوى الأداء في رياضة كرة اليد.

الكلمات الدالة: برنامج تدريبي، القدرات البدنية الخاصة، مهارة التصويب من الارتقاء، كرة اليد.

The impact of a proposed training program for developing most important physical abilities of the overhead aiming skill for U19 handball players.

-Field study conducted on some clubs active in the Regional Association of Handball, Blida Association –

Study Summary (Research):

The study aimed to identify the impact of a proposed training program for developing most important physical abilities of the overhead aiming skill for U19 handball players, depending on the experimental study where the researcher chose the group method. The study was conducted on a sample of (24) players distributed to two teams of clubs active in the Regional Association of Handball, Blida Association, and were chosen in a deliberate way the two teams are ESBERRROAGHIA (12) players and WAIN BOUCIF (12) players.

After the application of the training program and the collection of the results of the pre and post tests of the two groups, the researcher treated these results statistically using the arithmetic average (mean), standard deviation, Torsion coefficient (skewness), diffraction coefficient, Pearson correlation coefficient R_p , Independent-Samples T test, paired-Samples T test, and Impact Size role, as statistical means of study.

In the end, the results revealed statistically significant differences between dimensional measurements in the physical abilities of the aiming skill for the experimental group, as well as the existence of statistically significant differences between the dimension measurements in the aiming skill for of the experimental group. In addition, the use of the proposed training program regularly for 8 weeks with 3 training sessions per week is considered to be an effective factor in developing the physical abilities of the overhead aiming skill (The explosive legs and arms muscles power, the strength characterized with speed of the arms muscles, rear torso flex, the shoulders flexibility) for the research sample.

Therefore, the researcher recommended applying the vocabulary of the proposed training program to teams similar to the study sample in terms of level and age, because of its positive and effective impact in the developing physical abilities of the overhead aiming skill. Re-standardization of the training volumes used by the researcher in the development physical qualities and basic skill under study in proportion to the players level, the use of exercises used by the researcher in developing some special physical abilities, care to use Re-standardized training programs based on scientific and safe foundations to develop the physical abilities of some basic handball skills for different age groups, including the age group under study, because of their significant positive impact on the progress of performance in handball.

Keywords: training program, special physical abilities, aiming skill, handball

مقدمة

مقدمة:

لقد تأثر التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة بحدثة العلم والتكنولوجيا وهذا في مختلف الرياضات المعروفة، إذ اتخذت العملية التدريبية شكلاً وهيكلًا وتنظيماً يتماشى مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس والفئة العمرية للمتدربين من خلال اختيار المدربين لأفضل وأحدث الأساليب والطرق التي تتناسب مع النشاط الرياضي التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهارى والبدني والوظيفي والخططي والنفسي والذهني للاعب (مقاق، 2013، ص14).

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

والتدريب الرياضي يهدف إلى تحسين الأداء الرياضي الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط يديره مدرب متخصص يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة، مما ينتج عنه تطور في الأداء، وبالتالي تطور اللعبة ككل للوصول إلى المنافسات العالمية.

وإن التطور الكبير الذي حصل في مستوى كرة اليد من الجوانب الفنية، البدنية، النفسية، كافة جاء نتيجة التطور الحاصل في علوم الرياضة المختلفة، والذي يخدم العملية التدريبية والارتقاء بها على الأصعدة كافة، كما أن التدريب عملية مستمرة لا يحدها حد معين، وإن التطور في علوم الرياضة بشكل عام يفتح آفاقاً جديدة ومسالك حديثة للعملية التدريبية في تطوير القابليات البدنية والمهارية للألعاب الرياضية بكافة أنواعها.

وتمثل القدرات البدنية القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد، إذ يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة، وعلى ذلك تعمل طرائق التدريب المختلفة على الارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب، فضلاً عن اختيار الأفراد الذين يمتلكون قدرات مناسبة لنوع الفعالية أو الرياضة الممارسة، وإن القدرات البدنية بمفهومها العام هي "قدرة الفرد على أداء عمل معين بحيث يكون مهياً ومؤهلاً بدنياً لأداء ذلك العمل ومفهومها الرياضي هي أن الجسم الرياضي معد ومؤهل لأداء الواجب الحركي لفعاليته الرياضية التي يختص بها بشكل فعال وبحسب متطلبات تلك الفعالية" (ليث، 2010، ص45) وهناك قدرات بدنية خاصة لكل لعبة أو فعالية تهدف إلى إبراز مكونات بدنية معينة وتفضيلها على مكونات أخرى في ضوء ما يتطلبه نوع النشاط الممارس وعرف (عكلة الحوري) القدرات البدنية الخاصة "بكونها مقدار ما يتمتع به الفرد من صفات بدنية خاصة تمكنه من مجابهة متطلبات حركية ومهارية خاصة بصورة أفضل" (الحوري، 2006، ص68).

وإن التطور في لعبة كرة اليد حتم على اللاعب امتلاك قدرات بدنية عالية ليواكب متطلبات اللعبة، "وإن لاعب كرة اليد يحتاج إلى قدرات بدنية تؤهله للقيام بواجباته المهارية والخططية في أثناء المباريات، وما يتطلبه الأداء الفني للعبة كقوة القفز للدفاع ضد التصويبات فضلاً عن تكرار عمليتي الهجوم والدفاع الأمر الذي يتطلب تحملاً للأداء (البديري والسوداني، 2011، ص52) كما أن "كرة اليد المعاصرة تتطلب مستوى عالياً من اللياقة البدنية العامة والخاصة، ويعود ذلك إلى الطول الفعلي للمباراة وما تتضمنها من هجمات ودفاعات متتالية التي يؤديها لاعب كرة اليد بكثافة عالية في أثناء اللعب" (Xiaoyan, 2013, p7).

وتعد مهارة التصويب من أهم المهارات الأساسية بكرة اليد وأجملها لأثرها الرئيس في تحديد نتائج المباريات، وهي مهارة حركية أساسية بكرة اليد وهي الحركة النهائية للجهود المهارية والخططية كافة التي استخدمت للوصول للاعب إلى وضع التصويب، هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب وكذا المتفرج، وتجذبهم أكثر من المهارات الأخرى.

ويذكر كل من ضياء الخياط ومحمد الحياي (2001) إن الهدف الأساسي لمباراة كرة اليد هو إصابة الهدف، لذا تعد مهارة التصويب من المهارات المهمة والأساسية في لعبة كرة اليد، بل أن كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة إذا لم تنتج في النهاية بالتصويب الناجح، وعلى الرغم من تعدد أنواع التصويب إلا أن الغرض واحد وهو إدخال الكرة بنجاح إلى داخل الهدف (الخياط والحياي، 2001، ص40).

وبناءً على ما سبق ولضرورة تنمية القدرات البدنية للوصول إلى الأداء المهاري الجيد، ارتأى الباحث إجراء هذه الدراسة للوصول إلى نتائج من شأنها المساهمة في رفع مستوى كرة اليد الجزائرية، وقمنا ببناء بحثنا متبعين خطوات منهج البحث العلمي وقد قسمنا بحثنا إلى:

1- مدخل عام: يتضمن الإشكالية، الفرضيات، أهداف وأهمية البحث، أسباب اختيار الموضوع، المصطلحات وتحديد المفاهيم، الدراسات المرتبطة بالبحث.

2- الجانب النظري: اندرج تحته ثلاث فصول وهي كالتالي:

- **الفصل الأول:** أشرنا فيه إلى التدريب الرياضي، المبادئ الفسيولوجية لتدريب في كرة اليد، والبرامج التدريبية وكيفية إعدادها.

- **الفصل الثاني:** تكلمنا فيه أهمية القدرات البدنية في كرة اليد، الخصائص لاعب كرة اليد، التصويب في كرة اليد وأهم العوامل المؤثرة فيه.

- **الفصل الثالث:** تطرقنا فيه إلى خصائص المرحلة العمرية وكذا أهم مشاكل وحاجات لاعب فئة الأشبال، بالإضافة إلى بعض التوجيهات لكيفية التعامل مع فئة الأشبال.

3- الجانب التطبيقي:

- **الفصل الرابع:** يشمل منهج البحث وأهم الإجراءات المتبعة فيه.

- **الفصل الخامس:** يحتوي على تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها وصولاً إلى الاستنتاج العام، وكذا اقتراحات وفروض مستقبلية.

مدخل عام: التعريف بالبحث.

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أهمية الدراسة.
- 4- أهداف الدراسة.
- 5- أسباب اختيار الموضوع.
- 6- المصطلحات وت تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة.
- 7- الدراسات المرتبطة بالبحث.



1- إشكالية الدراسة:

لقد اتفقت آراء الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي على أن القدرات البدنية هي المكون الأساسي الذي تبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول بالرياضي إلى المستويات الرياضية العالية في الألعاب الرياضية كافة، إذ أن استخدام هذه القدرات بكفاءة عالية على طول مدة اللعب يسمح للاعب بتنفيذ ما هو مطلوب منه في المباراة وهذا ما أكدته (سينجر 1990 Singer) "إن تدريب القدرات البدنية من العوامل الفعالة لتحسين مستوى الأداء، وإن المهارة الحركية لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية، فكلما تحسنت هذه القدرات لنوع النشاط الممارس كلما ارتفع مستوى الأداء" (Singer, 1990, P221).

وبما أن لعبة كرة اليد هي واحدة من الألعاب الرياضية التي تعتمد بالدرجة الأولى على لياقة بدنية عالية لأداء المهارات المختلفة كالتصويب والتمرير والطبقة (التنطيط)، وإن نجاح اللاعب في أداة أي مهارة يتطلب ضرورة التمتع بقدرات بدنية تسهم في أداء تلك المهارة بصورة صحيحة مع ضرورة المحافظة على نفس الأداء طيلة أطوار المقابلة، كما تعد مهارة التصويب من المهارات الهجومية التي بفضلها يستطيع الفريق إنهاء المباراة لصالحه دون إهمال الجانب الدفاعي طبعاً لأنه في كرة اليد عند الفشل في إحراز هدف فتوقع تسجيل هدف عليك من الفريق المنافس.

وبما أن لعبة كرة اليد هي لعبة أهداف أي أن الفريق الذي يحسم نتيجة المباراة لصالحه عن طريق إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف، والمهارة التي يتم بها إحراز أغلب الأهداف هي مهارة التصويب، أي أنها المهارة التي تحدد نتيجة المباراة (السقف، 2010، ص57)، لذا تعد من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة اليد، والحد الفاصل بين الفوز والخسارة بل إن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى ما لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف (جرجس، 2004، ص 112).

ومن خلال ما لاحظته الباحث من معاناة المنتخب الوطني في منافستي كأس أمم أفريقيا سنتي 2014 و2016 على الرغم من إحرازه اللقب في سنة 2014 في تسجيل الأهداف نتيجة اصطدامه بدفاعات قوية كان يجد الحل في اللاعب مسعود بركوس الذي يتقن جيداً مهارة التصويب من الارتقاء من خارج منطقة تسعة أمتار، وكان لابد من تسليط الضوء على هذه المهارة لإعطائها الوقت الكافي واللازم عند تدريب الأندية والمنتخبات أصبحت تولي أهمية كبيرة للجانب الهجومي من حيث امتلاكها للاعبين لهم القدرة على التصويب من مناطق مختلفة بعيدة عن المرمى فضلاً عن إجادتهم اللعب مع لاعبي الخط الأمامي.

وتعد القوة العضلية عنصراً أساسياً وعاملاً رئيسياً مؤثراً في الأداء المهاري في التدريب والمنافسات مع الاختلاف في درجة الاعتماد عليها في الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة اليد ويتفق المختصون في مجال التدريب الرياضي على أهمية كل من القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة حيث أن اللاعب الذي يمتلك قوة



انفجارية كبيرة يستطيع بفضلها القفز وعمل حائط الصد ضد التصويبات على المرمى أو القيام بالتصويب بمختلف أنواعه وبصورة متقنة وجيدة، وتكمن أهمية القوة المميزة بالسرعة في الألعاب والفعاليات الرياضية "حيث أن القوة المميزة بالسرعة تلعب دورا مهما كإحدى الصفات الأساسية لمكونات الاعداد البدني التي تميز الأنشطة الرياضية مثل العدو والوثب والوثب للأعلى والتصويب في كرة القدم واليد" (عبد البصير، 1999، ص99) وتتمثل مشكلة الدراسة في الاجابة على السؤال الرئيسي التالي:

ما تأثير البرنامج التدريبي المقترح على أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد فئة (U19)؟.

ويتفرع عن السؤال الرئيسي الاسئلة الفرعية التالية:

- ماهي أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء التي ينبغي تطويرها لدى لاعبي كرة اليد فئة (U19)؟.
- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات اللاعبين في المتغيرات البدنية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة والتجريبية؟.
- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات اللاعبين في مهارة التصويب من الارتقاء بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة والتجريبية؟.
- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات اللاعبين في المتغيرات البدنية بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية؟.
- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات اللاعبين في مهارة التصويب من الارتقاء بين القياس البعدى للمجموعة الضابطة والتجريبية؟.

2- فرضيات الدراسة:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة تمت صياغة الفروض التالية:

3-1- الفرضية العامة:

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بالإيجاب على أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد فئة (U19)؟.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- 2-2-1- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات اللاعبين في المتغيرات البدنية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح القياس البعدى.
- 2-2-2- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات اللاعبين في مهارة التصويب من الارتقاء بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح القياس البعدى.



2-2-3- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات اللاعبين في المتغيرات البدنية بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

2-2-4- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات اللاعبين في مهارة التصويب من الارتقاء بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

3- أهمية الدراسة:

تتوقف أهمية البحث على أهمية الظاهرة التي يتم دراستها وعلى قيمتها العلمية وما يمكن أن تحققه من نتائج يمكن الاستفادة منها وما يمكن أن تخرج به من حقائق يمكن الاستناد إليها، كذلك تتوقف هذه الأهمية على ما يمكن أن تحققه الدراسة من نفع للعلم والباحث ولقراء البحث من الناحية العلمية، وما يمكن أن تحققه من فائدة للمجتمع من الناحية العملية والتطبيقية (صلحاوي، 2017، ص14).

4-1- إفادة المدربين في استخدام البرنامج المقترح أو التعديل عليه بما يتلاءم وقدرات الأشبال لديهم لمحاولة تحقيق أفضل المستويات.

4-2- إبراز أهمية الاهتمام بفئة الأشبال بغرض الاعتماد عليهم مستقبلا لأنهم يمثلون النواة الأساسية للمستويات الجيدة.

4-3- توضيح وإبراز الدور الفعال الذي يلعبه التحضير البدني في تكوين المنتخبات من خلال المساهمة في تطوير الصفات البدنية من قوة ، سرعة ، مرونة، بالإضافة إلى تنمية القدرات الحركية.

4-4- إبراز أهمية ودور مهارة التصويب في تحقيق الفوز.

4-5- لفت انتباه المدربين إلى ضرورة المعرفة الجيدة الى عناصر اللياقة البدنية التي تتطلبها اللعبة.

4-6- استخلاص جملة من التوصيات تكون كمرشد مستقبلي للمدربين.

4-7- هذه الدراسة قد تثير الوعي العلمي لإجراء المزيد من البحوث العلمية على مختلف المهارات سواء كانت كرة اليد أو في غيرها من الرياضات.

4- أهداف الدراسة:

نسعى من خلال هذا البحث تحقيق الأهداف التالية:

4-1- تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء بكرة اليد.

4-2- تصميم برنامج تدريبي لتطوير أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد فئة (U19).

4-3- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى أداء مهارة التصويب من الارتقاء بكرة اليد.

4-4- التعرف على نسبة التطور الحادثة في القدرات البدنية، وكذلك مستوى أداء مهارة التصويب من الارتقاء بكرة اليد.



5- أسباب اختيار الموضوع:

5-1- معاناة الفرق والنوادي الوطنية في تسجيل الأهداف خاصة عند مواجهتهم لفرق تعتمد على خطة الدفاع المسطح.

5-2- إهمال مهارة التصويب عند تدريب الأشبال على الرغم من أهميتها الكبيرة.

5-3- عدم اهتمام مدربي كرة اليد بالتحصير البدني الخاص مع المبالغة في التحضير البدني العام.

5-4- التركيز على فئة الأكابر وإهمال فئة الأشبال على الرغم من أنها اللبنة الأساسية والخزان المورد للفريق الأول.

5-5- غياب التخطيط المتوسط والطويل المدى مع التركيز على تحقيق نتائج آنية.

6- المصطلحات وتحديد المفاهيم الأساسية للدراسة:

تكمن أهمية تحديد المفاهيم والمصطلحات أنها تعطى للبحث أبعاداً إيجابية من خلالها يتمكن كل من الباحث والقارئ من تصور الموضوع قيد الدراسة بشكل واضح، بالإضافة إلى أن هذه العملية تساعد على عدم الخلط بين المفاهيم التي قد تختلف في تصور الناس تبعاً لاختلافاتهم في المستويات، لذلك يعتمد الباحث تقادياً للتأويلات الخاطئة على إدراج هذا العنصر الذي يسمح له بتقديم جيد وفعال للموضوع (دمانة، 2008، ص21)، وكان من المهم تحديد بعض المفاهيم التي تدخل وبشكل مباشر في هذه الدراسة.

6-1- **التدريب الرياضي:** أحد الأسس والمبادئ الهامة لوصول الفرد إلى أعلى مستويات التنافس الرياضي أياً كان نوع النشاط الرياضي الممارس نظراً إلى لمبادئه الأساسية التي ترمي إلى تقدم مستوى الفرد (أبو عودة، 2016، ص89).

6-2- البرنامج التدريبي:

البرنامج: لغة: عرفها القاموس الجديد "البرنامج هو خطة يخططها المرء لعمل يريده" (بن هادية وآخرون، 1991، ص147).

البرنامج التدريبي اصطلاحاً: هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف (البيك وعباس، 2003، ص102).

ويعرفه الباحث إجرائياً: بأنه مجموعة من الوحدات التدريبية صممت بطريقة علمية روعت فيها مكونات الحمل من شدة وحجم وراحة وتهدف إلى تطوير أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء.

6-3- **مفهوم المهارة:** يعرفها إبراهيم حماد بأنها "المقدرة على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع أجل يدل للطاقة في أقصر زمن ممكن" (حماد، 1996، ص150).

6-4- **التصويب من الارتقاء:** التصويب من الارتقاء عبارة عن تصويبة كراجية من ارتفاع أعلى مستوى الرأس مع أداء حركة الوثب عالياً كمحاولة الرامي للتصويب من فوق المدافع، وتكمن مزايا هذه التصويبة في



توقيتها المفاجئ وعدم قدرة حارس المرمى من إدراكها حيث "تعتبر هذه التصويبة من أنجح وأقوى التصويبات تأثيراً على المدافع وخاصة حارس المرمى" (جرجس، 2004، ص118-119).

5-6- القدرات البدنية الخاصة: هي مقدار ما يتمتع به الفرد من صفات بدنية خاصة تمكنه من مجابهة متطلبات حركية ومهارية خاصة بصورة أفضل (الحوري، 2006، ص68).

ويعرفها الباحث إجرائياً: هي "القدرات البدنية التي تسمح بأداء مهارة التصويب من الارتقاء بنجاح وتشمل القوة الانفجارية للرجلين ومرونة الجذع والكتفين وكذا القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراع الرامية".

6-6- القوة الانفجارية: يقصد بها المقدرة اللحظية لعضلة أو لمجموعة عضلية على إخراج أقصى انقباض عضلي لمرة واحدة وبأسرع زمن ممكن (عمران، 2015، ص15).

وعرفها عبد الرحمن عبد الحميد "بأنها قدرة الجهاز العصبي في التغلب على المقاومات بسرعة انقباض عالية" (عبد الحميد، 2000، ص272).

5-7- القوة المميزة بالسرعة: هي من المتطلبات البدنية والأدائية المهمة في لعبة كرة اليد والتي كانت وما زالت موضوعاً للكثير من الدراسات والبحوث التي تهدف الى تسليط الضوء على هذه الصفة المهمة والتي هي "مكونة من صفتي السرعة والقوة بنسب مختلفة" (درويش وآخرون، 1999، ص151).

القوة المميزة بالسرعة: تعرف على أنها مقدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن (شغافي، 2014، ص300).

أو هي قدرة الجهاز العضلي العصبي على إنتاج قوة سريعة (ابراهيم، 2008، ص63).

7- الدراسات المرتبطة بالبحث:

لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بالدراسات السابقة والمشباهة، حيث تكمن أهمية هذه الدراسات في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيهه، تخطيطه، ضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج البحث وعلى هذا الأساس قام الباحث بمراجعة الأبحاث العلمية المشابهة، وفي حدود استطاعة الباحث للاطلاع على المراجع العلمية والبحوث من أجل استكمال مقومات البحث العلمي.

وتعتبر الدراسات السابقة مصدر إلهام قوي لكل باحث مهما كان مجال تخصصه، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث قادمة، لذلك يجب القيام أولاً بتصفح أهم ما جاء في الكتب ومختلف البحوث العلمية والمجلات... الخ، حتى يتسنى لصاحب البحث أن يرسم الخطة الموضوعية والمنهجية السليمة التي بإمكانه أن يصل بها الى تحقيق أغراض بحثه (إدير، 2010، ص70).

ويؤكد تركي رابح 1984 فيما يتعلق بأهمية الدراسات السابقة بقوله انه "من الضروري ربط المصادر الأساسية من دراسات ونظريات وتطبيقات سابقة حتى نتمكن من تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينها وبين الموضوع المراد البحث فيه" (تركي، 1984، ص123).



وبناءً عليه كان من الضروري استعراض أهم وأبرز الدراسات المرتبطة بالبحث، وتسهيلاً للقارئ والباحث في مجال التدريب وطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تم عرض الدراسات السابقة والمرتبطة في عدة بنود حيث بدأ الباحث بعرض (عنوان الدراسة، اسم الباحث، سنة إجراء الدراسة، الهدف من الدراسة، أهم الاستنتاجات، وأهم التوصيات)، بالإضافة إلى التعليق على الدراسات من حيث من حيث (متغيرات الدراسة، الهدف من الدراسة، المنهج المتبع، العينة وكيفية اختيارها، الأدوات المستعملة، الوسائل الإحصائية، النتائج، التوصيات، مدة تطبيق البرنامج التدريبي)، وصولاً إلى الفائدة المتحققة من الدراسات المرتبطة بالبحث.

7-1- الدراسة الأولى: وجاءت بعنوان "تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأعمار (15-17) سنة"، وأنجزت من طرف ايد حميد رشيد الخزرجي لنيل درجة الدكتوراه فلسفة في التربية الرياضية بجامعة بغداد، 2002 وهدفت الدراسة الى:

- التعرف على أثر المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
 - التعرف على أثر المنهج التدريبي بأسلوب المحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
 - التعرف على أي الأسلوبين (الدائري، المحطات) أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
- أما عينة البحث فقد تمثلت بـ (24) لاعبا من المركز التدريبي بعقوبة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين (الضابطة والتجريبية).
- وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث خرج بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات حيث كانت أهم الاستنتاجات:

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعيدة في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدربت بأسلوب التدريب الدائري.
- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات المهارية (المنولة والاستلام، التصويب) للمجموعة التي تدربت بأسلوب التدريب الدائري.
- وجود فروق عشوائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التي تدربت بأسلوب التدريب الدائري في اختبار الطبطبة.
- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعيدة في الاختبارات البدنية للمجموعة التي تدربت بأسلوب تدريب المحطات.



- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية للمجموعة التي تدرت بأسلوب تدريب المحطات.
 - وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري، المحطات) في الاختبارات البدنية لصالح المجموعة التي تدرت بأسلوب المحطات.
 - وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين (التي تدرت بأسلوب التدريب الدائري، المحطات) في الاختبارات المهارية لصالح المجموعة التي تدرت بأسلوب الدائري.
- أما في ما يخص أهم التوصيات التي أوصى بها الباحث فقد جاءت على النحو التالي:
- تشجيع المدربين على استخدام هذين الأسلوبين (الدائري، المحطات) لما لهما من تأثير في تطوير الجانب البدني والمهاري من أجل الابتعاد عن الطرائق التقليدية.
 - عند استخدام أسلوب (الدائري، المحطات) في التدريب يفضل استخدام التدريب الفكري عالي الشدة لما له من أثر في تطوير الجوانب المختلفة.
 - الاعتماد على استخدام هذه الأساليب في المدارس لما لها من أسس تنظيمية ولما لها من القدرة على اشراك أكبر عدد من التلاميذ في أي مكان
 - استخدام أسلوب تدريب المحطات لتطوير عناصر اللياقة البدنية.
 - استخدام أسلوب التدريب الدائري لتطوير الجانب المهاري.
- 7-2- الدراسة الثانية:** وجاءت بعنوان "تأثير أحمال تدريبية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة اليد"، وأنجزت من طرف حسام محمد جابر لنيل درجة الدكتوراه بكلية التربية الرياضية بجامعة البصرة، 2003 وهدفت الدراسة الى:
- اعداد منهج تدريبي باستخدام متغير الحجم ومعرفة تأثير هذا المنهج على بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة اليد.
- أما عينة البحث فقد تمثلت بـ (24) لاعبا من لاعبي كرة اليد في محافظة البصرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين (الضابطة والتجريبية).
- وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث خرج بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات حيث كانت أهم الاستنتاجات:
- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين ولصالح الاختبارات البعدية الخاصة والمهارات الأساسية قيد البحث.
 - وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية ولصاح المجموعة الأولى في اختبارات صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين.
- أما في ما يخص أهم التوصيات التي أوصى بها الباحث فقد جاءت على النحو التالي:



- استخدام الحجوم التدريبية التي استخدمها الباحث في تطوير الصفات البدنية والمهارية الأساسية قيد الدراسة.
- إتباع الأسلوب العلمي الصحيح في التخطيط للوحدات التدريبية.
- 7-3- الدراسة الثالثة: وجاءت بعنوان "تأثير منهج تدريبي باستخدام التمرينات المساعدة التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكرة اليد"، وأنجزت من طرف صادق عباس علي لنيل درجة الدكتوراه بكلية التربية الرياضية بجامعة البصرة، 2006 وهدفت الدراسة الى:
 - وضع مجموعة من التمرينات المساعدة التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكرة اليد.
 - التعرف على تأثير التمرينات المساعدة التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكرة اليد.
 - التعرف على نسب التطور في الاختبارات القبلية والعدية في القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية.
 - التعرف على نسب النجاح والفشل في تطبيق المبادئ الخططية الفردية الهجومية والدفاعية.
- أما عينة البحث فقد تمثلت بلاعبي كرة اليد في محافظة البصر بأعمار (17-19) سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين (الضابطة والتجريبية).
- وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث خرج بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات حيث كانت أهم الاستنتاجات:
 - وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح الاختبار البعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكرة اليد.
 - وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكرة اليد.
 - وجود اختلاف في نسب النجاح والفشل في تطبيق المبادئ الخططية الفردية الهجومية والدفاعية.
- أما في ما يخص أهم التوصيات التي أوصى بها الباحث فقد جاءت على النحو التالي:
 - اتباع الأسلوب العلمي الصحيح في التخطيط للقدرات البدنية.
 - استخدام التمرينات التي استخدمها الباحث في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكرة اليد.
 - توفير المستلزمات الضرورية لتكوير العملية التدريبية وتحسين الكوادر الذي يضمن تطور اللعبة.



7-4- الدراسة الرابعة: دراسة تحت عنوان "تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لدى لاعبين بأعمار (17-19) سنة بكرة اليد"، وأنجزت من طرف أحمد خميس راضي السوداني لنيل درجة الدكتوراه فلسفة في التربية الرياضية بجامعة بغداد، 2009 وهدفت الدراسة الى:

- تصميم استمارة خاصة لقياس التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة في كرة اليد.

- وضع مجموعة من التمارين الخاصة لتطوير القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة في كرة اليد لدى اللاعبين الشباب بأعمار (17-19) سنة في كرة اليد.

- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لدى أفراد عينة البحث.

- التعرف على نسب النجاح والفشل في أداء بعض التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة في كرة اليد لدى أفراد عينة البحث للاختبارين القبلي والبعدي.

أما **عينة البحث** فقد تمثلت بلاعبي نادي الكرخ بأعمار (17-19) سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة.

وخرج الباحث بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات، حيث كانت **أهم الاستنتاجات:**

- لتطبيق التمارين الخاصة ضمن إطار المنهج التدريبي تأثير إيجابي في تطوير القدرات البدنية (الاستجابة الحركية، القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين، مطاولة السرعة).

- للتمارين الخاصة المستخدمة ضمن إطار المنهج التدريبي تأثير إيجابي في تطوير التحركات الدفاعية الفردية (المهاجمة، حائط الصد الفردي، قطع الكرة وتشتيتها، وقطع الكرة والاستحواذ عليها) والتحركات الدفاعية الجماعية (اللعب الثنائي، التسليم والتسلم، المصاحبة، حائط الصد الجماعي) ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة بكرة اليد.

أما عن **أهم التوصيات** فقد جاءت على الشكل التالي:

- الاعتماد الكلي على نتائج البحث في تحديد مفردات التمارين الخاصة في تطوير القدرات البدنية وبرمجتها لدى اللاعبين الشباب في مرحلة الإعداد الخاص.

- التأكيد على ضرورة الربط بين بعض القدرات البدنية وأداء بعض التحركات الدفاعية الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة، وهذا ما أثبتته نتائج الدراسة.



- ضرورة استخدام الأسلوب العلمي في تدريب القدرات البدنية بما يتلائم ومستوى اللاعبين ومستوى تطورهم، وربطها مع التحركات الدفاعية بشكل ينسجم مع متطلبات الموقف الدفاعي في المباراة، فضلا عن الإعداد النفسي عند تنفيذ مفردات المنهج التدريبي.
- 5-7- الدراسة الخامسة: وجاءت تحت عنوان "تأثير التدريب المتباين على وفق معايير محكية المرجع في تطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب للاعبين كرة اليد فئة الشباب"، وأنجزت من طرف حسام محمد هيدان الخزرجي لنيل درجة الدكتوراه فلسفة في التربية البدنية بجامعة ديالى، 2013 وهدفت الى:
 - بناء معايير محكية المرجع للقوة الخاصة وأنواع التصويب في لعبة كرة اليد لفئة الشباب قيد البحث.
 - إعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب المتباين لتطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لفئة الشباب.
 - تعرف تأثير المنهج المعد بأسلوب التدريب المتباين في تطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لدى عينة البحث.
 - تعرف فعالية توظيف المعايير المحكية المرجع في التدريب المتباين في تطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث.
- أما عينة البحث اشتملت على (95) لاعبا يمثلون أندية ديالي والجيش والبيشمركة وأربيل ونادي كربلاء بكرة اليد فئة الشباب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحد.
- وخرج الباحث بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات، حيث كانت أهم الاستنتاجات:
 - إن جميع نتائج المحكات المرجعية المستخرجة من مجتمع كرة اليد العراقية لفئة الشباب تشير الى وجود ضعف في مستوى القوة الخاصة والتصويب بالقفز عاليا ومن الثبات بكرة اليد.
 - إن استخدام المحكات المرجعية في تقييم مستوى اللاعب يعطي تفسيراً واضحاً للمدرب لسير العملية التدريبية ونقاط الضعف و القوة للاعبين والمنهج التدريبي المستخدم.
 - إن اجراء الاختبارات المرحلية طيلة فترات التدريب والوقوف على نتائج هذه الاختبارات ومقارنتها مع محكات مرجعية للمجتمع نفسه ومن البيئة المحلية نفسها يعطي نتائج مدروسة وحقيقية لمستوى اللاعبين خلال التدريب.
 - أثبت أسلوب التدريب المتباين فعاليته في تطوير القوة الخاصة لأفراد عينة البحث لتأثيره الايجابي في خلق جو تدريبي يتفاعل معه اللاعبون بعيدا عن الرتابة في استخدام الشدة الواحدة داخل مجموعة التمرينات.
 - إن استخدام تمرينات مركبة تخدم الجانب البدني والمهاري في الوقت نفسه يزيد من تطوير اللاعبين، ويساعد في ايجاد مساحة واسعة لأداء الجهد البدني الايجابي في عملية اللعب.
- أما في ما يخص أهم التوصيات التي أوصى بها الباحث فقد جاءت على النحو التالي:



- اعتماد المدربين على المحكات المرجعية المستخلصة من المجتمع، ومقارنة نتائج اللاعبين معها لتصحيح الأخطاء وتقويم العملية التدريبية.
 - استخدام أسلوب التدريب المتباين داخل مجموعة التمرينات في تمرينات القوة الخاصة لفعاليته في تحفيز اللاعبين والارتقاء بالمستوى.
 - التنوع في استعمال أساليب التدريب الحديثة كي تعمل على كسر الجمود في المستوى، وتطوير اللاعبين بدنيا ومهاريا.
 - اجراء دراسات لإيجاد المحكات المرجعية للصفات البدنية الأخرى، حت تتكامل لدى المدربين مجموعة محكات تضم الصفات البدنية كافة الخاصة بكرة اليد والتي على ضوءها تجري العملية التدريبية بصورة علمية دقيقة.
 - اجراء دراسات لأسلوب التدريب المتباين في أنواعه الأخرى لفعالية هذا الأسلوب التدريبي وتأثيره في تطوير الصفات البدنية، والتي تنعكس إيجابا على الأداء المهاري.
- 7-6- الدراسة السادسة: وجاءت بعنوان "فعالية الأسلوب التدريبي لذوي التصلب -المرونة والتأملي- الاندفاعي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد"، وأنجزت من حاتم شوكت ابراهيم الدليمي لنيل درجة الدكتوراه فلسفة في التربية البدنية بجامعة ديالى، 2013 وهدفت الى:**
- تحديد عينة البحث لذوي التصلب - المرونة والتأملي- الاندفاعي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد بالأسلوب التدريبي.
 - إعداد تمرينات بالأسلوب التدريبي لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطلبة المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى.
 - تعرف على فعالية الأسلوب التدريبي لذوي (التصلب- المرونة) و(التأملي- الاندفاعي) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
- أما عينة البحث فتمثلت في (80 طالبا من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى للعام الدراسي (2011-2012)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجاميع التجريبية (04) مجموعات تجريبية.**
- وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث خرج بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات حيث كانت أهم الاستنتاجات:**
- التصنيف وفقا للأساليب الإدراكية المعرفية ذو فائدة حقيقية لعملية التعلم.
 - لأسلوب التدريبي أهمية كبيرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لذوي التصلب - المرونة والتأملي- الاندفاعي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.



- كان أفضل تعلم بالأسلوب التدريبي لذوي التأمل في مهارة المناولة ويليه الأساليب الثلاثة المرونة والتصلب والاندفاعي.
- كان أفضل تعلم بالأسلوب التدريبي لذوي المرونة في مهارة التصويب ويليه الأساليب الثلاثة التأمل والاندفاعي والتصلب.
- كان أفضل تعلم بالأسلوب التدريبي لذوي التصلب في مهارة الخداع ويليه على التوالي الأسلوب المعرفي والاندفاعي والمرونة والتأمل.

أما في ما يخص أهم التوصيات التي أوصى بها الباحث فقد جاءت على النحو التالي:

- استخدام الأسلوب التدريبي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وخاصة للمتعلمين الخام.
- الكشف والتفريق بين المتعلمين المتصلبين والمرنين والتأملين والاندفاعيين قبل البدء بعملية التعلم للمهارات الجديدة لما له من أثر في عملية التعلم.
- اجراء دراسات وبحوث مشابهة باستخدام أساليب تدريسية أخرى وفي ألعاب وفعاليات فردية وجماعية.
- ضرورة تعرف مدرسي التربية الرياضية على هذه الأساليب المعرفية لمعرفة نظام استقبال المعلومات للمتعلمين والإفادة من خصائصهم المعرفية لتسهيل وتثبيت وتسريع عملية التعلم.

7-7- الدراسة السابعة: وجاءت بعنوان "وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة وتأثيرها على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة اليد"، وأنجزت من طرف مفتي عبد المنعم لنيل درجة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر 3، 2013 وهدفت الدراسة الى:

- وضع وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة بهدف تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة اليد.
- التعرف على تأثير الوحدات التدريبية المقترحة على:
- * بعض الصفات البدنية (السرعة، الرشاقة، المرونة، التوافق).
- * بعض المهارات الأساسية (التمرير، التخطيط، التصويب).

أما عينة البحث فقد تمثلت بـ (20) لاعبا من ناشئي وفاق عين البنيان، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين (الضابطة والتجريبية).

وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث خرج بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات حيث كانت أهم الاستنتاجات:

- أظهرت نتائج الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة لتنمية بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية أثرا إيجابيا وتحسنا معنويا ملموسا في جميع الاختبارات البدنية والمهارية لدى العينة التجريبية.



- أظهرت نتائج الوحدات التدريبية المقترحة فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في معظم الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة.
- كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك تحسن للعينة الضابطة المستخدمة للبرنامج التقليدي ولكن بنسبة أقل عن العينة التجريبية التي استخدمت الوحدات التدريبية المقترحة.
- إن استخدام الألعاب الصغيرة يؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية. أما في ما يخص أهم التوصيات التي أوصى بها الباحث فقد جاءت على النحو التالي:
- اجراء دراسة بعنوان تأثير استخدام الألعاب الصغيرة ضمن وحدات تدريبية مقترحة في تطوير بعض المتغيرات النفسية (دافعية الانجاز، الثقة بالنفس) لدى ناشئي كرة اليد.
- 7-8- الدراسة الثامنة:** وجاءت بعنوان "تأثير تمرينات (بدنية- مهارة) في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة اليد"، وأنجزت من طرف خماس كريم خماس الفضلي لنيل درجة الماجستير في علوم التربية الرياضية بجامعة الديالى، 2014 وهدفت الدراسة الى:
- اعداد تمرينات (بدنية- مهارة) لتطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة اليد.
- التعرف على أثر تمرينات (بدنية- مهارة) في تطوير القوة الانفجارية لناشئي كرة اليد.
- التعرف على أثر تمرينات (بدنية- مهارة) في تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة اليد.
- أما عينة البحث فقد تمثلت بـ (16) لاعبا من ناشئي نادي ديالى، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة.
- وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث خرج بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات حيث كانت أهم الاستنتاجات:
- ظهور تطور معنوي في صفة القوة الانفجارية للذراعين والرجلين نتيجة التمرينات البدنية المهارية وهذا ما أظهرته نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث ناشئين.
- ظهور تطور معنوي في بعض المهارات الأساسية قيد البحث نتيجة التمرينات البدنية المهارية وبشكل إيجابي وقد أظهرته نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث ناشئين.
- التنظيم الجيد للتمرينات (البدنية- المهارية) المستخدمة في البحث كان لها أثر إيجابي في تطوير صفة القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين .
- الوقت الذي استغرقه المنهج كان كاف يا لحدوث تطور في (صفة القوة الانفجارية) والمهارية.
- إن تطور القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين أثر ايجابياً على المهارات الأساسية بكرة اليد.
- أما في ما يخص أهم التوصيات التي أوصى بها الباحث فقد جاءت على النحو التالي:
- الاهتمام بتطوير القوة الانفجارية لكونها نوعا مهما عامل من أنواع القوة العضلية، ولها تأثير مباشر في بعض المهارات الأساسية.



- استخدام التمرينات (البدينية- المهارية) على متغيرات بدينية - مهارة أخرى ولفئات أخرى.
- إجراء دراسة مماثلة على فئات متقدمة مع زيادة مدة المنهج التدريبي لغرض معرفة عامل الزمن في تطوير القوة الانفجارية ومن ثم إسهامها في أداء المهارات الأساسية بكرة اليد.
- 7-9- الدراسة التاسعة: وجاءت بعنوان "أثر التدريب المتناوب القصير 10-20 جري VMA و 10-20 جري VMA- قوة على السرعة القصوى والقوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي اليد"، وأنجزت من طرف خودير صفيان لنيل درجة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر3، 2015 وهدفت الدراسة الى:**
- هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أي تدريب من هاذين التدربيين يسمح بالوصول إلى تطور أكبر في القدرة الهوائية واللاهوائية، وبذلك يمكن للمدرب أن يستفيد منها من خلال اقتصاده للوقت وتحقيقه لتطورات أكبر.
- أما عينة البحث فقد تمثلت بـ (18) طالبا من النادي الرياضي لاتحاد شباب القصر (NRICKM)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين (مجموعة تجريبية أولى يطبق عليها برنامج التدريب المتناوب القصير 10-20 جري VMA، ومجموعة تجريبية ثانية يطبق عليها برنامج التدريب المتناوب القصير 10-20 جري VMA- قوة).
- وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث خرج بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات حيث كانت أهم الاستنتاجات:
- البرنامج التدريبي المقترح الأول (تدريب متناوب قصير جري VMA) والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية الأولى لمدة 05 أسابيع، بمعدل 2 حصة في الأسبوع، أعطى نتائج ضئيلة عندما قمنا بإجراء مختلف اختبارات القوة الانفجارية للأطراف السفلية (القفز العمودي، القفز الأفقي من الثبات، القفز العمودي بعد السقوط) ولم تسفر عن فروق ذات دلالة معنوية عندما قمنا بمقارنة المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية بالمتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية، مما يدل على أن هذا البرنامج التدريبي المقترح ليس له أي أثر على القوة الانفجارية للأطراف السفلية.
- بينما البرنامج التدريبي المقترح الثاني (تدريب متناوب قصير جري VMA- قوة) والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية الثانية، أعطى نتائج ملموسة عندما قمنا بإجراء مختلف اختبارات القوة الانفجارية للأطراف السفلية (القفز العمودي، القفز الأفقي من الثبات، القفز العمودي بعد السقوط)، والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة معنوية عندما قمنا بمقارنة المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية بالمتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية، مما يدل على أن هذا البرنامج التدريبي المقترح له أثر على القوة الانفجارية للأطراف السفلية.
- أما في ما يخص أهم التوصيات التي أوصى بها الباحث فقد جاءت على النحو التالي:



- اجراء دراسة التدريب المتناوب القصير جري ذهاب-إياب (Navette) والمتناوب القصير في نفس الاتجاه (En ligne) على بعض العوامل الفسيولوجية كمعدل تركيز حامض اللكتيك في الدم مباشرة بعد التدريب المتناوب، معدل نبض القلب، مدة دوام الجهد بالسرعة القصوى الهوائية خلال التمرين المتناوب.

7-10- الدراسة العاشرة: وجاءت بعنوان "برنامج تدريبي بليومتري مقترح وتأثيره على القدرات البدنية الخاصة لتحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل لطلب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى"، وأنجزت من طرف أيمن محمد جابر العصار لنيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الرياضية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، 2016 وهدفت الدراسة الى:

- وضع برنامج تدريبي بليومتري مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل.
- التعرف على تأثير التدريب البليومتري على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى المجموعة التجريبية.

- التعرف على الفروق بين القياسات البعدية على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

أما عينة البحث فقد تمثلت بـ (40) طالبا من المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين (الضابطة والتجريبية). وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث خرج بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات حيث كانت أهم الاستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى المجموعة الضابطة، عدا مسافة الوثب الطويل.

- أظهرت تدريبات البليومتري المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح تحسناً في مستوى القدرات البدنية الخاصة للوثب الطويل.

أما في ما يخص أهم التوصيات التي أوصى بها الباحث فقد جاءت على النحو التالي:

- يجب أن يهتم مدربي ألعاب القوى ببرامج التدريب البليومتري.

- الاهتمام بالوحدة التدريبية وضرورة احتوائها على أكثر من هدف.

- عقد دورات تدريبية للمدربين في مسابقات الميدان والمضمار لرفع الكفاءة التدريبية لهم.



- تعميم برنامج التدريب اليومي على مراكز التدريب ومراكز تدريب الجامعات والمدارس الفلسطينية. توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريبات.

7-11- الدراسة الحادي عشر: وجاءت بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية السرعة الانتقالية وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة اليد"، وأنجزت من طرف مفتي عبد المنعم لنيل درجة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر 3، 2017 وهدفت الدراسة الى:

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة مع مراعاة تطبيق هذه الأخيرة بشكل سليم معتمدين في ذلك على أساليب التغيير والتنويع والتدرج في حمل التدريب.

- تنمية السرعة الانتقالية وسرعة كل من التمرير والاستقبال والتخطيط والتصويب باستخدام الألعاب الصغيرة.

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على السرعة الانتقالية وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي كرة اليد.

أما عينة البحث فقد تمثلت بـ (30) لاعبا مقسمين على فريقين كل فريق مكون من 15 لاعب (فريقي التريجي الرياضي السطايفي ووافق سطيف)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين (الضابطة والتجريبية).

وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث خرج بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات حيث كانت أهم الاستنتاجات:

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة له أثر إيجابي وواضح في تنمية السرعة الانتقالية وسرعة تنفيذ مهارات التمرير والاستلام والتخطيط والتصويب.

- وبالتالي فهو يوافق الدراسات التي استعملت البرامج التدريبية باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية مختلف الصفات البدنية والمهارات الأساسية في رياضة كرة اليد.

- وهذا ما يوضح دور الألعاب الصغيرة في رياضة كرة اليد فهي لا تقتصر على الصفات البدنية فقط أو المهارات الأساسية بل تنمي كذلك الصفات التي لها علاقة بالمهارة مثل ما تم دراسته في بحثنا هذا ونقصد سرعة تنفيذ المهارات.

- لذلك فاستخدام الألعاب الصغيرة يؤثر إيجابيا في تنمية السرعة الانتقالية وسرعة تنفيذ المهارات المرتبطة بكرة اليد.

أما في ما يخص أهم التوصيات التي أوصى بها الباحث فقد جاءت على النحو التالي:

- مراعاة التدرج في حمل التدريب وأشكال التغيير والتنويع عند التدريب باستخدام الألعاب الصغيرة.

- لا توضع الألعاب الصغيرة في البرامج التدريبية عشوائيا بل يجب توظيفها بطريقة صحيحة ومدروسة.



- ضرورة إلمام المدرب بأهمية الألعاب الصغيرة وأنها تنمي جميع الجوانب إذا استعملت بطريقة صحيحة وبالتالي لا تقتصر على الجانب الترويحي فقط.

8-12- مناقشة الدراسات المرتبطة بالبحث:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية في بعض النقاط، وسنوضحها في النقاط التالية:

من حيث متغيرات الدراسة: تختلف الدراسات السابقة في الصياغة وتتشترك مع الدراسة الحالية في المتغيرات التالية: القدرات البدنية، القوة الخاصة، مهارة التصويب، البرنامج التدريبي، كرة اليد.

من حيث هدف الدراسة: تباينت أهداف الدراسات السابقة من دراسة إلى أخرى وكان الهدف الأبرز الذي اشتركت فيه مع الدراسة الحالية وهو اعداد برنامج تدريبي موجه لتنمية القدرات البدنية وتحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد من بينها مهارة التصويب، فدراسة (رشيد الخزرجي 2002) فهدفت إلى التعرف على أي الأسلوبين (الدائري، المحطات) أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد، ودراسة (محمد جابر 2003) هدفت إلى اعداد منهج تدريبي باستخدام متغير الحجم ومعرفة تأثير هذا المنهج على بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة اليد، ودراسة (عباس علي 2006) هدفت إلى وضع مجموعة من التمرينات المساعدة التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكرة اليد، ودراسة (راضي السوداني 2009) هدفت إلى وضع مجموعة من التمرينات الخاصة لتطوير القدرات البدنية لدى اللاعبين الشباب بأعمار (17-19) سنة في كرة اليد، ودراسة (هيدان الخزرجي 2013) هدفت إلى إعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب المتباين لتطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لفئة الشباب، ودراسة (ابراهيم الدليمي 2013) هدفت إلى إعداد تمرينات بالأسلوب التدريبي لذوي التصلب -المرونة والتألمي- الاندفاعي لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد، ودراسة (مفتي عبد المنعم 2013) هدفت إلى وضع وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة بهدف تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة اليد، ودراسة (خماس الفضلي 2014) هدفت إلى اعداد تمرينات (بدنية- مهارية) لتطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة اليد، ودراسة (صفيان خوذير 2015) هدفت إلى معرفة أثر التدريب المتناوب القصير على القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة اليد، ودراسة (جابر العصار 2016) هدفت إلى - وضع برنامج تدريبي بليوم تري مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل.

من حيث المنهج المتبع: اشتركت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في استخدام المنهج التجريبي والمناسب لمثل هذه الدراسات، أما عن التصميم التجريبي فقد تنوع بين المجموعة الواحدة والمجموعتين المتكافئتين، وهو ما يتفق مع الدراسة الحالية إلى حد كبير.



من حيث العينة وكيفية اختيارها: تم اختيار العينات في الدراسات السابقة بالطريقة الغرضية (القصدية)، وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية التي اعتمدت في اختيار العينة على الطريقة الغرضية (القصدية).

من حيث الأدوات المستعملة: استخدمت الدراسات السابقة الذكر الأدوات التالية: المصادر والمراجع العلمية، الاختبارات البدنية والمهارية، البرنامج التدريبي، وهو ما يتفق مع الدراسة الحالية التي استخدمت جميع الأدوات المذكورة سابقاً.

من حيث الوسائل الإحصائية: اتفقت الدراسات المذكورة مع الدراسة الحالية في الوسائل والمعادلات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، T ستودنت للعينات المرتبطة والمستقلة، معامل الارتباط بيرسون لحساب ثبات الاختبار، معامل صدق الاختبار، المنوال، معامل الالتواء، معامل الاختلاف، ولم تستخدم أي دراسة من الدراسات قانون حجم الأثر على الرغم من أهميته الكبير.

من حيث النتائج: اتفقت معظم الدراسات على أن البرامج التدريبية المطبقة بمختلف تمريناتها كان لها أثر إيجابي في تنمية القدرات البدنية، القوة الخاصة، وتحسين التصويب في كرة اليد، وهو ما يتفق مع الدراسة الحالية إلى حد كبير.

من حيث التوصيات: خلصت معظم الدراسات إلى التوصيات التالية:

- التنوع في استعمال أساليب التدريب الحديثة كي تعمل على كسر الجمود في المستوى، وتطوير مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً.

- اتباع الأسلوب العلمي الصحيح في التخطيط للقدرات البدنية.

- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة ومتخصصة.

من حيث مدة تطبيق البرنامج التدريبي: اتفقت جميع الدراسات السابقة على أن مدة تطبيق البرنامج التدريبي تتراوح من 08 إلى 12 أسبوع، ومدة البرنامج التدريبي في الدراسة الحالية دام لمدة ثمانية (08) أسابيع.

8-13- الفائدة المتحققة من الدراسات المرتبطة بالبحث:

- الاطلاع على العناوين والأدبيات ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية، وكذا تنظيم خطوات الدراسة.
- الاطلاع على أهم المشاكل التي اعترضت الباحثين السابقين ومحاولة تفاديها.
- الاستفادة من الدراسات النظرية التي لها علاقة بمتغيرات الدراسة الحالية لتكوين خلفية نظرية معرفية.
- الاستفادة من الاختبارات والأدوات التي جاءت بها الدراسات المرتبطة.
- الاستفادة من الاطلاع على العينات المختلفة وطريقة حساب تكافؤها وتجانسها وطريقة اختيارها والمجتمعات التي أخذت منها وكذا التصاميم البحثية المناسبة.
- التعرف على أهم الوسائل الإحصائية التي اعتمدت عليها الدراسات المرتبطة.
- التعرف على طرق وتنظيم البيانات والرسوم البيانية وعرضها.
- الاستفادة من أهم التوصيات التي قدمتها الدراسات السابقة.

الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراصة.

