



جامعة البويرة

جامعة أهلي محمد أولحاج "البويرة"

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية



جامعة البويرة

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

- التخصص: تدريب رياضي نخوي.

تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة على  
تحسين فعالية التسديد بالإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد  
فئة أشبال "17 - 19" سنة

- دراسة ميدانية أجريت على بعض أندية ولاية البويرة الناشطة في الرابطة الولائية لكرة اليد -

\* إشراف الأستاذ:

- يونس محمد.

\* إعداد الطالبين:

- بوجلية توفيق.

- سعيدي صدام.

السنة الجامعية: 2015 - 2016

# شكر وتقدير

الحمد لله الذي أنزل على عبده كتاباً عجيباً فيه من كل شيء، حكمةً ونبأً، والصلاة والسلام على نبيه محمداً أشرف الأئمة عجماً وعرباً وأزكاهم حسباً ونسباً وعلى وأصحابه السادة النجباء، فيا رب نعمتك حمداً كثيراً كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك. نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا، والقائل في محكم تنزيله  
{ { لئن شكرتم لأزيدنكم } }

## سورة إبراهيم، الآية 7.

ونتقدم مصداقاً لقول النبي صلى الله عليه وسلم:

{ { من لم يشكر الناس لم يشكر الله } }

صحيح مسلم.

نتقدم بالشكر إلى من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل.

وبتشكراتنا الخاصة إلى الدكتور المشرف \*يونسى محمد\* الذي سهل لنا طريق العمل ولم يبخل علينا بذائعه القيمة، فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب، فكان نعم المشرف.

كما نتقدم بالشكر إلى \*جميع أساتذتنا\* الذين أشرفوا على تدريسنا خلال السنوات الثلاث ولكل من ساهم بالكثير أو القليل، من قريب أو حتى من بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور.

وفي الأخير نحمد الله جلاً وعلاً الذي أماننا في إنهاء هذا العمل.

صدام - توفيق

# إهداء

الحمد لله رب الأرباب\* ومسبب الأسباب\* ومنزل الكتاب\*  
ومجري السحاب\* وهازم الأحزاب\* وخالق خلقه من تراب\*  
والصلاة والسلام على المصطفى الأمين\* وسيد المرسلين\*  
\*\*وحبيب رب العالمين\* محمد\*\*

## قول

لأملك حق لو علمت كثير \*\*\*\* كثيرك يا هذا ليس بيسير  
فكم ليلة باتت بثقلك تشتكي \*\*\*\* لها من جواها أنة وزفير  
وكم من مرة جاءت وأعطتك قوتها \*\*\*\* حنانا وإشفاقا وأنت صغير  
أهدي لك هذا العمل المتواضع وأنا الذي أهديك عمري محبة وخادما ومطيعا وطامعا في  
رذاك عني، فعندك وجدت العنان والحب حين تقسوا الحياة، وبك أقوى إيماني بالله  
وكنت دوما شمعتا تنطفئ لتضيء الطريق لأولادها\* إليك أمي العزيزة.....\*  
احترقت أنفاسي وأنا أبحث عن الكلمات لشرك يا من صنعت مني رجلا، وأعطيتني الثقة  
بالنفس والسند والعزيمة\* إليك أبي العزيز.....\*  
إلى كل من أعيش في قلوبهم ويعيشون في قلبي، وأكن لهم أفضل عبارات الحب  
والإحترام والتقدير عائلتني الكريمة\* بوكيلة\*  
إلى الذين جادوا وقاسموني الفرحة والحيرة في كل لحظة إخوتي الأعماء،  
سفيان\* زكية\* حنان.

إلى من أفتخر ب صداقتهم والذين عشت معهم أسعد اللحظات وأصعبها أصدقائي  
الأعماء...

إلى من شاركوني هذا العمل المتواضع....

إلى كل أساتذة المعهد والطلبة والعمال وخصيصة عمال المكتبة...

إلى كل من وسعتهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكريتي....

إليهم جميعا....