الفصل الأول: التدريب الرياضي والبرامج التدريبية.

- 1 - مفهوم التدريب الرياضي.
- 2 - مفهوم حمل التدريب.
- 3 - أنواع حمل التدريب.
- 4 - مكونات حمل التدريب.
- 5 - مكونات التدريب الرياضي في كرة اليد.
- 6 - فترات التدريب.
- 7 - المبادئ الفسيولوجية لتدريب كرة اليد.
- 8 - طرق وأساليب التدريب الرياضي.
- 9 - البرامج التدريبية.



تمهيد:

يعتبر التخطيط للتدريب وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للاعبين، حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى أعلى مستوى للأداء خلال المنافسات.

إن التدريب هو العملية الشاملة لتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات، وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغيير المستمر، ولا بد أن يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة، كما يتعامل التدريب الرياضي مع كائن بشري له خصائصه البيولوجية والنفسية والبدنية والاجتماعية، ولهذا فهو يتأسس على المبادئ والنظريات العلمية المختلفة عند تنمية البناء البدني وتطوير الخصائص الحركية، فهو يرتبط بالعلوم الاجتماعية (علم النفس - اجتماع - إدارة - اقتصاد - سياسة)، والعلوم الطبية مثل (تشريح فسيولوجي - بيولوجي) وعلوم الحركة (البيوميكانيك) وعلوم التربية.

ولقد حاولنا في هذا الفصل تسليط الضوء على مكونات الأحمال التدريبية وأهم الطرق والأساليب التدريبية وكذا مكونات التدريب الرياضي في رياضة كرة اليد، بالإضافة إلى البرامج التدريبية وأهم الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي، وخطوات إعداد البرامج التدريبية.



1-1- مفهوم التدريب الرياضي:

يعرف مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي بأنه كل العمليات التعليمية التنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفريق الرياضي من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية والميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (حماد، 2001، ص21).

ويعرفه الخياط (2005) بأنه عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار (الخياط، 2005، ص2).

وبشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفقاً لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء (الفتاح والسيد، 2002، ص13).

ويعرفه عبد الله أبو عودة (2016) بأنه أحد الأسس والمبادئ الهامة للوصول الفرد إلى أعلى مستويات التنافس الرياضي أيّاً كان نوع النشاط الرياضي الممارس نظراً إلى لمبادئه الأساسية التي ترمي إلى تقدم مستوى الفرد (أبو عودة، 2016، ص89).

ويعرفه حسن حاتم (2016) بأنه كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية يؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه (حاتم، 2016، ص2).

ويعتبر مفهوم التدريب الرياضي الحديث هو العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية فالأداء الرياضي الناجح هو نتاج كل من القوى البدنية والعقلية التي تهدف إلى تطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها، لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة (اللامي، 2004، ص9).

وبناءً على ذلك فيمكن أن نعرف التدريب الرياضي بأنه عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس، وذلك بتنمية قدراته البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخططية وقدراته العقلية، وكذا تطوير سماته الشخصية والإرادية.

1-2- مفهوم حمل التدريب:

حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسية للتأثير على اللاعب ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الحركية والسمات الإرادية، وهذا يعني أنه العبء أو الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة اللاعب المختلفة كنتيجة لأداء الأنشطة البدنية المقصودة (أبو زيد، 2005، ص172).



يذكر أبو العلا عبد الفتاح أن حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي، بل يعد الحروف الأبجدية التي تشكل مفهوم التدريب الرياضي والبناء الأساسي لتحقيق المستويات العليا ولهذا السبب لن يتوقف البحث والتدقيق في مجال حمل التدريب (عبد الفتاح، 1997، ص43).

ويمثل حمل التدريب أيضا شكل المنهج التدريبي وهيكله من حيث الحجم الشدة والراحة كما يعكس أيضا الفعالية الناتجة عن المثيرات الحركية على الوظائف الجسمانية والنفسية (البشتاوي والخوجا، 2005، ص35). ويعرف مفتي إبراهيم حمل التدريب هو "كمية التأثير المعينة الواقعة على الأعضاء والأجهزة المختلفة للفرد أثناء ممارسته للنشاط الرياضي" (حماد، 1998، ص39).

أما أمر الله البساطي فيعرفه "جميع المجهودات البدنية والعصبية (المحتويات التدريبية) التي تقع على عاتق اللاعب نتيجة ممارسته الأنشطة الرياضية المختلفة" (البساطي، 1998، ص27).

أما عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين فيعرفان الحمل التدريبي بأنه "عبارة عن تبادل طبيعي بين احتياجات الطاقة وعملية إعادة بناء مواد الطاقة، فخلاله يحصل التوازن وبذلك يؤثر على الصفات البدنية" (نصيف وحسين، 1998، ص94).

وبناءً على ذلك فيمكن أن نعرف الحمل التدريبي مقدار تأثير جميع الأنشطة التي يمارسها الرياضي في التدريب والمنافسة على الجسم.

ومن أهم المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي عدم معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح في رفع مستوى لياقة لاعبيه المهارية والبدنية حتى يمكن الوصول بهم إلى الهدف المنشود (البشتاوي والخوجا، 2005، ص36).

1-3- أنواع حمل التدريب:

هناك ثلاث أنواع لحمل التدريب كما يأتي:

- حمل التدريب الخارجي.
- حمل التدريب الداخلي.
- حمل التدريب النفسي.

1-3-1- الحمل الخارجي:

يقصد بالحمل الخارجي كل التمرينات المقدمة والتي ينفذها الفرد الرياضي والتي يتم تنفيذها إي كان الهدف منها (البشتاوي والخوجا، 2005، ص59).

1-3-2- الحمل الداخلي:

يقصد بالحمل الداخلي التأثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي أو ما ينتج من استجابة داخل جسم نتيجة أداء الحمل الخارجي (البشتاوي والخوجا، 2005، ص59).



1-3-3- الحمل النفسي: يتمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما، حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية، والمهارية، والخططية، والنظرية (المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة، ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها على أجهزة الجسم الوظيفية (درويش وحسين، 1984، ص75).

1-4- مكونات حمل التدريب:

إن الحمل التدريبي يستند عند بنائه على ثلاثة عناصر رئيسية واحدة مرتبطة بالأخرى وهو بذلك الأداة الرئيسية التي يمكن من خلالها رفع مستوى الحالة التدريبية لتحقيق أفضل النتائج ولا يمكن إهمال أي عنصر لأن ذلك يؤدي إلى عدم تحقيق الهدف، لذا فيجب على المدرب مراعاة العلاقة بين هذه المكونات الثلاثة:

- شدة الحمل.

- حجم الحمل.

- كثافة الحمل.

1-4-1- شدة الحمل (شدة المثير):

تلعب شدة الحمل دوراً رئيساً وفعالاً في توجيه عملية التدريب الرياضي إذ يعطي الشكل المميز لتحقيق الإنجاز، وبذلك يعرفها مفتي إبراهيم بأنها "درجة الصعوبة أو القوة التي يؤدي بها التمرين (الجهد البدني)" (حماد، 2001، ص65) ويعرفها نصر الدين سيد "هي السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء" (سيد، 2003، ص25).

أما علي البيك (1984) فيعرفها "بمقدار التأثير الخاص بالمثير على الناحية الحيوية للرياضي خلال التوافق بين المسافة والزمن نتيجة لأداء تمرين واحد" (البيك، 1984، ص42).

أما أمر الله البساطي فيعرف شدة الحمل "بأنها تتمثل في درجة تركيز التدريبات أو المتغيرات الحركية في الوحدة التدريبية وتتحدد بمقدار الإنجاز الفعلي، وهي تمثل بذلك قوة المثير أو درجة صعوبة أداء التمرين ويعبر عن شدة حمل الجهد البدني أو شدة حمل التمرين من خلال وحدات القياس المستخدمة لتحديد الشدة" ويمكن قياسها من خلال:

- سرعة التمرين: والتي يمكن قياسها من خلال الزمن أو معدل النبض كما في تدريبات الجري والسباحة (رياضات السرعة والتحمل).

- مقدار المقاومة: ويمكن قياسها بمعرفة كمية المقاومة بالكيلوجرام باستعمال الأثقال الحرة.

- مسافة الاداء: وتقاس بالمتري كما في تدريبات الوثب الطويل والعالي أو الرمي أو التصويب لأبعد مسافة في ألعاب الكرة.



- درجة سرعة اللعب: كما في الألعاب الجماعية أو المنازلات أو المنافسات وتحدد درجة سرعة اللعب في الألعاب الجماعية بعدد مرات لمس الكرة أو عدد التمريرات في وقت محدد أو من خلال التدريبات المشروطة بصفة عامة وفي المنازلات بسرعة الأداء لعدد من التكرارات.

- سرعة تردد الحركة: كما في تدريبات نط الحبل أو الوثب من المكان (البساطي، 1998، ص 29-30).

1-4-2- حجم الحمل:

يعرف حجم الحمل بأنه "أحد المكونات الثلاثة لحمل التدريب ويعبر عنه بعدد أو زمن أو مسافة أو ثقل الأداء وتكراراتها خلال أداء الجهد البدني" (البشتاوي والخوجا، 2005، ص 27).

إن حجم الحمل يتרכب من بعدين رئيسيين هما:

- البعد الأول: عدد مرات أداء التمرين أو الزمن المستغرق في تنفيذه أو طول المسافة المقطوعة أو الثقل المستعمل.

- البعد الثاني: عدد مرات إعادة تكرار التمرين ذاته أو مجموع الأزمنة المستغرقة في تنفيذه (حماد، 2001، ص 68).

1-4-3- كثافة الحمل:

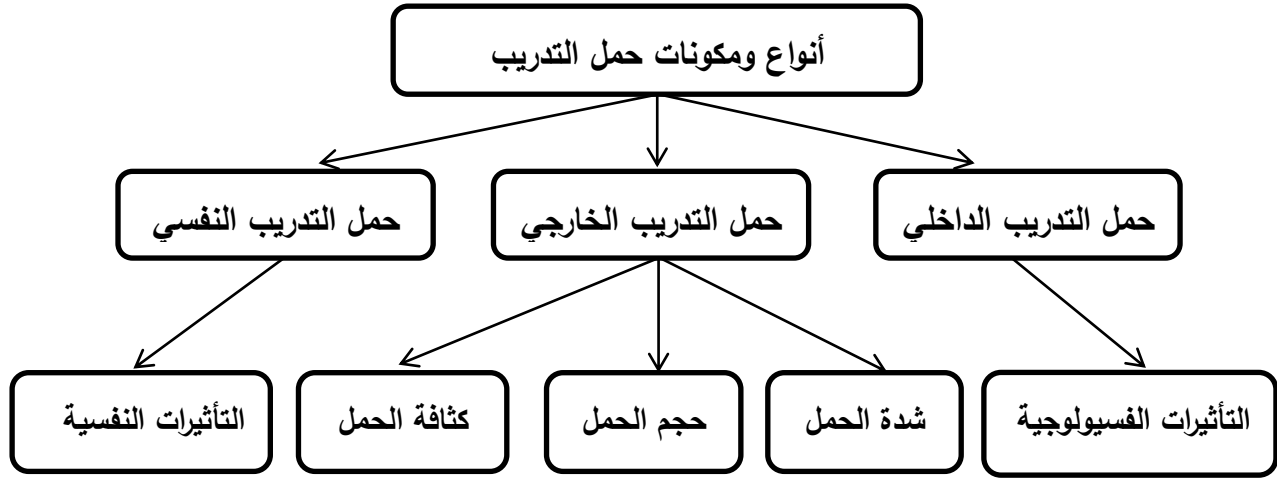
ونقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمرينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطوير الحمل ومن ثم تطوير مستوى الانجاز حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يبتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة حمل معينة خاصة، إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذن يجب أن نحدد طول فترات الراحة البينية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوي من الحجم وبنفس الشدة المطلوبة وعلى هذا يجب أن تشمل علي فترات راحة معينة، بحيث تمكننا من التخلص من التعب واستعادة القوى بالقدر الذي يسمح بتكرار نفس التمرين أو تمرين آخر بالشدة المرجوة، وبصفة عامة فإن فترة الراحة البينية تتوقف على كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وحالة الرياضي التدريبية، وكذا اتجاه الحمل من حيث الشدة والحمل (بسطويسي، 1999، ص 54).

ويرى العلماء أن فترة الراحة المناسبة هي التي تصل فيها نبضات القلب من 120-130 نبضة في الدقيقة الواحدة (الريضي، 2001، ص 146)، ويمكن تقسيم الراحة إلى قسمين:

- الراحة الايجابية: وهي عبارة عن راحة من خلال العمل أو الأداء، أي أنها مزيج من الحمل والراحة إذ يقوم فيها اللاعب ببعض الأداءات البدنية (الحركية) بطريقة تسهم في استعادته القدرة على العمل ولا تؤدي إلى إحساسه بالتعب، أي أنها الراحة التي يحصل عليها اللاعب من خلال أداء بعض التمرينات التي تساعد على الاسترخاء وتجديد النشاط للعمل شريطة أن لا تؤدي هذه التمرينات إلى زيادة إحساسه بالتعب (أبو زيد، 2005، ص 176).



- الراحة السلبية: وهي التي يستريح فيها اللاعب تماماً دون أداء أي نشاط بدني (حركي) مقصود (أبو زيد، 2005، ص176).



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

1-5-5- مكونات التدريب الرياضي في كرة اليد:

1-5-1- الإعداد البدني:

هو أحد الأركان المهمة في عملية تهيئة اللاعب للمشاركة في المباريات ومن خلاله يمكن تحقيق كثير من الأهداف التربوية التي يمكن غرسها في نفس اللاعب وسلوكه ويعرف بأنه "النشاط الحركي الذي يعمل على إكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية الشاملة التي تمكنه من الأداء الحركي للنشاط الرياضي بصورة متكاملة والتي تظهر في كمية الحركة المتغيرة التي تعتمد على الأجهزة الحيوية والعظمية والعوامل النفسية المختلفة" (عودة، 2004، ص207)، إذ يهدف الإعداد البدني إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسين مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية وإمكانية إعداد الفرد للتحمل العالي من خلال استغلال قدراته وإمكانياته عند التدريب أو التنافس (الفضلي، 2014، ص30).

ويعرفه غازي محمود صالح بأنه "العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد بإكسابه اللياقة البدنية والحركية، إذ يهدف إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسين مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية" (محمود، 2011، ص23).

ويذكر أحمد هادي السقاف إن الإعداد البدني هو اكتساب الفرد الرياضي للصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة وعامة ومتزامنة وهو العمل على رفع مستوى الفرد بدنيا وحركيا بصورة عامة متكاملة بالتقنية الشاملة والمتكاملة المتزامنة لجميع قدرات الفرد البدنية والحركية (السقاف، 2010، ص75).



1-1-5-1 الإعداد البدني العام:

هو المرحلة الأولى من مرحلة تهيئة اللاعب للمشاركة في المنافسات وتستمر هذه المدة من 4 إلى 6 أسابيع ويقوم المدرب فيها بعملية بناء عامة لجسم اللاعب واستخدام مختلف الطرائق لبناء قاعدة بدنية قوية لدى الرياضي واستخدام طرائق التدريب كلها التي تساعد على الوصول إلى الهدف بما فيها استخدام الأثقال مثلاً لتنمية القوة العضلية وغيرها من الأدوات، لأن الإعداد البدني العام هو القاعدة الأساسية التي يركز عليها الإعداد البدني الخاص كذلك بقية أنواع الإعداد الأخرى (عودة، 2014، ص57).

1-1-5-2 الإعداد البدني الخاص:

هو تهيئة الفرد للنشاط الرياضي الممارس لتنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة لهذا النشاط التخصصي حتى يتحسن أداء الفرد للنواحي الحركية وكذلك الخططية للنشاط الممارس (عبد الخالق، 2003، ص82).

* خصائص الإعداد البدني الخاص:

- إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام.
- إن الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
- إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- تستخدم طرق التدريب الفكري والتدريب التكراري (حماد، 2001، ص146).

* التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:

- يرى البعض ضرورة زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من التأثير الضار على مستقبلهم الرياضي.
- بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام، أمليين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية.
- إن الناشئين الذين ينالون قسطاً مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة، ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمرينات تخصصية مهملين تمرينات الإعداد البدني العام.

إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر منها ما يلي:

- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاماً وثباتاً في تطور مستويات الأداء.



- تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجاباً على الأداء المهاري والخططي.
- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمواً طبيعياً متوازناً.

- لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي، إذ أن التغييرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصولتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمواً بدنياً متخصصاً (حماد، 2001، ص40).

1-5-2- الإعداد المهاري:

يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد (حماد، 2001، ص103).

1-5-2-1- مراحل الإعداد المهاري:

من المفهوم السابق يتضح أن الإعداد المهاري لا يعني فقط تعلم المهارات الحركية، وإنما تعلم المهارات الحركية هي المرحلة الأولى من الإعداد المهاري، إذ لا يكفي هذا التعلم لخوض المنافسات بشروط الأداء الواضحة في التعريف، بل يتطلب الأمر بعد التعلم عمليات تنمية وتطوير رفيعة المستوى.

- المرحلة الأولى للإعداد المهاري وهي التعلم الحركي للمهارات يتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين.
- المرحلة الثانية وهي مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول إلى أعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد، فيتم التركيز عليها في المراحل الأعلى للمستويات الرياضية العليا وتتأسس على المرحلة الأولى.

- المرحلة الثالثة تستمر مع اللاعب حتى اعتزاله التنافس وتشغل كافة أزمته الإعداد المهاري في خطط التدريب بعد أن يكون تعلم الأداء الحركي للمهارات (حماد، 2001، ص103).

1-5-3- الإعداد الخططي:

يعني الإعداد الخططي "إكساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة بها بالقدر الكافي والذي يمكنهم من التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباريات" (حماد، 1994، ص29)، ويمكن عد الخطط بأنها المحاولة الجادة لاستغلال إمكانات اللاعبين البدنية ومهاراتهم الحركية والنفسية ضمن تحركات معينة وحسب ظروف المباراة للحد من قدرات الخصم واستغلال نقاط الضعف لديه والتفوق عليه بغية كسب المباراة لصالحه.

وعند إعطاء التمارين في التدريب الحديث لا يمكن الفصل بين الخطط والمهارات "لذلك أصبح التدريب الحديث يقتضي أن يعطي تماريناً مهارية خططية، أي أن تدريب المهارات الأساسية يكون في الوقت نفسه تمريناً خططياً فاللاعب يتدرب على التحرك في الملعب وفقاً لخطة فردية أو جماعية وفي الوقت نفسه يتدرب



على إتقان المهارات وكلما تعلم اللاعب مبكراً تنفيذ الواجبات الخطئية استطاع أن يتصرف تصرفاً سليماً أثناء ويعني هذا أيضاً إن التدريب على المهارات الأساسية يكون في المباريات أو ما يرد من اللاعبين تنفيذه في المباراة وبذلك يمكن القول أن تعلم المهارة الأساسية ليس هدفاً في حد ذاته وإنما يكون تعلم المهارة على أنها وسيلة لتنفيذ الخطط" (مختار، ب ت، ص178).

ويظهر جلياً في مرحلة الإعداد الخاص التمرينات الخطئية والتي تكون مع الخطط العامة للمنهاج التدريبي ويراعي في ذلك التدرج ومن الأهمية التدريب على خطط اللعب البسيطة أولاً ثم التدريب على الخطط ذات المتطلبات المهارية المعقدة (حماد، 1994، ص47).

1-5-4- الإعداد النفسي:

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان عن بعضهما البعض الشق التعليمي: ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي والشق النفسي التربوي: هذا الشق له أهميته مثل الشق التعليمي تماماً، الإعداد النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات النفسية المختلفة (علاوي، 1985، ص26).

وإذا تتبعنا بدقة منافسات الحديثة وما يبذله اللاعب من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة، وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب وإعداده من حيث الحجم والشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة، وذلك من خلال إعداد اللاعب إعداداً سليماً وعلمياً من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنشود.

1-6- فترات التدريب:

1-6-1- فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات لذا يجب على المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالاً طيباً يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلى مستوي عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهارية، الخطئية، النفسية، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات.

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

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

➤ فترة الإعداد العام.

➤ فترة الإعداد الخاص.



1-6-1-1 فترة الإعداد العام:

وفيها يعمل المدرب على رفع مستوى الإعداد البدني العام وتطوير إمكانيات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية، ويشير علي البيك (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلى التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوى القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة (أبو زيد، 2005، ص285).

1-6-1-2 فترة الإعداد الخاص:

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

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

ومما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل على إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي بهدف الوصول للاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.

1-6-2- فترة المنافسات:

يهدف العمل في هذه الفترة إلى احتفاظ اللاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها في نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتنشيط الحالة التدريبية العالية عند المستوى الذي وصلت إليه وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن،



حيث تتطلب ظروف المباريات جهداً فسيولوجياً ونفسياً الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية.

وبشير علي البيك (1989) أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالاً مطابقة للبطولة عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعى أيضاً النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص.

1-6-3- المرحلة الانتقالية:

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد لأحمال التدريب لفترة الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي.

ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ومحتوى البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوى أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة تمارينات تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوي البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ على استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبياً، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب على المدرب أن يرتفع تدريجياً بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمارينات الإعداد العام.

1-7- المبادئ الفسيولوجية لتدريب كرة اليد:

هناك بعض المبادئ الفسيولوجية يجب على المدرب كرة اليد مراعاتها عند تخطيطه لبرامج التدريب:

1-7-1- مبدأ التدريب النوعي: المقصود بمبدأ التدريب النوعي كأحد المبادئ الفسيولوجية الأساسية والهامة لتدريب كرة اليد، هو أن توجه عملية التدريب وتركز على متطلبات الأداء للعبة من الناحية الفسيولوجية والمهارية والخططية.

1-7-2- مبدأ التكيف: ويذكر حنفي مختار أن عملية التكيف هي نتاج لتبادل الصحيح بين الحمل والراحة وينظر إليها كوحدة.

1-7-3- مبدأ زيادة الحمل: لما كانت الأجهزة الحيوية للاعب تتكيف مع الحمل نتيجة لتكراره، بحيث يصبح الحمل بعد فترة معينة في مستوى مقدرة اللاعب، وبالتالي لا يؤدي إلى حدوث تأثيرات، لذا يجب على المدرب زيادة حمل التدريب.



1-7-4- مبدأ التدرج: يجب زيادة الأحمال التدريبية بصفة مستمرة، ولكن يجب على المدرب أن يتوخى الحذر ويراعي مبدأ التدرج عند زيادة الأحمال التدريبية.

1-7-5- مبدأ الفروق الفردية: لكي ينجح المدرب في تخطيطه لعملية التدريب يجب أن يراعي الفروق الفردية للاعبين من حيث السن، و العمر الرياضي، والعمر البيولوجي والجنس والحالة الصحية...إلخ.

1-7-6- مبدأ التنوع: عند تخطيط البرامج التدريبية يجب أن يتميز هذا البرنامج بالتنوع وعدم التكرار، ونعني بالتنوع هنا تنوع حمل التدريب بين العمل والراحة.

1-7-7- مبدأ الإحماء والتهدة: يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي على تدريبات الإحماء تعطى في بداية كل جرة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للتهدة تعطى في نهاية كل جرة تدريبية.

1-7-8- مبدأ التدريب طويل المدى: يجب أن يخطط المدرب بدقة متناهية لعملية التدريب لسنوات متعددة لضمان وصول اللاعب للمستويات الرياضية العالية.

1-7-9- مبدأ التكامل: إن ضعف أحد أجهزة الجسم الحيوية أو مجموعة عضلية معينة منه يتسبب في عدم أداء اللاعب للمتطلبات البدنية والمهارية بالدقة والتكامل المطلوبين. (درويش وآخرون، 1998، ص30).

1-8- طرق وأساليب التدريب الرياضي:

يسعى كل إنسان للوصول إلى أفضل قدر ممكن من اللياقة البدنية لكي يتمكن من مقاومة صعوبات الحياة الصحية والعملية (الفنية) لما لهذا الأمر من أهمية كبرى على حياة الفرد حتى أصبحت نسبة كبيرة من المجتمعات تمارس النشاطات الرياضية بحالة دائمة دون انقطاع (الرياضي، 2001، 20-21)، وتعد أنواع طرائق التدريب بأشكالها المختلفة ما هي إلا تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف التدريب ويكون ذلك من خلال طرق تنفيذ برامج الإعداد المختلفة والموجه للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي، ومهما تنوعت هذه الطرائق أو الأساليب التدريبية فهي تعتمد في جوهرها على أنواع التدريب والذي يتحدد للنظام الأساسي المستخدم للإمداد بالطاقة أثناء المجهود البدني، وعليه يمكن تقسيم التدريب على أساسين هما:

* **التدريب اللاهوائي:** يتمثل بالتمارين التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جداً لزمناً قليل وتكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

* **التدريب الهوائي:** تمثل هذا النوع في التمارين التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي وكما مبين في الجدول الآتي.



الجدول رقم: (1) يبين بعض المؤشرات الخاصة بالنظم الحيوية لإنتاج الطاقة.

النظام الهوائي	النظام اللاهوائي		النظام
النظام الأوكسجيني	اللاكتيكي LA	الفوسفاتي ATP.PC	المتغيرات
أكثر من 120 ثا.	من 15-120 ثانية.	حتى 15 ثا وبحد أقصى 25 ثا.	زمن الأداء(التمرين)
تحمل الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة تحمل القوة لفترة طويلة (التحمل الدوري التنفسي) الأنشطة الهوائية	تحمل العمل لفترة قصيرة تحمل السرعة تحمل القوة تحمل الأداء (النشاط)	السرعة القوة المميزة بالسرعة القوة القصوى	اتجاه التدريب
ستتوقف على طبيعة المهارات الخاصة في كل نشاط والتي تؤدي في الزمن المطابق لنظم الطاقة.			طبيعة النشاط

المصدر: (البساطي، 1998، ص76) نقلا عن (Mervin-1990).

1-8-1- طريقة التدريب الفتري:

لقد تنوعت طرائق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب، وتعد طريقة التدريب الفتري من الطرائق الرئيسة المهمة التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى عناصر اللياقة البدنية، وتتميز بأنها عملية تبادل منظم ومستمر بين الحمل والراحة غير الكاملة على عكس طريقة الحمل المستمر التي لا يتخللها فترات راحة، ويراعى في حالة استخدام هذه الطريقة تقنين فترات للراحة البينية المستخدمة، بحيث تتناسب وإمكانات وقدرات الأفراد الممارسين، 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، 1990، ص54)، ويشير بسطويسي (1999) بأنه "لم تقتصر هذه الطريقة على الفعاليات الرياضية الفردية، بل جميع الفعاليات الأخرى غير الرقمية والألعاب والمنازلات، إذ تعتمد على تنمية مستوى القدرات البدنية وتحسينها" (بسطويسي، 1999، ص287-288)، إذ أنها تعتمد على إيجاد التجانس بين شدة التدريب وحدة دوامه والراحة البينية بين التكرارات والمجاميع (William, 1973, p 14).

وأن سبب تسميتها بالتدريب الفتري كونها تتخللها فترات راحة إذ تتميز بوجود فترات راحة بين كل تمرين وآخر وكذلك بين مجموعة وأخرى، ويعتمد هذا التدريب على عملية التخطيط المتبادل بين مدة الحمل والراحة وقد أوضح أمر الله البساطي (1998) "أن التدريب الفتري يستخدم في أكثر الفعاليات الرياضية بصورة عامة إذ يؤثر في القدرة اللاهوائية والهوائية، لذلك يعتمد هذا النوع من التدريب على نظام الفوسفاجين للإنتاج الطاقة



فضلا عن نظامي حامض اللبنيك والأوكسجين، وهو بذلك يسهم كثيراً في أحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيراته في الأنشطة الرياضية جميعها" (البساطي، 1998، ص 88).

* مميزات طريقة التدريب الفتري:

- يحصل تطور في مصادر الطاقة كافة بشكل أكثر شمولية من الطرائق الأخرى.
- بالإمكان تنفيذ البرنامج التدريبي في أي مكان إذ لا يحتاج إلى تجهيزات ومساحات واسعة كالتي تستخدم في الطرائق الأخرى.
- تكون السيطرة فيه بكل دقة على كل متغيرات التدريب الفتري مثل زمن الأداء والتكرار وفترة الراحة (التكريتي وعلي، 1986، ص 116).

ومن الجدير بالذكر أن طريقة التدريب الفتري لها مواصفات تختلف عن بقية الطرائق الأخرى منها:

- أن طريقة التدريب الفتري يمكن استخدامها في كافة الفعاليات الرياضية سواء كانت فردية أم جماعية.
- تأخير ظهور التعب لوقت أكثر لذا يمكن المحافظة على سرعة النبض لحد معين.
- أن هذا النوع من التدريب يتميز بالراحة غير الكاملة.
- يحتاج اللاعب في هذه الطريقة إلى سرعات حرارية أقل.
- تكون السيطرة في هذا النوع من التدريب على متغيرات التدريب كلها مثل زمن الأداء والتكرار ومدة الراحة ومعدل النبض (البقال، 2002، ص 36-37).

1-8-2- طريقة التدريب التكراري:

تعد هذه الطريقة من الطرائق المهمة والأساسية في التدريب الرياضي، ولاسيما في المسابقات التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية وتهدف هذه الطريقة إلى تطوير بعض الصفات البدنية مثل (القوة القصوى، والسرعة القصوى، والقوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة) (عثمان، 1990، ص 61)، فضلاً عن استخدام هذه الطريقة في تطوير المستوى المهاري (التكنيك)، وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة للحمل المستخدم والتي تصل إلى الحد الأقصى، لذلك فهي تؤثر بصورة مباشرة على أجهزة الجسم المختلفة وبخاصة الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي إلى حدوث التعب المركزي.

ويشير أحمد بسطويسي (1999) إلى أن "طريقة التدريب التكراري تتميز بأن الشدة فيها من 90-100% من الشدة القصوى وفي تدريبات القوة تقترب الشدة من 80-90% من الشدة القصوى، ومن الممكن الوصول إلى 100% كإحدى تدريبات القوة الخاصة بقياس المستوى (بسطويسي، 1999، ص 314).

وفيما يخص التكرارات المستخدمة لهذا النوع من التدريب يشير أمر الله البساطي (1998) "أن عدد التكرارات المستخدمة وكنتيجه لزيادة الشدة المستخدمة تصل إلى (3-6) تكرارات" (البساطي، 1998، ص 95)، ويؤكد ذلك



عبد الغني عثمان (1990) "أنه في حالة استخدام شدة تصل الى الحد الأقصى فإنه يجب أن لا يزيد عدد التكرارات المستخدمة عن (5-6) تكرارات مصحوبة براحة كاملة" (عثمان، 1990، ص62).

أما عدد المجاميع المستخدمة في التدريب التكراري فقد ذكر أمر الله البساطي (1998) أنها تقرب من (3-6) مجاميع (البساطي، 1998، ص95) في حين أشار مفتي حماد (1998) الى أنها تقترب من (1-3) مجاميع (حماد، 1998، ص173).

ولابد أن يراعى في طريقة التدريب التكراري فترة الراحة بحيث تسمح بوصول أجهزة الجسم المختلفة إلى حالة تؤهلها لتكرار الحمل نفسه والقوة نفسها والسرعة والنشاط التي تم به في المرة الأولى، وتتوقف مدة الراحة أيضاً على شدة الحمل وزمن الأداء، أما دوام المثير في التدريب التكراري يشير بسطويسي (1999) "أن زمن دوام المثير عند استخدام الشدة القصوى يختلف من تمرين الى آخر" (بسطويسي، 1999، ص312) و يمكن القول أن الزمن المستخدم في التدريب يزيد أو يقل بعض الشيء عن الزمن المستخدم في المسابقة التخصصية، فلا بد من استخدام شدة تعادل الشدة المستخدمة في ظروف المسابقة على الأقل، أما في حالة زيادة زمن المثير عن الزمن المستخدم في المسابقة فيتم استخدام شدة أقل (عثمان، 1990، ص62).

* مميزات طريقة التدريب التكراري:

وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفكري في تبادل الأداء والراحة ولكن يختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وعدد مرات التكرار.

- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية (البساطي، 1998، ص94).

1-8-3- أسلوب التدريب البليومتري:

منذ فترة بدأ استخدام أسلوب آخر لتنمية القدرة العضلية بمدى واسع في العديد من الأنشطة الرياضية وهو أسلوب يعتمد على تمرينات الوثب العميق فوق الصناديق وبينها، والعدو، والوثب والحجل فوق المدرجات، والتداخل بين الوثبات والحجالات (Marty, 1988, p214-215)، إن التدريب البليومتري يعد من أشهر الأساليب حالياً في تنمية القدرة العضلية ويعتمد على تنمية القوة والسرعة معاً وهناك أنشطة عديدة تستخدم البليومتري لتحسين الأداء به، إذ يزيد القوة والسرعة بدرجة أكبر من الأساليب المعتادة مع الاحتفاظ بدرجة عالية من السرعة (Sharki, 1990, p92).

إذ أن التدريب البليومتري يعد تدريباً خاصاً يهدف إلى تعزيز القدرة الانفجارية ويحسن تطور العلاقة بين القوة القصوى والقدرة الانفجارية، لذا فقد برز هذا النوع من التدريب بسرعة وأصبح من أشهر أساليب التدريب لكل



مستويات الأعمار ومستويات القدرات، ولقد أصبح أيضاً مقبولاً بوصفه أسلوب عام من أساليب التدريب المناسبة لقطاع عريض من الأنشطة الرياضية التي تلعب فيها القدرة دوراً كبيراً (درويش، 1998، ص5).

ويعد التدريب البليومتري أحد أنواع التدريب التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية والتي من أهمها القوة القصوى والقدرة الانفجارية فهو أحد أساليب التدريب المتدرجة والمؤثرة التي تستخدم في تنمية القدرة الانفجارية، ويتم من خلال التدريب البليومتري الاستخدام الأمثل لمخزون طاقة المطاطية في العضلات العاملة ويعرف ذلك بدورة الإطالة والتقصير (عبدالفتاح وسيد، 1993، ص114).

إن تدريبات البليومتري أسلوب أو وسيلة تدريبية تتم بها تنمية وتطوير القوة العضلية والسرعة وهاتان الميزتان تعدان من العناصر الأساسية للياقة البدنية، ونحن نعلم أن امتلاك القوة والسرعة يؤدي إلى تطوير وتنمية القدرة أو القوة المميزة بالسرعة، وهذه الخاصية تعد مهمة جداً في جميع الألعاب الرياضية مثل كرة القدم وكرة الطائرة والسلة وألعاب القوى (ملحم، 1998، ص163).

وقد ازداد الاهتمام بهذا الأسلوب من التدريب نتيجة إلى النجاح الذي حققه لاعبو أوروبا الشرقية في ألعاب القوى بداية منتصف الستينات إلى استخدامهم لهذا الأسلوب من التدريب إذ حقق به اللاعبون أرقاماً قياسية أمثال: فيرشانسكي 1967 في الوثب، وفاليري برزوف في 100 متر عدو بزمن 10 ثواني عام 1972، و إن استخدام هذا النوع من التمرينات يجعل العضلة تستجيب بصورة سريعة بطريقة تمط فيها أولاً ثم يلي ذلك انقباض مركزي سريع كرد فعل انعكاسي للمطاطية تقوم به المغازل العضلية (عبد الفتاح وسيد، 1993، ص106).

إن مفتاح تدريبات البليومتري مصمم لتطوير فعالية الجهازين العصبي والعضلي لأداء حركات سريعة وقوية في اتجاهات متعاكسة والتقليل من زمن الأداء إذ أن فعالية كرة القدم والسلة والطائرة والفعاليات الرياضية الأخرى التي تحتاج إلى القوة الانفجارية يمكن أن تستفيد من هذه التمرينات فضلاً عن أن التمرينات البليومترية هي تمرينات سهلة التعلم (Brown and Bdeach, 1986, p74).

ويعتمد التدريب البليومتري على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركاته الديناميكية كما هو الحال في الوثب الارتدادي بأنواعه، وهذا الأسلوب من التدريب يساعد على تنمية القدرة العضلية ومن ثم فإنه يحسن من الأداء الديناميكي خلال الوثب (Patrickol, 1982, p210).

ويهدف هذا الأسلوب من التدريب إلى تحسين مستوى عمليات الارتقاء في الأداءات الرياضية المختلفة التي تعتمد على هذه الخاصية في أحد مراحلها، فإذا ما لوحظ أن هناك قصوراً في مستوى الارتقاء يرتبط بطول زمنه، فإن استخدام التدريب البليومتري يعد من أفضل أساليب التدريب التي تنمي ما يطلق عليه القوة المطاطية، وقد أفادت نتائج العديد من الدراسات التي استخدمت جهاز قياس النشاط الكهربائي للعضلات بان استخدام القوة المطاطية بكفاءة عالية، يعتمد على كفاءة الاستجابة الانعكاسية للمستقبلات الحسية الموجودة



في العضلات الباسطة للمفاصل خلال ذلك الجزء من الانقباض بالتطويل في القفز أو الوثب وتتحدد هذه الكفاءة باستجابة مغازل العضلات، لذا فإن معظم تدريبات هذا الأسلوب ترتبط بعامل الزمن، وعلى المدرب أن يحدد الخصائص الفنية للأداء المهاري تحديداً دقيقاً، وأن يركز على متطلبات العمل، حتى يمكن أن يحدد نوع التحميل الذي تشمله هذه التدريبات، ويسمى البعض هذا الأسلوب من التدريب بالتدريب عن طريق استخدام الخصائص القصورية للجسم كمقاومة ويفضل استخدامه مع المبتدئين، كما ينصح بأنه مع اقتراب مواعيد المسابقات يفضل أداء عدد أقل من التكرارات مع زيادة السرعة، إذ أن ذلك يساعد على تعود العضلات على التحول السريع من الانقباض بالتطويل إلى الانقباض بالتقصير والعكس خلال لحظات زمنية محددة (حسام الدين وآخرون، 1997، ص266).

ويمكن استخدام تدريبات البليومترية سواء بالأدوات أو بدونها مع زيادة في الشدة في تمارين القوة تصل إلى (75%) من الشدة القصوى للاعب وفي تمارين السرعة تتراوح ما بين (80-90%) أما فترات الراحة الإيجابية المستحسنة بين التمارين للاعبين المتقدمين فتكون في حدود (90-180) ثانية عندما يصل النبض ما بين (110-120) نبضة/ دقيقة، أما الناشئون فتتراوح فترات الراحة الإيجابية المستحسنة لهم من (120 إلى 240) ثانية، عندما ما يصل النبض إلى (110-120) نبضة / دقيقة (بسطويسي، 1999، ص310).

1-3-8-1 مفهوم البليومترية:

عرف أسعد البليومترية بأنه تدريب العضلات على الانبساط والإطالة بهدف إنتاج أكبر قوة في أقصر زمن ممكن إذ يتم تقصير زمن ملامسة القدمين للأرض لحظة الارتقاء وإنتاج أكبر قوة انقباض في العضلات العاملة (أسعد، 1991، ص50).

عرف (Gambeta) البليومترية بأنه أسلوب التدريب الذي صمم لتخزين طاقة المرونة في الجسم واستعمالها من خلال ظاهرة الحركة الدورانية مع مد وتقصير الدوران وهذا يعتمد على حقيقة بيولوجية هي أن العضلة يمكنها أن تبذل قوة أو جهد أكبر إذا ما تم مدها قبل أن تثب (Gambeta, 1987, p 30)

وعرفه (Gerogary) بأنه أسلوب من أساليب الأداء في التدريب البدني يهدف إلى التأثير على تنمية القوة القصوى والقدرة التي تحتاج إليها بعض المهارات البدنية (Gerogary, 1986, p 50).

1-3-8-2 آلية العمل البليومتري:

يمر العمل البليومتري عند أداء التمارين بمراحل حسب أراء كل من (تشو) و(فيروتشانسكي) إذ تمر العضلات تحت تأثير العمل البليومتري بمراحل متتالية متداخلة وكما يأتي:
يقسم تشو العمل البليومتري إلى ثلاث مراحل:



أولاً المرحلة الأولى:

ويسمى تشو مرحلة الإطالة وهي أول مرحلة تقع على كاهل العضلات إذ تستثار ألياف العضلة وتعمل على إطالتها، وتتوقف تلك الإطالة على شدة المثير وكلما زادت الشدة زادت الإطالة والعكس صحيح وبذلك يكون الانقباض طرفياً عند منشأ العضلة واندغامها.

ثانياً المرحلة الثانية:

يسمى تشو مرحلة الاستعداد وهي قصيرة جداً ولا يمكن ملاحظتها بسهولة إذ تفصل بين الاستعداد لانقباض العضلة اللامركزي والانقباض الرئيس المركزي.

ثالثاً المرحلة الثالثة المرحلة الرئيسية:

وتمثل الانقباض المركزي وتظهر من خلال قدرة العضلة في مخزونها للطاقة الكافية التي بفعل الانقباض البليومتري تتحول إلى الطاقة الحركية وهي دلالة العمل البليومتري.

تقسيم فيروتشانسكي:

يقسم (فيروتشانسكي) العمل البليومتري إلى مرحلتين، المرحلة الأولى وتقابل المرحلة الأولى من مراحل العمل البليومتري لـ (تشو) أما المرحلة الثانية فتقابل المرحلة الثالثة لتقسيم (تشو) وبذلك نرى أن المرحلة الوسطية لـ (تشو) هي مرحلة انتقالية غير ملحوظة أو محسوسة، وبذلك يرى (فارنتونوس) أن تقسيم (فيروتشانسكي) هو أقرب إلى العمل البليومتري من حيث أن العمل البليومتري يمثل دورة إطالة في المرحلة الأولى ودورة تقصير في المرحلة الثانية (بسطوسي، 1999، ص 295).

ومما سبق ينحصر العمل البليومتري في الشد العضلي المنعكس أو شد المغزل العضلي والذي يعمل على زيادة مخزون الطاقة المطاطية للعضلة، إذ يعتمد هذا العمل على مرحلتي الانقباض اللامركزي والمركزي واللذان تعدان أمراً حيوياً يتعلق بعمل الجهاز العصبي المسيطر على جميع حركات الجسم، وبذلك تتضح أهمية رد الفعل المنعكس على كثير من المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة إذ تخضع العضلات وتقع تحت تأثير قوة شد نتيجة (درجة الحمل) الواقع عليها في أثناء التدريب (الصوفي، 1999، ص 14).

1-3-3- أسس العمل البليومتري:

أولاً الأسس الفيزيائية:

تمثلها العناصر البنائية (البدنية) لجسم الإنسان كالقوة العضلية والسرعة الحركية ومطاطية العضلات ومرونة المفاصل.

ثانياً الأسس الميكانيكية:

والمتمثلة بنظام العمل الميكانيكي الذي يعتمد على كل من الشغل والروافع والعجلة... الخ، من تلك العناصر التي يعتمد عليها علم البيوميكانيك.



ثالثاً الأسس النفسية:

يمثلها الإعداد النفسي للاعبين سواء أكان إعداداً طويلاً أم قصيراً المدى. وفي ضوء ما تقدم بين (روبرت فارتوس) أهمية الإعداد النفسي ضمن العلاقة المتبادلة بين الأسس الثلاثة (الفيزيائية والميكانيكية والنفسية) ومدى تأثير ذلك للاستفادة من تأثير التمرينات البليومترية إذ لا يمكن أن تعطي ثمارها في مجال التدريب في غياب إرادة اللاعب وتصميمه ومثابرته وأقلمته على جو المنافسات وظروفها وإعداداته إعداداً متعدد الجوانب على مدار السنة التدريبية (بسطويسي، 1996، ص41).

1-3-4- مميزات التدريب البليومتري:

يمكن تلخيص مميزات التدريب البليومتري بما يأتي:

- غالباً ما تؤدي التدرّبات البليومترية بأسلوب انفجاري أفضل منه في حالة استخدام أي أسلوب آخر فالوثب العميق قد يستغرق الارتكاز فيه من (300-500) ملل / ثانية في حين قد يستغرق نفس التمرين باستخدام الأثقال أكثر من ثانية، لذا فإن اللاعب مطالب بزيادة قوتها بمعدلات أسرع بما تؤدي إلى تنمية القدرة (Henriksson and Others, 1988, p56).
- إن تمرينات التدريب البليومتري لا تتخللها مرحلة فرملة طويلة خلال لحظات الانقباض بالتطويل فلا تصل سرعة الجسم إلى الصفر خلال هذه المرحلة لذا فإن هذا النوع من التدريب يساعد على إنتاج قوة كبيرة ومن ثم تسارع عالي خلال المدى الرئيس في الأداء، وهذه الحالة تناسب كثيراً الأداءات في معظم المهارات الرياضية التي تعتمد على الوثب.
- تؤدي تمرينات التدريب البليومتري بسرعات عالية، وهذه السرعات تمثل أهمية كبيرة في كثير من الأداءات، ومن ثم تقترب في خصوصيتها مما هو مطلوب في هذه الأداءات فتحقق عائداً تدريبياً عالياً (حلمي، 1998، ص81).

1-3-5- عوامل نجاح التدريب البليومتري:

البليومتري هو نشاط عضلي شديد التركيز يتطلب قدراً عالياً من التعامل مع الجهاز العصبي ويجب أن يأخذ في الاعتبار العوامل الأربعة الآتية:

أولاً: حمل التدريب:

إن العامل الأساس في التدريب البليومتري هو تحديد أحمال التدريب الملائمة والمناسبة، وبالنسبة للناشئين فإن تفاوت درجة النضج ودرجة الخبرة تشكلان طرفي المشكلة في نوعية التدريب وإن حجم التدريب بصفة أساسية يمكن أن يكون عالياً إذا كانت شدة التدريب منخفضة.

ثانياً: القوة الأساسية:

يرى (جامبيتا) أنه عند البدء بالتدريب البليومتري فإن هناك مستويات أساسية مبنية للقوة تعد أمراً ضرورياً، إن القوة الأساسية التي كان يعتقد أنها ضرورية كان مبالغاً فيها تماماً ولقد غير (جامبيتا) وجهة نظره حول هذا الموضوع اعتماداً على خبرته العلمية والأسس النفسية للتدريب البليومتري ولا يعني هذا أن القوة



الأساسية ليست مهمة بل أنها واحدة من العديد من العوامل التي يجب مراعاتها قبل البدء في التدريب البليومتري.

ثالثاً: المهارة:

إن التنفيذ السليم للتمرينات يجب أن يركز بشكل دائم على المستويات كافه وأنه من المهم بالنسبة إلى اللاعب المبتدئ أن يؤسس قاعدة متينة راسخة يعتمد عليها البناء (شدة/كثافة) - أعلى من العمل - إن الحركة هي تبادل مستمر بين عملية إنتاج القوة وانخفاض القوة، وتؤدي إلى حصيلة من القوة تستخدم المفاصل الثلاثة للجزء الأسفل من الجسم : الورك - الركبة - الكاحل - إن التزامن والتوافق ما بين المفاصل كافة ينتج قوة رد فعل من الأرض ينتج عنها قدر عال من القوة .

رابعاً: التقدم:

ويقصد به الانتقال التدريجي من أداء المهارة السهلة إلى المهارة الصعبة فمثلاً يكون الارتقاء برجلين معاً أكثر من رجل واحدة وذلك في المراحل الأولى من التدريب البليومتري ويجب أن تزيد عدد الحركات لدى تمكن اللاعب المبتدئ من إتقان الحركات التي أعطيت له ومن الأهمية الكبيرة التركيز المستمر على التوافق وعلى تعزيز أداء نماذج الحركة (درويش، 1998، ص 20-27).

1-8-3-6- أشكال التدريب البليومتري:

إن هناك أنواع من التدريبات البليومترية الخاصة بكل طرف من أطراف الجسم ترتبط بنوع النشاط الرياضي التخصصي وهي بالشكل التالي:

أولاً تدريبات الجزء السفلي من الجسم:

* القفز العميق:

يعد القفز العميق واحداً من التدريبات التي تقوم فكرته على حدوث انقباض عضلي تطويلي يليه بصورة سريعة انقباض عضلي تقصيري والذي له تأثير كبير على زيادة الطاقة المطاطية زيادة الفعل المطي (فضل، 1999، ص 165).

وينصح في القفز العميق باستخدام الهبوط على، القدمين سوية في مراحل التدريب الأولى، وكذلك بالنسبة للشباب والناشئين وذلك قبل استخدام القفز برجل واحدة كما ينصح بالهبوط على بساط أو أرضية لينة لامتصاص قوة الصدمة وفي القفز العميق ينصح بالهبوط على الجزء الأمامي للقدم مع انثناء الركبتين إلى الزاوية التي تسمح بالارتداد الملائم "المشابه لما يحتاجه الرياضي في رياضته الخاصة والتغيير السلس للدفع للأعلى (اسماعيل، 1996، ص 51).

ينحصر مستوى الانجاز في القفز العميق على اختيار الارتفاع المناسب والذي يؤثر في الشد العضلي المنعكس أو الشد العضلي المغزلي والذي يعمل على زيادة مخزون الطاقة المطاطية للعضلة، اذ يعتمد هذا العمل على مرحلتي الانقباض اللامركزي والمركزي والذي يعد امراً حيوياً حيث يتعلق بعمل الجهاز العصبي المسيطر على الحركات جميعها (الصوفي، 1999، ص 14).



الاعتبارات التي يجب مراعاتها اثناء الهبوط من ارتفاعات مختلفة في القفز العميق:

- مقدار ثقل (وزن الجسم) وارتفاعه والترابط المثالي بينهما والذي يجب اختياره بطرائق علمية، ومع ذلك فإنه يفضل أكبر ارتفاع وأكبر ثقل.
- يلزم أن تكون المسافة الاستهلاكية لامتناس القوة أقل ما يمكن ولكن بالقدر المناسب حتي يمكن الحصول على التوتر المناسب للشد في العضلة، ويجب أن يكون وضع البداية بالنسبة لزوايا المفاصل المشتركة في الحركة مناسباً مع الوضع الذي تبدأ منه الحركة.
- يجب القيام بالإحماء المناسب للمجموعة العضلية العاملة (جرجيس، 2002، ص192).

* الوثب الارتدادي والحواجز:

وهما نوعان من التدريبات التي تستخدم في حالة ما إذا كان اتجاه الحركات المؤداة في الرياضة التخصصية اتجاهها أفقياً أو لأعلى كمسابقات الوثب والحواجز وهي نوع من التدريبات البليومترية حيث يقوم الرياضي خلال الجري بزيادة طول الخطوة ويبقى وقتاً أطول في الهواء، ويعتبر الهبوط بالقدمين من العوامل المساعدة في خفض شدة التدريب بينما الهبوط بقدم واحدة يزيد من مستوى الشدة والجري الارتدادي من فوق المدرجات يعتبر من أفضل الوسائل لتنمية الاتجاه الأفقي والعمودي لحركة (العصار، 2016، ص25-26).

ثانياً تدريبات الجزء العلوي من الجسم:

هناك العديد من أنواع التدريبات البليومترية والتي يمكن استخدامها لتطوير القوة الانفجارية الخاصة بالجزء العلوي من الجسم ومنها:

* الضغط بالذراعين:

وتشمل تمارين الضغط بالذراعين مع تلامس الكفين وتمارين الضغط بالذراعين مع التصفيق بين المحاولات، وتعتبر نماذج ممتازة لاستخدام التمارين البليومترية بغرض إعداد عضلات الذراعين والصدر، وتعتبر لحظة تلامس الكفين مع الأرض هي المرحلة التي تعمل من خلالها العضلات لا مركزياً أو "مرحلة التعبئة" أو "المنح" حيث تكون العضلات في حالة استطالة وتتبع هذه المرحلة مباشرة بحركة دفع انفجارية ولكي نحصل على أفضل تأثير للتدريب يجب أن يكوف زمن تلامس الكفين مع الأرض أقل ما يمكن (العصار، 2016، ص26).