توفيق

# إهداء

الحمد لله ربّ الأرباب \* ومسبّب الأسباب \* ومنزل الكتاب \*  
ومجري السحاب \* وهازم الأحزاب \* وخالق خلقه من تراب \*  
والصلاة والسلام على المصطفى الأمين \* وسيد المرسلين \*  
\* وحبيب ربّ العالمين \* محمد \*

إلى الذي قلته فيه:

"الله يرحمك يا الله منك عمري ظهر أنا ما ننسك لو كان ولي قلبي جمر"  
إلى الذي رحل عن عيوننا، لكنه بقي مصباحاً منيراً في قلوبنا إلى روحك الطاهرة  
"أبي رحمك الله وأسكنك فسيح جنانه".

أهدي ثمرة جهدي هذه:

إلى من علمتني معنى الكفاح \* وكيف أكون مدرسة للصلاح

وساعدتني لأذوق طعم النجاح

إلى يمامة الأمان \* ومخفقة الأحزان

إلى من تحكّ قدميها جنّة الرحمان \* وبرضاها يرضى خالق الأكوان

إلى ينبوع الحب والحنان \* زهرة العطف ومصدر الأطمئنان

إلى أغلى ما في الوجود \* أمي الغالية \*

إلى شموع كان نورهم بنور القمر يوم كماله \* \* إلى من يشاركوني سيقان البيّنة \* \*

إلى إخوتي \* عبد المؤمن \* منيرة \* مولود \*

إلى جدتي (من أبي وأمي) (أطال الله في عمرهما) أتمنّى لهما الخير والصحة والعافية.

إلى كل من وسعتهم ذاكرتي \* \* ولم تسعهم ذاكرتي \* \* إلى من شاركوني في اليسر

والعسر \* \* إلى كل أصدقائي من عرفتهم من قريب وبعيد

إلى من يعجز الخبر على كتابتهم و اللسان على عدّهم

إلى العائلة الكبيرة سعيدي وسنوسي.

صدا



## محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
هـ	- محتوى البحث.
ك	- قائمة الجداول.
م	- قائمة الأشكال.
س	- ملخص البحث.
ف	- مقدمة.
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث.</b>	
02	1- الإشكالية.
04	2- الفرضيات.
04	3- أسباب اختيار الموضوع.
05	4- أهمية البحث.
06	5- أهداف البحث.
06	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
<b>الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.</b>	
<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.</b>	
11	* تمهيد.
12	1-1- المحور الأول: التدريب الرياضي والبرامج التدريبية.
12	1-1-1- التدريب الرياضي.
12	* مفهوم التدريب الرياضي.
12	* تعريف التدريب الرياضي.
12	* خصائص التدريب الرياضي.
12	- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية.
13	- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية.
14	- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب.

14	- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية.
14	1-1-2- البرامج التدريبية.
14	أولاً: مفهوم البرنامج.
14	ثانياً: أسس بناء البرنامج التدريبي.
15	ثالثاً: أسس نجاح البرنامج التدريبي.
15	رابعاً: أسس وضع البرامج التدريبية.
15	خامساً: خطوات تصميم البرامج التدريبية.
16	سادساً: الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبية.
16	سابعاً: تقويم البرنامج التدريبي.
16	ثامناً: تطوير البرنامج التدريبي.
17	تاسعاً: خصائص التصميم للبرامج التدريبية.
17	عاشراً: صعوبات تصميم البرامج التدريبية.
18	1-2- المحور الثاني: القوة المميزة بالسرعة.
18	1-2-1- الصفات البدنية في التسديد بالارتقاء.
20	1-2-2- القوة المميزة بالسرعة.
20	أولاً: مفهومها.
20	ثانياً: تعريف قوة السرعة.
20	ثالثاً: مكونات القوة المميزة بالسرعة.
21	رابعاً: الخصائص الفيزيولوجية للقوة المميزة بالسرعة.
22	خامساً: طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة.
23	1-3- المحور الثالث: التسديد بالارتقاء.
23	1-3-1- تعريف التسديد.
23	1-3-2- العوامل المؤثرة في نجاح التسديد (التصويب).
24	1-3-3- أهمية التسديد في كرة اليد.
24	1-3-4- أنواع التسديد.
24	1-3-5- كيفية أداء بعض التسديدات.