* الكرة الطبية:

وهي من التدريبات التي تستهدف تنمية القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والصدر ومن التمارين الشائعة في هذا النوع من التدريب اتخاذ الرياضي وضع الرقود حيث يقوم المدرب برمي كرة طبية لأسفل وفي اتجاه رأس الرياضي على أن يمسك الرياضي الكرة باليدين من أعلى وخلف الرأس ثم مباشرة يقوم برمي الكرة للخلف، وفي هذه الحالة تحدث عملية استطالة لعضلات الذراعين "العضدية - عضلات الصدر الأمامية" والتي تعتبر في هذه الحالة مرحلة المنح لعضلات العاملة والتي تستطيل خلالها الألياف العضلية وتمر بحالة رد فعل الاستطالة وتنقبض خلالها انقباضاً لا مركزياً ثم تمر العضلة بفترة ما بين استقبال الكرة والتي تؤثر



سلباً في حالة ما إذا استغرقت فترة زمنية طويلة، بينما قيام الرياضي برمي الكرة تعتبر انقباضاً مركزياً (مهيّب، 2008، ص33).

1-9- البرامج التدريبية:

هو أحد عناصر الأساسية للخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف (البك وعباس، 2003، ص 102).

1-9-1- الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي نذكر منها:

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين (صفات وخصائص اللاعب الفردية) وذلك بتحديد المستوى.
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنية وخصائص النمو للاعبين.
- تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب.
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي.
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية.
- زيادة الدافعية.
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهنئة.
- التكيف. (أبو زيد، 2005، ص276).

1-9-2- المبادئ الهامة الواجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

- مراعاة الصفات والخصائص الفردية للاعبين.
- مراعاة التدرج في زيادة حمل التدريب.
- مراعاة الاستمرارية في التدريب.
- مراعاة استخدام الأساليب الحديثة في تنفيذ التدريب.
- مراعاة زيادة الدافعة لدى اللاعبين.
- مراعاة تحديد أساليب التقويم.

1-9-3- خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

عند تصميم البرنامج التدريبي لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل للعبة من الألعاب الجماعية فمن الضروري أن يشتمل على العناصر الآتية:



1-3-9-1- الأسس والمبادئ التي يقوم عليها البرنامج:

وهي أهم الأسس والمبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج من خلال العلوم والمعارف العلمية المرتبطة بعلم التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي وعلم الحركة وغيرها من العلوم الأخرى.

1-3-9-2- الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:

ويستمد هدف البرنامج من هدف الخطة كما أنه من الضروري أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق ولا ينفصل هدفه عن محتواه.

1-3-9-3- تحديد الأنشطة داخل البرنامج:

هناك إطار عام للأنشطة داخل البرنامج يتضمن العناصر الرئيسية التالية:
الإحماء.

الإعداد بأنواعه (بدني، مهاري، خططي، نفسي ... الخ).
التهدئة.

1-3-9-4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج

يعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي في الأساس على عادة عناصر منها : تنظيم حمل التدريب بكل جوانبه من حيث مكوناته ودرجاته ودوراته على كافة فترات ومراحل وأسابيع ووحدات التدريب، وكذلك توزيع أزمته التدريب بكل جزئية من جزئيات الإعداد داخل البرنامج (أبو زيد، 2005، ص277).

1-3-9-4- عناصر الأساسية لمضمون العملية التدريبية:

- يعد التدريب الرياضي بأنه عملية تتصف بالمتابعة ومراحل ذات علاقات متبادلة وتتوقف كل منها على الأخرى كما يتضمن على عمليات ومراحل فرعية صممت كي تساهم في تحقيق هدف عام.
- يكون الهدف الرئيسي للتدريب هو تحسين الأداء في الألعاب الرياضية التنافسية وقد تشكل هذه العناصر أهدافاً أخرى مثل (النمو-التطور الشخصي للاعب) تكون ذات قيم أسمى وأهم بالنسبة لبعض المدربين، ولكنها يجب أن تكون مصاحبة للهدف الرئيسي.

- يتضمن التدريب سلسلة من العلاقات الشخصية المتبادلة وقد تختلف هذه العلاقات في مداها وقوتها ودرجة الاقتناع بها، ولذلك فإن طبيعة هذه التفاعلات والعلاقات يمكنها أن تشكل عملية التدريب بدرجة هامة، حيث أنها توفر تعزيزاً إيجابياً أو سلبياً.

- يكون تحقيق أهداف الأداء مقيداً بالتزام اللاعب وانتظامه وخبرة ومعرفة المدرب والموارد المتوافرة والطبيعة التنافسية لتحقيق الانجاز في الرياضة، ودرجة صعوبة وتعقد المتغيرات التي تؤثر على الأداء.

- يعتبر التدريب الرياضي برنامجاً للتدخل بمعنى أنه لا نضج للاعبين ولا لخبراتهم المتواضعة سوف يقودهم إلى الوصول إلى أقصى إمكانياتهم، إلا أن إدارة العملية التدريبية بطريقة جيدة سوف يساعد في تعزيز أداء



اللاعبين ويتم ذلك بواسطة تخطيط وبناء استراتيجيات للتحسين وتعلم عناصر الأداء المختلفة والمتنوعة والمرتبطة بالرياضة المعنية.

- يكون دور المدرب بالإضافة الى الدور القيادي والتوجيهي هو إدارة عملية التدريب نحو تحسين الأداء القائم على أساس طموح وقدرات اللاعب المناسب وذلك في الوقت المناسب (فكري وعبد الرحمان، 2004، ص 32-33).

1-9-5- تخطيط الوحدة التدريبية:

تعتبر الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي وينظر عليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي و ينبغي أن تشمل الوحدة التدريبية على ما يلي:

- تحديد وسيلة وجرعة عملية للتهيئة والإعداد والإحماء.
- ترتيب وتسلسل تمارين الجزء الرئيسي.
- تحديد حمل التدريب (كثرة التمارين ودوامها وعدد مرات تكرارها وفترات الراحة... الخ).
- تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الخططية (البشتاوي والخوجا، 2005، ص166).

1-9-6- تكوين الوحدة التدريبية:

1-9-6-1- الجزء الإعدادي: يمكن تلخيص أهم الواجبات التي يهدف إليها الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية كما يلي:

* الإحماء: العمل على زيادة سرعة ضربات القلب و زيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة، العمل على اتساع الأوعية الدموية، وزيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أسرع وأعمق والعمل على رفع درجة حرارة الجسم وينقسم الإحماء إلى قسمين عام وخاص:

* الإحماء العام:

يزيد الإحماء العام من درجة حرارة الجسم وذلك باستخدام الحركات التي تتضمن المجموعات العضلية الرئيسية، ويوصى هنا بنشاطات هوائية بسيطة كالهزلة الخفيفة، وهذا النوع من الإحماء يوفر زيادة درجة الحرارة لمختلف العضلات باستخدام عناصر الحركات العامة، وهو إحماء جيد لمستوى اللياقة البدنية العامة ولكنه لوحده لا يخدم كشكل أساسي ورئيسي للإحماء للتدريب أو المنافسات (فرج، 2012، ص200).

* الإحماء الخاص:

يصمم الإحماء الخاص للإعداد للمشاركة بالمطالب الخاصة بالنشاط اللاحق، ويساعد الإحماء الخاص المؤشرات الفسيولوجية وتوافق عناصر الحركة الخاصة وكذلك يساهم في إعداد الجهاز العصبي المركزي ويحتوي الإحماء الخاص على استنارات لبعض عناصر التكنيك الخاص بالنشاط وبمعدل العمل الذي يزيد بالتدرج (فرج، 2012، ص200-201).



* **التنظيم الحركي:** وهو الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة، ومحاولة الوصول لأقصى فترة استجابة لرد الفعل.

* **الناحية النفسية:** الاستشارة الانفعالية الإيجابية للممارسة التدريب ومحاولة خلق أقصى استعداد نفسي للتدريب.

كما يجب ملاحظة الارتفاع التدريجي في الحمل لضمان الانتقال للجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية، وترتبط الفترة التي يستغرقها الجزء الإعدادي ارتباطا كبيرا بالنسبة لطبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وكذلك بالنسبة للحالة المناخية وطبيعة الفرد، ويفضل البعض أن يستغرق الجزء الإعدادي حوالي ربع الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية.

1-9-6-2- الجزء الرئيسي:

يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على تلك الواجبات التي تهم في تنمية الحالة التدريبية للفرد، وتحدد تلك الواجبات طبقا لهدف الوحدة التدريبية. و تتراوح فترة الجزء الرئيسي في التدريب العادي من 90-120د من الوقت الكلي للوحدة.

1-9-6-3- الجزء الختامي:

يهدف الجزء الختامي من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد الجهد المبذول (البشتاوي والخوجا، 2005، ص 167).



خلاصة :

في ضوء ما تطرقنا إليه في هذا الفصل يتضح جلياً أهمية إلمام القائم بالعملية التدريبية على طرق وأساليب التدريب الحديثة وكيفية التحكم في مكونات الأحمال التدريبية فيها، وكذا أهمية تخطيط البرامج التدريبية في المجال الرياضي حيث أصبحت عملية التخطيط المبنية على الأسس العلمية ضرورة حتمية لكل مدرب يريد الارتقاء بمستوى لاعبيه بغية الوصول بهم إلى أعلى المستويات، وإن نجاح دول أوروبا الشرقية في رياضة كرة اليد لم يكن اعتباطياً بل كان نتيجة لمجموعة من العوامل ولعل أهمها اعتماد مدربيها على برامج تدريبية تشمل جميع النواحي (البدنية، المهارية، الخططية، النفسية) وتخدم متطلبات اللعبة وتراعي احتياجات اللاعبين.

ولقد أصبحت كرة اليد الحديثة تفرض على اللاعبين واجبات ومهام حركية وبذل جهد بدني كبير خاصة مع تطور طرق التدريب الحديث وخطط اللعب، مما اضطر المدربين إلى إعداد لاعبيهم إعداداً متكاملًا ولا يأتي هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية مبنية على أسس علمية ومعرفة خصائص ومميزات اللاعبين البدنية والنفسية.

الفصل الثاني: كرة اليد ومتطلباتها البدنية.

- 1- القدرات البدنية وأهميتها في كرة اليد.
- 2- أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب.
- 3- الرياضة ونظم إنتاج الطاقة.
- 4- المصدر الطاقوي لصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.
- 5- خصائص لاعب كرة اليد.
- 6- التصويب في كرة اليد.
- 7- الأداء الحركي للتصويب.
- 8- قوة التصويب في كرة اليد.
- 9- مراحل تعلم المهارات الحركية.



تمهيد:

إن لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الرياضية التي تعتمد على القدرات البدنية الخاصة لأداء مختلف المهارات الحركية وأداء مختلف التحركات الدفاعية والهجومية، وإن صغر مساحة اللعب وقرب المنافس حتم على اللاعب التمتع بقدرات بدنية خاصة تؤهله للأداء داخل هذه المساحة الصغيرة بكفاءة عالية حتى يتسنى له مجاراة أحداث اللعب فضلا عن طبيعة المجهود العالي الذي أصبح ميزة تتميز بها كرة اليد.

ومن خلال هذا الفصل سنحاول تسليط الضوء على أهمية القدرات البدنية للاعب كرة اليد وأهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء، وكذا خصائص لاعب كرة اليد وسنبيّن أهمية التصويب في كرة اليد بالإضافة إلى أنواع التصويب في كرة اليد.



2-1- القدرات البدنية وأهميتها في كرة اليد:

تمثل القدرات البدنية القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد إذ يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة، وعلى ذلك تعمل طرائق التدريب المختلفة على الارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب، فضلاً عن اختيار الأفراد الذين يمتلكون قدرات مناسبة لنوع الفعالية أو الرياضة الممارسة.

إن القدرات البدنية على مختلف مكوناتها ضرورية في لعبة كرة اليد وذلك بسبب المواقف المختلفة للعبة من حيث الأداء السريع والتغير في اتجاهات اللعب من الهجوم إلى الدفاع، "إذ يحتاج اللاعب إلى مستوى عال من القدرات البدنية لأنها تعد العامل الحاسم والعنصر الأساسي والمهم للوصول إلى النتائج العالية" (البديري والسوداني، 2011، ص45)، وإن التطور في لعبة كرة اليد حتم على اللاعب امتلاك قدرات بدنية عالية ليوافق متطلبات اللعبة، وأن لاعب كرة اليد يحتاج إلى قدرات بدنية تؤهله للقيام بواجباته المهارية والخطئية في أثناء المباريات، وما يتطلبه الأداء الفني للعبة كقوة القفز للدفاع ضد التصويبات فضلاً عن تكرار عمليتي الهجوم والدفاع الأمر الذي يتطلب تحملاً للأداء (البديري والسوداني، 2011، ص52)، كما أن " كرة اليد المعاصرة تتطلب مستوى عالياً من اللياقة البدنية العامة والخاصة ويعود ذلك إلى الطول الفعلي للمباراة وما تتضمنها من هجمات ودفاعات متتالية التي يؤديها لاعب كرة اليد بكثافة عالية في أثناء اللعب (xiaoyan, 2013, p 6-7).

ويتفق الباحث مع ما جاء به راضي السوداني (2009) بأن كرة اليد من الألعاب التي تتطلب العديد من الخصائص البدنية وذلك لطبيعة الأداء فيها الذي يتميز بالمواقف المختلفة والمتغيرة والسريعة، وعليه يحتاج اللاعب إلى مستوى عال من القدرات البدنية لأنها تعد العامل الحاسم والعنصر الأساس والمهم للوصول إلى النتائج العالية، ولهذا فإن تكيف وتأقلم لاعب كرة بشكل منتظم ومتناسق يتطلب تخطيطاً علمياً لذلك (السوداني، 2009، ص34)، وهذا ما أكده أحمد عريبي 1998 بأن مباريات كرة اليد تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بقدرات بدنية عالية والتي أصبحت إحدى المحاور الرئيسة في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والموسمية مع مراعاة الاهتمام بتطوير المجاميع العضلية الأكثر استخداماً في اللعبة وتعويد اللاعبين من خلال المباريات التجريبية على ظروف المباريات ومصاعبها (عريبي، 1998، ص208).

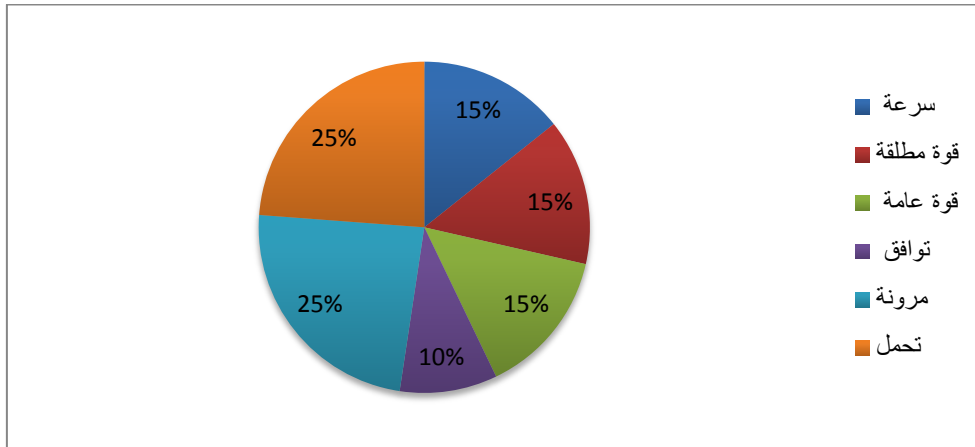
وبشير كمال درويش وآخرون أنه "يجب أن يرتبط تطوير الصفات البدنية بتدريب المهارات الأساسية وخاصة في فترة الإعداد البدني الخاص لأن التدريبات في هذه المرحلة تشبه إلى حد كبير ما يحدث أثناء المنافسة" (درويш وآخرون، 1998، ص101).

وإن القدرات البدنية بمفهومها العام هي "قدرة الفرد على أداء عمل معين بحيث يكون مهياً ومؤهلاً بدنياً لأداء ذلك العمل، ومفهومها الرياضي هي أن يكون جسم الرياضي معد ومؤهل لأداء الواجب الحركي لفعاليتته الرياضية التي يختص بها بشكل فعال وبحسب متطلبات تلك الفعالية" (جاسم، 2010، ص 45) فضلاً



عن أن التركيز على قدرة دون أخرى أو مجموعة قدرات معينة يعتمد على متطلبات اللعبة أو الفعالية ولكن لابد من توافر القدرات البدنية جميعها لدى الفرد، وهناك قدرات بدنية خاصة لكل لعبة أو فعالية تهدف إلى إبراز مكونات بدنية معينة وتفضيلها على مكونات أخرى في ضوء ما يتطلبه نوع النشاط الممارس وعرف عكلة الحوري (2006) القدرات البدنية الخاصة "بكونها مقدار ما يتمتع به الفرد من صفات بدنية خاصة تمكنه من مجابهة متطلبات حركية ومهارية خاصة بصورة أفضل" (الحوري، 2006، ص68).

ويرى محمد الوليلي (1989) "أن لاعب كرة اليد يجب أن يتمتع بالعناصر التالية خلال حالات اللعب الخاصة بالهجوم والدفاع والالتزام الناجح السريع لتقدم اللعبة ومن الأنموذج الآتي يتضح أن حركات الهجوم والدفاع السريع تتطلب حركات التصويب بقوة ممزوجة بسرعة في أثناء حالات الوثب كما أن التحمل يجب أن يكون من الأساسيات المهمة بالنسبة لتحمل السرعة وبصفة خاصة في الألعاب المختلفة ككرة اليد والقدم والسلة وغيرها في الألعاب (الولي، 1989، ص355-356).



شكل رقم (02): يوضح النسبة المئوية للقدرات البدنية والحركية للاعب كرة اليد حسب محمد الوليلي.

2-2- أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب:

إن لاعب كرة اليد يحتاج الى جميع القدرات البدنية بصورة عامة، ويحتاج إلى البعض منها في أداء بعض المهارات، وبعد إطلاع الباحث على الكتب ذات الصلة بكرة اليد وإلى الدراسات المرتبطة وكذا الأخذ برأي الخبراء والمختصين في تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء تم التوصل إلى أهم هذه القدرات والتي سنستعرضها في النقاط التالية:

2-2-1- القوة المميزة بالسرعة:

تعد هذه الصفة من الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية مثل كرة اليد وهي من أكثر أنواع القوة المستخدمة في كرة اليد وتظهر مثل هذه القوة في حالات التهديف القوي السريع والقفز إلى الأعلى وفي سرعة أداء الرميات الجانبية والمباغطة السريعة في المراوغة والانطلاق السريع وكذلك القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة، ونظراً لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة



اليدين فإنه يحتل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في المناهج التدريبية نظراً لتمييز أداء اللاعب بهذا النوع من النشاط (اسماعيل، 2004، ص21)، تؤدي صفة القوة المميزة بالسرعة دوراً مهماً بوصفها إحدى الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية (الدرعة، 1999، ص49). وقد عرف القوة المميزة بالسرعة الكثير من المؤلفين والباحثين والمختصين إذ عرفها قاسم حسن (1998) بأنها "قابلية العضلات للتسلط على مقاومة بسرعة انقباض عالية" (قاسم، 1998، ص111).

ويعرفها محمد الأبحر ومحمد سعد (1984) بأنها عبارة عن "مقدرة الجهاز العصبي والجهاز العضلي على التغلب على مقاومات بسرعة انقباض عالية" (الأبحر وعبد الله، 1984، ص118). وعرفها علي فهمي (1992) بأنها "القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مختلفة" (فهمي، 1992، ص117-118).

وتتميز هذه الصفة بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة وخصائص السرعة تتماشى مع طبيعة الأداء للمهارة في النشاط الممارس بحيث تضمن أعلى فعالية لهذا الأداء تحت ظروف وشروط المسابقة (علاء الدين وآخرون، 1980، ص93)، وفي أثناء ارتباط القوة بالسرعة يحصل الرياضي على صفة مميزة تسمى سرعة القوة (القوة المميزة بالسرعة) وهي ذات أهمية في الأداء الحركي وهي خاصية مركبة (قاسم ونصيف، 1980، ص69).

ويتضح جلياً مما تم ذكره سابقاً أهمية القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة اليد لما تتطلبه هذه اللعبة من تحركات دفاعية وهجومية وخاصة الحركات التي تحتاج إلى انقباضات عضلية سريعة وقوية كالتصويب والتمرير والجري بالكرة، وكل هاته الحركات تحتاج إلى قوة عضلية متكررة في مدة زمنية قليلة مما يحتم على لاعب كرة اليد أن يكون متمتعاً بصفتي القوة والسرعة.

* توجيه الحمل في تدريبات القوة المميزة بالسرعة:

تعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة، ويراعى أن تكون شدة الحمل باستخدام مقاومة متوسطة (40-60%) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله، أما حجم الحمل لا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة وتكرار التمرين الواحد 4-6 مجموعات وفترات الراحة من 3 إلى 4 دقائق بين المجموعات لضمان استعادة الشفاء الكاملة (بن قوة، 2004، ص53). يؤكد ريسان خريبط وعلي تركي (2002) أنه عند استخدام التمارين العامة لتنمية القوة المميزة بالسرعة يجب أن يكون التدريب كما يلي:

- أن تكون قوة وسرعة الانقباض العضلي عاليتين.
- أن تكون شدة المجهود 30-50% من استطاعة الرياضي القصوى إذا كان الهدف تنمية القوة المميزة بالسرعة مباشرة بينما يجب أن تكون شدة المجهود 60-75% من الاستطاعة القصوى إذا كان الهدف تنمية القوة المميزة بالسرعة بصورة غير مباشرة ومع تنمية القوة العظمى في نفس الوقت.



- أن يكون حجم المجهود منخفضاً أي يكون عدد مرات تكرار التمرين قليل (6-10) مرات حسب وزن الأثقال المستخدمة.
- أن تكون فترات الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية (2-5 دقيقة) (خريبط وتركي، 2002، ص493-494).
- أما عن تنمية القوة المميزة بالسرعة بواسطة التمارين الخاصة فقد أكد ريسان خريبط وعلي تركي أن متطلبات التدريب يجب أن تكون كما يلي:
- أن تكون شدة المجهود متناسبة مع السرعة المطلوبة لتأدية التمرين ومع التركيب الحركي للتمرين بشكل عام.
- أن يكون حجم المجهود منخفضاً أي أن يكون عدد مرات التمرين وعدد المجموعات من التمارين المنفذة قليلتين.
- أن تكون فترات الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية الى حد ما (ستار، 2012، ص38). وتتطلب تنمية القوة المميزة بالسرعة بواسطة المباراة ذاتها كتمرين ما يلي:
- أن تكون مكونات وشروط التمرين مطابقاً أو مشابهاً الى حد كبير للأداء المطلوب في المباراة الرسمية.
- أن يؤدي الرياضي التمرين بأقصى جهد.
- أن تكبر المقاومة تدريجياً من أجل تحسين القوة المميزة بالسرعة من حيث القوة العضلية.
- أن يكون حجم المجهود منخفضاً أي أن يكون عدد مرات تكرار التمرين قليلاً.
- أن تكون فترات الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية (2-5 دقيقة).
- اختيار التمرينات تبعاً لقوة اثارها (خريبط وتركي، 2002، ص495).

2-2-2- القوة الانفجارية:

- تعد القوة الانفجارية كواحدة من أهم القدرات البدنية التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة اليد كونها تظهر الحاجة إليها عند حركات القفز والتصويب بمختلف أنواعه وكذا عند عمل جدار الصد ضد الخصم بغية منعه من احراز هدف وعند الانطلاق في هجوم عكسي.
- يقصد بها المقدرة اللحظية لعضلة أو لمجموعة عضلية على إخراج أقصى انقباض عضلي لمرة واحدة وبأسرع زمن ممكن (عمران، 2015، ص15).
- وعرفها أحمد بسطويسي بأن "صفة القوة الانفجارية تعني أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة" (بسطويسي، 1999، ص112).
- ويؤكد قاسم حسن حسين "أن أهم التمارين التي تحمل الصفة المركبة من السرعة - القوة هي تمارين القفز والرمي وضرب الكرة والتصويب في كرة اليد واللكم والخطف في المصارعة" (قاسم، 1998، ص90).



إذ أن الألعاب التي تحتاج إلى أداء حركات سريعة وقوية مثل الرمي والقفز يجب على اللاعب أن يتغلب على مقاومة خارجية أو داخلية بأسرع وقت ممكن، لأن هذا اللاعب يحتاج إلى تطوير صفة القوة الانفجارية. وتلعب صفة القوة الانفجارية دوراً مهماً في لعبة كرة اليد ونراها واضحة من خلال أداء اللاعب أو الفريق لمختلف المهارات، وتظهر أهميتها من خلال قيام اللاعب بالآتي:

- حركات الدفاع الانفجارية السريعة.
- الانطلاق للحصول على كرة مشتركة.
- لحظة الانطلاق في الهجوم السريع.
- استلام الكرة العالية بالقفز.
- المناولة القوية البعيدة والمناولة من القفز.
- كل أنواع التصويب (الفضلي، 2014، ص41).

* توجيه الحمل في تدريبات القوة الانفجارية:

- استخدام تمرينات بشدة تتراوح ما بين (30-70%) من الشدة القصوى للرياضي.
- تتراوح تكرارات التمارين ما بين (5-10) تكرارات وبسرعة أداء انفجارية.
- استخدام وزن الجسم كمقاومة داخلية مثل تمرينات الوثب العميق وقفزات القرفصاء وغيرها، مع إمكانية استخدام المقاومات الخارجية مثل الأثقال والكرات الطبية والصناديق (المداغمة، 2008، ص228).

* الفرق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة:

يجد الكثير من الرياضيين والمدربين صعوبة في التفريق بين الصفتين لذا ارتأى الباحث أن يسلط الضوء على الفرق بين الصفتين، ويكمن الفرق في أن القوة الانفجارية هي قوة قصوى وفي أعلى سرعة وبأقصر زمن ممكن وتؤدي لمرة واحدة، بينما القوة المميزة بالسرعة هي قوة أقل من القصوى وفي أعلى سرعة وبزمن محدد وتؤدي لعدة مرات، والجدول التالي يوضح الفرق بين الصفتين:

جدول رقم (02): يبين الفرق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.

القوة الانفجارية	القوة المميزة بالسرعة
1- تؤدي لمرة واحدة وبأقصر زمن ممكن.	1- تؤدي لعدد من المرات وبزمن محدد.
2- تؤدي بإنتاج أعلى قوة وأعلى سرعة.	2- تؤدي بإنتاج قوة أقل من القصوى وأعلى سرعة.
3- تؤدي بانقباضه عضلية واحدة قوية وسريعة.	3- تؤدي بانقباضات عضلية قوية وسريعة.

* النصائح التي يجب الانتباه لها خلال تدريب القوة العضلية:

- استعمال تمارين القوة العضلية الجديدة بحذر على أجهزة الجسم المختلفة.
- الانتباه إلى الإحماء قبل التمرين والمحافظة على حرارة الأجهزة الوظيفية عند تدريب القوة العضلية.



- استعمال التمرية العضلية في حالة التعب.
- تجنب الضغط وعدم حبس النفس أثناء التدريب الرياضي للقوة العضلية.
- تتطلب تمارين القوة العضلية ضبطاً من الأداء الحركي الأمثل حيث يجب تعلم الأداء الحركي بوزن خفيف أولاً ومن ثم استعمال التمارين بشدة عالية (قاسم، 1998، ص450-451).

2-2-3- المرونة:

تعد المرونة قدرة بدنية في غاية الأهمية لأنها إحدى الركائز التي يتأسس عليها الأداء الحركي سواء من ناحية نوعية أو كمية، فهي تعتمد على مطاطية العضلات والمدى الحركي للمفاصل طبقاً للإمكانيات التشريحية التي يتميز بها الرياضي وتمكنه من أداء الحركات المطلوبة بحرية وبدون تصلب في أجزاء جسمه ومن ثم نجاح المهارات الحركية.

تعرف المرونة بأنها المدى الكامل للحركة الذي يستطيع العضو أدائه ويزداد مدى الحركة عندما يقوم الجسم بإحماء للمفاصل والعضلات، وتعتبر تمارين المرونة هامة لأنها تساعد في المحافظة على مدى الحركة وتمنع الإصابات الحادة والمزمنة وتسهم في اقتصاد الجهد وتعتبر طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة هي أنسب الطرق لتنمية هذه القدرة (زيدان، 2001، ص22).

وإن صفة المرونة من الصفات المهمة للأداء الحركي سواء النوعية أو الكمية وأن نموها يمكن الرياضي من سرعة وإتقان الناحية الفنية للأنشطة (سالم، 1999، ص198).

كما أن الرياضي يحتاج إلى صفة المرونة في جميع مراحل التدريب الرياضي حيث يبذل الرياضي الذي يتمتع بالمرونة جهداً أقل من الآخر الذي هو أقل مرونة، لارتباط هذه الصفة مع الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والقوة والعمل بمبدأ التكامل لضمان التنمية المتوازنة للجهاز العضلي والحركي (أبو عريضة وعبد الحق، 1999، ص180).

كما أن للمرونة أثر كبير في القدرة على الوثب حيث أنه كلما زادت مرونة المفصل والعضلات والأربطة المحيطة به قل حدوث التعرض للإصابة، حيث يزداد العبء الواقع على المفصل أثناء الارتقاء والهبوط وأثناء التصويب، وإن مرونة مفصل الكتفين ورسغ اليد والمرفق تساعد في عملية توجيه الكرة أثناء التمرير والطبقة والتصويب نحو المرمى.

أهمية المرونة عند ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة:

- تسهم المرونة والمطاطية في تسهيل اكتساب اللاعبين للمهارات الحركية المختلفة والأدوار الخططية.
- تسهم في الاقتصاد بالطاقة والإقلال من زمن الأداء.
- المساعدة على إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وعلى نحو فعال.
- لها دور في تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي.
- تسهم في استعادة الشفاء.



- تعمل على التقليل من الألم العضلي والوقاية من الاصابات التي يتعرض لها الرياضي كالشد والتمزق والخلع وغيرها.

- تعمل على زيادة المدى الحركي المؤثر لاستخدام القوة في بعض الأنشطة الرياضية مثل الجولف والتنس والرمي (شغاتي، 2014، ص364).

2-2-3-1 طرق ووسائل تطوير المرونة:

تتصف أهم واجبات تطوير المرونة بالعمل على الارتقاء بمدى مرجحة جزء من الجسم أو الجسم بكامله فضلا عن أنها تضمن تطور القدرة العضلية والسرعة والرشاقة وفق الأداء الحركي وتعد تمارين النمطية التي تؤدي إلى نمطية العضلات والى ربط وزيادة مدى حركة المفصل من أهم الوسائل في تطوير المرونة وتشمل تمارين نمطية على تمارين أساسية لتسلط على مختلف المجاميع العضلية والأربطة المختلفة . ويمكن استعمال التمارين بصورة فردية دون مساعدة ودون استعمال أدوات ، أو يمكن استعمال تمارين النمطية على كل مجموعة تعاد أثناء التدريب الرياضي مع ضرورة التقدم التدريجي لمدى المرجحة الحركية للوصول إلى المستوى الأقصى أو مراعاة ربط ذلك بالإحساس والابتعاد عن الشعور بالاسم الذي يكون بمثابة ظاهرة تشير إلى الحد من زيادة المرجحة.

2-2-3-2 طريقة تطوير المرونة الايجابية:

ويتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة، ويجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة والمتمثلة في :

- أن يكون اختيار التمارين طبق مستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي.
- تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وأن يتمكن الرياضي من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.
- لما كانت القوة العضلية القائمة بالحركة تعين المرونة إلى حد معين يتطلب إدخال تمارين القوة الخاصة من تطوير المرونة ضمن المنهج التجريبي.
- يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة وإن تأثير التثني لمرة واحدة يكون قليلا إلا أن إعادة الحركة عدة مرات يؤدي إلى اتساع مدى الحركة الذي يعد مجموعة تأثير التمارين المنفردة (راتب، 1997، ص15).

2-2-3-3 أنواع المرونة:

نظرا لأهمية المرونة في الأداء الحركي فقد حظيت تقسيماتها باهتمام واسع من الباحثين إذ تباينت التقسيمات من رأي إلى آخر.



* التقسيم الأول:

1- المرونة العامة الشاملة:

وهي إمكانية المفصل أو مجموعة من المفاصل على الحركة في ظروف طبيعية، أو المدى الحركي الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعاً في الحركة (شغاتي، 2014، ص370).

2- المرونة الخاصة:

وهي المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل أو مجموعة من المفاصل عند أداء نشاط تخصصي، أو المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة (شغاتي، 2014، ص370).

* التقسيم الثاني:

1- المرونة الإيجابية: وتعني قدرة المفصل على العمل إلى أقصى مدى له على أن تكون العضلات العاملة هي المسببة للحركة، أو هي المدى الحركي الواسع للأطراف تحت تأثير المجموعات العضلية المشتركة في الأداء.

2- المرونة السلبية: وتعني قدرة الرياضي على العمل إلى أقصى مدى له على أن تكون الحركة الناتجة من تأثير قوة خارجية (زميل، مدرب) (شغاتي، 2014، ص372).

2-1-3-4- العوامل المؤثر في المرونة:

هناك العديد من العوامل التي تؤثر في المرونة منها:

- درجة مطاطية العضلات والأوتار المحيطة.
- درجة مطاطية الأربطة المحيطة بالمفصل، مع مراعاة أن ذلك يعني فقط هذه الأربطة لدورها الأساسي في تثبيت المفصل.
- درجة ضخامة العضلات التي تعمل حول المفصل.
- الجنس والعمر ونوع النشاط الذي يمارسه الرياضي (الإناث أكثر مرونة من الذكور بشكل عام).
- يؤثر الإحماء الجيد إيجابياً إذ تزداد بنسبة ملحوظة بعد إتمامه.
- التوقيت اليومي، تقل المرونة والإطالة في الصباح عنها في أي وقت آخر خلال اليوم.
- التعب الذهني والبدني يؤديان إلى إقلال نسبة المرونة والإطالة (شغاتي، 2014، ص373).

2-3- الرياضة ونظم إنتاج الطاقة:

تعد الطاقة في جسم الإنسان مصدر الانقباض العضلي وإن مصدر الطاقة لأي نشاط عضلي مهما كان نوعه وزمنه هو تحلل ثلاثي فوسفات الأدينوزين ويرمز له بـ (ATP).

ثلاثي فوسفات الأدينوزين (ATP) هو "المصدر المباشر لأنظمة إنتاج الطاقة اللازمة للنشاط العضلي وهو أحد المركبات الغنية بالطاقة المخزونة في معظم الخلايا ولاسيما الخلايا العضلية، وهو يعد أحد أشكال الطاقة الكيميائية التي تستخلص من المواد الغذائية" (عبد الفتاح، 1982، ص24).



إن إعادة بناء هذا المركب يتخذ طرائقاً مختلفة تبعاً لطبيعة النشاط العضلي وزمنه، وعليه تنقسم أنظمة إنتاج الطاقة إلى:

2-3-1- نظام إنتاج الطاقة الفوسفاجيني:

يعد فوسفات الكرياتين (PC) من المركبات الكيميائية الغنية بالطاقة (عبد الفتاح وسيد، 2003، ص151)، وهو أسرع وأول الوقود الاحتياطي الذي يستخدم لإعادة بناء (ATP) ولا يتطلب تكسير (PC) وجود الأوكسجين الوارد إلى العضلة مع الدم، لذلك فإن عملية إنتاج الطاقة من دون الأوكسجين تسمى عمليات لا هوائية (عبد الفتاح، 2000، ص29)، والنظام الفوسفاجيني يعتمد في جوهره لإعادة بناء الـ (ATP) على انتقال الطاقة الكيميائية العالية من فوسفات الكرياتين إلى مركب ثنائي فوسفات الأدينوسين وإعادة بناء ثلاثي فوسفات الأدينوسين (ATP) وتراكم مركب الكرياتين (C) (Hollman, et.al, 1988, p5)، وفي الوقت نفسه تكون مادة فوسفات الكرياتين (PC) العنصر المهم الثاني من النظام الأول الذي يكون مخزوناً أيضاً في الألياف العضلية التي تحتوي على جزء واحد من الفوسفات (P) ولها دور مهم في إعادة تكوين مادة (ATP) (التكريتي وطه، 1986، ص307).

2-3-2- نظام حامض اللاكتيك:

يعتمد هذا النظام أيضاً على إعادة بناء (ATP) لا هوائياً بواسطة عملية تحلل الكلايكوجين اللاهوائي (عبد الفتاح وسيد، 2003، ص152)، إذ أن إعادة بناء الـ (ATP) بواسطة التحلل الكلايكوجين اللاهوائي الذي يكون مخزوناً في العضلات ويتحلل بواسطة أنزيمات وهرمونات خاصة إلى كلوكوز بعد المرور بعدة تفاعلات كيميائية (Fox & Bowers, 1988, p22)، إن هذا التحول الكيميائي يطلق عليه التحلل الكلايكوجيني اللاهوائي وهي كلمة مرادفة لمصطلح النظام الثاني للطاقة ثم ينتج مادة أخرى تسمى حامض البايروفيك Pyruvic Acid لعدم دخول عنصر الأوكسجين في التفاعل الكيميائي (التكريتي وطه، 1986، ص308).

2-3-3- النظام الهوائي:

يعد النظام الهوائي من أنظمة إنتاج الطاقة المستخدمة في الفعاليات ذات الشدة المعتدلة ولفترة طويلة نسبياً (عبد الله، 2000، ص16)، إذ أن الانشطار الكامل لنحو 180 غراماً من الكلايكوجين في وجود الأوكسجين لإنتاج طاقة تؤدي إلى تكوين 39 جزيئاً (ATP) وتحدث هذه العمليات الكيميائية الهوائية في الخلية العضلية وتتحصر أساساً في المايكوندريا Mitochondria (عبد الفتاح، 1998، ص30) التي يصنع فيها (ATP) والخلايا العضلية غنية بها (الكيلاني، 2000، ص58)، إذ يتم تزويد الطاقة عن طريق التحلل الكامل للكربوهيدرات والدهون التي تتأكسد بمساهمة الأوكسجين (Martin & Lumsden, 1980, p166) والطاقة المتولدة في هذا النظام هي الضعف 50 مرة تقريباً من تلك الطاقة المتوفرة مجتمعة في كلا النظامين اللاهوائيين وعليه فهو النظام الأكثر كفاءة من النظامين السابقين بما يخص إنتاج (ATP) (الدباغ، 1997، ص17).

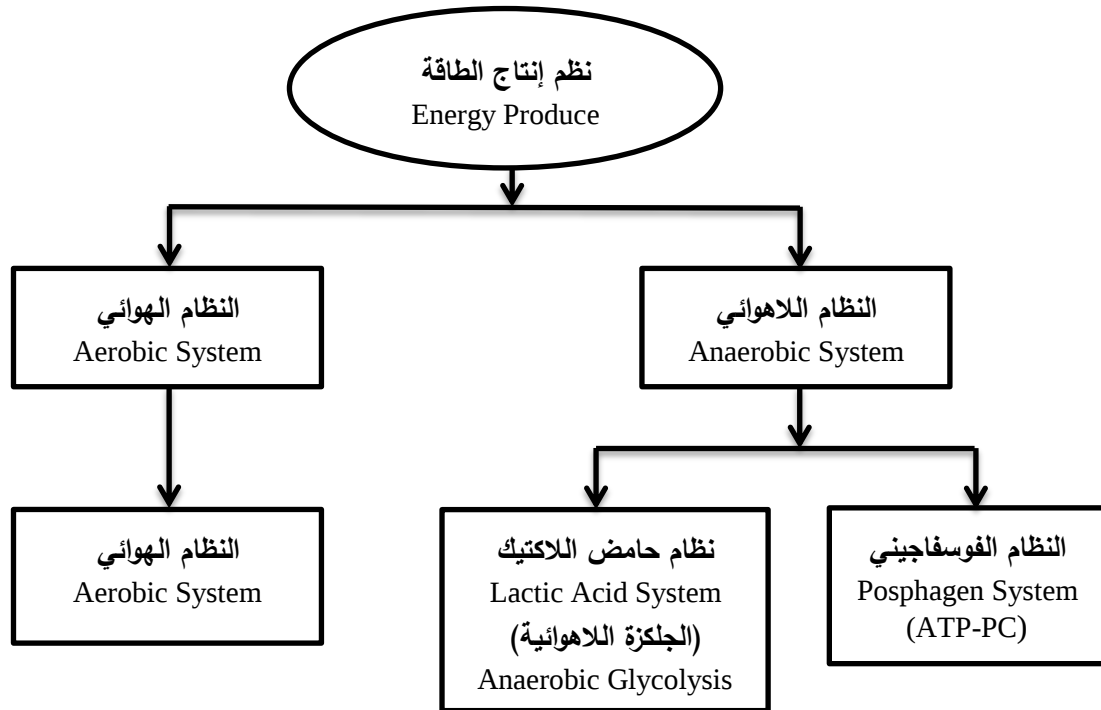


وطبقا لطبيعة الألعاب الرياضية وخصائصها، تحتاج بعض الرياضات إلى نوع من الطاقة السريعة التي تنتج بكمية في الجسم خلال فترة زمنية قصيرة مثل رياضات العدو السريع والرمي، وهناك رياضات تحتاج الى نوع من الطاقة التي يمكن أن تستمر لفترة زمنية طويلة، كرياضات الجري، سباحة المسافات الطويلة، التجديف والدراجات، غير أن معظم الأنشطة الرياضية تكاد تجمع بين نوعي الطاقة معا. وتتقسم نظم إنتاج الطاقة عند أداء الجهد البدني الى قسمين أساسيين هما:

1- النظام اللاهوائي.

2- النظام الهوائي.

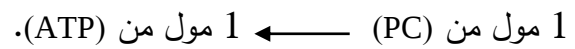
ويندرج تحت كل قسم منهما بعض الأنظمة الفرعية، ويمكن توضيح ذلك من خلال الشكل التالي: (سيد، 2003، ص 127-128).



شكل رقم: (03) يوضح تقسيم نظم إنتاج الطاقة.

2-4- المصدر الطاقي لصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة:

نظام إنتاج الطاقة الفوسفاجيني: يعتبر فوسفات الكرياتين (PC) من المركبات الكيميائية المعنية بالطاقة ويوجد في الخلايا العضلية مثله في ذلك مثل ثلاثي فوسفات الأدينوزين (ATP) المصدر المباشر لها، حيث يتم استعادة 1 مول من (ATP) مقابل انشطار 1 مول من فوسفات الكرياتين.



ومن المعروف أن الكمية الكلية لمخزون (ATP) و (PC) في العضلة قليل جدا، وهي تقدر بحوالي 0.3 مول عند السيدات و 0.6 مول عند الرجال، وهذا بالتالي يحد من إنتاجية الطاقة بواسطة هذا النظام، فيمكن أن



يجري اللاعب 100م بأقصى سرعة بمخزون (ATP) و (PC) غير أن القيمة الحقيقية لهذا النظام تكمن في سرعة إنتاج الطاقة أكثر من وفرتها وهناك أنشطة رياضية كثيرة تحتاج إلى سرعة الأداء الذي يتم خلال عدة ثواني مثل عدو سباقات المسافات القصيرة.

وكل هذه الأنشطة تعتمد على هذا النظام في إنتاج الطاقة لما يتميز به من سرعة الإنتاج دون الاعتماد على الأكسجين، ولذا يطلق على هذا النظام اسم النظام اللاهوائي (عبد الفتاح وسيد، 1993، ص70).

2-5- خصائص لاعب كرة اليد:

تتطلب كل رياضة سواء كانت جماعية أو فردية ممن يمارسها أن يمتاز بخصائص تتناسب مع طبيعة اللعب فيها، حيث تساهم هذه الخصائص في تفعيل الأداء والنتائج وكغيرها من الرياضات يمتاز لاعب كرة اليد بمجموعة من الخصائص منها:

2-5-1- الخصائص المرفولوجية:

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

2-5-1-1- النمط الجسماني:

إن النمط الجسمي أو الجسماني للاعب كرة اليد وهو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التمرير ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من الرياضة (عبد الحميد وفهمي، 1978، ص25).

2-5-1-2- الطول:

هو أحد المميزات الأساسية التي يجب توفرها في لاعب كرة اليد لما له من أهمية في تسجيل الأهداف وزيادة ذروته، كالارتقاء أثناء التصويب في الهجوم وصد واسترجاع الكرة في الدفاع.

الجدول رقم (03): يبين معايير الطول الأساسية بالنسبة للذكور والإناث في سن (16-17-18) سنة (جرجس، 1994، ص120).

الجنس			ذكور			إناث
السن			16	17	18	16
الطول (سم)			169.5	170.5	175.3	158.7
			167.8	160.8		



2-5-1-3- عرض الكتفين:

وقياسه كالاتي يستند اللاعب إلى الحائط بحيث يكون الذراعين مبسوطين أفقيا من نهاية الأصبع الوسطى في اليد اليمنى إلى نهاية الأصبع الوسطى في اليد اليسرى بأخذ القياس، وهذه الصفة لها أهمية كبيرة بحيث تؤثر على قوة القذف والرمي، كما أن لها أهمية كبيرة عند حارس المرمى بحيث تسمح له بتغطية مساحة كبيرة من المرمى (جرجس، 1994، ص193).

2-5-1-4- الشبر (كف اليد):

يعتبر كف اليد عامل مهم أيضا في السيطرة على الكرة ويتم قياسه كالتالي: من نهاية أصبع الإبهام إلى نهاية أصبع البنصر (الأصبع الصغير) لليد، بحيث تكون أصابع اليد متباعدة على بعضها إلى أقصى حد وأهمية اتساع مساحة كف اليد تتمثل في أنها تسهل على اللاعب مسك الكرة أي سهولة التحكم في الكرة وتتحصر قيمتها عند الرجال ما بين 22 - 25 سم (جرجس، 1994، ص193).

2-5-1-5- الوزن:

هو أحد المؤشرات الأساسية على حركة اللاعب لما له من تأثيرات على خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومي والدفاعي، وعادة يحسب الوزن بطرح 100 من طول اللاعب (جرجس، 1994، ص336).

الجدول رقم (04): يبين معايير الوزن الأساسية بالنسبة للذكور والإناث في سن (16-17-18) سنة.

الجنس			ذكور			إناث		
السنوات			16	17	18	16	17	18
الوزن (كغ)			46.13	58.5	60.4	47.78	53.8	54.3

2-5-2- الخصائص البدنية:

بما أن كرة اليد تتطلب أن يكون اللاعب ذو لياقة بدنية عالية فإن الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد يجب أن تكون في مستوى الأداء الجيد. إن كرة اليد الحديثة تتميز بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هي تنمية الصفات البدنية (درويش وآخرون، 1998، ص59). وتتمثل الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد في:

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

المداومة: ومن أشكالها: مداومة قصيرة المدى، ومتوسطة المدى، ومداومة طويلة المدى.

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



المرونة: تعتبر إحدى القدرات الهائلة للأداء الحركي، وهي قدرة تعني في مفهومها العام أداء الحركات على أقصى مدى لها (حسنين، 1996، ص220).

2-5-3- الخصائص الفسيولوجية:

وتتمثل في:

- تكيف مختلف أجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة التعب.
- قدرة اللاعب على إصدار الإشارات العصبية المناسبة لنوع الانقباض العضلي المطلوب للأداء.
- تنوع نظم إنتاج الطاقة للجسم ما بين الطاقة اللاهوائية عند أداء الحركات السريعة القوية والطاقة الهوائية عند أداء الحركات المستمرة لفترة طويلة.
- للاعب القدرة على إيجاد مصادر للطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخير ظهور أعراض التعب.
- نمو وتطور الجهازين التنفسي والدوري الدموي.

2-4-4- الخصائص الحركية:

تلعب الصفات الحركية دوراً هاماً وفعالاً في الأداء الحركي السليم وتتمثل في:

- * **التوازن:** يرتبط بسلامة الجهازين العصبي والعضلي وبجهاز التوازن خلف الأذن وهو ضروري للأداء في كل الحركات والقفزات.
- * **الرشاقة:** وهي مركبة من صفات السرعة والقوة والتوازن والمرونة، ويكمن دورها في التحكم بالكرة.
- * **التنسيق (التوافق):** يعني قدرة اللاعب على إدماج أنواع من الحركات في وقت واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء (درويش وآخرون، 1998، ص156).

2-4-5- الخصائص النفسية:

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي:

* **المواجهة والمثابرة للانتصار:**

يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة و أخذ المسؤولية و إعطاء ما يملك من إمكانيات لتحقيق الانتصار والفوز على الخصم (جرجس، 1994، ص337).

* **التحكم في كل انفعالاته:**

نظراً لخاصية لعبة كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين، فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضوراً ذهنياً وبدنياً في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز.

* **الدافعية:**

حب الانتصار والفوز يجعل اللاعب أكثر دافعية وتحفز (Claud, 1995, p20).



ولقد أثبتت الشواهد والبحوث المتعددة أن اللاعبين اللذين يفتقدون للسمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية، كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخطئية (جرجس، 1994، ص 337).

2-6- التصويب في كرة اليد:

مهارة التصويب من أهم المهارات الأساسية بكرة اليد وأجملها لأثرها الرئيس في تحديد نتائج المباريات، وهي مهارة حركية أساسية بكرة اليد وهي الحركة النهائية للجهود المهارية والخطئية كافة التي استخدمت للوصول اللاعب إلى وضع التصويب، هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب وكذا المتفرج، وتجذبهم أكثر من المهارات الأخرى.

وبذكر كل من ضياء الخياط ومحمد الحياي (2001) إن الهدف الأساسي لمباراة كرة اليد هو إصابة الهدف، لذا تعد مهارة التصويب من المهارات المهمة والأساسية في لعبة كرة اليد، بل أن كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح، وعلى الرغم من تعدد أنواع التصويب إلا أن الغرض واحد وهو إدخال الكرة بنجاح إلى داخل الهدف (الخياط والحياي، 2001، ص 40).

2-6-1- أنواع التصويب في كرة اليد:

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع والمصادر التي تخص رياضة كرة اليد خلص إلى وجود عدة أنواع من التصويب في كرة اليد وهي كالآتي:

1- التصويب من الثبات.

2- التصويب من الحركة: ويقع تحت هذا النوع من التصويب عدة أنواع أخرى:

أ- التصويب من القفز.

التصويب من القفز عالياً.

التصويب من القفز أماماً.

ب- التصويب من السقوط.

التصويب من السقوط الأمامي.

التصويب من السقوط الجانبي (يمين، يسار) (الخياط والحياي، 2001، ص 45).

وفي الدراسة الحالية ركز الباحث على التصويب من القفز عالياً (التصويب من الارتقاء) لكونه أكثر الأنواع استعمالاً في كرة اليد لما يتمتع به هذا النوع من التصويب بإمكانية خلق الفراغ الكافي للاعب المصوب من تنفيذ هذه المهارة بنجاح وإتاحة المجال الكافي للتركيز على المرمى من خلال الزمن المتحقق للاعب في أثناء التعلق بالهواء أو الطيران، ثم يتلو ذلك تحديد الزاوية المناسبة لتسديد الكرة إليها، ويتوقف نجاح هذا



النوع من التصويب على مقدار القدرات البدنية الخاصة التي يمتلكها اللاعب بالإضافة إلى ثبات المهارة لديه.