26	1-4- المحور الرابع: كرة اليد وخصائص المرحلة العمرية U19.
26	1-4-1- كرة اليد.
26	أولاً: مفهومها.
26	ثانياً: متطلبات الاداء في كرة اليد.
28	1-4-2- المرحلة العمرية (17 - 19) سنة.
28	أولاً: تعريف المراهقة.
28	ثانياً: المراهق.
28	ثالثاً: تعريف الدكتور "فؤاد البهي" السيد للمراهقة.
28	رابعاً: تحديد وتعريف فئة الأشبال (17 - 19) سنة.
28	خامساً: خصائص فئة الأشبال (17 - 19) سنة.
30	* خلاصة.
<b>الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.</b>	
32	* تمهيد.
33	1-2- دراسة حسام محمد هيدان الخزرجي 2013.
35	2-2- دراسة ليث إبراهيم جاسم 2008.
36	2-3- دراسة اسماعيل عبد الجبار صالح داود حسن الزبيدي 2004.
38	2-4- التعليق على الدراسات.
39	2-5- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة.
40	* خلاصة.
<b>الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.</b>	
<b>الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.</b>	
43	* تمهيد.
44	1-3- الدراسة الاستطلاعية.
45	3-1-1- الخطوة الأولى.
45	3-1-2- الخطوة الثانية.
46	3-1-3- الخطوة الثالثة.

46	3-1-4 - الخطوة الرابعة.
47	3-2-2 - الدراسة الأساسية.
47	3-2-1 - المنهج العلمي المتبع.
47	3-2-2 - متغيرات البحث.
47	- المتغير المستقل.
47	- المتغير التابع.
47	- المتغيرات الدخيلة (المشوشة).
48	3-2-3 - مجتمع البحث.
49	3-2-4 - عينة البحث وكيفية اختيارها.
50	- التصميم التجريبي لعينة البحث.
51	- مواصفات العينة.
52	3-2-6 - مجالات البحث.
52	- أولاً: المجال البشري.
52	- ثانياً: المجال الزمني.
53	- ثالثاً: المجال المكاني.
53	3-2-7 - أدوات البحث.
53	- أولاً: الأدوات الأساسية (الرئيسية).
54	- ثانياً: الأدوات المساعدة.
54	3-2-7 - الشروط العلمية للاختبارات والبرنامج.
57	3-2-8 - عرض الاختبارات البدنية والمهارية.
61	3-2-9 - عرض محتوى البرنامج ونموذج عن وحدة تدريبية.
64	3-2-10 - الوسائل الإحصائية.
67	* خلاصة.
<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.</b>	
69	* تمهيد.
70	4-1-1 - عرض وتحليل نتائج التجانس والتكافؤ لعينتي البحث.

70	4-1-1- عرض وتحليل نتائج تجانس العينة الضابطة.
71	4-1-2- عرض وتحليل نتائج تجانس العينة التجريبية.
72	4-1-3- عرض وتحليل نتائج تكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية.
74	4-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية.
74	4-2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية.
74	1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات.
76	2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات.
78	3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار رمي الكرة الطبية من الوقوف.
80	4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس.
82	4-2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية.
82	1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار التسديد من الإرتقاء.
84	4-3- مقارنة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية لعينتي البحث في الاختبار البعدي.
86	4-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
86	4-4-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى.
87	4-4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية.
88	4-4-3- مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.
89	* خلاصة.
91	- الاستنتاج العام.
93	- خاتمة.
95	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
.	- البيبليوغرافيا.
.	- الملاحق.