2-6-3- العوامل المؤثرة في نجاح التصويب:

إن مهارة التصويب تتأثر بعوامل عديدة في أثناء الأداء، إذ أن تنفيذ هذه المهارة تواجه صعوبات كثيرة ومواقف متغيرة، مثل عدد المدافعين، والخطوة التي يطبقونها، ومكان وقوف حارس المرمى، والفراغ الذي يستغله اللاعب للتنفيذ وغيرها، ويذكر قاسم البدري وأحمد السوداني (2011) بعض العوامل التي من شأنها أن تؤثر في نجاح التصويب بكرة اليد وهي:

ويتأثر التصويب بعدة عوامل منها:

- زاوية التصويب: كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كلما كانت نسبة نجاحه أكبر.
- المسافة: كلما قصرت المسافة بين الرامي والهدف كلما ساعد ذلك على دقة التصويب واصابة الهدف.
- التوجيه: كلما كانت الكرة موجه الى الزوايا الحرجة بالنسبة لحارس المرمى كلما صعب صدها ويسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه الكرة.
- السرعة: كلما كان الاعداد سريعا كلما كان التصويب اكبر احتمالا للنجاح (البدري والسوداني، 2011، ص106).

وأضاف هيدان الخرجي 2013 عاملين من شأنهما أن يؤثران على نجاح التصويب:

- قوة الوثب: تكون إما إلى الأمام الأعلى، أو إلى الأعلى للتخلص من إعاقة اللاعب المدافع عن المرمى، وكذلك خلق زاوية للتصويب أكبر للاعب الزاوية.
- قوة الرمي: تتمثل بالقوة التي تنتقل من اللاعب إلى الكرة في آخر مرحلة قبل أن تترك يد اللاعب المصوب، وتتحول هذه القوة إلى سرعة عالية تكتسبها الكرة، ويصعب على الحارس الوصول إليها وإبعادها عن المرمى (الخرجي، 2013، ص51).

2-7- الأداء الحركي للتصويب:

يتلخص الأداء الحركي لهذا النوع من التصويب بأن يقوم اللاعب المهاجم بعد استلام الكرة بأخذ الخطوات التقريبية التي تساعده على قوة النهوض والارتقاء إلى الأعلى بالساق المعاكسة للذراع الرامية وفي التهديد يميل الجذع إلى جهة اليمين (بالنسبة للاعب الأيمن) مع سحب الكرة بالذراع الرامية إلى الخلف ثم إلى الأعلى ويصوب اللاعب عند وصوله إلى أعلى نقطة مستغلاً محصلة القوى الناتجة عن دفع الأرض ولف الجذع في الهواء فضلا عن مرجحة الذراع الرامية مما يساعد على قوة وسرعة التصويب، ثم يهبط على قدم الارتقاء (الزبيدي، 2004، ص26).



ولمراوغة المدافع أو الحارس قد يصوب اللاعب أثناء مرحلة الهبوط وذلك بمواصلة مرجحة الذراع الرامية حتى يتم التصويب من مستوى أعلى من الرأس أو مستوى الكتف أو حتى من مستوى الحوض. ويتميز التصويب من القفز عالياً بأنه يخلص اللاعب المصوب من إعاقة اللاعبين المدافعين وكذلك الحصول على فترة زمنية كافية لمعرفة رد فعل حارس المرمى ثم التصويب على المنطقة المناسبة في الهدف (الخياط والحيالي، 2001، ص44).

2-8- خطوات التصويب بالارتقاء:

2-8-1- الاقتراب:

تعتبر مرحلة الاقتراب بالنسبة لتقنية التصويب بالارتقاء مرحلة تمهيدية حيث تمثل بذلك مرحلة اكتساب السرعة للاعب لاستخدامها في مرحلة الارتقاء، وبذلك تعتبر مرحلة هامة من مراحل التصويب بالارتقاء في كرة اليد، كما يوجد هناك ارتباط بين مستوى السرعة ومستوى الارتقاء للاعب في كرة اليد. فلاعب كرة اليد لا يستخدم سرعته القصوى في الاقتراب حيث مسافة الاقتراب لا تمكنه من ذلك من ناحية ومن ناحية أخرى يكفي سرعة متوسطة ليتمكن تحويلها من سرعة أفقية إلى سرعة رأسية لحظة الارتقاء كما أن للسرعة العالية والتي لها تأثير إيجابي على قوة الوثب أهمية كبيرة في اكتساب النغمة العضلية والتي تتمثل في تحسين إيقاع خطوات الاقتراب الأخيرة وسرعة رد الفعل في الارتقاء أيضاً (جرجس، 1994، ص135).

2-8-2- الارتقاء:

من جهة علوم الحركة تعتبر مرحلة الارتقاء أهم مرحلة من مراحل الأداء الحركي، كما تعتبر مرحلة معقدة حيث ينتج في تلك المرحلة القوة الدافعة للارتقاء وهي عبارة عن محصلة عمل كبير من المجموعات الحركية في الجسم وخصوصاً عمل كل من العضلات المانحة لرجل الارتقاء والعضلات العاملة على مرجعة الرجل الحرة والذراعين أثناء الارتقاء، ولكي يكون الارتقاء مؤثراً يجب أن تكون قوة مقاومة الأرض وقوة الاحتكاك على الأكثر أقل من محصلة رد فعل الأرض لقوة العضلات العاملة، وبذلك تلعب زاوية الارتقاء دوراً إيجابياً في عملية توجيه الجسم لحظة الارتقاء.

2-8-3- الطيران في الهواء:

من خلال القوة الناتجة عن رد فعل قوة الارتقاء تتحلل تلك القوة لتنتج لنا قوة التصويب وفي نفس الوقت يكون هناك اتزان للاعب للمحافظة على مركز ثقل الجسم في مساره الحركي فكلما زادت مسافة الطيران في الهواء عند الارتقاء وهذا يدل على الامتداد الكامل في مفاصل رجل الارتقاء لإعطاء الوقت اللازم لليد الضاربة، وتعتبر مرحلة الطيران في الهواء آخر مرحلة من مراحل الارتقاء، حيث تتفاوت مسافة الطيران في الهواء من لاعب لآخر، وهذا راجع إلى الفارق في الطول في الساقين (بسطويسي، 1996، ص260-261).



2-8-4- الهبوط:

تعتبر عملية الهبوط بالنسبة للاعب كرة اليد آخر مرحلة من مراحل الأداء الحركي لتقنية التصويب من الارتقاء في كرة اليد، حيث يجب أن يكون الهبوط بحذر واسترخاء حتى يتجنب اللاعب أي أضرار قد تحدث وكلما كانت عملية الهبوط سليمة كان الأداء الحركي جيداً لعملية التصويب بالارتقاء في كرة اليد.

2-9- قوة التصويب في كرة اليد:

القوة من القدرات البدنية التي ينبغي أن تميز التصويب في كرة اليد وينسب متفاوتة الشدة وحسب نوع التصويب وموقعه من المرمى وتظهر ذروتها في التصويب من الخط الخلفي لكنها حاضرة في جميع أنواع التصويب ومن أي موقع تتم فيه، وبذلك فإن قوة التصويب بكرة اليد ينبغي أن يمتلكها لاعب كرة اليد ليكون قادراً على تسجيل الأهداف التي هي الغاية النهائية من أداء باقي مهارات اللعبة، وذلك بهدف انسجام القوة المبذولة عند التصويب مع الشكل الحركي واتجاه وتسلسل العضلات المشتركة بالتصويب خلال الأداء الفعلي في المباراة للوصول إلى أعلى قوة ممكنة للتصويب وهذا من المبادئ الخاصة في اللعبة، إذ أن القوة في كرة اليد ممزوجة بعامل السرعة لتمام فعاليتها وتحقيق الهدف منها لتتوج بنجاح باقي المهارات الأساسية في كرة اليد، إذ أن مهارات الهجوم والدفاع السريعة ينبغي انهاءها بقوة وبقوة ممزوجة بسرعة (حسن، 2015، ص65-66).

2-10- مراحل تعلم المهارات الحركية:

يرى محمد حسن علاوي أن تعلم مراحل المهارات الحركية لها أهمية خاصة في عملية التدريب الرياضي إذ تهدف إلى اكتساب الفرد للمهارات الحركية وإتقانها بحيث يمكنه استخدامها بدرجة كبيرة من الفعالية أثناء المنافسات الرياضية، والإتقان التام للمهارات الحركية يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية. فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ومهما ما انتصف به من سمات نفسية فإنه لا يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه (علاوي، 1990، ص256)، هذا بالإضافة إلى أن إتقان المهارات الحركية من العوامل الهامة لإتقان خطط اللعب المختلفة.

و تمر عملية تعلم المهارات الحركية في ثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، وهذه المراحل هي:

- ❖ مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية.
- ❖ مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.
- ❖ مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية.



2-9-1- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية:

إن التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة جديدة يعتمد على الشرح أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور أو النماذج المختلفة حيث أنه كلمت توفرت الخبر السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب وكان التصور لها واستيعابها أسرع، تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية واتقانها، وتبدأ بإدراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أي اعتبارات بالنسبة لجودة ومستوى أداء المهارة الحركية (أبو عبده، 2008، ص 69).

* مميزات هذه المرحلة:

- عدم توازن مصروف القوى والجهد مع متطلبات المهارة.
- عدم النجاح بالأداء في كل مرة.
- التوقع الحركي ضعيف لقلة المعلومات الموجودة في الذاكرة الحركية.
- الإحساس بالتعب المبكر نتيجة للعمل العضلي الكبير التي تشارك فيه عضلات لست لها دور بالمهارة.
- التصور والتصرف الخاطئ وعدم الاستعداد الدائم للحركة.
- التوقيت وردة الفعل ضعيفة.
- انعدام الرشاقة التي تنظم كافة الصفات الحركية.
- لا يحدث تطابق بين الهدف المطلوب والمرسوم في الدماغ (محجوب، 2001، ص 12).

2-9-3- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية:

تهدف هذه المرحلة والى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير اللازمة لأداء الحركة، مع البعد عن وجود فواصل أثناء سيران الحركة مع تجنب التصلب العضلي وقلة حدوث الأخطاء (أبو عبده، 2008، ص 71).

* مميزات هذه المرحلة:

- تتألف المهارة من خلال تعلم أقسام الحركة.
- يتطور التوقع الحركي ويكون المرحلة التي يستطيع فيها تثبيت الحركات.
- كبت الخوف يؤثر على التوافق الجيد ويطوره.
- التوافق الجيد يتميز بانسجام التكتيك مع بداية تعلم التكتيك.
- الإعداد بتفكير يؤثر على دقة وعزل الحركات فتستوعب المهارة بشكل عام ثم تبدأ بالتدرج وفق المهارة (محجوب، 2001، ص 13).



2-9-3- مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الحركية:

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية، وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة فتصبح المهارة الأساسية أكثر دقة وانسيابية واستقرار من حيث شكل الأداء وذلك من خلال تطوير التوافق الجيد للأداء المهارة الحركية، وهذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة الأساسية بصورة ناجحة وثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري ومن خلال أداء مباريات تدريبية (أبو عبده، 2008، ص72).

* مميزات هذه المرحلة:

- الشعور العضلي بالمهارة و المعرفة الكاملة لمتطلبات الحركة.
- الوصول بالمهارة لمتطلبات التكتيك التي تؤهل اللاعب للدخول في المنافسات مع ردود فعل حركية عالية.
- تفسير المعلومات الحركية المعقدة في الدماغ بشكل عالي وتحويل كثير من المراقبة والملاحظة الحركية إلى حالة شعورية دون التركيز الحقيقي على الحركة وهذا ما يدخلها في الآلية.
- القدرة على ربط الحركات والمجموعات الحركية مع بعضها وقيادة وتوجيه الحركة والتصرف بها (محجوب، 2001، ص13).



خلاصة:

في ضوء ما تطرقنا إليه في هذا الفصل يتضح جلياً أهمية القدرات البدنية للاعب كرة اليد باعتبارها القاعدة الأساسية التي من خلالها يتم الوصول إلى الأداء المهاري الجيد، كما قمنا بتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء وكيفية توجيه الأحمال التدريبية لتطوير هذه القدرات، كما عرجنا إلى أهم الخصائص التي تميز لاعب كرة اليد والتي من شأنها أن تساهم في تفعيل الأداء وتحقيق النتائج.

كرة اليد هي رياضة متكاملة تتطلب جهداً طاقوياً كبيراً، حيث تعتمد في هجماتها على السرعة في التنفيذ والقوة في القذف والتسديد نحو المرمى لبلوغ الهدف وهذا لا يكون إلا بالتحضير الجيد على المستوى البدني والتقني والتكتيكي، ولقد بينا في هذا الفصل أهمية التصويب في كرة اليد وأهم العوامل المؤثرة فيه.

الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية.

1- المراقبة.

2- التعريف بفئة الأشبال.

3- تحديد مراحل المراقبة.

4- خصائص النمو عند فئة الأشبال.

5- مشاكل فئة الأشبال.

6- حاجات لاعب فئة الأشبال.

7- بعض التوجيهات للتعامل مع المراقبين.



تمهيد:

تعتبر المراقبة من أهم مراحل النمو في الحياة الفرد وهي الجسر الرابط بين الطفولة والرشد كما أنها تعتبر مرحلة تتميز بخطورتها بالنسبة للفرد، وقد انصبّت وجهات اهتمام علماء النفس والاجتماع وعلماء التربية على هذه الفترة وما يتعرض له المراهق من تغيرات وعقبات تجعله متوتراً نفسياً ومع المحيطين به خاصة وسط أسرته، لذلك يقال على هذه المرحلة أنها منعطف خطير في حياة الفرد، وتلعب ردود فعل الأسرة والمدرسة والمجتمع دوراً هاماً في تخفيف وتحقيق أدائه النفسي والاجتماعي خلال هذه الفترة الحرجة من العمر أو رفع معدلات التوتر والمعاناة ومن ثم ظهور المشكلات النفسية والاجتماعية في المراهق. وتعد المراقبة أكثر مراحل النمو إثارة لدي الدارسين والباحثين في مجال العلوم النفسية والاجتماعية لما لها من طبيعة خاصة.

ولهذا سنتطرق في هذا الفصل إلى خصائص النمو عند فئة الأشبالي، وأهم المشكلات التي يواجهها لاعبو هذه الفئة بحكم أنهم في مرحلة المراقبة، وصولاً إلى بعض التوجيهات للتعامل مع المراهقين.



3-1- المراهقة: هي المرحلة التي تسبق اكتمال النضج هي المرحلة التي تبدأ من البلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهايتها (السيد، 2000، ص 275).

ولقد أشار العديد من العلماء إلى أن مرحلة المراهقة على أنها تبدأ مع نهاية النضج الجنسي وليس بدايتها، وتحدد هذه المرحلة في ضوء العديد من الجوانب الانمائية والوظيفية تلك التي يصل إليها الإنسان في أوقات مختلفة من العمر وليست كلها في وقت واحد، وعلى ذلك لا يمكن تحديدها إلا بطريقة تقريبية، كأن تكون في الفترة الممتدة من 12 إلى 21 عاما لدى الإناث و 13 إلى 21 عاما لدى الذكور (العيسوي، 2005، ص 15).

بطريقة

3-2- التعريف بفئة الأشبال:

3-2-1- تحديد وتعريف فئة الأشبال:

تعتبر المرحلة العمرية (17-19) سنة مرحلة جد حاسمة في حياة الفرد، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر ويتجه فيها الفرد إلى محاولة تكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويلاءم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين، محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه (بوحاج، 2012، ص 75)، وهذه المرحلة العمرية في رياضة كرة اليد تسمى بفئة الأشبال.

3-3- تحديد مراحل المراهقة:

لقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة، متى تبدأ، وكم تدوم في حياة الإنسان، وفي أي سنة تنتهي، كما اختلفوا في تحديد مراحل النمو بدايته ونهايته ونظرا لعدم وجود مقياس موضوعي تخضع له هذه التقسيمات، فأخضعوها لمجال دراستهم وتسهيلا لها فهناك من اتخذ أساس النمو الجسمي كمعيار، وهناك من اتخذ النمو العقلي كمعيار آخر، ولكنهم اتفقوا مبدئيا على أن فترة المراهقة هي الفترة الواقعة بين أول بلوغ جنسي واكتمال النمو الجسمي للراشد أي أن حياتها من الثانية عشر 12 سنة وتستمر إلى غاية الثانية والعشرون 22 سنة حيث يذهب الباحثون الأمريكيون إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل لتسهيل مجال الدراسة والبحث لا غير ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة.

ويرى العلماء أن فترة المراهقة فترة طويلة جدا وقد جرت العادة عند العلماء تقسيمها إلى ثلاث مراحل هي:

- مرحلة مبكرة (11-14) سنة وهي فترة تغيرات سريعة .
- مرحلة متوسطة (14-18) سنة حيث تكون التغيرات المتعلقة بالبلوغ قد اكتملت تقريبا.
- مرحلة متأخرة (18-21) سنة وهي مرحلة الشباب (الأعظمي، 2007، ص 58).

وقد قسم عبد السلام زهران (1995) المراهقة إلى ثلاث أقسام:



3-3-1- المراهقة المبكرة (12-14) سنة:

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائماً في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.

3-3-2- المرحلة الوسطى (15-17) سنة:

يطلق عليها أيضاً المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطء سرعة النمو الجنسي نسبياً مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسدي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

3-3-3- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة:

يطلق عليها مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسدي وبتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر (زهران، 1995، ص261-262).

3-4- خصائص النمو عند فئة الأشبال:

يتميز نمو لاعب فئة الأشبال بعدة خصائص جسمية، انفعالية، نفسية، واجتماعية وكذا خلقية والتي لها الأثر الكبير في تكوين شخصية اللاعب المراهق، وعلى مدى تكيفه في المحيط الذي يعيش فيه وخصائص نمو لاعب فئة الأشبال هي نفسها خصائص النمو في مرحلة المراهقة.

3-4-1- النمو الجسدي:

تعد التغيرات التي تحل بالجسم خلال هذه الفترة مؤشراً لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمه ويستجيب للنتائج والآثار التي تتركها هذه التغيرات.

يتميز نمو الفرد في بداية مرحلة المراهقة بعدم الانتظام والسرعة فهناك ازدياد في طوله واتساع منكبيه، اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، وقدمه، وخشونة صوته والطلائع الأولى للحية و الشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية، إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كانهخفاض معدل النبض بعد البلوغ والارتفاع للضغط الدموي وانخفاض استهلاك الجسم للأكسجين، الشعور بالتعب و التخاذل وعدم القدرة على بذل الجهد البدني الشاق وتصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم، والشعور



بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها (مجدي، 2003، ص256).

تعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وانقائها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية (علاوي، 1992، ص 147).

3-4-2- النمو الحركي:

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من "جوركن" و"مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الارتباك الحركي وفترة الاضطراب".

إلا أن "ماتيف" أشار إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق، بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها (فرج، 1998، ص71).

3-4-3- النمو الانفعالي:

تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة منطلقة متهورة لا تتناسب مع مثيراتها يلاحظ عدم الثبات الانفعالي، والتذبذب الانفعالي، وقد يلاحظ التناقض الانفعالي، والسعي نحو الاستقلال الانفعالي، كما يلاحظ الخجل، وقد يلاحظ الشعور بالذنب والخطيئة، والتردد، ويكون الخيال خصباً، ويستغرق المراهق في أحلام اليقظة، وينمو الإحساس بالحاجة إلى الحب بشكل يفوق المراحل السابقة حيث يعتبر الحب من أهم مظاهر الحياة الانفعالية للمراهق (عدس، 2000، ص28).

ويذكر أبو غزال (2011) أن جولمان قد أشار في أطروحته حول درجة مصداقية التنبؤ لنموذجه بأن الذكاء الانفعالي عامل هام في نجاح الفرد في بيئته وفي مدرسته وفي عمله، وهو الذي يقود الشباب إلى التخفيض من فظاظتهم وعدوانيتهم اتجاه الآخرين، و إلى المزيد من الشهرة والشعبية، وإلى المزيد من القدرة على التعلم وتطويره وإلى اتخاذ قراراتهم بشكل أفضل حول مسائل هامة مثل المخدرات، والتدخين، والممارسات الجنسية، فهي مجال العمل يستطيع الذكاء الانفعالي أن يساعد الناس على العمل الجماعي وعلى التعاون وعلى التعلم الجماعي بشكل أكثر فعالية (أبو غزال، 2011، ص298).



3-4-4- النمو النفسي:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بثورة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعاً عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساساً إلى درجة بعيدة، وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحاً هي:

- خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذاً أو مرضاً.
- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.
- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.
- عواطف وطنية دينية وجنسية.
- أفكار مستحدثة وجديدة (خوري، 2000، ص 91).

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضاداً للعادات والتقاليد ومبتعداً عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته ومراحل تنمية القدرة عن التحكم في الانفعالات من خلال مواقف اللعب المختلفة (كاشف، 1991، ص 166).

3-4-5- النمو العقلي والمعرفي:

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على الاستيعاب ولا فهم المجرد كما تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية، وهي المرحلة التي تبدأ بالتفكير في المستقبل وهكذا شيئاً فشيئاً تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تفسير لسلسلة الطفولة.

كما يقترب المراهق من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية، مما يؤدي به إلى حب الإبداع واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة (ويتج، 1994، ص 50).

3-4-6- النمو الديني والأخلاقي ومظاهره:

يعيد المراهق تقييم القيم الدينية، وقد يشاهد ازدواج الشعور الديني وتعدد الاتجاهات الدينية، وبوجه عام يتبع المراهق المعتقدات الأخلاقية التي سبق له اكتسابها، وقد يبدي رأيه في مدى صواب السلوك أو خطئه، وقد يتأثر بسلوك أقرانه (بركات، 2008، ص 105).

3-5- مشاكل فئة الأشبال:

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة ولهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق.



3-5-1- مشاكل النمو:

حيث يناله الأرق والشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان، عدم الاستقرار النفسي وعدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيرا لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته معرضا للسخرية (الجسماني، 1994، ص501).

3-5-2- المشاكل النفسية:

انطلاقا من العوامل النفسية التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجدد والاستقلال وتأكيد الذات بشتى الطرق والوسائل، فالمراهق لا يخضع لأمور البيئة وقوانينها وأحكام المجتمع بل يقصد الأمور ويناقشها حسب تفكيره وقدراته، وإذا أحس بأن المجتمع يعارضه ولا يقدر مواقفه وأحاسيسه يسعى لأن يؤكد بنفسه تمرده وعصيانته فإذا كانت الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يهتمون بقدراته ومواهبه ولا يعاملونه كفرد مستقل فهو يجب أن يحس بذاته وأن يتعرف كل الناس على قيمته (معوض، 1981، ص72)

3-5-3- المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحا في عنف الانفعالات وحدتها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة، ويرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية للمراهق حين ينمو جسمه وشعوره حيث أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وأن صوته أصبح خشنا فيشعر المراهق بالفخر وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.

3-5-4- المشاكل الاجتماعية:

في الأسرة نجد المراهق يميل إلى الاستقلال والحرية والتمرد وعندما تتدخل الأسرة فإنه يعتبر هذا الموقف تصغيراً وانتقاداً لقدرته، لذلك نجده يميل إلى النقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار مما يؤدي إلى الصراع مع عائلته.

أما في المجتمع فنجد المراهق يواجه النقد من المجتمع والعادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة لكونه كفرد بانتمائه إلى المجتمع يؤكد رغبته في التعبير عن ذاته وشخصيته (أسعد، 1991، ص300).

فمن ناحية المنظور الاجتماعي المراهقة تدخل كسلوك محوري يتعرض على عدة ضغوط خارجية أو داخلية التي يصطدم بها الشخص، حيث هاته العوامل أو الضغوط وكثرتها تطبق على المراهقين مثل (الوالدين، المعلمين، الإخوة... الخ)، كذلك عامل ثقافة المجتمع كالعادات والتقاليد، بالإضافة إلى تاريخ

ومكان حدوث سن المراهق (Richard, 2008, p30).



3-5-5- المشاكل الصحية:

المشاكل المرضية التي يعاني منها المراهق هي البدانة إذ يصاب بالسمنة البسيطة والمؤقتة لكن إذا كانت هذه السمنة كبيرة يجب العمل على تنظيم أكل وممارسة الرياضة وزيارة الطبيب المختص لمعرفة متاعبهم، لأن لدى المراهق إحساس خائف بأن أهله لا يهتمون به (معوض، 1981، ص76).

3-5-6- مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد من مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي، فعندنا يفصل المجتمع بين الجنسين فإن هذا يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر واحباطها وقد يتعرض لانحرافات تؤدي إلى السلوك المنحل، بالإضافة إلى اللجوء إلى الأساليب الملتوية التي لا يقرها المجتمع، كعكاسة الجنس الآخر والتشهير بهم أو الإغراء ببعض العادات والأساليب المنحرفة (العيسوي، 1987، ص43).

3-6- حاجات لاعب فئة الأشبال:

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين ولأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد، ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي:

3-6-1- الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي أي الصحة التامة، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية.

3-6-2- الحاجة إلى مكانة الذات:

تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى الاعتراف والتقبل من الآخرين، الحاجة إلى القيادة، الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى الامتلاك.

3-6-3- الحاجة إلى الحب والقبول:

تتضمن الحاجة إلى المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتماء للجماعات.

3-6-4- الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر الحاجة إلى التوافق الجنسي.



3-6-5- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها، الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح الدراسي، الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات الحاجة إلى الإرشاد التربوي والمهني.

3-6-6- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات:

وتتضمن الحاجة إلى النمو العادي والسوي الحاجة إلى العمل من أجل تحقيق أهداف شخصية معينة، الحاجة إلى معارضته للآخرين، الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها (حمودة، 1991، ص 436-437).

و ذكر ستون وجورج أنه ينبغي "الإقرار بالمراقبة على أنها فترة طبيعية قائمة وبدلاً من تهويل شأنها علينا أن ننميتها وأن نقر بكيانها كمرحلة ضرورية في التدرج الطبيعي نحو النضج فإن نحن تبنيها مثل هذا الاتجاه نكون قد قدنا المراقبة بعد تقبلنا إياها على أنها فترة تدريب، يتمتع الفرد خلالها بما يستحق من امتيازات، وما هو مؤهل له من مسؤوليات (زهران، 1995، ص 236).

3-7- بعض التوجيهات للتعامل مع المراهقين:

من أهم طرق التعامل مع المراهقين:

- تنمية النضج والمرونة لحل مشكلة المراقبة.
- يجب الابتعاد عن التأكيد على مشكلات معينة، وتوجيه اهتمام المراهق إلى ما تتطوي عليه نفسه من دوافع زاهرة وقدرات خلاقة.
- إشباع حاجات المراهق حيث يرى علي بن سليمان الحناكي "أن الأمن الأخلاقي يتلاشى عند عدم إشباع حاجات المراهقين النفسية والاجتماعية".
- تكييف الإرشاد الديني والأخذ بمبادئ التربية الإسلامية مع الابتعاد عن الوعظ العابر وتوظيف تأملات المراهقين الروحية في توجيه سلوك الوجهة الإسلامية.
- تمكينهم من التغلب على خجلهم ومخاوفهم بغرس الثقة بأنفسهم وتعويدهم حسن المناقشة والاتصال.
- تعزيز صفة التعاون بدلاً من النزعة الفردية من خلال روح الفريق والمجموعة
- مناقشة المراهقين و تقدير حساباتهم النفسية واستخدام تشجيع ورفع معنوياتهم والتقرب إليهم وحوارهم.
- التدريب على استخدام التفكير المنطقي لحل المشكلات.
- غرس المواطنة والقيم الصالحة في نفوسهم ليشاركوا في التنمية الإيجابية (زمام، 2013، ص 95-96).



خلاصة:

نستنتج بعد القيام بعرض لأهم خصائص المراهقة أن هذه الفترة هي الأكثر تعرضاً للمشكلات السلوكية من غيرها من الفترات، نتيجة لحساسية المراهق من نفسه وبمن حوله والتغيرات المرفولوجية والفيزيولوجية التي تطرأ عليه ذات أثر كبير على سيكولوجيته وأن اكتمال غدد الجنس ذا أثر بالغ على الجسم، و على الحالة المزاجية والنفسية له.

ولهذا كان من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالاً سليماً وصحيحاً ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية، كمتنفس للمراهقين.

وفي هذه المرحلة يظهر النمو الحركي في صورة الاتزان التدريجي للأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل إلى مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية إلى درجة الإتقان، حيث تعتبر نهاية هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي، ومنه فإن مرحلة المراهقة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة، ومصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم والوظائف، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن.

ومما يزيد الأمر صعوبة وظهور اضطرابات انفعالية مصاحبة للتغيرات الفيزيولوجية وعادة ما تظهر الاضطرابات انفعالية على شكل ثورات مزاجية حادة مفاجئة، وتقلب دوري ما بين الحزن والفرح والشعور بالضيق، وبذلك وجب على الآباء والمربي والمدرس والمدرّب تفهم هذه التقلبات والتعامل معها بطريقة عادية لكونها ضرورة حتمية في حياة الفرد.

الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.

الفصل الرابع: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

- 1- الدراسة الاستطلاعية.
- 2- الدراسة الأساسية.
- 3- مجتمع وعينة الدراسة.
- 4- التصميم التجريبي لعينة البحث.
- 5- سلامة البحث.
- 6- مجالات البحث.
- 7- أدوات وأجهزة البحث.
- 8- الأسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية (الشروط
السيكومترية).
- 9- عرض الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالدراسة.
- 10- البرنامج التدريبي المقترح.
- 11- الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث.



تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية والعينة الأصلية ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين:

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

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



4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من الإجراءات الضرورية لتأشير متطلبات العمل العلمي الدقيق والصحيح والخالٍ من الصعوبات والإجراءات الغير الاقتصادية في الجهد المادي والبشري، فهي عبارة عن "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب وأدواته" (ميسون وعبيد، 2005، ص 89)، فالبحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عليها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها (ثابت، 1984، ص 74)، إذ يعد ضبط إشكالية البحث وصياغة فرضياته هو أساس انطلاق الدراسة، وأما أدوات البحث المناسبة فهي أساس انجاز الجانب الميداني الذي يعطي مصداقية للإشكالية، وعلى هذا الأساس قام الباحث بتقسيم الدراسة الاستطلاعية إلى (08) خطوات حيث كان لكل خطوة زمانها ومكانها وغرضها ونتائجها وسنعرضها بالتفصيل:

4-1-1- الخطوة الأولى:

المجال الزمني: من 2016/09/05 الى 2016/10/03.

المجال المكاني: ولاية البليدة ولاية المدية.

الغرض منها: معاينة مكان الدراسة وضبط المجتمع والعينة التي ستجرى عليها الدراسة.

محتوى الدراسة الاستطلاعية: بعد اتصال الباحث بمكتب الرابطة الجهوية لكرة اليد بالبليدة من أجل ضبط مجتمع الدراسة قام بزيارة لبعض الفرق الناشطة على مستوى هاته الرابطة للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وأخذ فكرة مبدئية عن العينة التي ستجرى عليها الدراسة، بالإضافة الى معرفة عدد اللاعبين في كل فريق وأوقات التدريب وكذا اجراء مقابلات شخصية مع مدربي الفرق من خلال طرح بعض الأسئلة المتعلقة حول أهم الطرق والأساليب التدريبية المنتهجة، ومعرفة أهم القدرات البدنية والمهارية التي يركزون عليها خلال العملية التدريبية.

نتائجها:

- تحديد المجتمع الاحصائي للدراسة (أنظر في نفس الفصل صفحة 89).

- أخذ نظرة عن العينة والفئة العمرية التي ستجرى عليها الدراسة.

- معرفة أوقات وأماكن تدريب الفرق محل الدراسة.

4-1-2- الخطوة الثانية:

المجال الزمني: من 2016/11/10 الى 2016/11/21.

المجال المكاني: ولاية المدية.

الغرض منها: القيام بإنهاء الإجراءات التنظيمية.



محتوى الدراسة الاستطلاعية: بعد الحصول على موافقة المجلس العلمي لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية على مشروع البحث الذي تقدم به الباحث، تم عقد جلسات تنظيمية مع رؤساء ومدربي النوادي لأخذ الموافقة حول إمكانية تطبيق الدراسة الميدانية وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

نتائجها:

- تم أخذ موافقة رؤساء ومدربي النوادي المختارة في ما يخص القيام بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
- تم الاتفاق على المواعيد التي يتم فيها تطبيق الاختبارات.

4-1-3- الخطوة الثالثة:

المجال الزمني: من 2017/02/01 الى 2017/04/04.

المجال المكاني: أساتذة من الجامعات الجزائرية، أساتذة من خارج الجزائر.

الغرض منها: استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء (أنظر الملحق رقم 01).

محتوى الدراسة الاستطلاعية: بعد اطلاع الباحث على الأدب التربوي قام بإجراء مسح للمراجع والدراسات العلمية المتخصصة التي تناولت تحليل وتحديد القدرات البدنية الخاصة التي تعتمد عليها كرة اليد، توصل الى مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء وبعد موافقة الأستاذ المشرف تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين من داخل وخارج الوطن (أنظر الملحق رقم 05).

نتائجها:

- تم تحديد القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين، القوة الانفجارية للرجلين، مرونة الجذع الخلفية، مرونة الكتفين).

4-1-4- الخطوة الرابعة:

المجال الزمني: من 2017/04/07 الى 2017/05/10.

المجال المكاني: أساتذة من الجامعات الجزائرية، أساتذة من خارج الجزائر.

الغرض منها: استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول ترشيح أهم الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية والمهارية للاعبين الأشبال (U19) (أنظر الملحق رقم 02).

محتوى الدراسة الاستطلاعية:

* بعد قيام بمسح مرجعي للكتب والدراسات توصل الباحث الى مجموعة من الاختبارات، ونظرا الى وجود عدد كبير من الاختبارات البدنية والمهارية، ومن أجل الوصول الى نتائج دقيقة تم عرض استمارة الاستطلاع على مجموعة من المحكمين.

* بعدما قام السادة المحكمين بترشيح أكثر من اختبار واحد في كل صفة أو قدرة بدنية، اضطر الباحث إلى إجراء المفاضلة بين هذه الاختبارات لاختيار اختبار واحد في كل قدرة بدنية من خلال الأهمية النسبية لآراء



الخبراء حتى يتمكن بذلك من تقديم نتائج دقيقة، أما فيما يخص الاختبارات المهارية فقد تم اعتماد الاختبارات التي رشحت من طرف السادة الخبراء (أنظر الملحق رقم 05).

نتائجها:

- أسفرت عملية الترشيح على مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية.

4-1-5- الخطوة الخامسة:

المجال الزمني: من 2017/05/15 إلى 2017/05/26.

المجال المكاني: أساتذة من الجامعات الجزائرية، أساتذة من خارج الجزائر.

الغرض منها: استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول اختيار أنسب التمرينات البدنية لتطوير القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب.

محتوى الدراسة الاستطلاعية: بعد الحصول على مجموعة من التمرينات من مختلف المصادر والمراجع المتخصصة تم عرض استمارة لاستطلاع آراء المحكمين حول مدى مناسبة التمرينات البدنية مع القدرات محل الدراسة ومدى مناسبتها للفئة العمرية.

نتائجها:

- اتفاق السادة المحكمين على مناسبة بعض التمرينات للقدرات البدنية بالإضافة إلى اقتراح مجموعة من

التمرينات (أنظر الملحق رقم 06).

- اتفاق السادة المحكمين على مناسبة التمرينات للفئة العمرية (U19) محل الدراسة.

4-1-6- الخطوة السادسة:

المجال الزمني: من 2017/05/28 إلى 2017/08/07.

المجال المكاني: أساتذة من الجامعات الجزائرية، أساتذة من خارج الجزائر.

الغرض منها: استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول البرنامج التدريبي المقترح.

محتوى الدراسة الاستطلاعية: بعد قيام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي وتم تحديد مدة الوحدة التدريبية وكيفية حساب الشدة التدريبية لكل تمرين تم عرض البرنامج التدريبي على مجموعة من المحكمين من داخل وخارج الوطن.

نتائجها:

- اتفاق السادة المحكمين على مناسبة البرنامج التدريبي المقترح مع الهدف الذي أعد من أجله (أنظر

الملحق رقم 06).

- ابداء بعض المحكمين لبعض الملاحظات (الوقت المخصص لكل وحدة تدريبية، تحديد مستويات

الشدة، تموج الأحمال التدريبية، ضرورة تقنين الأحمال التدريبية).

- اتفاق السادة المحكمين على مناسبة البرنامج التدريبي المقترح للفئة العمرية (U19) محل الدراسة.



4-1-7- الخطوة السابعة:

المجال الزمني: من 2017/09/02 الى 2017/09/11.

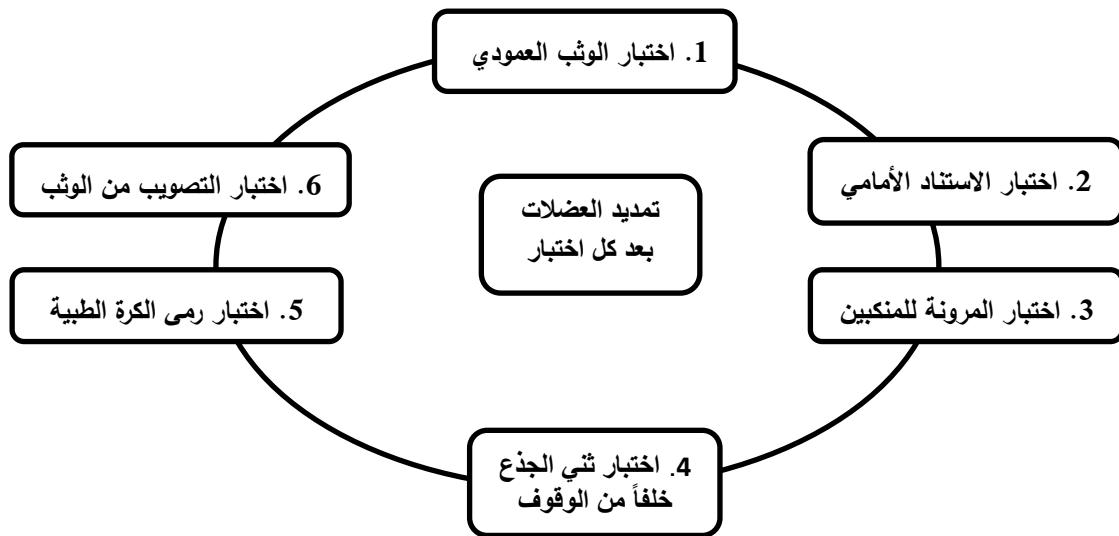
المجال المكاني: قاعة تدريب فريق WAIN BOUCHF.

الغرض منها: معرفة ملائمة الاختبارات لمستوى اللاعبين بالإضافة الى تدريب الفريق العمل المساعد.

محتوى الدراسة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية قبل الشروع بالتجربة الأصلية على عينة من أشبال نادي وداد عين بوسيف (U19) بولاية المدية وقد بلغت (6) لاعبين وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وهي من نفس المجتمع الأصلي للدراسة ومن خارج عينة الدراسة الأساسية.

نتائجها:

- التعرف على المستوى البدني والمهاري للاعبين.
- التأكد من ملائمة هذه الاختبارات لعينة الدراسة.
- صلاحية تسلسل أداء الاختبارات المستخدمة.
- تدريب فريق العمل المساعد على كيفية استخدام الأدوات وطرق تسجيل البيانات.
- حساب الخطأ الفني للقياس لأفراد الفريق العمل المساعد (أنظر في نفس الفصل الصفحة رقم 93 - 94 لمعرفة كيفية حساب الخطأ).
- التعرف على الأخطاء والمشكلات التي تظهر أثناء القياس لتلافيها في الدراسة الأساسية.
- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.
- أخذ فكرة عن كيفية استقبال اللاعبون ذهنياً وبدنياً للاختبارات المستخدمة في الدراسة.
- التأكد من الصلاحية العلمية (الصدق-الثبات-الموضوعية) للاختبارات البدنية والمهارية (أنظر في نفس الفصل صفحة 98).



الشكل رقم: (04) يوضح تنظيم سير الاختبارات المستخدمة في الدراسة.



4-1-8- الخطوة الثامنة:

المجال الزمني: من 2017/09/13 إلى 2017/09/23.

المجال المكاني: قاعة تدريب فريق البرواقية (ESBERROUAGHIA).

الغرض منها: تطبيق 05 وحدات تدريبية من البرنامج التدريبي.

محتوى الدراسة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة الدراسة الأساسية (المجموعة التجريبية) للتأكد من مدى ملائمة الوحدات التدريبية ومستوى اللاعبين، وكذا تقنين الأحمال التدريبية قبل الشروع في الدراسة الأساسية، حيث تم تطبيق محتوى الحصة التدريبية بمساعدة من مدرب الفريق.

نتائجها:

- مناسبة التمرينات والتدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي لعينة الدراسة.
- مناسبة الأحمال التدريبية للزمن الخاص بتنفيذ الوحدة التدريبية للمستوى البدني والعمرى للأشبال.
- توزيع الأحمال التدريبية وملاءمتها مع قدرات الفئة العمرية (U19).
- تدريب المساعدين على كيفية الأداء والتسجيل والقياس وضبط الأزمنة والراحات وأخذ الإحساس الأمثل بطبيعة البرنامج.
- تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج التدريبي.

4-2- الدراسة الأساسية:

4-2-1- منهج البحث:

المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث للكشف عن الحقيقة في العلوم والإجابة عن الأسئلة والاستفسارات، التي يثيرها موضوع البحث وطبيعة ونوع المشكلة المطروحة وذلك بواسطة طائفة من القواعد العامة تهيم على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة (صلحاوي، 2017، ص161).

هو مجموعة الخطوات المنظمة والعمليات العقلية الواعية والمبادئ العامة والطرق الفعلية التي يستخدمها الباحث لفهم الظاهرة موضوع دراسته (بوداود وعطاء الله، 2009، ص111).

وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي يبين الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي أسئلة وفروض البحث (Jean. 1999. P9).

وإستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) مع قياس قبلي وبعدي، وإستخدم هذا المنهج لمناسبته وطبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه بإتباع خطوات منهجية علمية، حيث يؤكد حسن علاوي وكمال راتب (1990) أن "المنهج التجريبي يعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة لسبب أو الأثر ويمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية" (علاوي وراتب، 1990، ص217).



4-2-2- متغيرات البحث:

4-2-2-1- المتغير المستقل:

وهو "ذلك المتغير الذي نتداوله لقياس التأثير في المتغير التابع وهو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به" (موريس، 2013، ص196).

وقد حدد المتغير المستقل في هذه الدراسة بالبرنامج التدريبي المقترح.

4-2-2-2- المتغير التابع:

هو العامل الذي يتبع العامل المستقل ويعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل، أو هو المتغير الذي يُراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه (بوداود وعطا الله، 2009، ص141).
يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (علاوي وراتب، 1999، ص219).

وفي بحثنا هذا المتغيرات التابعة تتمثل في:

* **المتغيرات البدنية:** (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين، القوة الانفجارية للرجلين، مرونة الجذع الخلفية، مرونة الكتفين).

* **المتغيرات المهارية:** مهارة التصويب من الارتقاء.

* **المتغيرات الدخيلة (المشوشة):** يعرف المتغير الدخيل بأنه نوع من المتغير المستقل (غير التجريبي) الذي لا يدخل في تصميم البحث ولا يخضع لسيطرة الباحث ولكن يؤثر في النتائج تأثيراً غير مرغوب فيه ولا يستطيع الباحث ملاحظة هذا المتغير أو قياسه، لكنه يفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة كظروف التجربة والعوامل المصاحبة لها أو فروق الاختيار في أفراد العينة وتؤخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج وتفسيرها وعليه يجب تحديد هذه المتغيرات والسيطرة عليها (جواد، 2004، ص129).

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات الأخرى، وبدون هذا تصبح النتائج التي يصل إليها الباحث مستعصية على التحليل والتصنيف والتفسير ويذكر "محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب" يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة (علاوي وراتب، 1987، ص243).

بينما يذكر (ديو بولاب وفان دالين) "إن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع والتي من واجب ضبطها هي:

المؤثرات الخارجية والمؤثرات التي ترجع إلى إجراءات تجريبية والمؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة" (نوفل وآخرون، 1985، ص386).



وعلى أساس هذه الاعتبارات قام الباحث بمجموعة من الإجراءات لضبط متغيرات البحث قصد التحكم فيها أو عزلها لأنها يمكن أن تؤثر على المتغيرات التابعة والتي تمثلت فيما يلي:

- المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية (ضمان تجانس العينتين وتكافؤهما في السن، العمر التدريبي، الطول، الوزن، الاختبارات البدنية والمهارية).
- المتغيرات الخارجية وعليه تم ضبط هذه المتغيرات والسيطرة عليها ومنها وقت التدريب، إذ حدد وقت التدريب نفسه في كافة الوحدات التدريبية وهو الساعة (17:00) في أيام (السبت والاثنين والأربعاء) من كل أسبوع، وقد كان مكان التدريب هو (قاعة متعددة الرياضات)، وقد حاول الباحث السيطرة على جميع المتغيرات التي من الممكن أن تؤثر في نتائج التجربة باستثناء المتغير المستقل الذي طبق على المجموعة التجريبية.

4-3- مجتمع وعينة الدراسة:

بعد تحديد الباحث لمشكلة البحث وما يرتبط بها من فرضيات، تأتي خطوة جمع البيانات كي يتأكد من فروضه، وأول خطوة من هذه الخطوات هي اختيار المجتمع الذي تطبق عليه الدراسة وكذا العينة البحثية، ويعد اختيار الباحث للعينة من أهم خطوات ومراحل البحث إذ تعتمد البحوث الاجتماعية الحالية على استعمال العينات بشكل أساسي لكونها الطريقة الأكثر اقتصادا في نفقات البحث لذلك، فعادة ما يقوم الباحث بتحديد جمهور بحثه أو مجتمع دراسته حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختارها، ولما كانت المجتمعات المدروسة غالبا كبيرة الحجم، فإنه لا يمكن لباحث واحد أن يقوم بدراسة ظاهرة أو حدث في ذلك المجتمع منفردا وإنما يلجأ لاختيار عينة (صلحاوي، 2017، ص161).

4-3-1- مجتمع الدراسة:

هو المجتمع الكلي للعناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة، أي أنها المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة (الدليمي وصالح، 2014، ص74).

جدول رقم: (05) يبين مجتمع الدراسة.

الولاية	الفرق	الرمز	عدد اللاعبين
البلدية	شبيبة الأربعاء	JSARBAA	16
	مجد البليدة	MAJBLIDA	15
	أمل الأربعاء	RCABAA	18
	الاتحاد الرياضي لبلدية أولاد يعيش	ASFOUEL YAICH	16
	الاتحاد الرياضي لبلدية بوقرة	IRBBOUGARA	18
عين الدفلى	شباب رويينة	CBROUINA	16



17	ESSSALEM ATTAF	سلام العطاف	
16	NADJAH ABADIA	نجاح العبادية	
17	WIFAK DJENDEL	وفاق جندل	
16	USFOUKA	الاتحاد الرياضي لبلدية فوكة	تيزابة
15	ESMKOLEA	النجم الرياضي لبلدية القليعة	
17	ARBEL OMARIA	أمل الرياضي لبلدية العمارية	المدية
18	ESBERROUAGHIA	النجم الرياضي لبلدية البرواقية	
18	WAIN BOUCHF	وداد عين بوسيف	
15	ARB SOUAGI	أمل الرياضي لبلدية السواقي	

4-3-2- عينة البحث وكيفية اختيارها:

على الباحث أن يحدد نوع العينة أو العينات التي سيقوم بسحبها من المجتمع الأصلي للدراسة، ليقوم بجمع بياناته منها، فاختيار العينة يخضع بطبيعة الحال إلى عدة اعتبارات، لما لها من أهمية على القياسات والنتائج التي يخرج بها الباحث من دراسته أو بحثه، فتوظيف الباحث للعينة واستخدامها يختصر عليه الوقت والجهد والمال، كما يسهل عليه الوصول إلى النتائج بالسرعة الممكنة (صلحاوي، 2017، ص162).

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فليس من السهل أن يقوم الباحث بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع حيث تكون النتائج صادقة بالنسبة له (عبد الحفيظ وباهي، 2000، ص19).

وبشترط في العينة أن تكون ممثلة لجميع صفات المجتمع الأصلي الذي اشتقت منه حتي يصبح استنتاجنا صحيحاً وإلا أخطأنا في الحكم على صفات ذلك الأصل (السيد، 1987، ص519).

فالعينة هي الجماعة التي تجرى عليها الدراسة و هي عبارة عن جزء صغير من الكل أي من مجتمع الدراسة (مسعد، 2002، ص175)، ولقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية ووقع الاختيار على نادي:

- النجم الرياضي لبلدية البرواقية (ESBERROUAGHIA).

- وداد عين بوسيف (WAIN BOUCHF).

حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد، السن، القياسات الجسمية (الوزن، الطول)، الخبرة (العمر التدريبي) والمتغيرات المقاسة في البحث وكانت المجموعتين كالتالي:

* المجموعة التجريبية: تمثلت في (12) لاعبا من نادي (ESBERROUAGHIA) والتي يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

* المجموعة الضابطة: تمثلت في (12) لاعبا من نادي (WAIN BOUCHF) والتي تتدرب بصورة عادية.



جدول رقم: (06) بين توزيع أفراد العينة.

عينة البحث	الفرق	عدد اللاعبين	اللاعبين المستبعدين	العدد النهائي
تجريبية	ESBERROUAGHIA	18	06 لاعبين	12
ضابطة	WAIN BOUCHF	18	06 لاعبين	12
المجموع		36 لاعب	12 لاعب	24 لاعب

* أسباب اختيار عينة البحث:

- ضمان تواجد أفراد العينة لأداء جميع الاختبارات المستخدمة في البحث.
- ضمان تنفيذ أفراد العينة لمفردات البرنامج التدريبي المقترح.
- ضمان الإشراف المستمر على سير تنفيذ التجربة.
- اختيار الأندية التي يتمتع مدربوها بالمستوى العلمي الجيد ومعرفتهم بموضوع الدراسة وتقبلهم لخطوات الدراسة ومنحهم المجال لنا للعمل.

4-4- التصميم التجريبي لعينة البحث:

تم الاعتماد على نظام المجموعتين المتكافئتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مع إجراء القياسات القبلية والبعدية، ولقد قسم الباحث التصميم التجريبي لسير الدراسة على عينة البحث إلى ثلاث مراحل:

4-4-1- المرحلة الأولى: (الاختبارات القبلية)

في هذه المرحلة قام الباحث بإجراء الاختبارات البدنية والمهارية للاعبين العينتين (الضابطة والتجريبية)، وهنا التسجيل يكون وفق جداول خاصة بكل اختبار ونقوم بتسجيل نقاط كل محاولة لكل لاعب.

4-4-2- المرحلة الثانية:

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية، أما العينة الضابطة فطبقت البرنامج التدريبي التقليدي.

4-4-3- المرحلة الثالثة: (الاختبارات البعدية)

في هذه المرحلة قمنا بإعادة تطبيق الاختبارات المطبقة في الاختبار القبلي وتسجيل النتائج في جداول مشابهة للجداول التي استخدمت في الاختبار القبلي.

وبعد ذلك تم مقارنة نتائج ومتغيرات اللاعبين في الاختبار البعدي بنتائج ومتغيرات اللاعبين في الاختبار القبلي عن طريق الوسائل الإحصائية المناسبة لذلك وباستعمال برنامج الحزم الإحصائية (spss v 24).

4-4-5- سلامة البحث:

توجد عوامل ومتغيرات كثيرة غير المتغير التجريبي (البرنامج التدريبي المقترح) التي من شأنها أن تؤثر في سلامة البحث ونتائجه، لذا اتخذ الباحث بعض الإجراءات لغرض تحديد هذه المتغيرات الدخيلة (المشوشة)



والسيطرة عليها وحجب تأثيرها في التجربة الرئيسية والمتغير التجريبي، اذ يذكر موفق الحمداني وآخرون (2006) "إن للمتغيرات الخارجية (الدخيلة) تأثيرات على تصاميم البحوث التجريبية وتفسير نتائجها" (الحمداني وآخرون، 2006، ص149)، وبالتالي فإن هذه العوامل الدخيلة الغير التجريبية تؤثر في السلامة الداخلية والخارجية للتصميم التجريبي للبحث.

4-5-1- السلامة الداخلية للبحث:

لغرض التأكد من خلو التصميم التجريبي من المتغيرات والعوامل الدخيلة التي من الممكن أن تؤثر في نتائج البحث عمد الباحث الى تحقيق السلامة الداخلية للبحث (الصدق الداخلي للبحث) والذي يقصد به "خلو التصميم التجريبي من المتغيرات الخارجية ويُعزى الفرق بين قياسات المجموعة التجريبية الى أثر المتغيرات التجريبية وليس الى فعل أو تأثير عوامل أخرى، ولهذا يزداد الصدق الداخلي للبحث كلما تم ضبط المتغيرات الخارجية والذي ينجم عنه تقليل عوامل الخطأ التي تؤثر في تصميم البحث، وبذلك يُعزى التغيير في المتغير التابع الى إجراءات البحث وليس إلى عوامل خارجية (الحمداني وآخرون، 2006، ص149)، ومن بين هذه العوامل ما يلي:

4-5-1-1- الأحداث المصاحبة:

ويقصد بالأحداث المصاحبة كل الأحداث التي من شأنها أن تعيق سيرورة البرنامج التدريبي كالظروف الجوية والكوارث الطبيعية بالإضافة الى المناسبات الدينية والوطنية التي ينقطع من جرائها الالتزام بالدوام أو العمل أو ما شابه من ذلك، وقد تعطل تطبيق الوحدة التدريبية رقم 17 بسبب سوء الأحوال الجوية (الثلوج) والتي كان من المقرر تطبيقها يوم 2017/11/06، ولتلافي هذا الانقطاع المفاجئ في التدريب تم برمجة هاته الوحدة يوم 2017/11/07، وبذلك تم السيطرة على هذا العامل المفاجئ ولم يعرقل من سير التجربة.

4-5-1-2- اختيار العينة:

استبعد أثر هذا العامل لأن عينة البحث متجانسة إحصائياً، فقد أجرى الباحث عمليات التجانس بين أفراد العينة في المتغيرات البارومترية (متغيرات النمو)، وكذا في متغيرات الدراسة (أنظر في الفصل الخامس الصفحة رقم 109).

4-5-1-3- الاندثار التجريبي: (التسرب من العينة)

ويقصد به "الأثر المتولد من ترك بعض اللاعبين الخاضعين للتجربة أو انقطاعهم مما يؤثر في متوسط تحصيل المجموعة (العزاوي، 1984، ص70)، وفي بحثنا هذا التزم جميع اللاعبين بالحضور للوحدات التدريبية، ولم يسجل أي غياب للاعبين وبذلك تم استبعاد أثر هذا العامل عن التصميم التجريبي للبحث.

4-5-1-4- النضج:

يقد بها هنا "تلك العمليات التي تؤدي إلى التغيرات في أفراد التجربة عبر الزمن ولا تكون ناجمة عن المعالجة التجريبية" (الحمداني وآخرون، 2006، ص150)، بالنسبة الى هذا المتغير فإن جميع أفراد العينة لا يتعرضون



الى برنامج تدريبي يتزامن مع تطبيق التجربة الرئيسية وبما أن مدة التجربة الرئيسية (مدة البرنامج التدريبي المقترح) لا تتعدى الشهرين وهي مدة قصيرة نسبياً لحدوث تغيرات على مستوى المتغيرات الأنثروبومترية من شأنها أن تؤثر في المتغير التجريبي، وكان تأثير هذا المتغير ضعيف جداً ولا يؤثر في نتائج الدراسة.

4-5-1-5- أدوات البحث:

ويقصد بها جميع الأدوات والوسائل التي تم من خلالها الحصول على المعلومات والبيانات المتعلقة بمتغيرات البحث، حيث استخدم الباحث أدوات وأجهزة موضوعية للقياس مثل ساعة توقيت وشريط قياس الأطوال والميزان، أما بالنسبة للاختبارات البدنية والمهارية فجميعها اختبارات مقننة وتم تطبيقها على عينة من داخل مجتمع الدراسة وخارج عن الدراسة الأساسية (التجريبية)، وهي بذلك تعطي نتائج حقيقية لمتغيرات البحث التجريبية، فإذا كان الاختبار أو المقياس غير صادق أو غير ثابت فإن النتائج لا تكون موثوقة، وكذلك إذا كان الفرق واضح بدرجة الصعوبة بين الاختبارين فإن ذلك يؤثر في النتائج النهائية (عدس، 1992، ص193)، وقد تم حساب المعاملات العلمية لجميع الاختبارات المستخدمة في البحث (أنظر في نفس الفصل الصفحة رقم 97).

4-5-1-6- كفاءة فريق العمل المساعد:

تؤثر نتائج الاختبارات المستخلصة من العينة تأثيراً كبيراً في نتائج البحوث وكلما كانت طريقة تسجيل نتائج الاختبارات دقيقة أمكن الحصول على نتائج حقيقية تدل على مستوى العينة، وتسجيل النتائج يكون بمساعد فريق العمل المساعد ولذلك فإن اختيار أفراد هذا الفريق يجب أن يكون اختياراً دقيقاً، ويملك أفراد الكفاءة العالية في عملية الاختبار (الخرجي، 2013، ص65)، ولضمان عدم تأثير هذا العامل الدخيل في إجراءات البحث لجأ الباحث الى إيجاد معامل الخطأ الفني للقياس، إذ يذكر محمد الهزاع (2008) في هذا الخصوص "تتأثر دقة القياس بمقدار الخبرة والتدريب الذي يتلقاه الفاحص (الهزاع، 2008، ص214)، لذا عمد الباحث إلى حساب الخطأ الفني للقياس لأفراد الفريق العمل المساعد عن طريق تطبيق الاختبارات في الخطوة السابعة من الدراسة الاستطلاعية وفق خطوتين:

➤ **الخطوة الأولى:** حساب الخطأ الفني باستخدام القانون التالي:

$$\text{الخطأ الفني} = \sqrt{\frac{\text{مجموع مربعات الفروق}}{2 * \text{عدد المفحوصين}}}$$

➤ **الخطوة الثانية:** استخراج قيمة الخطأ الفني النسبي باستخدام القانون التالي:

$$\text{الخطأ الفني النسبي} = \frac{\text{الخطأ الفني}}{\frac{\text{المتوسط الحسابي للقراءة الأولى} + \text{المتوسط الحسابي للقراءة الثانية}}{2}} * 100$$



جدول رقم: (07) يبين قيم الخطأ الفني للقياس لأفراد الفريق العمل المساعد.

المتغيرات	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي الأول	المتوسط الحسابي الثاني	مجموع مربعات الفروق	الخطأ الفني للقياس	النسبة المئوية للخطأ الفني
اختبار الوثب العمودي	05	40.8	40.2	05	0.7	%1.72
اختبار رمي كرة طبية وزن 3 كغ		7.27	7.33	0.42	0.2	%2.73
اختبار الاستناد الأمامي		9.6	9.2	02	0.44	%4.68
اختبار مرونة الجذع الخلفية		42	42.8	6	0.77	%1.81
اختبار مرونة الكتفين		59.6	60.2	3	0.54	%0.9
اختبار دقة التصويب من الارتقاء		6.8	6.6	1	0.31	%4.62

من الجدول رقم 07 يتبين قيم للخطأ الفني للقياس لفريق العمل المساعد لمتغيرات البحث، حيث كانت أدنى نسبة مئوية 0.9% في اختبار مرونة الكتفين وأعلى نسبة مئوية 4.68% في اختبار الاستناد الأمامي، وهي نسب مقبولة جدا وتعبر عن مدى كفاءة فريق العمل المساعد، إذ يشير هزاع محمد الهزاع إلى "أن نسبة الخطأ الفني المقبولة تكون محصورة بين (2%-5%) وخصوصاً للمتغيرات الفسيولوجية" (الهزاع، 2008، ص216).

4-5-2- السلامة الخارجية للبحث:

من الشروط الواجب توافرها في البحوث التجريبية هي السلامة الخارجية للبحث (الصدق الخارجي للبحث)، ويقصد بهذا النوع "الدرجة التي يتمكن فيها الباحث من تعميم نتائج البحث على مواقف تجريبية مماثلة أو على المجتمع الكبير، ويكون الصدق الخارجي مرتفعاً إذا أمكن تعميم النتائج على المجتمع بشكل كامل، ويكون الصدق الخارجي منخفضاً إذا كان التعميم غير ممكن خارج إطار التجربة" (الحمداني وآخرون، 2006، ص150)، ويتمتع البحث بصدق خارجي عالٍ من خلال:

4-5-2-1- التعميم بواسطة المجتمعات:

لا يمكن تعميم نتائج البحث إلا إذا كانت الخصائص التي يتصف بها أفراد العينة المأخوذة مماثلة تماماً للمجتمع الذي اختيرت منه.

4-5-2-2- التعميم بواسطة الزمن:

ويقصد به زمن إجراء التجربة والوقت الذي تتدرب فيه عينة الدراسة، "فقد تجرى التجربة على اللاعبين مساءً عندما يكون اللاعبون مجاهدين على العكس مما لو أجريت صباحاً" (الحمداني وآخرون، 2006، ص155)، وفي



هذه الدراسة تم إجراء الوحدات التدريبية ما بين الساعة الرابعة والخامسة مساءً، وهو الوقت الذي تتدرب فيه أغلب النوادي بحكم تواجد لاعبيها في سن التمدرس.

4-5-2-3- التعميم بواسطة المناطق:

ويقصد بها الاختلاف في البيئة الجغرافية والمناخية للمجتمع إذ يمكن تعميم النتائج وفق هذا العامل (الخرجي، 2013، ص65)، وبحكم انتماء مجتمع الدراسة الى الرابطة الجهوية لكرة اليد بالبلدية فإن جل النوادي تنتمي الى المناطق الداخلية من الوطن حيث تتشابه فيها البيئة الجغرافية و الظروف المناخية، وإذا أخذنا بعين الاعتبار أماكن تدريب هذه الفرق فإنها جميعها تتدرب داخل القاعات الرياضية المغطاة، ووجود ملاعب لكرة اليد تخضع لقياسات قانونية ضمن قانون الاتحاد الدولي لكرة اليد.

4-6- مجالات البحث:

4-6-1- المجال البشري:

أجريت الدراسة على ثلاث فرق تنتمي الى الرابطة الجهوية لكرة اليد بالبلدية صنف أشبال تتراوح أعمارهم بين 17-19 سنة، والبالغ عددهم 30 لاعبا، من بينهم 06 لاعبين لغرض إجراء الدراسة الاستطلاعية والجدول التالي يوضح توزيع أفراد عينة البحث.

جدول رقم: (08) يبين المجال البشري للدراسة.

المجموع	العينة التجريبية	العينة الضابطة	النادي
12	12	--	ESBERROUAGHIA
12	--	12	WAIN BOUCHF
06	--	--	العينة الدراسة الاستطلاعية
30	المجموع		

4-6-2- المجال الزمني:

امتدت الدراسة الحالية لفترة زمنية تقارب الثلاث سنوات، وبعد موافقة المجلس العلمي لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية على مشروع البحث الذي تقدم به الباحث بالتنسيق مع المشرف، بدأ الباحث في جمع المادة العلمية (مصادر، مراجع، دراسات سابقة ومشابهة) بغية توسيع معارفه والإلمام بكل جوانب البحث وصولاً الى الجانب التطبيقي الذي يعد جوهر هذه الدراسة، وسنوضح بشيء من التفصيل تواريخ بداية ونهاية كل خطوة من خطوات هذا البحث في الجدول التالي:



جدول رقم: (09) يبين المجال الزمني للبحث.

الجهة	تاريخ البداية	تاريخ النهاية	المدة المستغرقة
الدراسة الاستطلاعية	2016/09/05	2016/10/03	29 يوما
	2016/11/10	2016/11/21	11 يوما
	2017/02/01	2017/04/04	شهرين و 03 أيام
	2017/04/07	2017/05/10	شهر و 03 أيام
	2017/05/15	2017/05/26	11 يوما
	2017/05/28	2017/08/07	شهرين و 10 أيام
	2017/09/02	2017/09/11	09 أيام
	2017/09/13	2017/09/23	10 أيام
الجانب التطبيقي	2017/09/25	2017/09/27	يومان
	2017/09/30	2017/11/22	شهرين
	2017/11/27	2017/11/29	يومان
	2018/01/12	2018/03/24	شهرين و 12 يوما

4-6-3- المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية (الاستطلاعية، الأساسية) في أماكن تدرب الفرق محل الدراسة والجدول التالي يوضح المجال المكاني للدراسة.

جدول رقم: (10) يبين المجال المكاني للدراسة.

النادي	المجال المكاني للدراسة
النجم الرياضي لبلدية البرواقية ESBERROUAGHIA	القاعة متعدد الرياضات لبلدية البرواقية
وداد عين بوسيف WAIN BOUCHF	القاعة متعدد الرياضات لبلدية عين بوسيف

4-7- أدوات وأجهزة البحث:

استعان الباحث بمجموعة من الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات الضرورية لإتمام متطلبات البحث في الاختبارات والقياسات وجمع البيانات وتطبيق مفردات المنهج وغيرها، وهي الوسائل التي من خلالها يستطيع الباحث جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينة وأجهزة (حسانين، 1995، ص273).



4-7-1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية: بغية الإمام بالجانب النظري حول موضوع البحث حرص الباحث على البحث في كل من المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المجلات، الملتقيات العلمية، شبكة الانترنت، وعلى كل المعلومات والبيانات التي من شأنها إثراء الدراسة، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بتدريبات القدرات البدنية، وطرق إعداد وتنفيذ البرامج التدريبية.

4-7-2- الاختبارات البدنية والمهارية: استخدم الباحث الاختبارات البدنية والمهارية في هذه الدراسة لغرضين أساسيين:

- إجراء التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية).
- لإجراء القياسات القبلية والبعدية للعينتين ومعرفة الفروق بينهما سواء قبل أو بعد التجربة، وكذا المقارنة بينهما.

4-7-3- البرنامج التدريبي: قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي يهدف إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء بكرة اليد، وسنتطرق إليه بدقة لاحقاً في هذا الفصل. (وللاطلاع على محتوى البرنامج التدريبي أنظر الملحق رقم 04).

4-7-4- استمارات استطلاع آراء الخبراء والمختصين:

تم تصميم مجموعة من استمارات استطلاع الرأي بغية (تحديد القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب، ترشيح الاختبارات البدنية، تحكيم البرنامج التدريبي) وللاطلاع على محتوى هذه الاستمارات أنظر الملاحق (1،2،3) على التوالي.

4-7-5- استمارات تسجيل النتائج:

قام الباحث بتصميم استمارات خاصة بتسجيل نتائج المختبرين بهدف تسهيل المهمة على فريق العمل المساعد وكذا تجنب الوقوع في أخطاء التسجيل من شأنها أن تؤثر على نتائج البحث. (أنظر الملحق رقم 08).

4-7-6- الوسائل البيداغوجية:

تمثلت في الأجهزة والأدوات والمستلزمات التي اعتمد عليها الباحث أثناء تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات (البدنية والمهارية) ونذكر منها: ملعب كرة اليد، كرات يد، كرات طبية، شواخص، صناديق، صافرة، ميقاتي، شريط قياس (ديكامتر)، طباشير، كراسي.....الخ.

4-8- الأسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية (الشروط السيكمترية):

4-8-1- ثبات الاختبار:

والمقصود بثبات الاختبار "درجة الثقة" وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة (أي ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة، وبمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الباحث إذا ما أعيدت التجربة على



نفس المجموعة (السيد، 2005، ص143)، أي أنه سيعطي تقريبا نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد، وبذلك سيظهر نوعا من الاستقرار.

ويقول فان دالين (van dalin) عن ثبات الاختبارات "إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط (حسانين، 1995، ص193).

ويعتبر أسلوب الثبات عن طريق الاختبار - إعادة الاختبار من أكثر طرق إيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة للاختبارات الأداء، ولقياس صلاحية الاختبارات (البدنية والمهارية) قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل اختبار بأسلوب الاختبار وإعادة الاختبار عن طريق إجراءها على 06 لاعبين من خارج عينة البحث ومن نفس مجتمع البحث وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية، ولاستبعاد أي مؤثرات كان الفاصل الزمني بين الاختبارين (الاختبار وإعادة الاختبار) أسبوع واحد، وقد حرص الباحث أن يكون تطبيق الاختبارين في نفس الظروف ونفس الوقت وبشروط الاختبار الأول، وبعد تدوين نتائج الاختبارين من قبل فريق العمل المساعد قام الباحث بالمعالجة الإحصائية واستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط بيرسون حيث يؤكد فلاح المنيزل وموسى غرابية (2006) أنه لا بد من توفر الشروط التالية لاعتماده:

- أن تكون العينة مسحوبة بطريقة عشوائية.
 - أن تكون البيانات متبعة للتوزيع الطبيعي.
 - أن تكون العلاقة خطية بين المتغيرين، وتختبر من خلال رسم شكل الانتشار، وفي حالة عدم التحقق من هذه الشروط فلا يمكن اعتماد نتيجة الارتباط لبيرسون (المنيزل وغرابية، 2006، ص128).
- وعليه قام الباحث من التأكد من التوزيع الطبيعي لعينة الدراسة الاستطلاعية بحساب معامل الالتواء ورسم شكل الانتشار للتأكد من الارتباط الخطي قبل حساب الثبات وبالتالي تحقق الشروط الثالث لحساب معامل الارتباط لبيرسون، وأفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج يوجزها الباحث في الجدول رقم:
- (11).

4-8-2- صدق الاختبار:

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله، ويشير باروا (Barrow) ومك جي (MC-Gee) إلى أن الصدق يعني "المدى الذي يؤدي فيه الاختبار للغرض الذي وضع من أجله، حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يود قياسها، والاختبار الذي يجري لإثباتها (محمود، 2011، ص20-21) بمعنى أن يقيس فعلا ما أعد لقياسه ولا يقيس شيئا بديلا عنه أو بالإضافة إليه (صابر وخفاجة، 2002، ص167).

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث الصدق الذاتي الصدق الذاتي للاختبار عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس، ويقاس الصدق الذاتي



بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات (رضوان، 2006، ص216).

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

بالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم: (11) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-2).

4-8-3- موضوعية الاختبار:

يقصد بها عدم التأثير بالأحكام الذاتية للمصححين (المحكمين)، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، "ويعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه" (بوداود وعطاء الله، 2009، ص107)، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام والتحرر من التحيز أو التعصب (علاوي ورضوان، 1998، ص380).

"ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات والنتائج الخاصة به، والموضوعية العالية لاختبار ما تظهر حينما تقوم مجموعة من المحكمين بحساب درجات الاختبار في نفس الوقت عندما يطبق الاختبار على مجموعة معينة من الأفراد ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج وذلك مع التسليم بأن المدرسين أو المحكمين مؤهلين للقيام بهذه المهمة بدرجة عالية ومتكافئة" (حسانين، 2001، ص85)، ولقد قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين نتائج محكمين اثنين حيث "يمكن أن نحكم على درجة موضوعية الاختبار بإيجاد معامل الارتباط بين الدرجة النهائية التي يطبقها حكمان مستقلان كل منهما عن الآخر" (ابراهيم، 1999، ص154)، ولتجنب الوقوع في التحيز من قبل الباحث تم تكليف فريق العمل المساعد بتدوين نتائج اللاعبين في جميع مراحل البحث وللاطلاع على فريق العمل المساعد (أنظر الى الملحق رقم 07).

جدول رقم: (11) يبين المعاملات العلمية للاختبارات.

اسم الاختبار	حجم العينة	معامل الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية R	الدلالة الإحصائية
اختبار الوثب العمودي	06	0.87	0.93	0.83	0.05	0.81	دال
اختبار رمي كرة طبية وزن 3 كغ		0.83	0.91	0.85			دال
اختبار الاستناد الأمامي		0.82	0.90	0.86			دال
اختبار مرونة الجذع الخلفية		0.82	0.90	0.87			دال
اختبار مرونة الكتفين		0.84	0.92	0.82			دال
اختبار دقة التصويب من الارتقاء		0.85	0.92	0.89			دال

(df=n-2, df=4)



من خلال نتائج المدونة في الجدول 11 يتبين أن جميع الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية، حيث أن قيم R المحسوبة بدت عالية، حيث بلغت أدنى قيمة 0.82 في اختباري مرونة الجذع الخلفية واختبار الاستناد الأمامي وأعلى قيمة بلغت 0.87 في اختبار الوثب العمودي وهي قيم أكبر من قيمة R الجدولية 0.81، وهذا ما يشير إلى مدى ارتباط القوى الحاصل بين نتائج التطبيقين (الاختبار وإعادة الاختبار). ومن خلال النتائج المدونة في نفس الجدول يتبين أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق الذاتي حيث بلغت أدنى قيمة 0.90 في اختباري مرونة الجذع الخلفية واختبار الاستناد الأمامي وأعلى قيمة بلغت 0.93 في اختبار الوثب العمودي.

ومن خلال النتائج المدونة في نفس الجدول يتبين أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية حيث بلغت أدنى قيمة 0.82 في اختبار مرونة الكتفين وأعلى قيمة 0.89 في اختبار دقة التصويب من الارتقاء، ولقد عمد الباحث إلى تكليف فريق العمل المساعد بتسجيل نتائج الاختبارات ومن خلال تسجيل نتائج محكمين اثنين تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين النتائج.

4-9- عرض الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالدراسة:

بعد قيام بمسح مرجعي للكتب والدراسات توصل الباحث الى مجموعة من الاختبارات، ونظرا إلى وجود عدد كبير من الاختبارات البدنية والمهارية، ومن أجل الوصول الى نتائج دقيقة تم عرض استمارة الاستطلاع على مجموعة من المحكمين، حيث يعد اختيار الاختبارات من الخطوات المهمة في البحوث العلمية وذلك لقاس المتغيرات التي تتعلق بالبحث فالاختيار "وهو مجموعة من التمرينات تعطي للفرد يهدف الى تعرف قدراته أو استعداداته أو كفايته" (حسنين، 1995، ص213).

4-9-1- الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة:

4-9-1-1- اختبار الوثب العمودي: (علاوي ورضوان، 2002، ص84).

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لمعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة:

سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض مسافة 150 سم على أن تدرج بعد ذلك من 151 إلى 400 سم، طباشير.

مواصفات الأداء:

- يمسك اللاعب بطباشير ثم يقف بحث يكون ذراعه بجانب السبورة.

- يقوم اللاعب برفع ذراعه على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة.

- ملاحظة عدم رفع العقبين عن الأرض، ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه.





- يقوم اللاعب من الوقوف بمرجحة الذراعين أماماً عالياً ثم أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً، ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع المختبر الوصول إليها لعمل علامة باليد وهي على كامل امتدادها.

- للمختبر الحق في عمل مرجحتين، يجب عدم رفع كتف الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة الأولى.

التسجيل: لكل مختبر محاولتان ويسجل له أفضلهما.

- تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من قدرة عضلية مقاسة بالسنتيمتر.

4-9-1-2- اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3كغم) بالذراعين من فوق الرأس (محمود، 2007، ص55).

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين

الأدوات: كرة طبية زنة (3 كغم) عدد (4) مساحة مستوية تكفي لمسافة الرمي، شريط متر للقياس، قطع من الطباشير الملونة.

طريقة التسجيل:

- تعطي ثلاث محاولات بحيث تسجل له أفضل محاولة ناجحة من المحاولات الثلاث.

مواصفات الأداء:

يحدد خط لوقوف المختبر ويقف خلفه ويتخذ وضع الوقوف فتحاً ماسكاً الكرة الطبية بكلتا يديه بحيث تكون الكرة فوق الرأس ومساحة الرمي أمامه، يقف المختبر بحركة الرمي بعد محاولة مد الذراعين لأمام ومن ثم رمي الكرة للأمام بأقصى قوة ممكن دون أن يتخطى خط الرمي مع التأكد على بقاء القدمين ملاصقتين للأرض.

4-9-1-3- اختبار الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) باستمرار لمدة (10) ثانية (جاسم، 2008، ص90).

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات للذراعين.

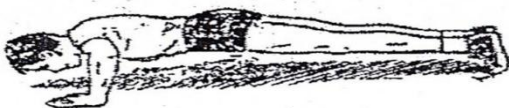
الأدوات:

- ملعب، ساعة توقيت الكترونية، صافرة لإعطاء إشارة البداية والنهاية.

طريقة الأداء:

يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم بوضع مستقيم عند إشارة البدء يقوم المختبر بثني ومد الذراعين كاملاً على أن يستمر في تكرار الاداء لأكبر عدد ممكن من التكرارات وبدون توقف لمدة (10) ثواني.

القواعد والشروط:





- غير مسموح بالتوقف.

- يلاحظ استقامة جسم المختبر خلال الأداء.

- ضرورة عدم ملاصقة الصدر للأرض عند ثني المرفقين.

- مد الذراعين مدّاً كاملاً عند الصعود.

التسجيل:

- درجة المختبر هي عدد التكرارات الصحيحة خلال (10) ثانية.

4-1-9-4- اختبار مرونة الجذع الخلفية:

اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف (حسانين، 2001، ص 268).

الغرض من الاختبار: قياس المرونة الخلفية للعمود الفقري.

الأدوات المستخدمة:

حزام من الجلد أو القماش، شريط قياس.

مواصفات الأداء:

من وضع الوقوف أمام الحائط مع تثبيت الحوض بواسطة الحزام، يقوم المختبر بثني الجذع للخلف لأقصى مدى ممكن.

تعليمات الاختبار:

- عدم تحريك القدمين.

- لكل مختبر محاولتان تحسب له أفضلهما.

- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.

طريقة التسجيل:

تقاس المسافة من الحائط حتى الذقن، وتسجل بالسنتيمتر.

4-1-9-5- اختبار المرونة للمنكبين (الوزير وطه، 1999، ص 57).

الغرض من الاختبار: قياس المرونة الداخلية والخارجية لمفصلي المنكبين.

الأدوات:

عصا تمرينات أو يد مكنسة، شريط قياس.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر مرتخياً وهو ممسك بالعصا أمام الجسم، ومن هذا الوضع والذراعين مفرودتين يلف المختبر الذراعين (دون ثني المرفقين) من الوضع الأمامي إلى الوضع الخلفي (تصبح العصا خلف الجسم)، ثم العودة مرة أخرى بنفس الأسلوب إلى وضع العصا أمام الجسم، يكرر العمل بعد تقليل المسافة بين اليدين، وهكذا





إلى أن يعجز المختبر عن أداء الاختبار.

طريقة التسجيل:

- يعطى المختبر محاولة واحدة.

- يسجل للمختبر المسافة بين اليدين في آخر محاولة ناجحة له، وتقاس المسافة بين اليدين بالسنتيمتر.

4-9-2- الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة:

4-9-2-1- اختبار التصويب من الوثب عالياً (أبو زيد والشافعي، 2007، ص229).

الغرض من الاختبار: دقة التصويب من الوثب عالياً.

الأدوات: (12) كرة يد، جهاز وثب عالي بارتفاع 150 سم وتكون المسافة بين القائمين 2م، أربع مربعات كل منها بأبعاد (40×40) سم تمثل الزوايا الأربع للمرمى.

طريقة الأداء:

- يقف اللاعب خلف خط البداية تبعاً للذراع المصوبة وأمام قائم جهاز الوثب ممسكاً بالكرة.

- يبدأ اللاعب بأخذ 2-3 خطوات ثم يؤدي التصويب من الوثب عالياً إلى المربع 1 ثم إلى 2 ثم 3 ثم 4.

- يكرر الأداء ثلاث مرات أي التصويب 12 كرة كل مربع ثلاث مرات.

القواعد والشروط:

- عدم أخذ أكثر من ثلاث خطوات.

التسجيل:

- تحتسب نقطة عند دخول الكرة مربع التصويب، تحتسب صفر للتصويب خارج المربع، لا تحتسب نتيجة التصويب التي يتحرك فيها اللاعب أكثر من ثلاث خطوات.

4-10- البرنامج التدريبي المقترح:

تم وضع البرنامج التدريبي المقترح من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة والاستعانة برأي السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي (أنظر الملحق رقم 08)، وقد تم ذلك وفقاً للخطوات التالية:

أولاً: أهداف البرنامج التدريبي:

- تطوير القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتفاع.

- تطوير أداء مهارة التصويب.

ثانياً: أسس وضع البرنامج:

- تحديد أهداف كل مرحلة من مراحل الاعداد بوضوح.

- تحديد الطرق والوسائل الخاصة بعملية التدريب وكذا الوسائل المعينة.

- مرونة البرنامج التدريبي وقبوله للتطبيق العملي.



- أن يكون البرنامج التدريبي ملائماً للمرحلة السنية.
- استخدام الطريقة التوجيهية لتشكيل درجة الحمل.
- إمكانية توافر الأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة في تطبيق البرنامج.

ثالثاً: محتوى البرنامج:

تم تصميم البرنامج المقترح بالاعتماد على المسح المرجعي لأسس تصميم البرامج التدريبية على ضوء ما توفر لدى الباحث من مراجع ودراسات عربية وأجنبية، وبالاعتماد على الشبكة العالمية للمعلومات (internet)، كما اعتمد الباحث على نتائج الدراسة الاستطلاعية وكذا آراء السادة الخبراء في تصميم البرنامج التدريبي، وقد تم اختيار التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي بما يتفق مع طبيعة المتغيرات قيد البحث.

رابعاً: مدة البرنامج التدريبي:

لقد وجد أن البرنامج المقترحة والتي تم تجربتها من خلال المسح المرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية تراوحت بين 6 إلى 12 أسبوع، لذا ارتأى الباحث بعد أخذ رأي السادة الخبراء أن تكون مدة البرنامج المقترح هي 08 أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وهي مدة كافية لتحقيق أهداف البحث، وبذلك يصبح عدد الوحدات التدريبية 24 وحدة.

خامساً: فترة تطبيق البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتطبيق وحدات البرنامج التدريبي أثناء فترة الإعداد الخاص.

4-11- مكونات الوحدة التدريبية:

تشمل الوحدة التدريبية على ثلاث (03) أجزاء أساسية: التمهيدي، الرئيسية، الختامية.

4-11-1- الجزء التمهيدي:

يهدف هذا الجزء إلى إعداد وتهيئة أعضاء الجسم تهيئة كاملة من الناحية البدنية والفسولوجية والنفسية مما يجعل اللاعب قادر على تحمل أعباء الجزء الرئيسي، راعى الباحث في هذا الجزء أن يكون مرتبط بالجزء الرئيسي لتحمل أعباء الحمل خلال الوحدة التدريبية، ويتراوح زمن هذا الجزء من 15 إلى 20 دقيقة.

4-11-2- الجزء الرئيسي:

قام الباحث بتقسيم هذا الجزء الى مرحلتين:

* **مرحلة خاصة بتطبيق مفردات البرنامج التدريبي المقترح:** وهنا يكون الباحث المسؤول الأول عن سير الوحدة التدريبية، حيث تضمنت هذه المرحلة تمرينات متنوعة تهدف إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء، ووجب التنبيه إلى التنوع في استخدام التمرينات والأدوات اللازمة لتطبيق



التمرين بحيث يكون التدرج فيها من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب، ويتراوح زمن هذا الجزء من 25 إلى 45 دقيقة.

* **مرحلة خاصة بعمل مدرب الفريق:** حيث يركز مدرب الفريق في هذه المرحلة على (تطوير القدرات البدنية التي لم يتطرق إليها الباحث، تمارين مهارية، معرفة نظرية، معرفة خطية، تطبيقات خطية، إعداد نفسي)، وتجدر الإشارة هنا أن الباحث قام بمساعدة المدرب أثناء إعداد هذه المرحلة.

4-11-3- الجزء الختامي:

ويهدف هذا الجزء إلى العودة للحالة الطبيعية أو ما يقرب منها قدر الإمكان وذلك من خلال الجري الخفيف، المشي، تمارين الإطالة، الاسترخاء الكلي، ويتراوح زمن هذا الجزء من 08 إلى 12 دقيقة.

4-12- الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

* المتوسط الحسابي:

تهدف كلمة المتوسط للتعبير عن مجموعة من القيم بطريقة مبسطة ووجيزة، فهو أكثر مقاييس النزعة المركزية دقة واستخداماً لأنه يعتمد على جميع درجات التوزيع بعكس الوسيط والمنوال بحيث يساعد على تفسير أية علامة فردية على كونها تحت الوسط و فوقه (خضر، 2006، ص360).
بحيث المتوسط الحسابي يساوي مجموع التكرارات قسمة عددها (مراد، 2002، ص 85).

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$

* الانحراف المعياري:

يعتبر الانحراف المعياري من أقوى مقاييس التشتت حساسية وأكثرها شيوعاً، فجميع وسائل التحليل الإحصائي تعتمد عليه ويمكن تعريفه بأنه "الجذر التربيعي لمتوسط مجموع مربعات انحرافات القيم عن الوسط الحسابي" (الخياط، 2011، ص375).

قانون الانحراف المعياري:

ويتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي.

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}} \quad (\text{النجار، 2007، ص136}).$$

* اختبار "ت" ستيودنت (T Student) لعينتين مستقلتين متساويتين:

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(s_1)^2 + (s_2)^2}{n-1}}} \quad (\text{وديع والعبدي، 2012، ص377}).$$

* اختبار "ت" ستيودنت (T Student) لعينتين مترابطتين:

$$T = \frac{\sum s}{\sqrt{\frac{n \cdot \sum s^2 - (\sum s)^2}{n-1}}}$$

* معامل الارتباط البسيط (بيرسون):



$$R = \frac{\sum(x.y) - \frac{\sum x \cdot \sum y}{n}}{\sqrt{\left[\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}\right] \cdot \left[\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{n}\right]}}$$

* معامل التشتت:

أو معامل الاختلاف، يطبق في حالة المقارنة بين توزيع درجات متغيرين مختلفين في وحدات العد (القياس) لمجموعة واحدة، أو بين توزيع درجات متغير واحد فقط له نفس وحدات العد (ابراهيم، 2001، ص243).

$$\text{معامل التشتت} = \frac{\text{الانحراف المعياري (s)}}{\text{المتوسط الحسابي (\bar{x})}} \times 100$$

* حجم الأثر:

$$\text{حجم الأثر} = \sqrt{\frac{t^2}{t+df}} \quad (\text{اليساري وآخرون، 2011، ص230}).$$

جدول رقم: (12) يبين تصنيف كوهن لحجم الأثر حسب نوع الاختبار المستخدم (جراتات وجودة، 2005، ص22).

حجم الأثر	في حالة استخدام اختبار T	في حالة استخدام اختبار F
صغير	من 0.2 إلى 0.49	من 0.1 إلى 0.24
متوسط	من 0.5 إلى 0.79	من 0.25 إلى 0.39
كبير	من 0.8 فما فوق	من 0.4 فما فوق

* معامل الالتواء:

$$\text{معامل الالتواء} = \frac{3 \times (\text{الوسط الحسابي} - \text{الوسط})}{\text{الانحراف المعياري}} \quad (\text{باهي وآخرون، 2013، ص28}).$$



خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها وهذا تماشياً مع طبيعة البحث ومتطلباته العلمية والعملية ونكون بذلك قد أزلنا اللبس أو الغموض عند بعض العناصر والتي وردت في هذا الفصل، حيث تم التطرق في بداية هذا الفصل إلى الدراسة الاستطلاعية وخطواتها والغرض من كل خطوة والهدف منها وكذا نتائجها وكانت بمثابة القاعدة التي تبني عليها الدراسة الأساسية، ولقد حاول الباحث التحكم في المتغيرات الدخيلة والتي من شأنها أن تؤثر في سلامة البحث ونتائجه، هذا بالإضافة إلى عرض أهم العناصر التي تخدم الدراسة وفي مقدمتها المنهج العلمي المتبع في الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات وأجهزة البحث وصولاً إلى أهم الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث.

وهذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث أنه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة، لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، صف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطى مصداقية علمية لبحثه.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

- 1- عرض وتحليل نتائج التجانس والتكافؤ لعينتي البحث.
- 2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية.
- 3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية.
- 4- مقارنة نتائج اختبارات البدنية والمهارية لعينتي
البحث في الاختبار البعدي.
- 5- الاستنتاج العام.
- 6- اقتراحات وفروض مستقبلية.



مقدمة:

تعتبر عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها، ولكن العرض وحده غير كافٍ للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، وإنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة (بوحاج، 2012، ص147).

ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية التي تم جمعها والتحصيل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على بعض فرق الرابطة الجهوية لكرة اليد -البليدة، ولتسهيل ملاحظة الفروق والمقارنة بينها وصولاً إلى النتائج النهائية قام الباحث بوضع هذه النتائج في جداول خاصة "كونها أداة توضيحية تقلل من احتمالات الخطأ وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة" (الشوك، 1986، ص60).

وفي الأخير نختم هذا الفصل بعرض الاستنتاجات العامة ومحاولة تقديم بعض الاقتراحات وبعض الفروض المستقبلية.



5-1- عرض وتحليل نتائج التجانس والتكافؤ لعينتي البحث:

5-1-1- عرض وتحليل نتائج التجانس لعينتي البحث:

للتأكد من وقوع أفراد العينة تحت المنحنى الاعتدالي، قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة الدراسة في متغيرات النمو ومتغيرات البحث، وقد تم ذلك من خلال إيجاد المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري واستخراج معامل الالتواء ومعامل الاختلاف، وبعد إجراء الاختبارات القبلية لعينتي البحث (الضابطة والتجريبية)، وعلى إثر النتائج المحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس عينتي البحث وأفرزت هذه العملية على النتائج التالية:

أولاً: عرض وتحليل نتائج التجانس للعينة الضابطة:

جدول رقم (13): يبين نتائج القياسات الأنثروبومترية والعمر التدريبي والقياسات القبلية لمتغيرات البحث للعينة الضابطة.

متغيرات البحث							المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل الاختلاف	حجم العينة
أولاً: المتغيرات الأنثروبومترية والعمر التدريبي												
01	العمر (سنة)	17.33	0.49	17.4	0.43-	2.83 %	12					
02	العمر التدريبي (سنة)	2.91	0.79	3	0.34-	27.14 %						
03	الطول (سم)	175.83	3.78	175	0.65	2.14 %						
04	الوزن (كغ)	68.83	5.27	66.5	0.44	7.65 %						
ثانياً: المتغيرات البدنية												
01	اختبار الوثب العمودي (سم)	40.66	2.42	41	0.42-	5.95 %	12					
02	اختبار رمي كرة طبية 3 كغ (متر)	7.11	0.59	7.3	0.96-	8.29 %						
03	اختبار الاستناد الأمامي (عدد)	7.83	1.02	7.53	0.88	13.02 %						
04	اختبار مرونة الجذع الخلفية (سم)	43.08	1.72	43	0.13	3.99 %						
05	اختبار مرونة الكتفين (سم)	62.66	3.82	61.5	0.91	6.09 %						
ثالثاً: المتغيرات المهارية												
01	اختبار دقة التصويب (درجة)	5.5	1.5	5	1	27.27 %	12					

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أن قيم الانحراف المعياري صغيرة ولا تتعدى 06 حيث بلغت أعلى قيمة لها 5.27 في الوزن وأدنى قيمة لها في العمر 0.49 وهذه يدل على تقارب النتائج من متوسطاتها الحسابية، كما أن قيم معامل الالتواء قريبة من الصفر ولا تتعدى ± 2.1 حيث بلغت أعلى قيمة لها في



2.02 في العمر التدريبي وأدنى قيمة لها في 0.5- في اختبار الاستناد الأمامي وهي قيم محصورة بين $(3 \pm)$ ، كما أن قيم معامل الاختلاف ليست كبيرة حيث بلغت أعلى قيمة لها 27.27 % في مهارة التصويب من الارتقاء وأدنى قيمة لها 2.14 % في الطول وهذا يدل على تقارب نتائج أفراد العينة الضابطة من بعضها البعض حيث أظهرت النتائج أن معامل الاختلاف لجميع القياسات لم يتعدى (30%) وفي هذا الصدد يؤكد وديع ياسين ومحمد العبيدي 1996 أنه "كلما اقترب معامل الاختلاف من (1%) يعد التجانس عالياً وكلما زاد عن (30%) يعني أن العينة غير متجانسة" (ياسين والعبيدي، 1996، ص243).

الاستنتاج:

من خلال ما تم ذكره سابقاً يمكن القول أن العينة الضابطة تتمتع بتجانس جيد في مختلف المتغيرات المقاسة (العمر، العمر التدريبي، الطول، الوزن، الوثب العمودي، رمي كرة طبية، الاستناد الأمامي، مرونة الجذع الخلفية، مرونة الكتفين)، وهذا بدلالة معامل الاختلاف ومعامل الالتواء.

ثانياً: عرض وتحليل نتائج التجانس للعينة التجريبية:

جدول رقم: (14) يبين نتائج القياسات الأنثروبومترية والعمر التدريبي والقياسات القبلية لمتغيرات البحث للعينة التجريبية.

متغيرات البحث							المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل الاختلاف	حجم العينة
أولاً: المتغيرات الأنثروبومترية والعمر التدريبي												
12	01	العمر (سنة)	17.5	0.52	17.5	3	0.61-	0.00	2.97 %			
	02	العمر التدريبي (سنة)	2.83	0.83	3	0.61-	0.00	29.32 %				
	03	الطول (سم)	175	4.15	174.5	0.36	0.00	2.37 %				
	04	الوزن (كغ)	69.16	6.14	68	0.57	0.00	8.87 %				
ثانياً: المتغيرات البدنية												
12	01	اختبار الوثب العمودي (سم)	40.83	2.72	41.5	0.74-	0.00	6.66 %				
	02	اختبار رمي كرة طبية 3 كغ (متر)	7.39	0.78	7.57	0.69-	0.00	10.55 %				
	03	اختبار الاستناد الأمامي (عدد)	8.08	1.08	08	0.22	0.00	13.63 %				
	04	اختبار مرونة الجذع الخلفية (سم)	42.91	2.93	42.5	0.41	0.00	6.82 %				
	05	اختبار مرونة الكتفين (سم)	63.5	3.23	62.9	0.57	0.00	5.08 %				
ثالثاً: المتغيرات المهارية												
12	01	اختبار دقة التصويب (درجة)	5.33	1.3	05	0.76	0.00	24.39 %				



من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن قيم الانحراف المعياري صغيرة ولا تتعدى 6.2 حيث بلغت أعلى قيمة لها 6.14 في الوزن وأدنى قيمة لها 0.52 في العمر وهذه يدل على تقارب النتائج من متوسطاتها الحسابية، كما أن قيم معامل الالتواء قريبة من الصفر ولا تتعدى $0.8 \pm$ حيث بلغت أعلى قيمة لها في 0.35 في العمر وأدنى قيمة لها -0.43 في الطول وهي قيم محصورة بين (± 1) ، كما أن قيم معامل الاختلاف ليست كبيرة حيث بلغت أعلى قيمة لها 29.32 % في العمر التدريبي وأدنى قيمة لها 2.37 % في الطول وهذا يدل على تقارب نتائج أفراد العينة التجريبية من بعضها البعض حيث أظهرت النتائج أن معامل الاختلاف لجميع القياسات لم يتعدى (30%).

الاستنتاج:

من خلال ما تم ذكره سابقا يمكن القول أن العينة التجريبية تتمتع بتجانس جيد في مختلف المتغيرات المقاسة (العمر، العمر التدريبي، الطول، الوزن، الوثب العمودي، رمي كرة طبية، الاستناد الأمامي، مرونة الجذع الخلفية، مرونة الكتفين)، وهذا بدلالة معامل الاختلاف ومعامل الالتواء، وعليه يمكن تطبيق البرنامج التدريبي على العينة دون التخوف من الفروق بين اللاعبين.



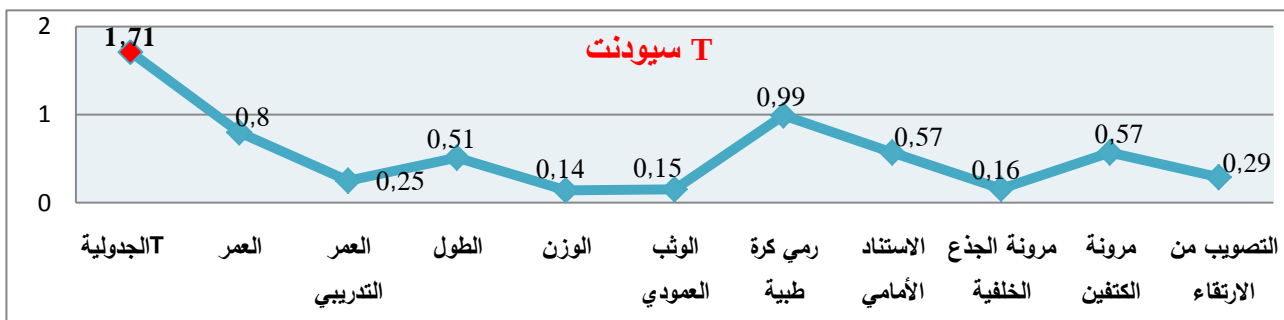
5-1-2- عرض وتحليل نتائج تكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية:

لغرض الانطلاق من نقطة شروع واحدة وعزو النتائج التي تظهر بعد إجراء الاختبارات البعدية إلى المتغير المستقل (البرنامج التدريبي) وليس إلى شيء آخر، لجأ الباحث إلى التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة، وفي هذا الصدد يقول فان دالين 1985 "ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة على الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث" (فان دالين، 1985، ص407)، وأفرزت هذه العملية على النتائج التالية:

جدول رقم: (15) يبين نتائج الدلالات الإحصائية لتكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات

المدرسة معبر عنها بقيمة (t) المحسوبة.

المتغير	العينه الضابطة		العينه التجريبية		T المحسوبة	T الجدولية	الدالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
العمر (سنة)	17.33	0.49	17.5	0.52	0.8	1.71	غير دال
العمر التدريبي (سنة)	2.91	0.79	2.83	0.83	0.25		غير دال
الطول (سم)	175.83	3.78	175	4.15	0.51		غير دال
الوزن (كغ)	68.83	5.27	69.16	6.14	0.14		غير دال
الوثب العمودي (سم)	40.66	2.42	40.83	2.72	0.15		غير دال
رمي كرة طيبة من الوقوف (متر)	7.11	0.59	7.39	0.78	0.99		غير دال
الاستناد الأمامي (عدد)	7.83	1.02	8.08	1.08	0.57		غير دال
مرونة الجذع الخلفية (سم)	43.08	1.72	42.91	2.93	0.16		غير دال
مرونة الكتفين (سم)	62.66	3.82	63.5	3.23	0.57		غير دال
التصويب من الارتقاء (درجة)	5.5	1.5	5.33	1.3	0.29		غير دال



الشكل رقم (05): يوضح التمثيل البياني لنتائج الدلالات الإحصائية لتكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المدرسة معبر عنها بقيمة (t) المحسوبة.



من خلال الجدول رقم (15) والشكل البياني رقم (05)، نلاحظ أن قيم المتوسطات الحسابية لعينتين الضابطة والتجريبية لكل متغير من المتغيرات المقاسة متقاربة، كما أن قيم الانحرافات المعيارية كانت هي الأخرى متقاربة بين العينتين الضابطة والتجريبية مما يدل على تقارب نتائج اللاعبين في المتغيرات المقاسة، كما أن قيم T ستيودنت المحسوبة لكل المتغيرات المقاسة (العمر، العمر التدريبي، الطول، الوزن، رمي كرة طبية، الاستناد الأمامي، الوثب العمودي، مرونة الجذع الخلفية، مرونة الكتفين، التصويب من الارتقاء) كانت أصغر من قيمة T ستيودنت المجدولة 1.71.

الاستنتاج:

من خلال ما تم ذكره سابقا نستنتج أن العينتين الضابطة والتجريبية متكافئتين وهذا بدلالة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين قيم T ستيودنت المحسوبة والمجدولة في مختلف المتغيرات المقاسة.



5-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية:

5-2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية.

أولاً: عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الوثب العمودي:

جدول رقم: (16) يبين معامل الاختلاف بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي.

حجم العينة	معامل الاختلاف	الاختبار البعدي		معامل الاختلاف	الاختبار القبلي		العينة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
12	4.74 %	3.44	45.66	5.95 %	2.72	40.83	التجريبية
	7.53 %	2.06	43.41	6.66 %	2.42	40.66	الضابطة

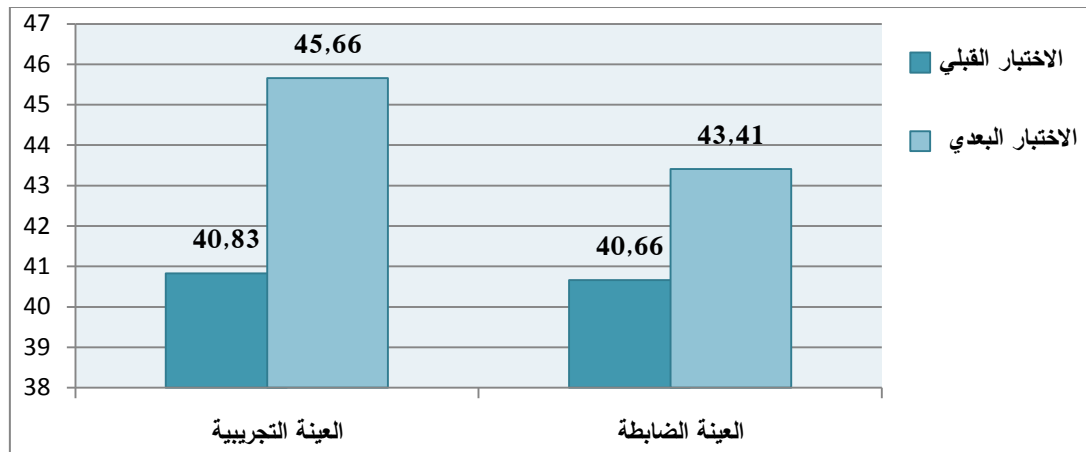
من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية قد بلغت 40.83 وانحراف معياري 2.72 وأصبحت 45.66 وانحراف معياري 3.44، كما أن قيم معامل الاختلاف قد بلغت 5.95 %، 4.74 %، للاختبارين القبلي والبعدي على التوالي وهي أقل من 30 % مما يدل على تجانس العينة وعدم تشتتها.

ومن خلال نفس الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة قد بلغت 40.66 وانحراف معياري 2.42 وأصبحت 43.41 وانحراف معياري 2.06، كما أن قيم معامل الاختلاف قد بلغت 5.66 %، 2.06 %، للاختبارين القبلي والبعدي على التوالي وهي أقل من 30 % مما يدل على تجانس العينة وعدم تشتتها، وفي هذا الصدد يؤكد وديع ياسين ومحمد العبيدي 1996 أنه "كلما اقترب معامل الاختلاف من (1%) يعد التجانس عالياً وكلما زاد عن (30%) يعني أن العينة غير متجانسة" (ياسين والعبيدي، 1996، ص243).

جدول رقم: (17) يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي.

العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(T) الجدولية	(T) المحسوبة	الدالة الاحصائية	حجم الأثر	الدالة العملية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
التجريبية	40.83	2.72	45.66	3.44	1.79	6.95	دال	0.90	كبير
الضابطة	40.66	2.42	43.41	2.06		3.57	دال	0.73	متوسط

(df = 11)، (α = 0.05).