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
<b>الباب الثاني: الجانب التطبيقي.</b>		
<b>الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.</b>		
01	- يمثل مجتمع البحث.	49
02	- يمثل مواصفات العينة المدروسة.	51
03	- المجال البشري.	52
04	- المجال الزمني.	52
05	- المجال المكاني.	53
06	- تحكيم البرنامج التدريبي والاختبارات البدنية والمهارية من الناحية الموضوعية.	55
07	- تحكيم البرنامج التدريبي من الناحية الموضوعية.	55
08	- تحكيم الاختبارات البدنية والمهارية من الناحية الموضوعية.	55
09	- نتائج معاملات الثبات والصدق للاختبارات البدنية والمهارية.	56
10	- تقديرات اختبار الوثب العمودي.	58
<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.</b>		
11	- نتائج الدلالات الإحصائية لتجانس العينة الضابطة في بعض المتغيرات المقاسة.	70
12	- نتائج الدلالات الإحصائية لتجانس العينة التجريبية في بعض المتغيرات المقاسة.	71
13	- نتائج الدلالات الإحصائية لتكافؤ العينتين في المتغيرات المدروسة.	72
14	- نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي.	74
15	- نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض.	76
16	- نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية من الوقوف.	78
17	- نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس.	80
18	- نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التسديد من الارتقاء.	82
19	- يوضح قيم (t) ستيودنت المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينتي البحث.	84
20	- مقابلة النتائج بالفرضية العامة.	88

## قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.		
المحور الأول: التدريب الرياضي والبرامج التدريبية.		
01	- الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.	13
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.		
02	- التصميم التجريبي لعينة البحث.	50
03	- اختبار الوثب العمودي Sargent.	57
04	- اختبار الوثب العريض من الثبات Standing Broad Jump Test.	58
05	- اختبار رمي الكرة الطبية من الوقوف زنة 3 كغ.	59
06	- اختبار دفع كرة طبية زنة 3 كغ باليدين.	59
07	- اختبار التصويب بالوثب عاليا (10 كرات).	60
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.		
08	- التمثيل البياني لنتائج الدلالات الإحصائية لتكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المدروسة معبر عنها بقيمة (t) المحسوبة.	72
09	- التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديتين لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي من الثبات.	74
10	- التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديتين لعينة البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات.	76
11	- التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديتين لعينة البحث في اختبار رمي الكرة الطبية من الوقوف.	78
12	- التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديتين لعينة البحث في اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس.	80
13	- التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديتين لعينة البحث في اختبار التسديد من الإرتقاء.	82
14	- التمثيل البياني لقيم (t) ستيودنت المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينتي البحث.	84





# تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين فعالية التسديد بالإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال "17-19" سنة

- دراسة ميدانية أجريت على بعض أندية ولاية البويرة الناشطة في الرابطة الولائية لكرة اليد -

\* إشراف الأستاذ:

\* إعداد الطالبين:

- يونس محمد.

- بوكليّة توفيق.

- سعدي صدام.

## ملخص البحث (الدراسة):

هدفت الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة ومعرفة تأثيره على فعالية التسديد بالإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال "17 - 19" سنة، وذلك لأن بلوغ المستويات العليا والوصول لمنصات التتويج لا يأتي بمحض الصدفة أو بالطرق العشوائية وإنما بمراعاة الأسس العلمية من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية المبنية وفق أسس علمية، كما تهدف هاته الدراسة إلى الكشف عن أهمية وتأثير بعض الصفات البدنية على بعض المهارات في كرة اليد، أما من الجانب المنهجي فقد أجريت الدراسة على فريقين الشرفية وعين بسام لكرة اليد صنف أشبال والناشطين في الرابطة الولائية لكرة اليد لولاية البويرة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بنظام المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لملائمته طبيعة الدراسة وأهدافها، وتم الاعتماد على الاختبارات القبلية والبعديّة وهذا لمعرفة مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح، وتم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية حيث شملت (20) لاعبا مقسمين إلى مجموعتين "تجريبية وضابطة"، المجموعة التجريبية تضم (10) لاعبين من نادي عين بسام والمجموعة الضابطة تضم (10) لاعبين من نادي الشرفية، كما اشتملت الدراسة الاستطلاعية على (06) لاعبين، وقد اعتمد الباحثان على برنامج الحزمة الاحصائية 21 (spss21) لاستخراج المعادلات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، (T) ستيودنت للعينات المستقلة، و (T) ستيودنت للعينات المرتبطة، المنوال، معامل الاختلاف، معامل الإلتواء، نسبة التطور %.