الشكل رقم: (06) يوضح التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي من الثبات.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (17) الذي يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي نلاحظ أن:

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (40.83) وانحراف معياري قدره (2.72)، في حين حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (45.66) وانحراف معياري قدره (3.44)، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت (6.95) وهي أكبر من قيمة T الجدولية (1.79)، عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 11، مما يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

أما المجموعة الضابطة فقد حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (40.66) وانحراف معياري قدره (2.42)، في حين حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (43.41) وانحراف معياري قدره (2.06)، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت (3.57) وهي أقل من قيمة الجدولية (1.79)، عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 11، مما يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

نستنتج من خلال نتائج التحليل السابق، أنه توجد فروق ذات إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح المجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث هذا الفرق بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي حيث أدى استخدام تمرينات بالأسلوب البليومتري إلى ظهور فروق معنوية في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، واستخدم الباحث تمرينات الوثب العميق وتمرينات الصناديق والتمرينات الارتدادية أثناء تدريبه لعينة البحث مع الحرص أن تكون الحركات المستخدمة في هذه التمرينات مشابهة لطبيعة الحركة وذلك من خلال



انتهاء هذه التمرينات بتصويب الكرة ناحية المرمى وإن مثل هذه التمرينات تعتمد على إطالة العضلة ثم تقصيرها مما يولد قوة انفجارية عالياً، وبهذا الصدد يؤكد كرسلي (Crossly, 1984) أنه "إذا لم يكن هناك تأخير بين عملية التقلص اللامركزي (الإطالة) والتقلص المركزي (التقصير) فإن كمية العمل المنجز تحت هذه الحالة تكون مصحوبة بطاقة مرنة محررة في العضلة أثناء التمدد" (Crossly, 1984, p26)، وهذا ما أكدته هارة 1990 "إن النوعية العالية للتمرين والتي تزيد من مفعول التدريب هي الربط المباشر للقفز عالياً بعد الهبوط وإن مرحلة الهبوط في مثل هذه القفزات يكون مفعولها كقسم تحضيري للقفز عالياً تجبر على التقلص القوي والشديد" (نصيف، 1990، ص172).

وتأكيداً لتلك النتيجة قام الباحث بحساب الدلالة العملية للنتائج من خلال حساب حجم الأثر الذي يستخدم لتحديد درجة أهمية النتيجة التي ثبت وجودها إحصائياً فكانت قيمته (0.90) في اختبار الوثب العمودي، مما يدل على وجود أثر كبير للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي المقترح) في المتغير التابع (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين) حسب كوهن (Cohen, 1977).

أما المجموعة الضابطة فيعزو الباحث معنوية الفروق للاختبارين القبلي والبعدي إلى انتظام المجموعة في التدريب لأن التدريب يحتوي على تمرينات متعددة ومتنوعة تؤثر بشكل كبير ومباشر في القدرات البدنية وهذا ما يؤكد Edinghtien and Edgerton "إن التدريب المنتظم ينتج عنه زيادة في قدرة الفرد نتيجة لأداء التمارين لأيام عدة وأسابيع أو أشهر وذلك عن طريق تطبع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمارين ومعنى ذلك أن تأثير التمرينات يحفز الخلايا العضلية للتطبع" (Edinghtien and Edgerton, 1976, p76). وتأكيداً لتلك النتيجة ومن خلال حجم الأثر الذي بلغ (0.73) في اختبار الوثب العمودي، مما يدل على وجود أثر متوسط للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي العادي) في المتغير التابع (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين) حسب كوهن (Cohen, 1977).



ثانياً: عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار رمي كرة طبية وزن (3 كغ):

جدول رقم: (18) يبين معامل الاختلاف بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار رمي كرة طبية وزن (3 كغ).

العينة	الاختبار القبلي		معامل الاختلاف	الاختبار البعدي		معامل الاختلاف	حجم العينة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التجريبية	7.39	0.78	% 10.55	8.68	0.61	% 7.02	12
الضابطة	7.11	0.59	% 8.29	7.51	0.73	% 9.72	

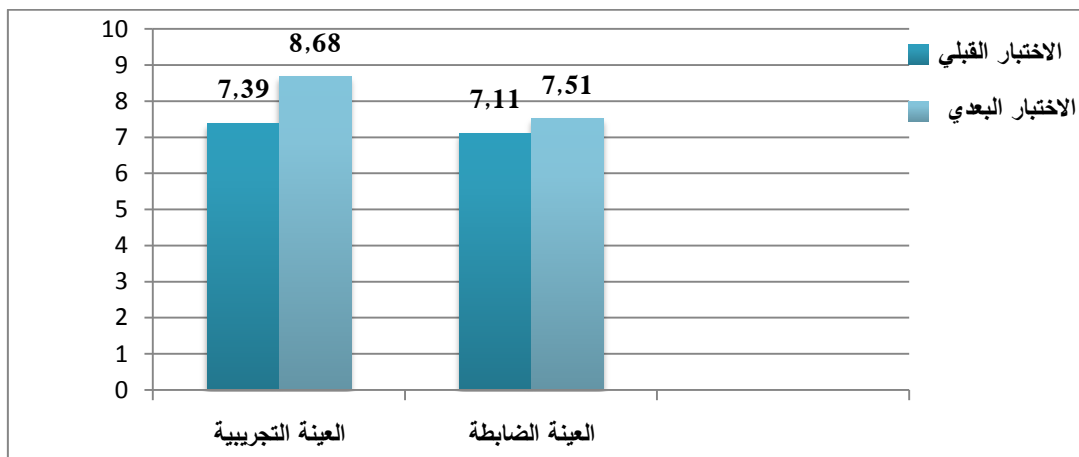
من خلال الجدول رقم (18) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية قد بلغ 7.39 وانحراف معياري 0.78 وأصبح 8.68 وانحراف معياري 0.61، كما أن قيم معامل الاختلاف قد بلغت 10.55 %، 7.02 %، للاختبارين القبلي والبعدي على التوالي وهي أقل من 30 % مما يدل على تجانس العينة وعدم تشتتها.

ومن خلال نفس الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة قد بلغ 7.11 وانحراف معياري 0.59 وأصبح 7.51 وانحراف معياري 0.73، كما أن قيم معامل الاختلاف قد بلغت 8.29 %، 9.72 %، للاختبارين القبلي والبعدي على التوالي وهي أقل من 30 % مما يدل على تجانس العينة وعدم تشتتها.

جدول رقم (19) يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار رمي كرة طبية وزن (3 كغ).

العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(T) الجدولية	(T) المحسوبة	الدالة الاحصائية	حجم الأثر	الدالة العملية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	1.79	6.92	دال	0.90	كبير
التجريبية	7.39	0.78	8.68	0.61					
الضابطة	7.11	0.59	7.51	0.73				0.49	صغير

(df = 11)، (α = 0.05).



الشكل رقم: (07) يوضح التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينتي البحث في اختبار رمي كرة طبية وزن (3 كغ).

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (19) الذي يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار رمي كرة طبية نلاحظ أن:

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (7.39) وانحراف معياري قدره (0.78)، في حين حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (8.68) وانحراف معياري قدره (0.61)، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت (6.92) وهي أكبر من قيمة T الجدولية (1.79)، عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 11، مما يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

أما المجموعة الضابطة فقد حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (7.11) وانحراف معياري قدره (0.59)، في حين حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (7.51) وانحراف معياري قدره (0.73)، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت (1.9) وهي أكبر من قيمة T الجدولية (1.79)، عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 11، مما يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

نستنتج من خلال التحليل السابق للنتائج، أنه توجد فروق ذات إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث هذا الفرق بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتمل على استخدام أحمال تدريبية مناسبة فضلاً عن التدرج بالحمل التدريبي مع مراعاة فترة الراحة بين التكرارات والراحة بين المجموعات كان له التأثير الفعال في العملية التدريبية مما أدى إلى التكيف الخاص للمجموعات



العضلية العاملة إذ أن "الزيادة في حمل التدريب يجب أن تحدث وعلى مدد زمنية تسمح بحدوث التكيف الوظيفي ولتحقيق زيادة في الحمل التدريبي يفضل التدرج بمكونات حمل التدريب من أسبوع الى آخر ومن شهر الى آخر" (درويش وحسين، 1984، ص84)، فضلاً عن استخدام كرات طبية وبأوزان مختلفة وبمسار حركي مشابه للمسار الحركي للمهارة مع مراعاة التدرج في أداء الحركات من الثبات ومن الحركة ومن الارتقاء ومن ثم يتم الرمي بذراع واحدة وبالذراعين معاً، وهذا ما أكدته رضا المدامغة وكاظم السوداني 2013 "إن التنوع في استعمال التمارين المختلفة لتنمية قوة عضلات نفس المجموعة العضلية يؤدي إلى زيادة كبيرة في القوة أو صفة القوة الانفجارية" (المدامغة والسوداني، 2013، ص218).

وتأكيداً لتلك النتيجة قام الباحث بحساب الدلالة العملية للنتائج من خلال حساب حجم الأثر الذي يستخدم لتحديد درجة أهمية النتيجة التي ثبت وجودها إحصائياً فكانت قيمته (0.90) في اختبار رمي كرة طبية، مما يدل على وجود أثر كبير للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي المقترح) في المتغير التابع (القوة الانفجارية لعضلات الذراعين) حسب كوهن (Cohen, 1977).

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد كان الفرق معنوي قليلاً قياساً للفرق الذي حصل للمجموعة التجريبية والذي أعزاه الباحث إلى البرنامج التدريبي المقترح واستخدام الوسائل المساعدة، ويعزو الباحث سبب الفرق بالنسبة للمجموعة الى اعتماد البرنامج التدريبي العادي على التمرينات العامة وهذه التمرينات غالباً ما تكون فائدتها محدودة لا تلبي حاجة لاعب كرة اليد للقوة الانفجارية للذراعين في أداء متطلبات وواجبات اللعب الحديث.

وتأكيداً لتلك النتيجة ومن خلال حجم الأثر الذي بلغ (0.49) في اختبار رمي كرة طبية، مما يدل على وجود أثر صغير للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي العادي) في المتغير التابع (القوة الانفجارية لعضلات الذراعين) حسب كوهن (Cohen, 1977).



ثالثاً: عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الاستناد الأمامي:

جدول رقم: (20) يبين معامل الاختلاف بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الاستناد الأمامي.

العينة	الاختبار القبلي		معامل الاختلاف	الاختبار البعدي		معامل الاختلاف	حجم العينة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التجريبية	8.08	1.08	% 13.36	10.75	1.05	% 9.76	12
الضابطة	7.83	1.02	% 13.02	8.66	1.23	% 14.2	

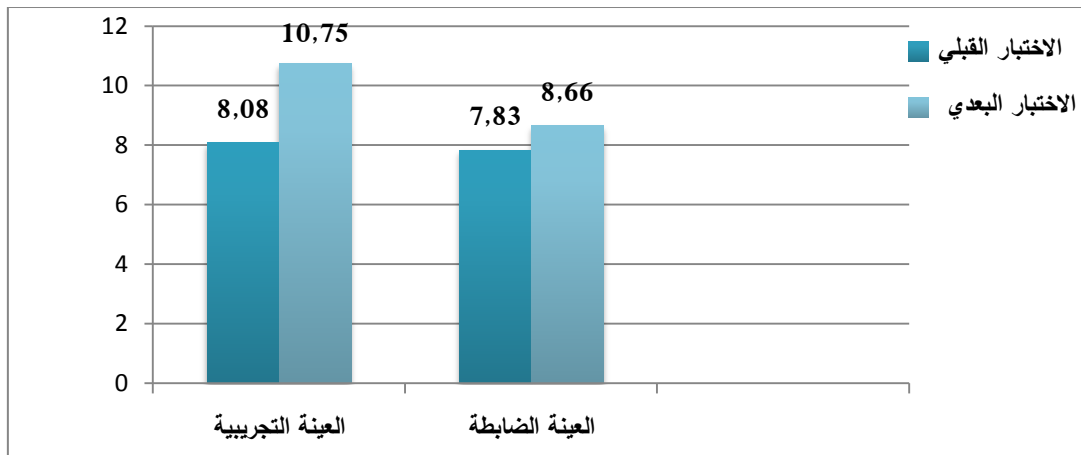
من خلال الجدول رقم (20) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية قد بلغ 8.08 وبانحراف معياري 1.08 وأصبح 10.75 وبانحراف معياري 1.05، كما أن قيم معامل الاختلاف قد بلغت 13.36 %، 10.75 %، للاختبارين القبلي والبعدي على التوالي وهي أقل من 30 % مما يدل على تجانس العينة وعدم تشتتها.

ومن خلال نفس الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة قد بلغ 7.83 وبانحراف معياري 1.02 وأصبح 8.66 وبانحراف معياري 1.23، كما أن قيم معامل الاختلاف قد بلغت 13.02 %، 14.02 %، للاختبارين القبلي والبعدي على التوالي وهي أقل من 30 % مما يدل على تجانس العينة وعدم تشتتها.

جدول رقم: (21) يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الاستناد الأمامي.

العينه	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(T) الجدولية	(T) المحسوبة	الدالة الاحصائية	حجم الأثر	الدالة العملية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
التجريبية	8.08	1.08	10.75	1.05	1.79	9.38	دال	0.94	كبير
الضابطة	7.83	1.02	8.66	1.23		2.8	دال	0.64	متوسط

($\alpha = 0.05$)، (df = 11).



الشكل رقم: (08) يوضح التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينتي البحث في اختبار الاستناد الأمامي.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (21) الذي يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الاستناد الأمامي نلاحظ أن:

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (8.08) وانحراف معياري قدره (1.08)، في حين حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (10.75) وانحراف معياري قدره (1.05)، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت (9.38) وهي أكبر من قيمة T الجدولية (1.79)، عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 11، مما يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

أما المجموعة الضابطة فقد حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (7.83) وانحراف معياري قدره (1.02)، في حين حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (8.66) وانحراف معياري قدره (1.23)، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت (2.8) وهي أقل من قيمة الجدولية (1.79)، عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 11، مما يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

نستنتج من خلال نتائج التحليل السابق، أنه توجد فروق ذات إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث ذلك بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح كما أن التمرينات كانت مناسبة لمستوى العينة من حيث الشدة والحجم والراحة وذلك من أجل الحفاظ على تطوير



هذه الصفة دون الدخول في تطوير صفات بدنية أخرى، فضلاً عن استخدام الكرات الطبية ومناسبة أوزانها لأعمار وقابليات عينة البحث، وقد أشار ريسان خريبط 1998 "أن الوسائل المتنوعة في التدريب الديناميكي تؤمن تأثيراً متنوعاً في الجهاز العصبي وتساعد أيضاً في تمازج أنواع القوة" (خريبط، 1998، ص62). فضلاً عن التطور الحاصل في القوة الانفجارية إذ أن التدريب ضمن هذه القوة يخضع إلى تأثيرات القوة الانفجارية إذ بين لنا (Paul Camble) أن التدريبات التي تعمل على تطوير القوة الانفجارية لها تأثير كبير على تطوير القوة السريعة لأن كلتا القدرتين تخضعان لتطوير عنصري القوة والسرعة في آن واحد (Paul, 2012, p 22).

وتأكيداً لتلك النتيجة قام الباحث بحساب الدلالة العملية للنتائج من خلال حساب حجم الأثر الذي يستخدم لتحديد درجة أهمية النتيجة التي ثبت وجودها إحصائياً فكانت قيمته (0.94) في اختبار الاستناد الأمامي، مما يدل على وجود أثر كبير للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي المقترح) في المتغير التابع (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين) حسب كوهن (Cohen, 1977).

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد كان الفرق معنوي قليلاً قياساً للفرق الذي حصل للمجموعة التجريبية والذي أعزاه الباحث إلى البرنامج التدريبي المقترح واستخدام الكرات الطبية ومناسبة أوزانها لأعمار وقابليات عينة البحث، ويعزو الباحث سبب الفرق بالنسبة للمجموعة إلى اعتماد البرنامج التدريبي العادي على التمرينات العامة وهذه التمرينات غالباً ما تكون فائدتها محدودة.

وتأكيداً لتلك النتيجة ومن خلال حجم الأثر الذي بلغ (0.49) في اختبار الاستناد الأمامي، مما يدل على وجود أثر صغير للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي العادي) في المتغير التابع (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين) حسب كوهن (Cohen, 1977).



رابعاً: عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار مرونة الجذع الخلفية:

جدول رقم: (22) يبين معامل الاختلاف بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار مرونة الجذع الخلفية.

العينة	الاختبار القبلي		معامل الاختلاف	الاختبار البعدي		معامل الاختلاف	حجم العينة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التجريبية	42.91	2.93	% 6.82	51.83	4.68	% 9.02	12
الضابطة	43.08	1.72	% 3.99	45.41	2.23	% 4.91	

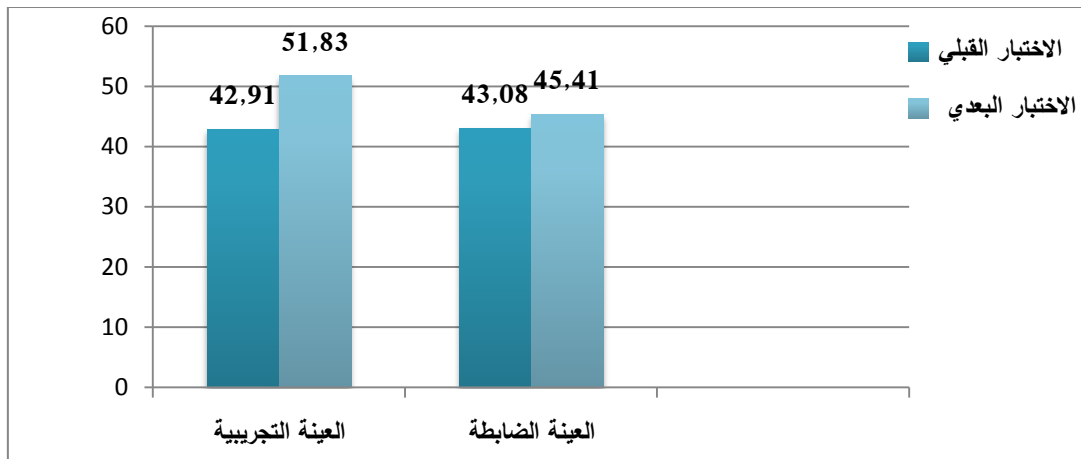
من خلال الجدول رقم (22) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية قد بلغ 42.91 وبانحراف معياري 2.93 وأصبح 51.83 وبانحراف معياري 4.68، كما أن قيم معامل الاختلاف قد بلغت 6.82 %، 9.02 %، للاختبارين القبلي والبعدي على التوالي وهي أقل من 30 % مما يدل على تجانس العينة وعدم تشتتها.

ومن خلال نفس الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة قد بلغ 43.08 وبانحراف معياري 1.72 وأصبح 45.41 وبانحراف معياري 2.23، كما أن قيم معامل الاختلاف قد بلغت 3.99 %، 4.91 %، للاختبارين القبلي والبعدي على التوالي وهي أقل من 30 % مما يدل على تجانس العينة وعدم تشتتها.

جدول رقم: (23) يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار مرونة الجذع الخلفية.

العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(T) الجدولية	(T) المحسوبة	الدالة الاحصائية	حجم الأثر	الدالة العملية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
التجريبية	42.91	2.93	51.83	4.68	1.79	7.79	دال	0.92	كبير
الضابطة	43.08	1.72	45.41	2.23		3.28	دال	0.70	متوسط

($\alpha = 0.05$)، (df = 11).



الشكل رقم: (09) يوضح التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينتي البحث في اختبار مرونة الجذع الخلفية.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (23) يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي نلاحظ أن:

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (42.91) وانحراف معياري قدره (2.93)، في حين حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (51.83) وانحراف معياري قدره (4.68)، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت (7.79) وهي أكبر من قيمة T الجدولية (1.79)، عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 11، مما يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

أما المجموعة الضابطة فقد حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (43.08) وانحراف معياري قدره (1.72)، في حين حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (45.41) وانحراف معياري قدره (2.23)، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت (3.28) وهي أكبر من قيمة الجدولية (1.79)، عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 11، مما يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج التحليل السابق، أنه توجد فروق ذات إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.



ويعزو الباحث هذا الفرق بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى احتواء البرنامج التدريبي المقترح على تمارين لإطالة عضلات الظهر ومرونة الجسم سواء لعضلات الطرف العلوي أو السفلي في الإحماء وفي التدريب الأساسي على مدار البرنامج التدريبي وخاصة في بداية الوحدات التدريبية الأمر الذي يسهم بقدر كبير في اكتساب قوة الحركة للعضلات العاملة في الأداء المهاري بسرعة وسهولة وتمكنه من أداء الحركات المطلوبة بحرية وبدون تصلب في أجزاء الجسم ومن ثم نجاح المهارات الحركية، وفي هذا الخصوص يؤكد أبو العلا (1997) "أن زيادة مستوى المرونة يؤدي إلى اتساع مدى الحركة، ويسهم بقدر كبير في زيادة وقدرة الأوتار والأربطة على الاستطالة والمطاطية وسهولة الحركة في مفاصل الجسم، وبالتالي زيادة السرعة وكمية الحركة المطلوبة للأداء، بالإضافة لإنتاج قوة كبرى مع الاحتفاظ بالطاقة الناتجة" (أبو العلا، 1997، ص246).

وتأكيداً لتلك النتيجة قام الباحث بحساب الدلالة العملية للنتائج من خلال حساب حجم الأثر الذي يستخدم لتحديد درجة أهمية النتيجة التي ثبت وجودها إحصائياً فكانت قيمته (0.92) في اختبار مرونة الجذع الخلفية، مما يدل على وجود أثر كبير للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي المقترح) في المتغير التابع (مرونة الجذع الخلفية) حسب كوهن (1977, Cohen).

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد كان الفرق معنوي قليلاً قياساً للفرق الذي حصل للمجموعة التجريبية والذي أعزاه الباحث إلى احتواء البرنامج التدريبي المقترح على تمارين لإطالة عضلات الظهر ومرونة الجسم سواء لعضلات الطرف العلوي أو السفلي في الإحماء وفي التدريب الأساسي على مدار البرنامج التدريبي البرنامج التدريبي المقترح، وعلى النقيض من ذلك فإن البرنامج العادي افتقر إلى التمارين التي تهدف إلى تطوير مرونة الجذع الخلفية عدا بعض الحركات التي تهدف إلى تهيئة الجسم للتدريب والتي استخدمت في مرحلة الإحماء.

وتأكيداً لتلك النتيجة ومن خلال حجم الأثر الذي بلغ (0.70) في اختبار مرونة الجذع الخلفية، مما يدل على وجود أثر متوسط للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي العادي) في المتغير التابع (مرونة الجذع الخلفية) حسب كوهن (1977, Cohen).



خامسا: عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار المرونة الكتفين (المنكبين):

جدول رقم: (24) يبين معامل الاختلاف بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار المرونة الكتفين.

العينة	الاختبار القبلي		معامل الاختلاف	الاختبار البعدي		معامل الاختلاف	حجم العينة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التجريبية	63.05	3.23	% 5.12	51.66	3.65	% 7.06	12
الضابطة	62.66	3.82	% 6.09	61.75	4.09	% 6.62	

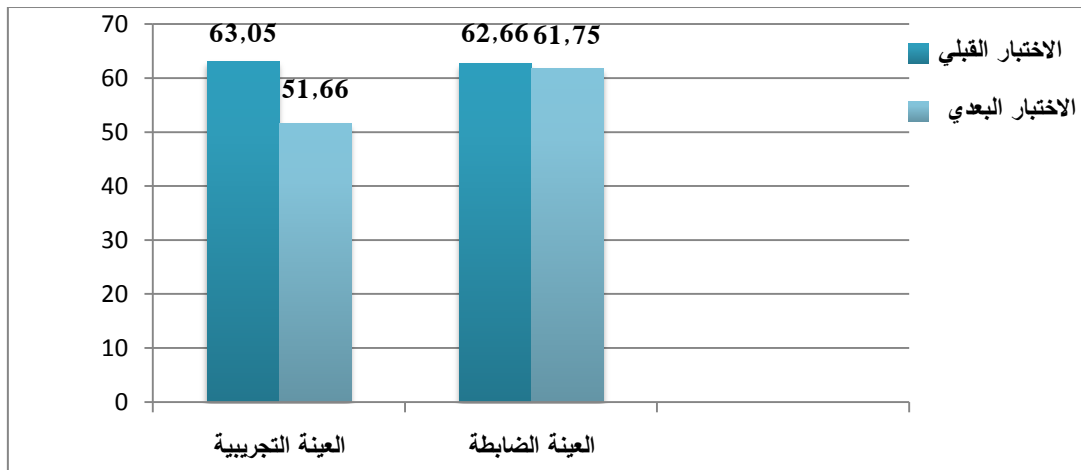
من خلال الجدول رقم (24) أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية قد بلغ 63.05 وبانحراف معياري 3.23 وأصبح 51.66 وبانحراف معياري 3.65، كما أن قيم معامل الاختلاف قد بلغت 5.12 %، 7.06 %، للاختبارين القبلي والبعدي على التوالي وهي أقل من 30 % مما يدل على تجانس العينة وعدم تشتتها.

ومن خلال نفس الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة قد بلغ 62.66 وبانحراف معياري 3.82 وأصبح 61.75 وبانحراف معياري 4.09، كما أن قيم معامل الاختلاف قد بلغت 6.09 %، 6.62 %، للاختبارين القبلي والبعدي على التوالي وهي أقل من 30 % مما يدل على تجانس العينة وعدم تشتتها.

جدول رقم: (25) يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار المرونة الكتفين.

العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(T) الجدولية	(T) المحسوبة	الدالة الاحصائية	حجم الأثر	الدالة العملية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
التجريبية	63.05	3.23	51.66	3.65	1.79	11.67	دال	0.96	كبير
الضابطة	62.66	3.82	61.75	4.09		0.86	غير دال	--	--

($\alpha = 0.05$)، ($df = 11$).



الشكل رقم: (10) يوضح التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينتي البحث في اختبار المرونة الكتفين.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (25) يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي نلاحظ أن:

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (63.05) وانحراف معياري قدره (3.23)، في حين حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (51.66) وانحراف معياري قدره (3.65)، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت (11.67) وهي أكبر من قيمة T الجدولية (1.79)، عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 11، مما يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ونلاحظ هنا أن قيم المتوسط الحسابي قد تناقصت لأن طبيعة الاختبار تفرض ذلك (أنظر الصفحة رقم 102).

أما المجموعة الضابطة فقد حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (62.66) وانحراف معياري قدره (3.82)، في حين حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (61.75) وانحراف معياري قدره (4.09)، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت (0.86) وهي أقل من قيمة الجدولية (1.79)، عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 11، مما يعني عدم وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج التحليل السابق، أنه توجد فروق ذات إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.



ويعزو الباحث هذا الفرق بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى تناسب الفترة الزمنية للبرنامج والجرعات التدريبية المكونة من (8) أسابيع، واحتواء البرنامج على تمارين فردية وزوجية مع الزميل لإطالة عضلات الذراعين والكتفين ومرونة الجسم، الأمر الذي ساهم بقدر كبير في زيادة قدرة العضلات والأربطة على الاستطالة وبالتالي على اتساع مدى الحركة في المفاصل، وهي من المتطلبات الهامة في رياضة كرة اليد وتعد أساسية لاكتساب قوة الحركة لحركة العضلات العاملة في الأداء المهاري بسرعة وسهولة، كما أن لها دوراً فعالاً في التقليل من الألم العضلي أثناء التدريب وتأخير ظهور التعب، ويؤكد حماد 1996 "أن الافتقار للمرونة يعرض الفرد الرياضي للإصابة في المفاصل والعضلات، بالإضافة إلى تأثيره السلبي على تنمية الصفات البدنية الأخرى" (حماد، 1996، ص154).

وتأكيداً لتلك النتيجة قام الباحث بحساب الدلالة العملية للنتائج من خلال حساب حجم الأثر الذي يستخدم لتحديد درجة أهمية النتيجة التي ثبت وجودها إحصائياً فكانت قيمته (0.96) في اختبار مرونة الكتفين، مما يدل على وجود أثر كبير للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي المقترح) في المتغير التابع (مرونة الكتفين) حسب كوهن (Cohen, 1977).

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فلم يظهر أي تطور في مستوى مرونة الكتفين ويعزو الباحث ذلك إلى افتقار البرنامج العادي على أي تمارين تهدف إلى تطوير مرونة الكتفين عدا بعض الحركات التي تهدف إلى تهيئة الجسم للتدريب والتي استخدمت في مرحلة الاحماء.



5-2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار التصويب من الارتقاء:

جدول رقم: (26) يبين معامل الاختلاف بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب من الارتقاء.

العينة	الاختبار القبلي		معامل الاختلاف	الاختبار البعدي		معامل الاختلاف	حجم العينة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التجريبية	5.33	1.3	% 24.39	7.91	1.5	% 12.64	12
الضابطة	5.5	1.5	% 27.27	6.58	1.24	% 18.84	

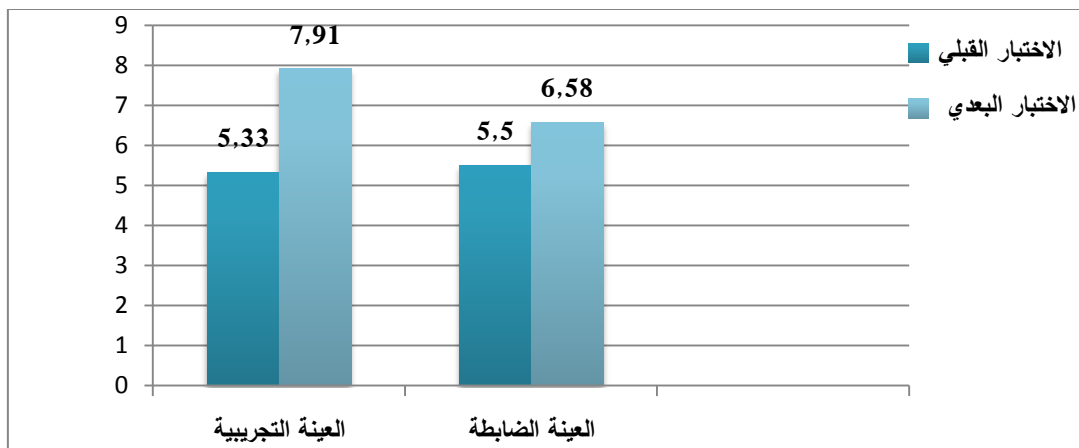
من خلال الجدول رقم (26) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية قد بلغ 5.33 وانحراف معياري 1.3 وأصبح 7.91 وانحراف معياري 1.5، كما أن قيم معامل الاختلاف قد بلغت 24.39 %، 12.64 %، للاختبارين القبلي والبعدي على التوالي وهي أقل من 30 % مما يدل على تجانس العينة وعدم تشتتها.

ومن خلال نفس الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة قد بلغ 5.5 وانحراف معياري 1.5 وأصبح 6.58 وانحراف معياري 1.24، كما أن قيم معامل الاختلاف قد بلغت 27.27 %، 18.84 %، للاختبارين القبلي والبعدي على التوالي وهي أقل من 30 % مما يدل على تجانس العينة وعدم تشتتها.

جدول رقم: (27) يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب من الارتقاء.

العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(T) الجدولية	(T) المحسوبة	الدالة الاحصائية	حجم الأثر	الدالة العملية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
التجريبية	5.33	1.3	7.91	1.5	1.79	6.2	دال	0.88	كبير
الضابطة	5.5	1.5	6.58	1.24		2.49	دال	0.60	متوسط

(df = 11)، ($\alpha = 0.05$).



الشكل رقم: (11) التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب من الارتقاء.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (27) الذي يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب من الارتقاء نلاحظ أن:

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (5.33) وانحراف معياري قدره (1.3)، في حين حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (7.91) وانحراف معياري قدره (1.5)، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت (6.2) وهي أكبر من قيمة T الجدولية (1.79)، عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 11، مما يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

أما المجموعة الضابطة فقد حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (5.5) وانحراف معياري قدره (1.5)، في حين حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (6.58) وانحراف معياري قدره (1.24)، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت (2.49) وهي أكبر من قيمة T الجدولية (1.79)، عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 11، مما يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

نستنتج من خلال نتائج التحليل السابق، أنه توجد فروق ذات إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث هذا الفرق بالنسبة للمجموعة التجريبية الى اشتغال البرنامج التدريبي المقترح على تمارين نوعية كان لها الأثر الإيجابي والفعال في تطوير القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب، حيث يشير حسام طلحة 1993 "أن التمارين النوعية هي إعداد مجموعات عضلية معينة تتناسب مع النشاط الرياضي الممارس، أي أنها تعمل على تنمية العضلات العاملة في المهارة مع الاهتمام بالنواحي الفنية



للمهارة" (طلحة، 1993، ص94)، ويرى الباحث أن التطور الحاصل على مستوى (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين، القوة المميزة لعضلات الذراعين، مرونة الجذع الخلفية، ومرونة الكتفين) قد ساهم في تطور مهارة التصويب من الارتقاء، وهذا ما أكدته (حسانين وعبد المنعم) "أن الحاجة للقدرات البدنية هامة وكبيرة لتكامل الأداء المهاري ورفع المستوى" (حسانين وعبد المنعم، 1997، ص20)، ويتفق الباحث مع (حجاج) "أن تحسين القدرات البدنية لها تأثير فعال ودور مباشر وأساسي في تحسين مستوى الأداء المهاري وبدون تطوير تلك المتطلبات يصعب إتقان المهارات الفنية الخاصة" (حجاج، 1995، ص53).

وقد حرص الباحث أن تهتم التمرينات بتطوير الأداء المهاري للاعبين إضافة إلى تطوير القدرات البدنية، وذلك لأن تحقيق النتيجة المطلوبة لا تتحقق بالجانب البدني فقط، وإن الجانب البدني هو الذي يساعد اللاعب على الأداء المهاري الجيد، وإن الفريق الذي يجيد لاعبيه أداء المهارات هو من يستطيع الفوز بالمباراة ويرى صبحي (2012) أنه "مهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط المخصص الذي يمارسه" (صبحي، 2012، ص26).

فضلا عن استخدام الوسائل المساعدة في تطوير مستوى أداء مهارة التصويب من الارتقاء حيث ساعدت هذه الوسائل في تحسين المراحل الثلاثة للمهارة (المرحلة التحضيرية، الرئيسية، الختامية) فبالنسبة للمرحلة التحضيرية ساعدت الوسائل المساعدة في تحسين خطوات الاقتراب الثلاث حيث أن وضع (الصناديق والموانع ذات الارتفاعات المختلفة) في مكان محدد قرب منطقتي (6 أمتار) و(9 أمتار) ساعد في إجبار العينة على تقنين خطواتهم بصورة صحيحة والارتقاء بصورة صحيحة، كذلك ساعدت هذه الوسائل تطوير قوة القفز للاعبين مما ساعدهم على تحقيق قدرة عالية في الارتقاء الأمر الذي أدى إلى الاستقرار في الهواء عند القفز واختيار زاوية التصويب المناسبة، إذ تمتاز هذه الوسائل المساعدة بخاصية الدفع للأعلى عند تسليط قوة عليها والمتمثلة هنا بقوة الدفع لقدم الارتقاء، ويضاف إلى ذلك التحسن الحاصل في القسم الختامي للحركة والمتمثل بالهبوط بعد أداء عملية التصويب، هذه العوامل المجتمعة ساعدت في تطور مستوى الأداء للعينة، وكذا الاستمرار على التدريب باستخدام مثل هذه الوسائل ساعد كثيرا اللاعبين في الوصول إلى الآلية في الأداء، وهذا يتفق ما جاءت به (ناهدة عبد زيد الدليمي) في "أن للوسائل التعليمية المساعدة تأثير إيجابي وفعال في موصفات الأداء الفني للتكنيك والذي ينتج من خلال التطور الحادث في التطور الحركي وما ينعكس عن ذلك من التأثير الإيجابي والفعال في المستوى الرقمي والتقويم النهائي للأداء" (الدليمي، 2009، ص172).

وتأكيداً لتلك النتيجة قام الباحث بحساب الدلالة العملية للنتائج من خلال حساب حجم الأثر الذي يستخدم لتحديد درجة أهمية النتيجة التي ثبت وجودها إحصائياً فكانت قيمته (0.88) في اختبار التصويب



من الارتقاء، مما يدل على وجود أثر كبير للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي المقترح) في المتغير التابع (مهارة التصويب من الارتقاء) حسب كوهن (Cohen, 1977).

أما المجموعة الضابطة فيعزو الباحث معنوية الفروق للاختبارين القبلي والبعدي إلى تكرار أداء المهارة أثناء البرنامج العادي بالإضافة الى التطور الحاصل (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين، القوة المميزة لعضلات الذراعين، مرونة الجذع الخلفية).

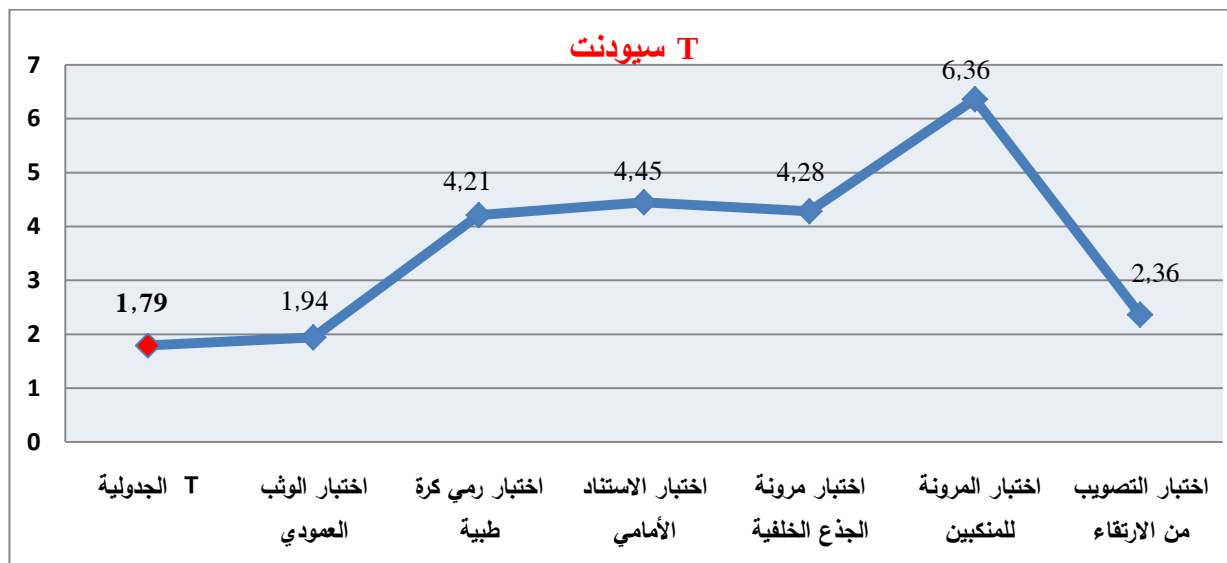
وتأكيداً لتلك النتيجة ومن خلال حجم الأثر الذي بلغ (0.60) في اختبار التصويب من الارتقاء، مما يدل على وجود أثر متوسط للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي العادي) في المتغير التابع (مهارة التصويب من الارتقاء) حسب كوهن (Cohen, 1977).



5-3- مقارنة نتائج اختبارات البدنية والمهارية لعينتي البحث في الاختبار البعدي:
الجدول رقم: (28) يبين قيم (T) المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينتي البحث.

الاختبار	العينة الضابطة		العينة التجريبية		T المحسوبة	T الجدولية	الدالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
اختبار الوثب العمودي (سم)	43.41	2.06	45.66	3.44	1.94	1.79	دال
اختبار رمي كرة طبية (متر)	7.51	0.73	8.68	0.61	4.21		دال
اختبار الاستناد الأمامي (عدد)	8.66	1.23	10.75	1.05	4.45		دال
اختبار مرونة الجذع الخلفية (سم)	45.41	2.23	51.83	4.68	4.28		دال
اختبار المرونة الكتفين (سم)	61.75	4.09	51.66	3.65	6.36		دال
اختبار دقة التصويب (درجة)	6.58	1.24	7.91	1.5	2.36		دال

(df = 22)، (α = 0.05).



الشكل رقم: (12) يبين التمثيل البياني لقيم (t) ستيودنت المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينتي البحث.

من خلال الجدول رقم (28) والشكل البياني رقم (12) الذين يوضحان قيم T المحسوبة في الاختبارات البعدية تبين أن:

قيمة T المحسوبة جاءت على النحو التالي (1.94، 4.21، 4.45، 4.28، 6.36) في الاختبارات البدنية وفي اختبار مهارة التصويب من الارتقاء بلغت (2.36) وهي قيم أكبر من قيمة T الجدولية المقدره بـ (1.79) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 22، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين العينتين، وعليه



فإنه لا يوجد تجانس في عينتي البحث في الاختبار البعدي، وأن هذه الدلالة الإحصائية بين نتائج العينة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية واختبار مهارة التصويب من الارتقاء هي لصالح العينة التجريبية.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية وهذا في الاختبارات البدنية (الوثب العمودي، رمي كرة طبية، الاستناد الأمامي، مرونة الجذع الخلفية، مرونة الكتفين) واختبار مهارة التصويب من الارتقاء للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث هذا الفرق إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على العينة التجريبية والذي يهدف إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء.



5-4- الاستنتاج العام:

استناداً إلى ما تم استخلاصه من القياسات والاختبارات المستخدمة في الدراسة وفي حدود عينة الدراسة، وفي ضوء أهداف الدراسة وأدواتها والأجهزة المستخدمة والإمكانيات المتاحة، ومن خلال جمع المعلومات الدقيقة، واستناداً إلى الإجراءات العلمية المتبعة واعتماداً على نتائج الأسلوب الإحصائي أمكن التوصل للاستنتاجات التالية:

- وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدى في القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدى.
- وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدى في مهارة التصويب من الارتقاء لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدى.
- وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدى في القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء لدى العينة الضابطة لصالح الاختبار البعدى، عدا مرونة الكتفين.
- وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدى في مهارة التصويب من الارتقاء لدى العينة الضابطة لصالح الاختبار البعدى.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية في القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب لصالح المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية في مهارة التصويب لصالح المجموعة التجريبية.
- استخدام البرنامج التدريبي المقترح بانتظام ولمدة 8 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً يعتبر عاملاً فعالاً في تطوير القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، مرونة الجذع الخلفية، مرونة الكتفين) لدى عينة البحث.
- أثر البرنامج التدريبي المقترح كان أكبر من أثر البرنامج التدريبي العادي في تطوير القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب وفي المهارة في حد ذاتها.



5-5- اقتراحات وفروض مستقبلية:

إن خير أثر يتركه الباحث إثر إجرائه لموضوع بحثه، هو ترك المجال مفتوح للبحث واقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي وتدعمه، وهذا ما سنقوم به الآن أي تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات التي تضيف على البحث قيمة علمية وكذا فتح المجال لاستمرارية البحث فيه، وسنعرضها في النقاط التالية:

- تطبيق مفردات البرنامج التدريبي المقترح على فرق مشابهة لعينة الدراسة من حيث المستوى والمرحلة العمرية لما له من تأثير إيجابي وفعال في تطوير القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء.
- إعادة تقنين الحجوم التدريبية التي استخدمها الباحث في تطوير الصفات البدنية والمهارية الأساسية قيد الدراسة بما يتناسب مع مستوى اللاعبين.
- استخدام التمرينات التي استخدمها الباحث في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة.
- الاهتمام بوضع برامج تدريبية مقننة على أسس علمية سليمة لتنمية القدرات البدنية الخاصة ببعض المهارات الأساسية في كرة اليد لمختلف المراحل العمرية بما فيها المرحلة العمرية قيد الدراسة لما لها من تأثير إيجابي واضح على تقدم مستوى الأداء في رياضة كرة اليد.
- التأكيد على ضرورة الربط بين بعض القدرات البدنية وكذا الحركية وأداء مختلف المهارات الأساسية في كرة اليد.
- التنوع في استعمال أساليب التدريب الحديثة كي تعمل على كسر الجمود في المستوى، وتطوير اللاعبين بدنيا ومهاريا.
- يوصي الباحث مسؤولي الفرق والمختصين والمدربين بضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب وتخطيط برامج تدريبية مقننة.
- التأكيد على استخدام الاختبارات الخاصة التي خضعت للمعاملات العلمية (الصدق-الثبات) بشكل دوري لتقويم مستوى اللاعبين البدني والمهاري والتي من شأنها مساعدة المدربين على وضع مناهج تدريبية بشكل علمي وموضوعي وحديث في المراحل التدريبية المختلفة.
- إعادة إجراء هذه الدراسة على عينات أخرى تختلف في الجنس والمرحلة العمرية.

البيولوجيا الجزيئية

أولاً: قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية:

* قائمة المصادر:

- القرآن الكريم.

* قائمة المراجع:

- 1- الأبحر، محمد عاطف وعبد الله، محمد سعد. (1984). اللياقة البدنية عناصرها وتنميتها قياسياً. السعودية: دار الإصلاح للطباعة والنشر.
- 2- إبراهيم، محمد رضا. (2008). التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي. (ط1). بغداد: مكتب الفضلي.
- 3- إبراهيم، مروان عبد المجيد. (1999). الأسس العلمية والطرائق الإحصائية والقياس في التربية الرياضية. (ط1). عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 4- إبراهيم، مروان عبد المجيد. (2001). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. (ط1). عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- 5- أبو العلا، عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 6- أبو زيد، عماد الدين عباس والشافعي، مدحت محمود عبد العال. (2007). تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم-تدريب. (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 7- أبو زيد، عماد الدين عباس. (2005). التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات-تطبيقات. (ط1). الاسكندرية: منشأة المعارف.
- 8- أبو عبده، حسن السيد. (2008). الإعداد المهاري للاعب كرة القدم النظرية والتطبيق. (ط8). الإسكندرية: مكتبة الإشعاع الفنية.
- 9- أبو عودة، محمد حسين. (2016). القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية، (ط1). مؤسسة عالم الرياضة والنشر ودار الوفاء لدينا الطباعة.
- 10- أبو غزال، معاوية محمود. (2011). النمو الانفعالي والاجتماعي من الرضاعة الى مرحلة المراهقة. (ط1). عمان: عالم الكتب الحديث.
- 11- أثير صبري، عقيل الكاتب: التدريب الدائري الحديث - أهدافه - تنظيمه - طرق مبادئه، بغداد، 1980.
- 12- أسعد، ميخائيل إبراهيم. (1991). مشكلة الطفولة والمراهقة. (ط2). بيروت: دار البحوث والأفاق.
- 13- أسعد، ناجي (1991). الكتاب العلمي لعلوم التربية البدنية والرياضية. معهد البحرين: العدد الثاني.
- 14- الأعظمي، سعيد رشيد. (2003). أساسيات علم نفس الطفولة والمراهقة. دار جبهة للنشر.
- 15- باهي، مصطفى حسين وآخرون. (2013). الإحصاء في المجال الرياضي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- 16- البدرى، جميل قاسم والسوداني، أحمد خميس الراضي. (2011). موسوعة كرة اليد العالمية. (ط1). بيروت: مؤسسة الصفاء للمطبوعات.
- 17- بركات، حمزة حسن. (2008). علم النفس المدرسي. (ط1). القاهرة: الدار الدولية للاستثمارات الثقافية.
- 18- البساطي، أمر الله احمد. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 19- بسطويسي، أحمد. وعباس، صالح. (1987). طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية. (ط3). بغداد: مديرية دار الكتاب والنشر.
- 20- بسطويسي، أحمد (1996). المدخل لمعنى مفهوم أهمية العمل البليومتري. الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة مركز التنمية الإقليمي. القاهرة: نشرة ألعاب القوى. العدد 19.
- 21- بسطويسي، أحمد. (1996). سباقات المضمار ومسابقات الميدان. (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 22- بسطويسي، أحمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 23- البشتاوي، مهذب حسين والخوجا، أحمد إبراهيم. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. (ط1). عمان: دار وائل للنشر.
- 24- بوداود، عبد اليمين وعطاء الله، أحمد. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 25- البيك، علي وعباس، عماد الدين. (2003). المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية نظريات وتطبيقات. الإسكندرية: منشأة المعاهد..
- 26- البيك، علي. (1984). حمل التدريب. (ط1). الاسكندرية: منشأة المعارف.
- 27- تركي، رابع. (1984). مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس. (ط1). الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
- 28- التكريتي، وديع ياسين وطه، محمد علي ياسين. (1986). الإعداد البدني للنساء. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
- 29- جاسم، ليث إبراهيم. (2010). التدريب الرياضي. جامعة ديالى: المطبعة المركزية.
- 30- جرجس، منير إبراهيم. (1994). كرة اليد للجميع. (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 31- جرجس، منير إبراهيم. (2004). كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 32- الجسماني، عبد العالي. (1994). سيكولوجية الطفل والمراهقة. (ط1). الدار العربية.
- 33- جميل، قاسم محمد وراضي، أحمد خميس. (2011). موسوعة كرة اليد العالمية. (ط1). بيروت: مؤسسة الصفاء للمطبوعات.

- 34- جواد، الحكيم علي سلوم. (2004). الاختبارات والمقاييس والإحصاء في المجال الرياضي. جامعة القادسية.
- 35- حسام الدين، طلحة وآخرون. (1997). الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي - 300 تمرين مصور. (ط1). مركز الكتاب للنشر.
- 36- حسانين، محمد صبحي. (1995). القياس والتقويم في التربية الرياضية. (ط3). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 37- حسانين، محمد صبحي. (1995). القياس والتقويم في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 38- حسانين، محمد صبحي. (2001). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 39- حسانين، محمد وعبد المنعم، حمدي. (1997). الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم بدني مهاري نفسي معرفي تحليلي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 40- حسنين، محمد صبحي. (1996). التحليل العاملي للقدرات البدنية. (ط2). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 41- حماد، مفتي إبراهيم. (1998). التدريب الرياضي الحديث. (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 42- حماد، مفتي إبراهيم. (1994). الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 43- حماد، مفتي إبراهيم. (1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة. (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 44- حماد، مفتي إبراهيم، (2001). التدريب الرياضي الحديث-تخطيط-تطبيق-قيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 45- الحمداني، موفق وآخرون. (2006). مناهج البحث العلمي-أساسيات البحث العلمي. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- 46- حمودة، محمود عبد الرحمان. (1991). الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج. (ط1). القاهرة.
- 47- الحوري، عكلة سليمان. (2006). الدليل إلى التغذية والوزن واللياقة. بغداد: مطبعة البرهان.
- 48- خريبط، ريسان وتركي، علي مصلح. (2002). نظريات تدريب القوة. بغداد.
- 49- خريبط، ريسان. (1998). النظريات العامة في التدريب الرياضي. عمان: دار الشروق للنشر.
- 50- خضر، فخري رشيد. (2006). الاختبارات والمقاييس في التربية وعلم النفس. عمان: دار القلم لنشر والتوزيع.
- 51- خوري، توماجور. (2000). سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق. (ط1). بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات.

- 52- الخياط، ضياء والحيالي، نوفل محمد. (2001). كرة اليد. (ط1). جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
- 53- الخياط، ماجد محمد. (2011). أساسيات البحوث الكمية والنوعية في العلوم الاجتماعية. (ط2). عمان: دار الـراية للنشر والتوزيع.
- 54- درويش، زكي. (1998). التدريب البليومتري تطوره مفهومه استخدامه مع الناشئة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 55- درويش، عباس، علي. (1998). الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد. مركز الكتاب للنشر.
- 56- درويش، كمال وآخرون. (1998). الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 57- درويش، كمال وآخرون. (1999). الدفاع في كرة اليد. (ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 58- درويش، كمال وحسين، محمد. (1984). التدريب الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 59- الدليمي عصام حسن وصالح، علي عبد الرحيم. (2014). البحث العلمي أسسه ومناهجه. (ط1). عمان: دار الرضوان للنشر والتوزيع.
- 60- راتب، أسامة كمال. (1997). الاعداد النفسي لتدريب الناشئين دليل المدربين وأولياء الامور. (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 61- الرضي، كمال جميل. (2001). التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. عمان.
- 62- رضوان، محمد نصر الدين. (2006). المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية. (ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 63- زهران، حامد عبد السلام. (1955). الطفولة والمراهقة. (ط1). عالم الكتاب.
- 64- السقاف، فتحي أحمد هادي. (2010). التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد. (ط1). الاسكندرية: مؤسسة حورس الدولية للنشر.
- 65- سلوى عز الدين فكري ونبييلة أحمد عبد الرحمان: منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2004.
- 66- سيد، أحمد نصر الدين. (2003). فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات. (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 67- السيد، عبد المقصود. (1977). نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة. (ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
- 68- السيد، فرحات ليلي. (2005). القياس والاختبار في التربية. (ط2). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 69- السيد، فؤاد البوهي. (1987). علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري. القاهرة: دار الفكر العربي.

- 70- شغاتي. عامر فاخر. (2014). علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا. (ط1). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 71- الشوك نوري، والكبيسي، رافع. (2004). دليل البحوث في كتابة الابحاث في التربية الرياضية. جامعة بغداد.
- 72- صابر، فاطمة عوض وخفاجة، ميرفت أمين. أسس البحث العلمي. (ط1). الاسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع العلمية.
- 73- عبد البصير، عادل. (1999). التدريب الدائري والتكامل في النظرية والتطبيق، (ط1). القاهرة: مطبعة مركز الكتاب للنشر.
- 74- عبد الحفيظ، إخلاص محمد وباهي، مصطفى حسين. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 75- عبد الحميد، عبد الرحمن. (2000). فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز. (ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 76- عبد الحميد، كمال وفهمي، زينب. (1978). كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 77- عبد الخالق، عصام. (2003). التدريب الرياضي. الإسكندرية: دار المعرفة.
- 78- عبد الفتاح، أبو العلاء أحمد وسيد، أحمد نصر الدين. (1993). فسيولوجيا للياقة البدنية. (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 79- عبد الفتاح، ابو العلا احمد و سيد، نصر الدين احمد. (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية. (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 80- عبد الفتاح، أبو العلا احمد. (1997). التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية. (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 81- عبد الفتاح، ابو العلا احمد. (1998). بيولوجيا الرياضية وصحة الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 82-
- 83- عثمان، محمد عبد الغني. (1990). موسوعة العاب القوى. (ط1). الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع مطبعة فيصل.
- 84- عدس، عبد الرحمن. (1992). أساسيات البحث التربوي. (ط1). عمان: دار الفرقان.
- 85- عدس، محمد عبد الرحيم. (2000). تربية المراهقين. (ط1). عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 86- عريبي، أحمد. (1998). كرة اليد وعناصرها الأساسية. (ط1). منشورات جامعة الفتح.

- 87- علاوي، محمد حسن و راتب، أسامة كامل. (1999). البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 88- علاوي، محمد حسن و راتب، أسامة كمال. (1987). البحث العلمي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 89- علاوي، محمد حسن و راتب، أسامة كمال. (1990). كامل البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 90- علاوي، محمد حسن و رضوان، محمد نصر الدين. (1998). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. (ط2). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 91- علاوي، محمد حسن و رضوان، محمد نصر الدين. (2002). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 92- علاوي، محمد حسن. (1985). علم النفس الرياضي. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- 93- علاوي، محمد حسن. (1990). علم التدريب الرياضي. ط4. القاهرة: دار المعارف.
- 94- علاوي، محمد حسن. (1992). سيكولوجية التدريب والمنافسة. (ط7). القاهرة: دار المعارف.
- 95- عمران، روز غازي. (2015). التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق. (ط1). عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع.
- 96- عودة، أحمد عريبي. (2004). كرة اليد وعناصرها الأساسية. بغداد: مكتب دار السلام.
- 97- عودة، أحمد عريبي. (2014). الإعداد البدني في كرة اليد. (ط1). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 98- العيسوي، عبد الرحمان محمد. (1987). سيكولوجية النمو دراسة في نمو الطفل والمراهق. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- 99- العيسوي، عبد الرحمان محمد. (2005). المراهقة والطفل. (ط1). بيروت: دار النهضة العربية.
- 100- الفاتح، وجدي مصطفى والسيد، محمد لطفي. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب. المانيا: دار الهدى.
- 101- فان دلين. (1985). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ترجمة محمد نبيل وآخرون. القاهرة: مكتبة الأنجلو مصرية.
- 102- فرج، جمال صبري. (2012). القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث. عمان: دار دجلة ناشرون وموزعون.
- 103- فرج، عنايات محمد احمد. (1998). مناهج الطرق التدريس للتربية البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 104- فهمي، البيك علي. (1992). أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية. الإسكندرية: مطبعة تونني.

- 105- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 106- قاسم، حسن حسين ونصيف، عبد علي. (1980). علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة، (ط1). جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
- 107- قاسم، حسن حسين. (1998). تعلم قواعد اللياقة البدنية. (ط1). عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 108- قاسم، حسن حسين. (1998). علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. (ط1). عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 109- كاشف، محمود. (1991). الإعداد النفسي للرياضيين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 110- الكيلاني، هاشم عدنان (2000). الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية. (ط1). الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- 111- اللامي، عبد الله. (2004). الأسس العلمية للتدريب الرياضي. بغداد: الطيف للطباعة.
- 112- مجدي، احمد محمد عبد الله. (2003). النمو النفسي بين السواء والمرض. الأزاريطة: دار المعرفة الجامعية.
- 113- محجوب وجيه. (2001). نظريات التعلم والتطوير الحركي. (ط1). عمان: دار الوسائل للنشر.
- 114- محمود، غازي صالح. (2011). كرة القدم- المفاهيم- التدريب. (ط1). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 115- محمود، موفق أسعد. (2011). التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم. عمان: دار دجلة.
- 116- مختار، حنفي محمود. (ب ت). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. الكويت: دار الكتاب.
- 117- المدامغة، محمد رضا ابراهيم والسوداني مهدي كاظم. (2013). أسس التدريب الرياضي للأعمار المختلفة. (ط1). دار الضياء للطباعة.
- 118- المدامغة، محمد رضا ابراهيم. (2008). التطبيق الميداني للنظريات وطرائق التدريب الرياضي. (ط2). بغداد: الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة.
- 119- مراد، صلاح أحمد. (2002). الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية التربوية و الاجتماعية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 120- معوض، ميخائيل خليل. (1981). مشكلات المراهقين في المدن. القاهرة: دار المعارف.
- 121- ملحم، عائد فضل. (1998). الطب الرياضي والفسيولوجي. عمان: دار الكندي للنشر والتوزيع.
- 122- المنيزل، عبد الله فلاح وغرابية، عايش موسى. (2006). الإحصاء التربوي تطبيقات باستخدام الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية. (ط1). عمان: دار المسرة للنشر والتوزيع.
- 123- مهيب، هشام أحمد. (2008). التدريب البليومتري. (ط1). القاهرة: مركز التنمية الاقليمي.

- 124- مورييس، أنجلس. (2013). منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية. ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون. (ط2). الجزائر: دار القصة.
- 125- النجار، نبيل جمعة صالح. (2007). الإحصاء في التربية والعلوم الإنسانية. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- 126- نصيف، عبد علي وحسين، قاسم حسن. (1998). مبادئ علم التدريب الرياضي. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
- 127- نوفل، محمد نبيل وآخرون. (1985). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 128- الهزاع، هزاع محمد. (2008). فسيولوجيا الجهد البدني الأسس النظرية والاجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية. الرياض: جامعة الملك سعود.
- 129- وجيه، محبوب وآخرون. (2000). نظريات التعلم الحركي. مطبعة وزارة التربية. بغداد: دار الكتب والنشر.
- 130- وديع، ياسين محمد والعبدي، حسن محمد عبد. (2012). الموسوعة الاحصائية والتطبيقات الحاسوبية في بحوث التربية البدنية والرياضية. (ط1). الاسكندرية: دار الوفاء لدينا للطباعة والنشر.
- 131- الوزير، أحمد وطه علي. (1999). دليل المدرب في الكرة الطائرة. اختبارات-تخطيط-سجلات. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 132- الوليلي، محمد توفيق. (1989). كرة اليد تعليم تدريب تكتيك. الكويت: دار الكتب المصرية.
- 133- وبتج، أتوف. (1994). مقدمة في علم النفس. ترجمة عادل عز الدين وآخرون. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 134- الياسري، محمد جاسم وإبراهيم، مروان عبد المجيد. (2001). الأساليب الإحصائية في مجال البحوث التربوية. (ط1). عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- الياسري، محمد جاسم وآخرون. (2011). الاحصاء التحليلي بين النظرية والتطبيق. العراق: جامعة القادسية.

ثانياً: المجالات والمنشورات:

- 135- أبو عريضة، فايز وعبد الحق، عماد. (1999). أثر ممارسة رياضة الجمباز على تنمية صفة المرونة لدى طلاب المرحلة العمرية (13-10 سنة). نظريات وتطبيقات مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية. الإسكندرية. العدد 33.
- 136- جرجيس، عبد الباقي عناد. (2002). أثر استخدام ارتفاعات مختلفة بالقفز العميق على الانجاز بالوثب العمودي. بحث منشور في المؤتمر العلمي الثالث عشر لكليات التربية الرياضية بالعراق. جامعة ديالى.

137- جرادات ضرار وجودة ماجد. (2005). قوة الاختبار الإحصائي وحجم الأثر وحجم العينة للدراسات المنشورة في مجلة أبحاث اليرموك -سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. المجلد 01. العدد 01.

138- حجاج، حسين. (1995). دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية في مستوى الأداء المهاري للمبارزات الناشئات. مجلة نظريات وتطبيقات. العدد 24. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.

139- الدرعة، شاكر فلهود. (1999). تأثير تدريبات البليومتري على تطوير القدرة العضلية لعضلات الرجلين للاعبين كرة اليد. جامعة الاسكندرية: المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 17.

140- علاء الدين، جمال وآخرون. (1980). أثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودي للناشئين. جامعة حلوان: المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية.

141- حسن، نورس نجيب أحمد. (2015). دراسة العزوم العضلية بدالاتي الـ (EMG) و (MRI) لبعض عضلات الساعد وعلاقتها بدقة التصويب بكرة اليد. رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.

142- ميسون، علوان وعبيد، عباس حسين. (2005). أثر تدريبات الأثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومطاوله القوة للذراعين وأداء اللكمة المستقيمة للملاكمين المبتدئين. جامعة بابل: مجلة علوم الرياضة. العدد الثاني. المجلد الرابع.

ثالثاً: الرسائل والأطاريح:

143- إدير، عبد النور. (2010). دراسة أثر بعض أساليب التدريس على مستوى التعلم الحركي والمهاري والتحصيل المعرفي خلال درس التربية البدنية والرياضية. أطروحة دكتوراه. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

144- اسماعيل، سعد محسن. (1996). تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد عالياً في كرة اليد. أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

145- اسماعيل، عبد الجابر. (2014). أثر استخدام ارتفاعات مختلفة للقفز العميق في بعض أوجه القوة العضلية ومهارة التهديف بالقفز عالياً بكرة اليد. رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

146- البقال، ياسر منير طه. (2002). أثر استخدام التدريبات التكراري والفتري والمختلط في إنجاز وسرعة استشفاء مسافات محدودة في عدو (100م). رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

- 147- بن قوة، علي. (2004). تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم (14-16) سنة. أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة الجزائر.
- 148- بوحاج، مزيان. (2012). بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط "19-17" سنة. أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر 3.
- 149- جابر، حسام محمد. (2003). تأثير أحمال تدريبية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة اليد. أطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.
- 150- جاسم، ليث ابراهيم. (2008). تأثير تمرينات السوبر سبت بالأنقال لتطوير القوة الخاصة وقوة التصويب خلال الجهد المختلف للاعبي كرة اليد. أطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 151- الخزرجي، إياد حميد رشيد. (2002). تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأعمار (15-17) سنة. أطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 152- الخزرجي، حسام محمد هيدان. (2013). أثر التدريب المتباين على وفق معايير محكية المرجع في تطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب للاعبي كرة اليد فئة الشباب. أطروحة دكتوراه. كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.
- 153- خودير، صفيان. (2015). أثر التدريب المتناوب القصير 10-20 جري VMA و 10-20 جري VMA- قوة على السرعة القصوى والقوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي اليد. رسالة ماجستير. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
- 154- الدباغ، احمد عبد الغني طه. (1997). التحليل الزمني والفلسفي للأداءات في فعاليتي سلاح الشيش وسيف المبارزة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 155- الدرعة، شاكور فرهود. (1999). تأثير تدريبات البليومتري على تطوير القوة العضلية لعضلات الرجلين للاعبي كرة اليد. جامعة الاسكندرية: المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 17.
- 156- الدليمي، حاتم شوكت ابراهيم. (2013). فعالية الأسلوب التدريبي لذوي التصلب -المرونة والتألمي- الاندفاعي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد. أطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.
- 157- دمانة، عمر. (2008). دور تنظيم ادارة الموارد البشرية في تطوير المنشآت الرياضية. رسالة ماجستير. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
- 158- الزبيدي، إسماعيل عبد الجبار صالح داؤد حسن. (2004). أثر استخدام ارتفاعات مختلفة للقفز العميق في بعض أوجه القوة العضلية ومهارة التهديد بالقفز عالياً. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

- 159- زمام، عبد الرحمان. (2013). فعالية برنامج تدريبي باستخدام تمارين بليومترية بالأسلوب التكراري على القدرة العضلية وأداء بعض مهارات كرة القدم. رسالة ماجستير. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03.
- 160- زيدان، ياقوت. (2001). تأثير القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة للصم والبكم. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 161- سالم، سهير. (1992). تطوير المرونة لبعض مفاصل الجسم وقوة العضلات العاملة عليها وعلاقتها بمستوى الأداء لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية. الإسكندرية. العدد 3.
- 162- ستار، وميض طارق. تأثير تمارين مهارية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة. رسالة ماجستير. كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.
- 163- السوداني، أحمد خميس راضي. (2009). تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء التحركات الفردية والجماعية ضمن حدود التشكيلات الدفاعية المفتوحة لدى لاعبين بأعمار (17-19) سنة بكرة اليد. أطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 164- الشوك، نوري ابراهيم. (1986). أنواع الهجوم وعلاقتها بنتائج الفرق في الكرة الطائرة. رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 165- صادق، عباس علي. (2006). تأثير منهج تدريبي باستخدام التمارين المساعدة التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخططية الفردية بكرة اليد. أطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.
- 166- صلحاي، حسناء. (2007). اتجاهات تلميذات المرحلة المتوسطة نحو حصة التربية البدنية و الرياضية بالمناطق الريفية و الحضرية. أطروحة دكتوراه. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة بسكرة.
- 167- الصوفي، عناد جرجس. (1999). دراسة مقارنة لأثر استخدام تدريبات البليومترية وتدريب الأثقال على الإنجاز بالوثب الطويل وبعض الصفات البدنية والأنثروبومترية. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 168- عبدالله، اياد محمد. (2000). أثر استخدام اساليب مختلفة من التدريب الفكري على عدد من المتغيرات الوظيفية والانتاج في عدو 400 متر. أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 169- العزاوي، حسن علي فرحان. (1984). اثر بعض الطرائق التدريسية في تحصيل طلاب المرحلة الاعدادية في قواعد اللغة العربية. رسالة ماجستير. كلية التربية الاولى، جامعة بغداد.

- 170- العصار أيمن محمد جابر. (2016). برنامج تدريبي ببليومتري مقترح وتأثيره على القدرات البدنية الخاصة لتحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى. أطروحة دكتوراه. كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- 171- علاء الدين، جمال وآخرون. (1980). أثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودي للناشئين. جامعة حلوان: المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية.
- 172- الفضلي، خماس كريم خماس. (2014). تأثير تمرينات (بدنية- مهارية) في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة اليد. رسالة ماجستير. كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.
- 173- محمود، عبد الكريم. (2007). تصميم بطارية قياس اللياقة البدنية لطلاب المتقدمين في كلية الشرطة. رسالة ماجستير. كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.
- 174- مفتي، عبد المنعم. (2013). وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة وتأثيرها على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة اليد. رسالة ماجستير. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
- 175- مفتي، عبد المنعم. (2017). أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية السرعة الانتقالية وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة اليد. أطروحة دكتوراه. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
- 176- مفاق، كمال. (2013). أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر. أطروحة دكتوراه. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
- رابعاً: شبكة المعلومات الدولية (الانترنت):
- 177- حاتم، حسن. (2016). التدريب الرياضي. <http://www.tigersschool.com/vb/t302>.
- 178- الخياط، عمر. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. <http://www.iraqacad.org/Lib/Omar3.htm>.
- خامساً: قائمة المراجع باللغة الأجنبية.
- 179- Brown, M and Bdeach, L.(1986) Effects of plyometric Training on Vertical Jump performance in High School Basketball players. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.
- 180- Claud, Bayer. (1995). Formation Des Joueurs. PARIS: ed vigot.
- 181- Cohen, J. (1977). Statistical power analysis for the behavioral sciences. New York: Academic Press.
- 182- Crossly,G. (1984). Special Strength. A Link with Hurdling. Modern Athlete & coach. Vol 22.
- 183- Fox, E and, Bowers W. (1988) .Sport Physiology. (3ed). Philadelphia :Saunders college Publishing.
- 184- Gambeta, E. (1987) .principles of plyometric training .U.S.A: The Technical Publication of the Athletics congress, Track. Teahingue.
- 185- Gerogary, C. (1986). The effects of land and water training on vertical jumping ability of female college student. university of Oregon

- 186- Henriksson, J. and Others. (1988). Cellular metabolism, endurance IN. Oxford :Plosowell Scientific Publications
- 187- Hollman, W and , others .(1988). Metabolic Capacity Blackwell Scientific publication. Oxford.
- 188- Martin, C and, Lumsden, J. (1980). Coaching on affective behavioral approach. Toronto: Time Mirror Mosby, college Publishing .
- 189- Marty Pnda. (1988). plyometric A legitimate from of powar Training. The physical and sports medicine, March.
- 190- Patrickol, Eisenman . (1982). Coaches Guide to nutrition and weight control, Human Kunetics. publishers, Chapman Illinois.
- 191- Paul, Camble. (2012). Training for sports speed and agility. Usa: Rout ledge.
- 192- Richard, Cloutier. (2008). Psychologie de l'adolescence. (3ed). Canda: gaitan morin.
- 193- Sharkey, B. J. physiology of Fintness, 3rd, ed. Human Kinetics Books, I Hinois, 1990.
- 194- Sharkey. B. J: physiology of Fitness. (3 ed). Human Kinetics Books, I Hinois, 1990.
- 195- Singer, Rober. (1990). Notor training and human performance. (2ed). New York : Machillan publishing.
- 196- Williams, M.H and Thampson.j.(1973). Effect of variant dosges of ametaamine up on Endwrane,P,s.Ourt
- 197- Williams, M.H and Thampson.j.(1973).E ffect of variant dosges ofametaamine up on Endwrane,P,s.Ourt
- 198- Xiaoyan, Yu. (2013). Study of mechanical model of sports balls flighy trajectory and its application reseach Journal Of Applird Sciences (IVSL).

الملاحق

الملحق رقم (01).

جامعة آكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



استمارة استطلاع رأي المحكمين

حول تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء في كرة اليد

السيد الدكتور:

السلام عليكم ورحمته الله تعالى وبركاته،

يعتزم الباحث اجراء دراسة تهدف الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء في كرة اليد، وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في التدريب الرياضي.

ويتشرف الباحث بالاستعانة برأيكم السديد للتعرف على أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء في كرة اليد، ولهذا تم تصميم هذه الاستمارة لتحديد وتعيين أكثر القدرات البدنية ارتباطا بمهارة التصويب من الارتقاء، ولذا أرجوا منكم التكرم بتحديد العناصر والقدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بمهارة التصويب من الارتقاء في كرة اليد للفئة العمرية (U19) الموضوعه ضمن الجدول التالي وذلك بالإشارة بعلامة (X) في المكان المخصص لكل قدرة بدنية تتناسب مع المهارة.

ودمتم في خدمة العلم والبحث العلمي وشكرا

الباحث

حكيم العيداني

العناصر والقدرات الخاصة والمرتبطة بالمهارة				موافق	غير موافق
1	القوة العضلية	القوة المميزة بالسرعة (للذراعين)			
		القوة المميزة بالسرعة (للرجلين)			
		القوة الانفجارية للأطراف السفلية			
2	السرعة	السرعة الانتقالية			
		السرعة الحركية			
		سرعة رد الفعل			
3	المرونة	مرونة الجذع الخلفية			
		مرونة الجذع الامامية			
		مرونة الكتفين			
4	التحمل الهوائي				

ملاحظات:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ملاحظة: لا تنسى ملئ المعلومات الشخصية من فضلك.

الاسم واللقب	اللقب العلمي	الاختصاص	الجامعة

الملحق رقم (02).



جامعة آكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأي المحكمين

حول ترشيح الاختبارات البدنية والمهارية

السلام عليكم ورحمته الله تعالى وبركاته،

يعتزم الباحث اجراء دراسة تهدف الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد فئة (U19)، وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في التدريب الرياضي، حيث اقترح الباحث عددا من الاختبارات التي تم جمعها من الرسائل

والمراجع العلمية التي تخدم الدراسة وتصلح لقياس القدرات البدنية والمهارية الخاصة بمهارة التصويب.

إن تعاونكم وابداء آرائكم له أهمية بالغة في مساعدة الباحث على إنجاز هذه الدراسة بالشكل الأمثل والمرغوب فيه وذلك من خلال:

- الإشارة بعلامة (X) أمام الاختبارات البدنية والمهارية التي ترونها ضرورية ومناسبة لقياس كل قدرة من القدرات البدنية، وكذا أمام القدرات المهارية المناسبة لفئة U19.
- يمكن ادراج أي اختبار غير مدرج في المكان المخصص لذلك.

ودمتم في خدمة العلم والبحث العلمي وشكرا

بيانات المحكم:

الاسم واللقب	اللقب العلمي	الاختصاص	الجامعة

الباحث: حكيم العيداني.

القدرات البدنية	اسم الاختبار	الغرض من الاختبار	الرأي (x)
القوة الانفجارية للرجلين	اختبار الوثب العمودي	قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	
	اختبار الوثب العريض من الثبات	قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	
القوة الانفجارية للذراعين	اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3كغم) بكلتا اليدين من فوق الرأس	قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	
	اختبار رمي الكرة الطبية زنة (2كغم) من أمام الصدر بكلتا اليدين من وضع الجلوس على الكرسي	قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	اختبار الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) باستمرار لمدة (10) ثانية	قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات للذراعين	
	اختبار من وضع التعلق على العقلة	قياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا	
مرونة الجذع	اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف	قياس المرونة الخلفية للعمود الفقري	
	اختبار ثني الجذع للجانب (اليمين - اليسار)	قياس مرونة العمود الفقري للجانبين.	
مرونة المنكبين (الكتفين)	اختبار المرونة للمنكبين	قياس المرونة الداخلية والخارجية لمفصلي المنكبين.	
	وقوف مسك عصي الجمباز	قياس مرونة مفصل الكتفين.	
مهارة التصويب من الارتقاء	التصويب من القفز عالياً على مربعات (50 سم × 50 سم) موضوعة في الزوايا العليا والسفلى للهدف	دقة التصويب من الوثب عالياً.	
	التصويب من القفز عالياً على مربعات (40 سم × 40 سم) موضوعة في الزوايا العليا والسفلى للهدف	دقة التصويب من الوثب عالياً.	

اختبارات يمكن للمحكم اضافتها:

.....

.....

.....

الملحق رقم (03).



جامعة آكلي محند أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأي المحكمين

حول تحديد أنسب التمرينات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء بكرة اليد

السيد الدكتور:

السلام عليكم ورحمته الله تعالى وبركاته،

يعتزم الباحث اجراء دراسة تهدف الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد فئة (U19)، وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في التدريب الرياضي.

ويتشرف الباحث بالاستعانة برأيكم السديد للتعرف على أهم التمرينات البدنية التي اقترحها الباحث حيث تم جمعها من الرسائل والمراجع العلمية التي تخدم الدراسة والتي تهدف إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء.

يرجى وضع إشارة (x) أمام التمرين الذي ترونه سيادتكم مناسباً لتطوير أهم للقدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء بكرة اليد للفئة العمرية (U19).

ودمتم في خدمة العلم والبحث العلمي وشكرا

الباحث:

العيداني حكيم

بيانات المحكم:

الاسم واللقب	اللقب العلمي	الاختصاص	الجامعة

ضع علامة (x) أمام التمرين الذي ترونه مناسباً لتطوير القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء بكرة اليد.

التمرين البدني		
أ/	تمرينات القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.	موافق غير موافق
01	القفز بالقدمين بالتعاقب (يمين يسار) لأعلى ما يمكن.	
02	القفز بكلتا القدمين من فوق مانع ارتفاعه 25 سم لليمين واليسار.	
03	الهبوط والقفز على صندوق بارتفاع 35 سم.	
04	القفز بالقدمين سوية عالياً لمس نقطة معينة على الجدار باليدين	
05	القفز بالقدمين عالياً لمس كرة معلقة بالرأس من الركض	
06	القفز بقدم واحدة عالياً لمس شيء عالي باليد من الركض.	
07	القفز من المكان بالقدمين معاً قفزات قوية ارتدادية مع سحب الركبتين.	
08	الحجل بقدم واحد لاجتياز حواجز واطئة ومتوسطة بالتناوب.	
09	الركض بالقفز فوق حواجز واطئة بالدفع الارتدادي.	
10	تمرين القفز والدفع من المكان مع ثقل 30%-50% فوق الظهر.	
11	القفز الساقط بالرجلين بين صندوقين أو منضدتين ثابتتين بارتفاع 50-80 سم حسب مستوى اللاعبين.	
12	القفز الساقط بالرجل واحد (يمين، يسار) بين صندوقين أو منضدتين ثابتتين بارتفاع 50-80 سم حسب مستوى اللاعبين.	
تمرينات يمكن إضافتها.		
01		
02		
03		
04		
05		
06		
ب/	تمرينات القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.	موافق غير موافق
01	دفع مرتد قوي للكرة القادمة من الزميل نحو الأمام والأعلى باستخدام الذراعين سوية برفعهما لاستقبال الكرة ثم دفعها المباشر بأقل انثناء للمرفقين.	
02	دفع مرتد قوي للكرة القادمة من الزميل نحو الأمام والأعلى باستخدام ذراع	

		واحدة وبالتناوب أي مرة باليمين ومرة باليسار ثم دفعها سريعاً مباشراً.	
03		(الوقوف، فتحا) رمي الكرة الطبية إلى الأعلى بالذراع الواحدة وتركها تسقط على الأرض.	
04		(من وضع الاستلقاء على الظهر) وقوف الزميل على مصطبة مع حمل كرة طبية وزن 02 كغ واللاعب الآخر بوضع الاستلقاء على الأرض بجانب المصطبة، حمل اللاعب الأول للكرة الطبية وجعلها تسقط باتجاه اللاعب واستلامها ورميها من اللاعب المستلقي.	
05		وقوف اللاعبين وجهاً لوجه والقيام بمناولة كرة طبية زنة 1 كغ مع زيادة المسافة بينهما بالتدرج.	
06		مناولة كرة طبية وزنة 01 كغ بقوة باليد المميزة على الحائط واستلام وإستلام الكرة باليدين.	
07		رمي كرة طبية زنة 03 كغ بين زميلين المسافة بينهما 05 أمتار.	
08		رمي كرة طبية زنة 05 كغ من خلف الرأس للزميل واستلامها.	
09		المناولة بين ثلاثة لاعبين على مسافة 3-4 م بكرة طبية زنة 01 كغ.	
10		الوقوف أمام حائط/ الذراعان ممدودتان مناولة واستلام كرة طبية زنة 3 كغ على الحائط	
		تمرينات يمكن إضافتها.	
01			
02			
03			
04			
05			
06			
ج/	تمرينات القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.	موافق	غير موافق
01	(انبطاح مائل) دفع الأرض بالقدمين والتصفيق.		
02	(من الوقوف) مسك كرة طبية ودفعها للأمام باتجاه الزميل باليد المميزة.		
03	(من الوقوف) مسك كرة طبية ودفعها للأمام باتجاه الزميل باليدين معاً.		
04	(من الجلوس) فتحاً مناولة واستلام كرة طبية زنة 3 كغ باليدين بين الزميلين.		
05	(من الوقوف) رمي كرة طبية زنة 3 كغ للأمام، للخلف، وللجانبيين باليدين معاً.		

06	(من وضع الرقود على الظهر) حمل كرة طبية من خلف الرأس زنة 3 كغ الى وضع الجلوس.		
07	(من الاستناد الأمامي) القدمين فوق مسطبة بارتفاع 30 سم وضع ثقل على الكتفين ثني المرفقين ومدهما.		
08	استلقاء على الظهر بمواجهة الحائط والكرة الطبية أمام الصدر الجلوس مع دفع الكرة الطبية إلى الحائط.		
09	من وضع الاستناد الأمامي وضع ثقل على أعلى الظهر ثني المرفقين ومدهما		
10	الوقوف أمام حائط/ الذراعان ممدودتان مناولة واستلام كرة طبية زنة 3 كغم على الحائط.		
11	تسلق حبل بأسرع ما يمكن.		
	تمرينات يمكن إضافتها.		
01			
02			
03			
04			
05			
06			
د/	تمرينات المرونة (مرونة الجذع الخلفية + مرونة الكتفين).	موافق	غير موافق
01	(من الوقوف) الذراعين جانباً دوران الذراعين أماماً عالياً وخلفاً رسم دوائر كبيرة.		
02	(من الوقوف) فتحاً يتقابل زميلين يضع كل زميل راحة كفيه على كتفي زميله مع ميل الجذع ثم ضغط الصدر للأسفل.		
03	(من الرقود على الصدر) مع تشبيك اليدين خلف الرأس يثبت قدمي الزميل أ الزميل ب يرفع المتدرب أ جذعه عالياً الى الخلف مع التقوس.		
04	(من التعلق) على بار حديدي تبادل لف الجذع جانباً.		
05	(من الجلوس) فتحاً مواجه سند القدمين مع قدمي الزميل وتشبيك اليدين مع يدي الزميل يتم تبادل جذب الزميل.		
06	(من الوقوف) فتحاً تقوس الجذع للخلف لتسليم الكرة للزميل ثم ثني الجذع أماماً للأسفل لتسليم الكرة للزميل من بين الرجلين.		

07	الوقوف فتحاً ومسك قرص حديدي مناسب بكل يد 5 كغم رفع الذراعين جانباً والقيام بفتل الجذع 180° لليمين واليسار مع المحافظة على الاتزان والثبات بالقسم الأسفل من الجسم.	
08	(من الجلوس) تثبيت القدمين داخل سلاالم الحائط حمل بار وثقل مناسب فوق الكتفين وخلف الرأس 10-20 كغم ومسكه باليدين مسكة واسعة القيام بلف الجذع لليمين واليسار.	
09	(من الوقوف) فتحاً بمسافة بعرض الكتفين بين القدمين وحمل ثقل فوق الكتفين وخلف الرأس ومسكه جيداً باليدين مسكة واسعة 10-20 كغم، القيام بلف الجذع والثقل نحو الجهة اليمنى مع نقل مركز ثقل الجسم فوق الرجل اليمنى، ثم لف الجذع والثقل نحو الجهة اليسرى مع نقل مركز ثقل الجسم فوق الرجل اليسرى.	
	الدفع الخلفي للمرفقين من وضع الوقوف والمرفق مثني بزاوية 90°.	
11	دوران المنكبين، من وضع الوقوف واليدان بجانب الجسم يقوم اللاعب بدوران المنكبين الى الخلف مع المحافظة على تدلي الذراعين للجانبين.	
12	من وضع الوقوف وتشابك الأصابع خلف الرأس ضغط المرفقين بقوة للخلف والثبات لمدة 6 ثواني.	
13	من وضع الجلوس الطويل والذراعين أعلى من مستوى الكتف يقف الزميل خلف اللاعب بحيث يرتكز على احدى ركبتيه على الارض ويضع الأخرى خلف ظهر اللاعب بين لحي الكتف ويمسك ذراعي اللاعب من مفصلي المرفقين ويشدهما الى الخلف وبدون مقاومة من اللاعب ويتوقف الزميل عند شعور اللاعب بالألم ويثبت لمدة 10 ثواني.	
	تمرينات يمكن إضافتها.	
01		
02		
03		
04		
05		
06		

الملحق رقم (04).

تعليمات تطبيق البرنامج التدريبي:

لدحض الغموض سيحاول الباحث تقديم ارشادات وتعليمات للمدربين والباحثين المهتمين بمجال التدريب الرياضي بشأن تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح:

أولاً: قبل الشروع في تطبيق وحدات هذا البرنامج التدريبي يجب تقنين الأحمال التدريبية للتمرينات المستخدمة لتتناسب مع مستوى اللاعبين، مع الحرص على مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين وذلك من خلال تقسيم اللاعبين إلى مجموعات بناءً على نتائجهم.

مثال: في تمرين الاستناد الأمامي (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين) يقوم المدرب باختبار لاعبيه بحيث يطلب منهم أداء أكبر عدد من المحاولات الصحيحة في مدة 10 ثواني، فمنهم من يحقق 14، 12، 10، 08، محاولة صحيحة وبعد ذلك يقوم بتقسيم لاعبيه إلى مستويات مجموعة أولى من 12-14 محاولة صحيحة، مجموعة ثانية من 8-10 محاولات صحيحة، فتصبح لدينا مجموعتين مجموعة أولى (14 محاولة تقابلها 100%) ومجموعة ثانية (10 محاولات تقابلها 100%)، وبناءً على ذلك يحدد مقدار الشدة المطلوبة لكل مجموعة.

ثانياً: في تدريبات القوة الانفجارية استخدم الباحث أسلوب التدريب البيليومتري وهذا الأسلوب يحتاج إلى تهيئة خاصة للعضلات المستهدفة كأن يتدرب اللاعبون على تمرينات نط الحبل على الأقل 06 وحدات تدريبية قبل تطبيق البرنامج التدريبي.

ثالثاً: ينفذ المنهج بمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً على أن لا تكون الوحدات متتالية (كأن يطبق أيام السبت، الإثنين، الأربعاء أو أيام الأحد، الثلاثاء، الخميس).

رابعاً: يقتصر البرنامج التدريبي على الجانب البدني والجزء المخصص لتطوير مهارة التصويب من الارتقاء فقط.

خامساً: يطبق البرنامج التدريبي في فترة الإعداد الخاص ويمكن تطبيق بعضا من وحداته أثناء فترة المنافسة.

سادساً: الاهتمام بأداء تدريبات الإطالة والمرونة في بداية الوحدة التدريبية.

سابعاً: تنفيذ مجموعة من التدريبات الاسترخائية في الجزء الختامي من الوحدة التدريبية اليومية بهدف العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية.

الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية لعضلات (الذراعين والرجلين)، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، مرونة الجذع، التصويب. طرق التدريب المستخدمة: الفترى المنخفض والمرتفع الشدة. الوسائل المستخدمة: كرات طبية وزن 01، كرات يد قانونية.

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم			المجموعات	التكرار الكلي	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				زمن الأداء	تكرار	راحة					
التحضيرى	05	القيام بالأمور التنظيمية وتقديم شروحات حول هدف الوحدة التدريبية.									شرح هدف الحصة من قبل الباحث
	+10 10	إحماء عام + إحماء خاص.									وصول النبض الى 110-120 ن/د
الرئيسى	30.5 د	وقوف اللاعبين وجهاً لوجه والقيام بمناولة كرة طبية زنة 1 كغ مع زيادة المسافة بينهما بالتدرج.	50%	15 ثا	04	30 ثا	03	12	60 ثا	7.5 د	
		القفز بالقدمين بالتعاقب (يمين يسار) لأعلى ما يمكن.	60%	15 ثا	03	30 ثا	03	09	60 ثا	4 د	
		استلقاء على الظهر بمواجهة الحائط والكرة الطبية أمام الصدر الجلوس مع دفع الكرة الطبية إلى الحائط.	60%	15 ثا	03	30 ثا	03	09	60 ثا	6.5 د	
		(من الوقوف) الذراعين جانباً دوران الذراعين أماماً عالياً وخلفاً رسم دوائر كبيرة.	70%	20 ثا	04	20 ثا	02	08	40 ثا	5 د	
		تمرين القفز إلى الأمام والتصويب من الـ9م بكرة يد قانونية.	60%	15 ثا	04	30 ثا	03	12	60 ثا	7.5 د	
		تمارين بدنية عامة وخاصة، معرفة نظرية ومعرفة خطية اعداد نفسي.									جزء خاص بعمل مدرب الفريق
الخاتمي	10 د	تمارين تهدئة واسترخاء									عودة النبض الى الحالة الطبيعية

الهدف التدريبي: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، مرونة (الجذع والكتفين)، التصويب.

طرق التدريب المستخدمة: الفترتي المنخفض والمرتفع الشدة.

الوسائل المستخدمة: كرات طبية وزن 01، كرات يد قانونية.

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم			المجموعات	التكرار الكلي	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				زمن الأداء	تكرار	راحة					
التحضيرى	05	القيام بالأمور التنظيمية وتقديم شروحات حول هدف الوحدة التدريبية.									شرح هدف الحصة من قبل الباحث
	+10 10	إحماء عام + إحماء خاص.									وصول النبض الى 120-110 ن/د
الرئيسى	27 د	من وضع الاستناد الأمامي ثني المرفقين ومدهما.	60%	10 ثا	04	30 ثا	03	12	60 ثا	6.5 د	
		(من الوقوف) فتحاً يتقابل زميلين يضع كل زميل راحة كفييه على كتفي زميله مع ميل الجذع ثم ضغط الصدر للأسفل.	70%	15 ثا	02	30 ثا	03	06	30 ثا	3.5 د	
		(من الوقوف) مسك كرة طبية ودفعها للأمام باتجاه الزميل باليد المميزة.	60%	15 ثا	03	30 ثا	02	06	60 ثا	4.5 د	
		(من الرقود على الصدر) مع تشبيك اليدين خلف الرأس يثبت قدمي الزميل أ الزميل ب يرفع المتدرب أ جذعه عالياً الى الخلف مع التقوس.	70%	20 ثا	04	20 ثا	02	08	40 ثا	5 د	
		القفر للأمام والخلف على عارضة والتصويب بخطوتين بكرة يد قانونية	50%	15 ثا	04	30 ثا	03	12	60 ثا	7.5 د	
		تمارين بدنية عامة وخاصة، معرفة نظرية ومعرفة خطية اعداد نفسي.									جزء خاص بعمل مدرب الفريق
الختامي	10 د	تمارين تهدئة واسترخاء									عودة النبض الى الحالة الطبيعية

الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية لعضلات (الذراعين والرجلين)، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، مرونة الجذع، التصويب. طرق التدريب المستخدمة: الفترتي المنخفض والمرتفع الشدة. الوسائل المستخدمة: كرات طبية وزن 03 كغ، أقماع، كرات يد قانونية.

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم			المجموعات	التكرار الكلي	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				زمن الأداء	تكرار	راحة					
التحضيرى	05	القيام بالأمور التنظيمية وتقديم شروحات حول هدف الوحدة التدريبية.									شرح هدف الحصة من قبل الباحث
	10+10	إحماء عام + إحماء خاص.									وصول النبض الى 110-120 ن/د
الرئيسى	23.5 د	دفع مرتد قوي للكرة القادمة من الزميل نحو الأمام والأعلى باستخدام الذراعين سوية برفعهما لاستقبال الكرة ثم دفعها المباشر بأقل انثناء للمرفقين.	60%	05 ثا	05	15 ثا	03	15	45 ثا	4 د	
		القفز بالقدمين سوية عالياً لمس نقطة معينة على الجدار باليدين.	70%	10 ثا	04	30 ثا	02	08	60 ثا	4 د	
		(من وضع الرقود على الظهر) حمل كرة طبية من خلف الرأس زنة 3 كغ الى وضع الجلوس.	60%	15 ثا	04	30 ثا	02	08	60 ثا	5.5 د	
		(من الوقوف) فتحاً تقوس الجذع للخلف لتسليم الكرة للزميل ثم ثني الجذع أماماً للأسفل لتسليم الكرة للزميل من بين الرجلين.	70%	20 ثا	03	40 ثا	02	06	40 ثا	5 د	
		التقدم بالكرة للأمام ومناولتها للمدرب ومن ثم التراجع سريعاً للخلف والدوران حول الشاخص ومن ثم التقدم للأمام واستلام الكرة والتصويب على المرمى بالقفز عالياً.	70%	20 ثا	03	30 ثا	02	06	60 ثا	5 د	
		تمارين بدنية عامة وخاصة، معرفة نظرية ومعرفة خطية اعداد نفسي.									جزء خاص بعمل مدرب الفريق
الخاتمي	10 د	تمارين تهدئة واسترخاء									عودة النبض الى الحالة الطبيعية

الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية لعضلات (الذراعين والرجلين)، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، مرونة الجذع، التصويب. طرق التدريب المستخدمة: الفترتي المنخفض والمرتفع الشدة. الوسائل المستخدمة: كرات طبية وزن 02 كغ، أوزان 10، 20 كغ، أقماع، كرات يد قانونية.

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم			المجموعات	التكرار الكلي	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				زمن الأداء	تكرار	راحة					
التحضيرى	05	القيام بالأمر التنظيمية وتقديم شروحات حول هدف الوحدة التدريبية.									شرح هدف الحصة من قبل الباحث
	10+10	إحماء عام + إحماء خاص.									وصول النبض الى 110-120 ن/د
الرئيسى	30.5 د	دفع مرتد قوي لكرة طبية وزن (2 كغ) القادمة من الزميل نحو الأمام والأعلى باستخدام ذراع واحدة وبالتناوب أي مرة باليمين ومرة باليسار ثم دفعها سريعاً مباشراً.	60%	05 ثا	03	15 ثا	03	09	45 ثا	7.5 د	
		القفز بالقدمين عالياً لمس كرة معلقة بالرأس من الركض.	70%	15 ثا	03	30 ثا	03	09	45 ثا	4 د	
		الوقوف أمام حائط/ الذراعان ممدودتان مناولاً واستلام كرة طبية زنة 3 كغم على الحائط.	50%	15 ثا	04	30 ثا	03	12	60 ثا	6.5 د	
		(من الوقوف) فتحاً بمسافة بعرض الكتفين بين القدمين وحمل ثقل فوق الكتفين وخلف الرأس ومسكه جيداً باليدين مسكة واسعة 10-20 كغ، القيام بلف الجذع والثقل نحو الجهة اليمنى مع نقل مركز ثقل الجسم فوق الرجل اليمنى، ثم لف الجذع والثقل نحو الجهة اليسرى مع نقل مركز ثقل الجسم فوق الرجل اليسرى.	70%	20 ثا	03	20 ثا	02	06	40 ثا	5 د	
		تمرين القفز إلى الأمام والخلف على عارضة والتصويب بخطوتين بكرة يد قانونية.	50%	15 ثا	04	30 ثا	03	12	60 ثا	7.5 د	
		تمارين بدنية عامة وخاصة، معرفة نظرية ومعرفة خطئية اعداد نفسي.									جزء خاص بعمل مدرب الفريق
الختامي	10 د	تمارين تهدئة واسترخاء									عودة النبض الى الحالة الطبيعية

الأسبوع الثاني

رقم الوحدة: 05

التاريخ: 2017/10/09

زمن الوحدة: 90 د الوقت: 17:00

الشدة الكلية: 62%

الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية لعضلات (الذراعين والرجلين)، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، مرونة الجذع، التصويب. طرق التدريب المستخدمة: الفترتي المنخفض والمرتفع الشدة. الوسائل المستخدمة: كرات طبية وزن 03 كغ، أثقال 05 كغ، كرات يد قانونية.

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم			المجموعات	التكرار الكلي	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				زمن الأداء	تكرار	راحة					
التحضيرى	05	القيام بالأمور التنظيمية وتقديم شروحات حول هدف الوحدة التدريبية.									شرح هدف الحصة من قبل الباحث
	10+10	إحماء عام + إحماء خاص.									وصول النبض الى 110-120 ن/د
الرئيسى	30.5 د	(من الجلوس) فتحاً مناولة واستلام كرة طبية زنة 3 كغ باليدين بين الزميلين.	50%	10 ثا	05	20 ثا	03	15	40 ثا	7.5 د	
		الوقوف فتحاً ومسك قرص حديدي مناسب بكل يد 5 كغ رفع الذراعين جانباً والقيام بقتل الجذع 180° لليمين واليسار مع المحافظة على الاتزان والثبات بالقسم الأسفل من الجسم.	70%	20 ثا	03	30 ثا	02	06	60 ثا	4 د	
		من وضع الاستناد الأمامي وضع ثقل على أعلى الظهر ثني المرفقين ومدهما.	60%	15 ثا	03	30 ثا	03	09	60 ثا	6.5 د	
		(من الجلوس) فتحاً مواجه سند القدمين مع قدمي الزميل وتشبيك اليدين مع يدي الزميل يتم تبادل جذب الزميل.	70%	20 ثا	03	20 ثا	03	09	40 ثا	5 د	
		القفز للأمام والخلف بكلتا القدمين ومن ثم التصويب على المرمى بخطوتين من الثبات.	60%	10 ثا	05	20 ثا	03	12	40 ثا	7.5 د	
		تمارين بدنية عامة وخاصة، معرفة نظرية ومعرفة خطوية اعداد نفسي.									جزء خاص بعمل مدرب الفريق
الختامي	10 د	تمارين تهدئة واسترخاء.									عودة النبض الى الحالة الطبيعية

الأسبوع الثاني

رقم الوحدة: 06

التاريخ: 2017/10/11

زمن الوحدة: 90 د الوقت: 17:00

الشدة الكلية: 78%

الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية لعضلات (الذراعين والرجلين)، التصويب.

طرق التدريب المستخدمة: التكراري + الفكري المرتفع والمنخفض الشدة.

الوسائل المستخدمة: كرات طبية وزن 05 كغ، موانع، مصطبة بارتفاع 30 سم، كرات يد قانونية.

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم			المجموعات	التكرار الكلي	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				زمن الأداء	تكرار	راحة					
التحضير	05	القيام بالأمور التنظيمية وتقديم شروحات حول هدف الوحدة التدريبية.									شرح هدف الحصة من قبل الباحث
	10+10	إحماء عام + إحماء خاص.									وصول النبض الى 120-110 ن/د
الرئيسي	26د	(الوقوف، فتحا) رمي الكرة الطبية وزن 05 كغ إلى الأعلى بالذراع الواحدة وتركها تسقط على الأرض.	90%	05 ثا	03	30 ثا	03	09	60 ثا	6.5 د	
		القفز بقدم واحدة عالياً لمس شيء عالي باليد من الركض.	80%	10 ثا	03	30 ثا	03	09	60 ثا	3.5 د	
		من وضع الاستناد الأمامي وضع ثقل على أعلى الظهر ثني المرفقين ومدهما.	60%	10 ثا	04	30 ثا	03	12	60 ثا	4.5 د	
		القفز من المكان بالقدمين معاً قفزات قوية ارتدادية مع سحب الركبتين.	90%	15 ثا	03	30 ثا	02	06	60 ثا	5 د	
		القفز بكلتا القدمين من فوق المانع مع الإشارة، القفز جانباً والرجوع إلى الوضع الأول والتصويب بالقفز عالياً فوق مصطبة بارتفاع 30سم.	70%	15 ثا	03	30 ثا	02	06	60 ثا	7.5 د	
		تمارين بدنية عامة وخاصة، معرفة نظرية ومعرفة خطئية اعداد نفسي.									جزء خاص بعمل مدرب الفريق
الختامي	10 د	تمارين تهدئة واسترخاء.									عودة النبض الى الحالة الطبيعية

الأسبوع الثالث

رقم الوحدة: 07

التاريخ: 2017/10/14

زمن الوحدة: 90 د الوقت: 17:00

الشدة الكلية: 74%

الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، مرونة الجذع، التصويب
الوسائل المستخدمة: موانع بارتفاع 30،25 سم، صناديق بارتفاع 35 سم، كرات يد قانونية.

الفا سم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم			المجموعات	التكرار الكلي	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				زمن الأداء	تكرار	راحة					
التحضيرى	05	القيام بالأمور التنظيمية وتقديم شروحات حول هدف الوحدة التدريبية.									شرح هدف الحصة من قبل الباحث
	10+10	إحماء عام + إحماء خاص.									وصول النبض الى 120-110 ن/د
الرئيسى	36 د	القفز بكتلا القدمين من فوق مانع ارتفاعه 25 سم لليمين واليسار.	90%	10 ثا	02	30 ثا	03	06	60 ثا	4.5 د	
		(من الوقوف) رمي كرة طبية زنة 3 كغ للأمام، للخلف، وللجانبيين باليدين معاً.	60%	15 ثا	04	30 ثا	04	16	60 ثا	9.5 د	
		الهبوط والقفز على صندوق بارتفاع 35 سم.	90%	05 ثا	03	30 ثا	03	09	60 ثا	4.75 د	
		(من الاستناد الأمامي) القدمين فوق مسطبة بارتفاع 30 سم وضع ثقل على الكتفين ثني المرفقين ومدهما.	60%	10 ثا	04	20 ثا	03	12	40 ثا	6 د	
		يتقدم اللاعب ليستلم الكرة من المدرب ويتحرك بين الشواخص الثلاث وبالإمكان طلب الكرة بالأرض، ومن ثم التصويب بالقفز عالياً على المرمى.	70%	15 ثا	04	30 ثا	04	16	60 ثا	10.5 د	
		تمارين بدنية عامة وخاصة، معرفة نظرية ومعرفة خطية اعداد نفسي.									جزء خاص بعمل مدرب الفريق
الختامي	10 د	تمارين تهدئة واسترخاء.									عودة النبض الى الحالة الطبيعية

الأسبوع الثالث

رقم الوحدة: 08

التاريخ: 2017/10/16

زمن الوحدة: 90 د الوقت: 17:00

الشدة الكلية: 66%

الهدف التدريبي: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، مرونة (الجذع والكتفين)، التصويب

طرق التدريب المستخدمة: التكراري + الفترتي منخفض الشدة.

الوسائل المستخدمة: صناديق بارتفاع 35 سم، مصطبة بارتفاع 30 سم، أثقال 20، 10 كغ، سلم حائط، كرات يد قانونية.

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم			المجموعات	التكرار الكلي	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				زمن الأداء	تكرار	راحة					
التحضيرى	05	القيام بالأمور التنظيمية وتقديم شروحات حول هدف الوحدة التدريبية.									شرح هدف الحصة من قبل الباحث
	10+10	إحماء عام + إحماء خاص.									وصول النبض الى 120-110 ن/د
الرئيسى	39.25 د	(من الاستناد الأمامي) القدمين فوق مصطبة بارتفاع 30 سم وضع ثقل على الكتفين ثني المرفقين ومدهما.	90%	10 ثا	03	30 ثا	02	06	60 ثا	4 د	
		(من الجلوس) تثبيت القدمين داخل سلالم الحائط حمل بار وثقل مناسب فوق الكتفين وخلف الرأس 10-20 كغم ومسكه باليدين مسكة واسعة القيام بلف الجذع لليمين ولليسار.	60%	20 ثا	05	30 ثا	03	15	60 ثا	10 د	
		الوقوف أمام حائط/ الذراعان ممدودتان مائلة واستلام كرة طبية زنة 3 كغم على الحائط.	60%	20 ثا	04	40 ثا	03	12	60 ثا	9 د	
		الدفع الخلفي للمرفقين من وضع الوقوف والمرفق مثني بزاوية 90 ⁰ .	70%	15 ثا	03	30 ثا	03	09	60 ثا	6.25 د	
		الوقوف مع امتلاك الكرة القفز بقدم الارتقاء فوق 3 حواجز ثم عمل خداع والتصويب بالقفز عاليا من منطقة ال9م.	50%	20 ثا	04	40 ثا	03	12	80 ثا	10 د	
		تمارين بدنية عامة وخاصة، معرفة نظرية ومعرفة خطية اعداد نفسي.									جزء خاص بعمل مدرب الفريق
الختامي	10 د	تمارين تهدئة واسترخاء.									عودة النبض الى الحالة الطبيعية

الأسبوع الثالث

رقم الوحدة: 09

التاريخ: 2017/10/18

زمن الوحدة: 90 د الوقت: 17:00

الشدة الكلية: 82%

الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين، مرونة الجذع، التصويب

الوسائل المستخدمة: أكياس رملية، صناديق بارتفاع 35 سم، كرات يد قانونية.

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم			المجموعات	التكرار الكلي	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				زمن الأداء	تكرار	راحة					
التحضير	05	القيام بالأمور التنظيمية وتقديم شروحات حول هدف الوحدة التدريبية.									شرح هدف الحصة من قبل الباحث
	10+10	إحماء عام + إحماء خاص.									وصول النبض الى 120-110 ن/د
الرئيسي	35 د	تمرين القفز والدفع من المكان مع ثقل 30%-50% فوق الظهر.	90%	10 ثا	03	30 ثا	02	06	90 ثا	5 د	
		(من وضع الاستلقاء على الظهر) وقوف الزميل على مصطبة مع حمل كرة طبية وزن 02 كغ واللاعب الآخر بوضع الاستلقاء على الأرض بجانب المصطبة، حمل اللاعب الأول للكرة الطبية وجعلها تسقط باتجاه اللاعب واستلامها ورميها من اللاعب المستلقي.	90%	10 ثا	03	30 ثا	02	06	90 ثا	5 د	
		القفز الساقط بالرجلين بين صندوقين أو منضدتين ثابتتين بارتفاع 50-80 سم حسب مستوى اللاعبين.	70%	15 ثا	04	30 ثا	03	12	60 ثا	7.5 د	
		وقوف اللاعبين وجهاً لوجه والقيام بمناولة كرة طبية زنة 1 كغ مع زيادة المسافة بينهما بالتدرج.	70%	30 ثا	04	60 ثا	03	12	60 ثا	12 د	
		حمل كرة يد طبية زنة 800غم/ الدوران حول مانع / ومع إشارة المدرب عمل حركة خداع عكس اتجاه الدوران والتصويب على المرمى بخطوتين.	90%	15 ثا	03	30 ثا	02	06	90 ثا	5.5 د	
		تمارين بدنية عامة وخاصة، معرفة نظرية ومعرفة خطية اعداد نفسي.									جزء خاص بعمل مدرب الفريق
الختامي	10 د	تمارين تهدئة واسترخاء.									عودة النبض الى الحالة الطبيعية

الأسبوع الرابع

رقم الوحدة: 10

التاريخ: 2017/10/21

زمن الوحدة: 90 د الوقت: 17:00

الشدة الكلية: 66%

الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين، التصويب.

طرق التدريب المستخدمة: الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة.

الوسائل المستخدمة: كرات طبية بأوزان 01، 03، كغ، صناديق بارتفاع 50-80 سم، مصطبة بارتفاع 30 سم، موانع، كرات يد قانونية.

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم			المجموعاتي	التكرار الكلي	الراحة بين المجماميع	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				زمن الأداء	تكرار	راحة					
التحضير	05	القيام بالأمور التنظيمية وتقديم شروحات حول هدف الوحدة التدريبية.									شرح هدف الحصة من قبل الباحث
	10+10	إحماء عام + إحماء خاص.									وصول النبض الى 110-120 ن/د
الرئيسي	32 د	مناولة كرة طبية وزن 01 كغ بقوة باليد المميّزة على الحائط واستلام واستلام الكرة باليدين.	60%	15 ثا	05	30 ثا	03	15	60 ثا	8.75 د	
		القفز الساقط بالرجلين بين صندوقين أو منصبتين ثابتتين بارتفاع 50-80 سم حسب مستوى اللاعبين.	70%	15 ثا	03	30 ثا	02	06	60 ثا	4.5 د	
		(من الوقوف) مسك كرة طبية وزن 03 كغ ودفعها للأمام باتجاه الزميل باليدين معاً.	70%	15 ثا	03	30 ثا	03	09	60 ثا	6.25 د	
		الحجل بقدم واحد لاجتياز حواجز واطئة ومتوسطة بالتناوب.	60%	15 ثا	04	40 ثا	04	08	80 ثا	7.5 د	
		القفز للجانب بكلتا القدمين من فوق مانع بارتفاع 50 سم ومع الإشارة يأخذ اللاعب خطوتين والتصويب بالقفز عالياً فوق مصطبة بارتفاع 30 سم.	70%	15 ثا	02	30 ثا	03	06	60 ثا	5 د	
		تمارين بدنية عامة وخاصة، معرفة نظرية ومعرفة خطية اعداد نفسي.									جزء خاص بعمل مدرب الفريق
الختامي	10 د	تمارين تهدئة واسترخاء.									عودة النبض الى الحالة الطبيعية

الأسبوع الرابع رقم الوحدة: 11 التاريخ: 2017/10/23 زمن الوحدة: 90 د الوقت: 17:00 الشدة الكلية: 70% الهدف التدريبي: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، مرونة (الجذع والكتفين)، التصويب الوسائل المستخدمة: كرات طبية بأوزان 800 غ، 03 كغ، موانع، كرات يد قانونية. طرق التدريب المستخدمة: الفترتي مرتفع الشدة.

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم			المجموعات	التكرار الكلي	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				زمن الأداء	تكرار	راحة					
التضخيري	05	القيام بالأمور التنظيمية وتقديم شروحات حول هدف الوحدة التدريبية.									شرح هدف الحصة من قبل الباحث
	10+10	إحماء عام + إحماء خاص.									وصول النبض الى 110-120 ن/د
الرئيسي	27 د	(من الجلوس) فتحاً مناولة واستلام كرة طبية وزن 3 كغ باليدين بين الزميلين.	70%	15 ثا	03	30 ثا	03	09	60 ثا	6.25 د	
		(من الوقوف) فتحاً تقوس الجذع للخلف لتسليم الكرة للزميل ثم ثني الجذع أماماً للأسفل لتسليم الكرة للزميل من بين الرجلين.	70%	20 ثا	03	40 ثا	02	09	40 ثا	5.5 د	
		من وضع الاستناد الأمامي وضع ثقل على أعلى الظهر ثني المرفقين ومدهما.	70%	15 ثا	02	30 ثا	02	09	60 ثا	4.75 د	
		دوران المنكبين، من وضع الوقوف واليدان بجانب الجسم يقوم اللاعب بدوران المنكبين الى الخلف مع المحافظة على تدلي الذراعين للجانبين.	70%	20 ثا	04	20 ثا	02	08	40 ثا	5 د	
		حمل كرة يد طبية زنة 800 غم/ الدوران حول مانع / ومع إشارة المدرب عمل حركة خداع عكس اتجاه الدوران والتصويب على المرمى بخطوتين.	70%	10 ثا	03	30 ثا	03	9	60 ثا	5.5 د	
		تمارين بدنية عامة وخاصة، معرفة نظرية ومعرفة خطية اعداد نفسي.									جزء خاص بعمل مدرب الفريق
الختامي	10 د	تمارين تهدئة واسترخاء.									عودة النبض الى الحالة الطبيعية

الأسبوع الرابع

رقم الوحدة: 12

التاريخ: 2017/10/25

زمن الوحدة: 90 د الوقت: 17:00

الشدة الكلية: 94%

الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، التصويب
الوسائل المستخدمة: كرات طبية بأوزان 800 غ، 03 كغ، صناديق بارتفاع 50-80 سم، كرات يد قانونية.

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم			المجموعات	التكرار الكلي	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				زمن الأداء	تكرار	راحة					
التحضيرى	05	القيام بالأمور التنظيمية وتقديم شروحات حول هدف الوحدة التدريبية.									شرح هدف الحصة من قبل الباحث
	10+10	إحماء عام + إحماء خاص.									وصول النبض الى 110-120 ن/د
الرئيسى	27.25 د	القفز الساقط بالرجلين بين صندوقين أو منصبتين ثابتتين بارتفاع 50-80 سم حسب مستوى اللاعبين.	90%	15 ثا	04	30 ثا	02	08	60 ثا	5.5 د	
		استلقاء على الظهر بمواجهة الحائط والكرة الطبية أمام الصدر الجلوس مع دفع الكرة الطبية إلى الحائط.	90%	15 ثا	03	30 ثا	03	09	60 ثا	6.25 د	
		القفز الساقط بالرجل واحد (يمين، يسار) بين صندوقين أو منصبتين ثابتتين بارتفاع 50-80 سم حسب مستوى اللاعبين.	100%	10 ثا	02	30 ثا	03	06	90 ثا	6 د	
		من وضع الاستناد الأمامي وضع ثقل على أعلى الظهر ثني المرفقين ومدهما.	100%	15 ثا	02	30 ثا	02	04	90 ثا	4.5 د	
		يقف اللاعبون عند الزاوية والتحرك السريع إلى الشواخص ثم الاندفاع للأمام واستلام كرة طبية وزن 800 غ من المدرب والالتفاف حول الشاخص والتحرك بالكرة والتصويب بالقفز عالياً على المرمى.	90%	10 ثا	03	30 ثا	02	06	90 ثا	5 د	
		تمارين بدنية عامة وخاصة، معرفة نظرية ومعرفة خطئية اعداد نفسي.									جزء خاص بعمل مدرب الفريق
الختامي	10 د	تمارين تهدئة واسترخاء.									عودة النبض الى الحالة الطبيعية

الأسبوع الخامس

رقم الوحدة: 13

التاريخ: 2017/10/28

زمن الوحدة: 90 د الوقت: 17:00

الشدة الكلية: 82%

الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين، مرونة الجذع والكتفين، التصويب

الوسائل المستخدمة: كرات طبية 02 كغ، صناديق بارتفاع 50-80 سم، كرات يد قانونية.

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم			المجموعات	التكرار الكلي	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				زمن الأداء	تكرار	راحة					
التحضير	05	القيام بالأمور التنظيمية وتقديم شروحات حول هدف الوحدة التدريبية.									شرح هدف الحصة من قبل الباحث
	10+10	إحماء عام + إحماء خاص.									وصول النبض الى 110-120 ن/د
الرئيسي	26.25 د	(الوقوف، فتحا) رمي الكرة الطبية إلى الأعلى بالذراع الواحدة وتركها تسقط على الأرض.	90%	05 ثا	04	30 ثا	02	08	60 ثا	4 د	
		من وضع الوقوف وتشابك الأصابع خلف الرأس ضغط المرفقين بقوة للخلف والثبات لمدة 10 ثواني.	70%	15 ثا	03	30 ثا	03	09	60 ثا	6.25 د	
		(من وضع الاستلقاء على الظهر) وقوف الزميل على مصطبة مع حمل كرة طبية وزن 03 كغ واللاعب الآخر بوضع الاستلقاء على الأرض بجانب المصطبة، حمل اللاعب الأول للكرة الطبية وجعلها تسقط باتجاه اللاعب واستلامها ورميها من اللاعب المستلقي.	90%	10 ثا	03	30 ثا	03	09	60 ثا	5.5 د	
		(من التعلق) على بار حديدي تبادل لف الجذع جانباً.	70%	20 ثا	02	20 ثا	03	06	40 ثا	4.5 د	
		تمرين القفز للأمام والتصويب من 9م بكرة يد قانونية.	90%	10 ثا	04	30 ثا	02	08	90 ثا	6 د	
		تمارين بدنية عامة وخاصة، معرفة نظرية ومعرفة خطية اعداد نفسي.									جزء خاص بعمل مدرب الفريق
الختامي	10 د	تمارين تهدئة واسترخاء.									عودة النبض الى الحالة الطبيعية

طرق التدريب المستخدمة: التكراري + الفكري مرتفع الشدة.

الأسبوع الخامس

رقم الوحدة: 14

التاريخ: 2017/10/30

زمن الوحدة: 90 د الوقت: 17:00

الشدة الكلية: 90%

طرق التدريب المستخدمة: التكراري.

الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين، مرونة الكتفين، التصويب

الوسائل المستخدمة: كرات طبية بأوزان 02.03 كغ، أكياس رملية بأوزان مختلفة، كرات يد قانونية.

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم			المجموعات	التكرار الكلي	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				زمن الأداء	تكرار	راحة					
التحضيرى	05	القيام بالأمور التنظيمية وتقديم شروحات حول هدف الوحدة التدريبية.									شرح هدف الحصة من قبل الباحث
	10+10	إحماء عام + إحماء خاص.									وصول النبض الى 110-120 ن/د
الرئيسى	28.5 د	تمرين القفز والدفع من المكان مع ثقل 30%-50% فوق الظهر.	90%	20 ثا	02	40 ثا	02	04	80 ثا	4.5 د	
		رمي كرة طبية وزن 03 كغ بين زميلين المسافة بينهما 05 أمتار.	90%	15 ثا	03	30 ثا	03	09	90 ثا	7.75 د	
		من وضع الجلوس الطويل والذراعين أعلى من مستوى الكتف يقف الزميل خلف اللاعب بحيث يرتكز على إحدى ركبتيه على الأرض ويضع الأخرى خلف ظهر اللاعب بين لوحى الكتف ويمسك ذراعى اللاعب من مفصلي المرفقين ويشدهما الى الخلف وبدون مقاومة من اللاعب ويتوقف الزميل عند شعور اللاعب بالألم ويثبت لمدة 10 ثواني.	90%	15 ثا	03	30 ثا	03	09	60 ثا	6.25 د	
		القفز من المكان بالقدمين معاً قفزات قوية ارتدادية مع سحب الركبتين.	90%	20 ثا	02	40 ثا	02	04	80 ثا	4.5 د	
		تمرين القفز إلى الأمام والخلف فوق موانع واطئة والتصويب بخطوتين بكرة يد قانونية.	90%	15 ثا	03	30 ثا	02	06	90 ثا	5.5 د	
		تمارين بدنية عامة وخاصة، معرفة نظرية ومعرفة خطئية اعداد نفسي.									جزء خاص بعمل مدرب الفريق
الختامي	10 د	تمارين تهدئة واسترخاء.									عودة النبض الى الحالة الطبيعية

الأسبوع الخامس

رقم الوحدة: 15

التاريخ: 2017/11/01

زمن الوحدة: 90 د الوقت: 17:00

الشدة الكلية: 56%

الهدف التدريبي: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، مرونة (الجذع والكتفين)، التصويب

طرق التدريب المستخدمة: الفترتي منخفض الشدة.

الوسائل المستخدمة: مصطبة بارتفاع 30 سم، أكياس رملية بأوزان مختلفة، كرات يد قانونية.

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم			المجموعات	التكرار الكلي	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				زمن الأداء	تكرار	راحة					
التحضيرى	05	القيام بالأمور التنظيمية وتقديم شروحات حول هدف الوحدة التدريبية.									شرح هدف الحصة من قبل الباحث
	10+10	إحماء عام + إحماء خاص.									وصول النبض الى 120-110 ن/د
الرئيسى	40 د	(من الاستناد الأمامي) القدمين فوق مصطبة بارتفاع 30 سم وضع ثقل على الكتفين ثني المرفقين ومدهما.	50%	15 ثا	04	30 ثا	04	16	60 ثا	9.5 د	
		(من الرقود على الصدر) مع تشبيك اليدين خلف الرأس يثبت قدمي الزميل أ الزميل ب يرفع المتدرب أ جذعه عالياً الى الخلف مع التقوس.	60%	20 ثا	03	40 ثا	03	09	80 ثا	8.5 د	
		(من الاستناد الأمامي) دفع الأرض بالقدمين والتصفيق.	60%	15 ثا	04	30 ثا	03	12	60 ثا	7.5 د	
		(من الوقوف) فتحاً يتقابل زميلين يضع كل زميل راحة كفييه على كتفي زميله مع ميل الجذع ثم ضغط الصدر للأسفل.	50%	20 ثا	04	20 ثا	03	12	40 ثا	7 د	
		تمرين القفز إلى الأمام والخلف فوق موانع واطئة والتصويب من خارج منطقة الـ 9 م بثلاث خطوات بكرة يد قانونية.	60%	15 ثا	04	30 ثا	03	12	60 ثا	7.5 د	
		تمارين بدنية عامة وخاصة، معرفة نظرية ومعرفة خطئية اعداد نفسي.									جزء خاص بعمل مدرب الفريق
الخاتمة	10 د	تمارين تهدئة واسترخاء.									عودة النبض الى الحالة الطبيعية

الأسبوع السادس رقم الوحدة: 16 التاريخ: 2017/11/04 زمن الوحدة: 90 د الوقت: 17:00 الشدة الكلية: 66%
الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، التصويب
الوسائل المستخدمة: صناديق بارتفاع 50-80 سم، أكياس رملية بأوزان مختلفة، كرات يد قانونية.

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم			المجموعات	التكرار الكلي	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				زمن الأداء	تكرار	راحة					
التحضيرى	05	القيام بالأمور التنظيمية وتقديم شروحات حول هدف الوحدة التدريبية.									شرح هدف الحصة من قبل الباحث
	10+10	إحماء عام + إحماء خاص.									وصول النبض الى 110-120 ن/د
الرئيسى	27.5 د	القفز الساقط بالرجلين بين صندوقين أو منصبتين ثابتتين بارتفاع 50-80 سم حسب مستوى اللاعبين.	70%	15 ثا	03	30 ثا	02	06	90 ثا	5.5 د	
		الوقوف أمام حائط/ الذراعان ممدودتان مناولة واستلام كرة طبية زنة 3 كغم على الحائط.	70%	15 ثا	03	30 ثا	02	06	60 ثا	4.5 د	
		تمرين القفز والدفع من المكان مع ثقل 30%-50% فوق الظهر.	60%	10 ثا	03	30 ثا	03	09	90 ثا	7 د	
		تسلق حبل بأسرع ما يمكن.	70%	20 ثا	02	20 ثا	03	08	40 ثا	5 د	
		تمرين القفز إلى الأمام والخلف فوق موانع وإطنة والتصويب من خارج منطقة الد9 م بثلاث خطوات بكرة يد قانونية.	60%	15 ثا	04	30 ثا	02	08	60 ثا	5.5 د	
		تمارين بدنية عامة وخاصة، معرفة نظرية ومعرفة خطوية اعداد نفسي.									جزء خاص بعمل مدرب الفريق
الختامي	10 د	تمارين تهدئة واسترخاء.									عودة النبض الى الحالة الطبيعية

الأسبوع السادس

رقم الوحدة: 17

التاريخ: 2017/11/07

زمن الوحدة: 90 د الوقت: 17:00

الشدة الكلية: 78%

الهدف التدريبي: : تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين، مرونة الجذع والكتفين، التصويب

طرق التدريب المستخدمة: التكراري + الفترتي مرتفع الشدة.

الوسائل المستخدمة: موانع، كرات يد قانونية.

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم			المجموعات	التكرار الكلي	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				راحة	تكرار	زمن الأداء					
التوضيري	05	القيام بالأمور التنظيمية وتقديم شروحات حول هدف الوحدة التدريبية.									شرح هدف الحصة من قبل الباحث
	10+10	إحماء عام + إحماء خاص.									وصول النبض الى 110-120 ن/د
الرئيسي	29.75 د	دفع مرتد قوي للكرة القادمة من الزميل نحو الأمام والأعلى باستخدام الذراعين سوية برفعهما لاستقبال الكرة ثم دفعها المباشر بأقل انثناء للمرفقين.	90%	10 ثا	02	30 ثا	03	06	90 ثا	6 د	
		(من الوقوف) فتحاً يتقابل زميلين يضع كل زميل راحة كفييه على كتفي زميله مع ميل الجذع ثم ضغط الصدر للأسفل.	70%	15 ثا	03	30 ثا	03	09	60 ثا	6.25 د	
		دفع مرتد قوي للكرة القادمة من الزميل نحو الأمام والأعلى باستخدام ذراع واحدة وبالتناوب أي مرة باليمين ومرة باليسار ثم دفعها سريعاً مباشراً.	90%	15 ثا	03	30 ثا	02	09	60 ثا	5.25 د	
		دوران المنكبين، من وضع الوقوف واليدان بجانب الجسم يقوم اللاعب بدوران المنكبين الى الخلف مع المحافظة على تدلي الذراعين للجانبين.	70%	20 ثا	04	40 ثا	02	08	40 ثا	6 د	
		تمرين القفز إلى الأمام والخلف فوق موانع واطئة والتصويب من خارج منطقة الـ 9 م بثلاث خطوات بكرة يد قانونية.	70%	15 ثا	03	30 ثا	03	09	60 ثا	6.25 د	
		تمارين بدنية عامة وخاصة، معرفة نظرية ومعرفة خطئية اعداد نفسي.									جزء خاص بعمل مدرب الفريق
الختامي	10 د	تمارين تهدئة واسترخاء.									عودة النبض الى الحالة الطبيعية

الأسبوع السادس رقم الوحدة: 18 التاريخ: 2017/11/08 زمن الوحدة: 90 د الوقت: 17:00 الشدة الكلية: 82% الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين، تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، التصويب الوسائل المستخدمة: كرات طبية وزن 03 كغ، صناديق بارتفاع 50-80 سم، أكياس رملية بأوزان مختلفة، كرات يد قانونية. طرق التدريب المستخدمة: التكراري + التدريب الفكري مرتفع الشدة.

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم			المجموعات	التكرار الكلي	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				راحة	تكرار	زمن الأداء					
التحضيرى	05	القيام بالأمور التنظيمية وتقديم شروحات حول هدف الوحدة التدريبية.									شرح هدف الحصة من قبل الباحث
	10+10	إحماء عام + إحماء خاص.									وصول النبض الى 110-120 ن/د
الرئيسى	29.25 د	القفز الساقط بالرجلين بين صندوقين أو منصبتين ثابتتين بارتفاع 50-80 سم حسب مستوى اللاعبين.	90%	10 ثا	03	30 ثا	02	06	90 ثا	5 د	
		الوقوف أمام حائط/ الذراعان ممدودتان مناولة واستلام كرة طبية زنة 3 كغ على الحائط.	70%	15 ثا	03	30 ثا	03	09	60 ثا	6.25 د	
		تمرين القفز والدفع من المكان مع ثقل 30%-50% فوق الظهر.	90%	15 ثا	02	30 ثا	02	04	90 ثا	4.5 د	
		تسلق حبل بأسرع ما يمكن.	70%	15 ثا	02	30 ثا	03	04	90 ثا	6.5 د	
		تمرين القفز إلى الأمام والخلف فوق موانع واطنة والتصويب من خارج منطقة الد9 م بثلاث خطوات بكرة يد قانونية.	90%	10 ثا	03	30 ثا	03	09	90 ثا	7 د	
		تمارين بدنية عامة وخاصة، معرفة نظرية ومعرفة خطئية اعداد نفسي.									جزء خاص بعمل مدرب الفريق
الختامي	10 د	تمارين تهدئة واسترخاء.									عودة النبض الى الحالة الطبيعية

الهدف التدريبي: تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، مرونة الكتفين التصويب

طرق التدريب المستخدمة: الفترتي مرتفع الشدة.

الوسائل المستخدمة: كرات طبية وزن 03 كغ، صناديق بارتفاع 50-80 سم، أكياس رملية بأوزان مختلفة، موانع، كرات يد قانونية

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم			المجموعات	التكرار الكلي	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				زمن الأداء	تكرار	راحة					
التحضيرى	05	القيام بالأمور التنظيمية وتقديم شروحات حول هدف الوحدة التدريبية.									شرح هدف الحصة من قبل الباحث
	10+10	إحماء عام + إحماء خاص.									وصول النبض الى 110-120 ن/د
الرئيسى	28 د	(من الاستناد الأمامي) دفع الأرض بالقدمين والتصفيق.	70%	15 ثا	04	30 ثا	02	08	60 ثا	5.5 د	
		(من التعلق) على بار حديدي تبادل لف الجذع جانباً.	70%	15 ثا	03	30 ثا	03	09	60 ثا	6.25 د	
		(من الاستناد الأمامي) القدمين فوق مصطبة بارتفاع 30 سم وضع ثقل على الكتفين ثني المرفقين ومدهما.	60%	15 ثا	02	30 ثا	03	06	60 ثا	5 د	
		من وضع الوقوف وتشابك الأصابع خلف الرأس ضغط المرفقين بقوة للخلف والثبات لمدة 6 ثواني.	70%	20 ثا	04	20 ثا	02	08	40 ثا	5 د	
		التقدم بالكرة للأمام ومناولتها للمدرب ومن ثم التراجع سريعاً للخلف والدوران حول الشاخص ومن ثم التقدم للأمام واستلام الكرة والتصويب على المرمى بالقفز عالياً.	70%	15 ثا	03	30 ثا	03	09	60 ثا	6.25 د	
		تمارين بدنية عامة وخاصة، معرفة نظرية ومعرفة خطية اعداد نفسي.									جزء خاص بعمل مدرب الفريق
الختامي	10 د	تمارين تهدئة واسترخاء.									عودة النبض الى الحالة الطبيعية

الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين، تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، التصويب طرق التدريب المستخدمة: التكراري + التدريب الفترتي مرتفع الشدة الوسائل المستخدمة: كرات طبية وزن 03 كغ، صناديق بارتفاع 50-80 سم، أكياس رملية بأوزان مختلفة، موانع مصطبة بارتفاع 30 سم ، كرات يد قانونية

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم			المجموعات	التكرار الكلي	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				زمن الأداء	تكرار	راحة					
التوضيري	05	القيام بالأمر التنظيمية وتقديم شروحات حول هدف الوحدة التدريبية.									شرح هدف الحصة من قبل الباحث
	10+10	إحماء عام + إحماء خاص.									وصول النبض الى 110-120 ن/د
الرئيسي	25.5 د	مناولة كرة طبية وزن 01 كغ بقوة باليد المميزة على الحائط واستلام واستلام الكرة باليدين.	70%	15 ثا	03	30 ثا	03	09	60 ثا	6.25 د	
		القفز الساقط بالرجل واحد (يمين، يسار) بين صندوقين أو منصبتين ثابتتين بارتفاع 50-80 سم حسب مستوى اللاعبين.	90%	15 ثا	02	30 ثا	02	04	90 ثا	4.5 د	
		من وضع الاستناد الأمامي وضع ثقل على أعلى الظهر ثني المرفقين ومدهما.	60%	15 ثا	04	30 ثا	02	08	60 ثا	5.5 د	
		يقف اللاعبون عند الزاوية والتحرك السريع إلى الشواخص ثم الاندفاع للأمام واستلام كرة طبية وزن 800 غ من المدرب والالتفاف حول الشاخص والتحرك بالكرة والتصويب بالقفز عالياً على المرمى.	90%	20 ثا	02	40 ثا	02	04	80 ثا	5 د	
		تمرين القفز إلى الأمام والخلف فوق موانع واطئة والتصويب من خارج منطقة الد9 م بثلاث خطوات بكرة يد قانونية.	90%	15 ثا	02	30 ثا	02	04	90 ثا	4.5 د	
		تمارين بدنية عامة وخاصة، معرفة نظرية ومعرفة خطية اعداد نفسي.									جزء خاص بعمل مدرب الفريق
الختامي	10 د	تمارين تهدئة واسترخاء.									عودة النبض الى الحالة الطبيعية

الأسبوع السابع رقم الوحدة: 21 التاريخ: 2017/11/15 زمن الوحدة: 90 د الوقت: 17:00 الشدة الكلية: 84%
 الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين، مرونة التصويب
 الوسائل المستخدمة: مصطبة بارتفاع 30 سم، أكياس رملية بأوزان مختلفة، كرات يد قانونية.

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم			المجموعات	التكرار الكلي	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				زمن الأداء	تكرار	راحة					
التوضيري	05	القيام بالأمر التنظيمية وتقديم شروحات حول هدف الوحدة التدريبية.									شرح هدف الحصة من قبل الباحث
	10+10	إحماء عام + إحماء خاص.									وصول النبض الى 110-120 ن/د
الرئيسي	28.5 د	القفز بكتلتا القدمين من فوق مانع ارتفاعه 25 سم لليمين واليسار.	90%	15 ثا	02	30 ثا	03	06	90 ثا	6.5 د	
		رمي كرة طبية وزن 03 كغ بين زميلين المسافة بينهما 05 أمتار.	90%	15 ثا	03	30 ثا	02	06	90 ثا	5.5 د	
		الدفع الخلفي للمرفقين من وضع الوقوف والمرفق مثني بزاوية 90 ⁰ .	60%	15 ثا	03	30 ثا	03	09	60 ثا	6.25 د	
		(الوقوف، فتحا) رمي الكرة الطبية إلى الأعلى بالذراع الواحدة وتركها تسقط على الأرض.	90%	10 ثا	02	20 ثا	02	04	80 ثا	3.5 د	
		تمرين القفز إلى الأمام والخلف فوق موانع وإطنة والتصويب من خارج منطقة الد9 م بثلاث خطوات بكرة يد قانونية.	90%	15 ثا	02	30 ثا	03	06	90 ثا	6.5 د	
		تمارين بدنية عامة وخاصة، معرفة نظرية ومعرفة خطئية اعداد نفسي.									جزء خاص بعمل مدرب الفريق
الختامي	10 د	تمارين تهدئة واسترخاء.									عودة النبض الى الحالة الطبيعية

الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين، تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، مرونة الجذع التصويب. طرق التدريب المستخدمة: التكراري + الفكري المرتفع الشدة. الوسائل المستخدمة: مصطبة بارتفاع 30 سم، أكياس رملية بأوزان مختلفة، كرات يد قانونية.

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم			المجموعات	التكرار الكلي	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				زمن الأداء	تكرار	راحة					
التوضيري	05	القيام بالأمور التنظيمية وتقديم شروحات حول هدف الوحدة التدريبية.									شرح هدف الحصة من قبل الباحث
	10+10	إحماء عام + إحماء خاص.									وصول النبض الى 110-120 ن/د
الرئيسي	32.75 د	رمي كرة طبية وزن 05 كغ من خلف الرأس للزميل واستلامها.	90%	15 ثا	02	30 ثا	03	06	90 ثا	6.5 د	
		القفز الساقط بالرجل واحد (يمين، يسار) بين صندوقين أو منصتين ثابتتين بارتفاع 50-80 سم حسب مستوى اللاعبين.	90%	15 ثا	03	30 ثا	02	06	90 ثا	5.5 د	
		من وضع الاستناد الأمامي وضع ثقل على أعلى الظهر ثني المرفقين ومدهما.	60%	15 ثا	03	30 ثا	03	09	60 ثا	6.25 د	
		(من الوقوف) الذراعين جانباً دوران الذراعين أماماً عالياً وخلفاً رسم دوائر كبيرة.	60%	20 ثا	04	40 ثا	03	12	40 ثا	8 د	
		تمرين القفز إلى الأمام والخلف فوق موانع واطئة والتصويب من خارج منطقة الد9 م بثلاث خطوات بكرة يد قانونية.	90%	15 ثا	02	30 ثا	03	06	90 ثا	6.5 د	
		تمارين بدنية عامة وخاصة، معرفة نظرية ومعرفة خطوية اعداد نفسي.									جزء خاص بعمل مدرب الفريق
الختامي	10 د	تمارين تهدئة واسترخاء.									عودة النبض الى الحالة الطبيعية

الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين، مرونة الجذع والكتفين التصويب
الوسائل المستخدمة: مصطبة بارتفاع 30 سم، أكياس رملية بأوزان مختلفة، كرات يد قانونية.

طرق التدريب المستخدمة: التكراري +الفتري مرتفع الشدة.

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم			المجموعات	التكرار الكلي	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				زمن الأداء	تكرار	راحة					
التحضير	05	القيام بالأمور التنظيمية وتقديم شروحات حول هدف الوحدة التدريبية.									شرح هدف الحصة من قبل الباحث
	10+10	إحماء عام + إحماء خاص.									وصول النبض الى 110-120 ن/د
الرئيسي	32.5 د	دفع مرتد قوي للكرة القادمة من الزميل نحو الأمام والأعلى باستخدام الذراعين سوية برفعهما لاستقبال الكرة ثم دفعها المباشر بأقل انثناء للمرفقين.	90%	15 ثا	02	30 ثا	03	06	90 ثا	6.5 د	
		(من الوقوف) الذراعين جانباً دوران الذراعين أماماً عالياً وخلفاً رسم دوائر كبيرة.	60%	15 ثا	04	30 ثا	04	16	60 ثا	9.5 د	
		(من وضع الاستلقاء على الظهر) وقوف الزميل على مصطبة مع حمل كرة طبية وزن 03 كغ واللاعب الآخر بوضع الاستلقاء على الأرض بجانب المصطبة، حمل اللاعب الأول للكرة الطبية وجعلها تسقط باتجاه اللاعب واستلامها ورميها من اللاعب المستلقي.	90%	15 ثا	03	30 ثا	02	06	60 ثا	4.5 د	
		دوران المنكبين، من وضع الوقوف واليدان بجانب الجسم يقوم اللاعب بدوران المنكبين الى الخلف مع المحافظة على تدلي الذراعين للجانبين.	70%	20 ثا	04	20 ثا	03	12	40 ثا	7 د	
		تمرين القفز إلى الأمام والخلف فوق موانع واطئة والتصويب من خارج منطقة الـ 9 م بثلاث خطوات بكرة يد قانونية.	90%	15 ثا	02	30 ثا	03	06	60 ثا	5 د	
		تمارين بدنية عامة وخاصة، معرفة نظرية ومعرفة خطية اعداد نفسي.									جزء خاص بعمل مدرب الفريق
الخاتمة	10 د	تمارين تهدئة واسترخاء.									عودة النبض الى الحالة الطبيعية

الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين ، تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، التصويب طرق التدريب المستخدمة: التكراري + الفترتي مرتفع الشدة.

الوسائل المستخدمة: مصطبة بارتفاع 30 سم، أكياس رملية بأوزان مختلفة، كرات يد قانونية.

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم			المجموعات	التكرار الكلي	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				زمن الأداء	تكرار	راحة					
التحضيرى	05	القيام بالأمور التنظيمية وتقديم شروحات حول هدف الوحدة التدريبية.									شرح هدف الحصة من قبل الباحث
	10+10	إحماء عام + إحماء خاص.									وصول النبض الى 110-120 ن/د
الرئيسى	32.5 د	رمي كرة طبية وزن 03 كغ بين زميلين المسافة بينهما 05 أمتار.	90%	15 ثا	02	30 ثا	03	06	90 ثا	6.5 د	
		الهبوط والقفز على صندوق بارتفاع 35 سم.	90%	15 ثا	03	30 ثا	02	06	90 ثا	5.5 د	
		(من الاستناد الأمامي) دفع الأرض بالقدمين والتصفيق.	70%	10 ثا	03	30 ثا	04	12	60 ثا	7 د	
		القفز الساقط بالرجل واحد (يمين، يسار) بين صندوقين أو منصبتين ثابتتين بارتفاع 50-80 سم حسب مستوى اللاعبين.	90%	10 ثا	02	30 ثا	02	08	90 ثا	5 د	
		تمرين القفز إلى الأمام والخلف فوق موانع واطئة والتصويب من خارج منطقة الد9 م بثلاث خطوات بكرة يد قانونية.	90%	10 ثا	02	30 ثا	02	04	90 ثا	4 د	
		يقف اللاعبون عند الزاوية والتحرك السريع إلى الشواخص ثم الاندفاع للأمام واستلام كرة طبية وزن 800 غ من المدرب والالتفاف حول الشاخص والتحرك بالكرة والتصويب بالقفز عالياً على المرمى	90%	15 ثا	02	30 ثا	02	04	90 ثا	4.5	
		تمارين بدنية عامة وخاصة، معرفة نظرية ومعرفة خطئية اعداد نفسي.									جزء خاص بعمل مدرب الفريق
الختامي	10 د	تمارين تهدئة واسترخاء.									عودة النبض الى الحالة الطبيعية

الملحق رقم (05).

أسماء الخبراء الذين عرضت عليهم استمارة ترشيح القدرات البدنية الخاصة بمهارة التصويب من الارتقاء واختباراتها.

اسم ولقب المحكم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
أمجاد عبد الحميد الماجد	أستاذ دكتور	فسيولوجيا اللياقة البدنية	جامعة المستنصرية العراق
صبرى جابر حسن	أستاذ دكتور	كرة اليد	جامعة الزقازيق مصر
وسام الشихلي	أستاذ دكتور	طب رياضي وتأهيل حركي	الأكاديمية العلمية لندن بريطانيا
صادق الحايك	أستاذ دكتور	مناهج وتدریس التربية الرياضية	الجامعة الاردنية
حكمت عبد الكريم المضخوري	دكتور	التدريب الرياضي - البيوميكانيك	جامعة ميسان العراق
فرات جبار سعدالله العزاوي	دكتور	علم الحركة	جامعة ديالى العراق
قاسم مختار	دكتور	تدريب رياضي	جامعة الجلفة
عائد صباح النصيري	دكتور	فسيولوجيا التدريب الرياضي	جامعة بغداد العراق
مسعود شريفی	دكتور	تدريب رياضي	جامعة البويرة
حاتم فليح حافظ الكرعاوي	دكتور	التعلم الحركي / الكرة الطائرة	جامعة كربلاء العراق
حميدة خالد	دكتور	تدريب رياضي	جامعة الجلفة
ياسر محمود وهيب	دكتور	اختبارات ومقاييس	جامعة ديالى العراق

الملحق رقم (06).

أسماء الخبراء الذين عرضت عليهم استمارة تحديد التمرينات وعرض عليهم البرنامج التدريبي.

اسم ولقب المحكم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
أمجاد عبد الحميد الماجد	أستاذ دكتور	فسيولوجيا اللياقة البدنية	جامعة المستنصرية العراق
صبرى جابر حسن	أستاذ دكتور	كرة اليد	جامعة الزقازيق مصر
قاسم مختار	دكتور	تدريب رياضي	جامعة الجلفة
عائد صباح النصيري	دكتور	فسيولوجيا التدريب الرياضي	جامعة بغداد العراق
مسعود شريفى	دكتور	تدريب رياضي	جامعة البويرة

الملحق رقم (07).

أسماء فريق العمل المساعد

الاسم والقب	المستوى العلمي	مكان العمل
أمين سعدي	طالب دكتوراه	جامعة البويرة
بايزيد عبد القادر	طالب دكتوراه	جامعة البويرة
توفيق لبوخ	طالب دكتوراه	جامعة البويرة
بن شويطة عيسى	أستاذ تربية بدنية ورياضية	ثانوية بني شكاو المدية
عقيل محمد	مربي أنشطة بدنية ورياضية تخصص كرة يد	مديرية الشباب والرياضة الجلفة
العيداني محمد	مستشار في الشبيبة/ طالب دكتوراه	مديرية الشباب والرياضة الجلفة/ جامعة الجلفة

الملحق رقم (08).

نتائج تجانس العينة الضابطة والتجريبية

* نتائج تجانس العينة الضابطة:

بالنسبة لمتغير العمر:

Statistics		العمر
N	Valid	12
	Missing	0
Mean		17,33
Mode		17,4
Std. Deviation		,492
Skewness		,431

بالنسبة لمتغير الطول:

Statistics		الطول
N	Valid	12
	Missing	0
Mean		175,83
Mode		175
Std. Deviation		3,786
Skewness		,648

بالنسبة لمتغير الوزن:

Statistics		الوزن
N	Valid	12
	Missing	0
Mean		68,83
Mode		66,5
Std. Deviation		5,271
Skewness		-,437

بالنسبة لمتغير العمر التدريبي:

Statistics		العمر_التدريبي
N	Valid	12
	Missing	0
Mean		2,91
Mode		3
Std. Deviation		,793
Skewness		-,432

بالنسبة لمتغير الوثب العمودي:

Statistics

الوثب العمودي

N	Valid	12
	Missing	0
	Mean	40,66
	Mode	41
	Std. Deviation	2,42
	Skewness	-,421

بالنسبة لمتغير رمي كرة طبية:

Statistics

رمي كرة طبية

N	Valid	12
	Missing	0
	Mean	7,11
	Mode	7,30
	Std. Deviation	,59
	Skewness	-,9

بالنسبة لمتغير الاستناد الأمامي:

Statistics

الاستناد الأمامي

N	Valid	12
	Missing	0
	Mean	7,83
	Mode	7,53
	Std. Deviation	1,02
	Skewness	-,88

بالنسبة لمتغير مرونة الجذع الخلفية:

Statistics

مرونة الجذع

N	Valid	12
	Missing	0
	Mean	43,03
	Mode	43,00
	Std. Deviation	1,72
	Skewness	,13

بالنسبة لمتغير مرونة الكتفين:

Statistics

مرونة الكتفين

N	Valid	12
	Missing	0
	Mean	62,66
	Mode	61,50
	Std. Deviation	3,82
	Skewness	,91

بالنسبة لمتغير مهارة التصويب من الارتقاء:

Statistics

مهارة التصويب

N	Valid	12
	Missing	0
	Mean	5,50
	Mode	5,00
	Std. Deviation	1,50
	Skewness	1,00

** نتائج تجانس العينة التجريبية:

بالنسبة لمتغير العمر:

Statistics

العمر

N	Valid	12
	Missing	0
Mean		17,50
Mode		17,5
Std. Deviation		,52
Skewness		0,00

بالنسبة لمتغير الطول:

Statistics

الطول

N	Valid	12
	Missing	0
Mean		175,00
Mode		174 ,50
Std. Deviation		4,151
Skewness		,361

بالنسبة لمتغير الوزن:

Statistics

		الوزن
N	Valid	12
	Missing	0
	Mean	69,16
	Mode	68 ,00
	Std. Deviation	6,14
	Skewness	,571

بالنسبة لمتغير العمر التدريبي:

Statistics

العمر_التدريبي		
N	Valid	12
	Missing	0
	Mean	2,83
	Mode	3
	Std. Deviation	,83
	Skewness	-,61

بالنسبة لمتغير الوثب العمودي:

Statistics

الوثب العمودي		
N	Valid	12
	Missing	0
	Mean	40,83
	Mode	41,50
	Std. Deviation	2,72
	Skewness	-,743

بالنسبة لمتغير رمي كرة طبية:

Statistics

رمي كرة طبية		
N	Valid	12
	Missing	0
	Mean	7,39
	Mode	7,57
	Std. Deviation	,78
	Skewness	-,691

بالنسبة لمتغير الاستناد الأمامي:

Statistics

الاستناد الأمامي

N	Valid	12
	Missing	0
	Mean	8,08
	Mode	8,00
	Std. Deviation	1,08
	Skewness	-,223

بالنسبة لمتغير مرونة الجذع الخلفية:

Statistics

مرونة الجذع

N	Valid	12
	Missing	0
	Mean	42,91
	Mode	42 ,50
	Std. Deviation	2,93
	Skewness	,41

بالنسبة لمتغير مرونة الكتفين:

Statistics

مرونة الكتفين

N	Valid	12
	Missing	0
	Mean	63,50
	Mode	62 ,90
	Std. Deviation	3,23
	Skewness	,91

بالنسبة لمتغير مهارة التصويب من الارتقاء:

Statistics

مهارة التصويب

N	Valid	12
	Missing	0
	Mean	5,33
	Mode	62,9
	Std. Deviation	1,304
	Skewness	,57

نتائج تكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية

بالنسبة لمتغير العمر:

Group Statistics					
	المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
العمر	تجريبية	12	17,5000	,52223	,15076
	ضابطة	12	17,3333	,49237	,14213

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	1,375	,253	,804	22	,430	,16667	,20719	-,26303	,59636
Equal variances not assumed			,804	21,924	,430	,16667	,20719	-,26311	,59645

بالنسبة لمتغير العمر التدريبي:

Group Statistics					
	المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
العمر_التدريبي	تجريبية	12	2,8333	,83485	,24100
	ضابطة	12	2,9167	,79296	,22891

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	,212	,649	-,251	22	,804	-,08333	,33239	-,7726	,60599
Equal variances not assumed			-,251	21,942	,804	-,08333	,33239	-,7727	,60610

بالنسبة لمتغير الطول:

Group Statistics					
	المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الطول	تجريبية	12	175,0000	4,15605	1,19975
	ضابطة	12	175,8333	3,78594	1,09291

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	,031	,862	-,513	22	,613	-,83333	1,62291	-4,19904	2,532
Equal variances not assumed			-,513	21,81	,613	-,83333	1,62291	-4,20073	2,534

بالنسبة لمتغير الوزن:

Group Statistics					
	المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الوزن	التجريبية	12	69,1667	6,14718	1,77454
	الضابطة	12	68,8333	5,27142	1,52173

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	,234	,633	,143	22	,888	,33333	2,33766	-4,5146	5,18134
Equal variances not assumed			,143	21,50	,888	,33333	2,33766	-4,5212	5,18788

بالنسبة لمتغير الوثب العمودي:

Group Statistics					
	المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
اختبار رمي كرة طبية	تجريبية	12	51,4167	3,02890	,87437
	ضابطة	12	51,0833	4,16606	1,20264

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	2,939	,101	,224	22	,825	,33333	1,48690	-2,75030	3,41697
Equal variances not assumed			,224	20,089	,825	,33333	1,48690	-2,76739	3,43406

بالنسبة لمتغير رمي كرة طبية:

Group Statistics					
	المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
اختبار رمي كرة طبية	تجريبية	12	18,6408	1,20941	,34913
	ضابطة	12	19,0542	,92477	,26696

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	,655	,427	-,940	22	,357	-,41333	,43950	-1,32479	,49812
Equal variances not assumed			-,940	20,586	,358	-,41333	,43950	-1,32843	,50177

بالنسبة لمتغير الاستناد الأمامي:

Group Statistics

	المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
اختبار_الاستناد_الأمامي	تجريبية	12	7,33	1,073	,310
	ضابطة	12	7,92	1,084	,313

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	,040	,843	-1,325	22	,199	-,583	,440	-1,496	,330
Equal variances not assumed			-1,325	21,998	,199	-,583	,440	-1,496	,330

بالنسبة لمتغير مرونة الجذع الخلفية:

Group Statistics

	المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مرونة_الجذع_الخلفية	التجريبية	12	42,8333	2,97973	,86017
	الضابطة	12	43,7500	2,05050	,59193

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	1,074	,311	-,878	22	,389	-,91667	1,04416	-3,0821	1,24880
Equal variances not assumed			-,878	19,510	,391	-,91667	1,04416	-3,0982	1,26493

بالنسبة لمتغير مرونة الكتفين:

Group Statistics

	المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
اختبار_المرونة_للكتفين	تجريبية	12	63,50	3,233	,933
	ضابطة	12	62,67	3,822	1,103

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	,471	,500	,577	22	,570	,833	1,445	-2,164	3,830
Equal variances not assumed			,577	21,412	,570	,833	1,445	-2,168	3,835

بالنسبة لمتغير التصويب من الارتقاء:

Group Statistics

	المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
اختبار التصويب من الارتقاء	تجريبية	12	5,3333	1,30268	,37605
	ضابطة	12	5,5000	1,50756	,43519

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	,432	,518	-,290	22	,775	-,167	,575	-1,359	1,026
Equal variances not assumed			-,290	21,547	,775	-,167	,575	-1,361	1,028

نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية

1- نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية للعينة الضابطة:

1-1 - نتائج الاختبارات البدنية:

* نتائج اختبار الوثب العمودي:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	VAR00002	8,6667	12	1,23091	,35533
	VAR00001	7,8333	12	1,02986	,29729

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 VAR00002 - VAR00001	,83333	1,02986	,29729	,17899	1,48767	2,803	11	,017

* نتائج اختبار رمي كرة طبية:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	VAR00002	7,5192	12	,73070	,21093
	VAR00001	7,1108	12	,59280	,17113

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 VAR00002 - VAR00001	,40833	,74082	,21386	-,06236	,87903	1,909	11	,083

* نتائج اختبار الاستناد الأمامي:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	VAR00002	8,6667	12	1,23091	,35533
	VAR00001	7,8333	12	1,02986	,29729

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 VAR00002 - VAR00001	,83333	1,02986	,29729	,17899	1,48767	2,803	11	,017

*** نتائج اختبار المرونة للكتفين:**

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 VAR00002	61,7500	12	4,09268	1,18145
VAR00001	62,6667	12	3,82179	1,10326

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 VAR00002 - VAR00001	-,91667	3,65459	1,05499	-3,23869	1,40535	-,869	11	,403

*** نتائج اختبار مرونة الجذع الخلفية:**

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 VAR00002	45,4167	12	2,23437	,64501
VAR00001	43,0833	12	1,72986	,49937

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 VAR00002 - VAR00001	2,33333	2,46183	,71067	,76916	3,89751	3,283	11	,007

1-2- نتائج الاختبارات المهارية:

* نتائج اختبار التصويب من الارتقاء:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	VAR00002	6,5833	12	1,24011	,35799
	VAR00001	5,5000	12	1,50756	,43519

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 VAR00002 - VAR00001	1,08333	1,50504	,43447	,12708	2,03959	2,493	11	,030

2- نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية للعينة التجريبية:

1-1- نتائج الاختبارات البدنية:

* نتائج اختبار الوثب العمودي:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	VAR00001	45,6667	12	3,44656	,99494
	VAR00002	40,8333	12	2,72475	,78657

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 VAR00001 - VAR00002	4,83333	2,40580	,69449	3,30476	6,36191	6,959	11	,000

* نتائج اختبار رمي كرة طبية:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	VAR00002	8,6833	12	,61780	,17834
	VAR00001	7,3933	12	,78890	,22774

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
				Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Mean				Std. Deviation
Pair 1	VAR00002 - VAR00001	1,29000	,64545	,18632	,87990	1,70010	6,923	11	,000

* نتائج اختبار الاستناد الأمامي:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	VAR00002	10,7500	12	1,05529	,30464
	VAR00001	8,0833	12	1,08362	,31282

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 VAR00002 - VAR00001	2,66667	,98473	,28427	2,04100	3,29234	9,381	11	,000

* نتائج اختبار مرونة الجذع الخلفية:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	VAR00002	51,8333	12	4,68718	1,35307
	VAR00001	42,9167	12	2,93748	,84798

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 VAR00002 - VAR00001	8,91667	3,96481	1,14454	6,39755	11,43579	7,791	11	,000

*** نتائج اختبار المرونة للكتفين:**

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	VAR00002	51,6667	12	3,65148	1,05409
	VAR00001	63,5000	12	3,23335	,93339

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 VAR00002 - VAR00001	-11,83333	3,51188	1,01379	-14,06468	-9,60199	-11,672	11	,000

1-2- نتائج الاختبارات المهارية:

*** نتائج اختبار التصويب من الارتقاء:**

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	VAR00002	7,9167	12	1,50504	,43447
	VAR00001	5,3333	12	1,30268	,37605

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 VAR00002 - VAR00001	2,58333	1,44338	,41667	1,66626	3,50041	6,200	11	,000