وفي الأخير أسفرت نتائج الدراسة عن صحة الفرضيات المقترحة وكشفت التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين فعالية التسديد بالإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال "17 - 19" سنة، وعلى ضوء هذا خلص الباحثان لمجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية متمثلة في ضرورة الاهتمام بالتخطيط المستند إلى الأسس العلمية الحديثة للتدريب ابتداء من الوحدة التدريبية للرفع من القدرات البدنية والمهارية للرياضي، وضرورة الاعتماد على الاختبارات البدنية والمهارية لتحديد مستوى الرياضيين وهذا لبناء البرامج بدقة وكذا الوقوف على مستوى التطور للرياضيين، بالإضافة إلى رفع القدرات المعرفية للمدربين وذلك من خلال عقد دورات تكوينية وإفادتهم بكل ما هو جديد في التدريب الرياضي الحديث بصفة عامة، والبرامج التدريبية بصفة خاصة.

\* الكلمات الدالة: البرنامج التدريبي، القوة المميزة بالسرعة، التسديد بالإرتقاء، كرة اليد، فئة الأشبال "U19".

# مقدمة



# مدخل عام: التعريف بالبحث



الجانب النظري: الخلفية  
النظرية للدراسة والدراسات  
المرتبطة بالبحث

الفصل الأول: الخلفية

النظرية للدراسة

الفصل الثاني: الدراسات

المرتبطة بالبحث

الجانب التطبيقي:  
الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث: منهجية  
البحث وإجراءاته الميدانية



الفصل الرابع: عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

الاستنتاج العام

خاتمة

# اقتراحات وفروض مستقبلية

# البيانيو جرافيا



الملاحق

الملحق رقم (01)

الملحق رقم (02)



الملحق رقم (03)

الملحق رقم (04)

الملحق رقم (05)

الملحق رقم (06)

الملحق رقم (07)

الملحق رقم (08)

الملحق رقم (09)

الملحق رقم (10)



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

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

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

ولا يمكن الوصول إلى هذا المستوى من القدرات السالفة الذكر إلا من خلال اتباع طرق وأساليب علمية، ولقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعها إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة، ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد، لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري. إن البرامج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية لدى الرياضيين، وتصل إلى تحقيق أهداف العملية التدريبية، ويقاس نجاح البرنامج بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس، ولغرض وضع البرامج التدريبية للفعاليات الرياضية المختلفة، على المدرب ان يعتمد على مبدأ الخصوصية في التدريب (أحمد، 1999، صفحة 12).

إن المتمعن في كرة اليد الحديثة يدرك الإهتمام الكبير والفارق التي تصنعه بعض الصفات البدنية والمهارية في كرة اليد ونذكر منها القوة المميزة بالسرعة والتسديد بالإرتقاء، حيث أصبحت خطة الفريق تبنى على سرعة اللاعبين في نقل الكرة إلى منطقة الخصم والعودة السريعة للمنطقة والتفوق في الصراعات الثنائية، كل هذه العوامل أصبحت الحاسم لنتيجة المباريات، وبناء على ما سبق ولضرورة تنمية الصفات البدنية المذكورة سابقاً والمرتبطة بالمهارات الأساسية بكرة اليد ارتأى الباحثان إلى تصميم برنامج تدريبي.

وتكمن أهمية البحث في تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتبيين تأثيره على فعالية التسديد بالإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال "17 - 19" سنة مبني على أسس علمية، وبالتالي الوقوف على إحدى الجوانب التدريبية الأساسية والمهمة ومالها من دور على وضع اللاعب أثناء المباراة الذي يتميز بأداء

مجهودات يتطلب أداؤها تكييفات بدنية ومهارية خاصة بكرة اليد وطبقا لطريقة التدريب المقترحة، وهذا لمعرفة ما ستسفر عنه نتائج هذه الدراسة مما يساعد في توجيه عمليات إعداد اللاعبين على وفق الأساليب العلمية السليمة. ولقد قسمنا بحثنا هذا إلى جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي، جانب نظري ويتضمن محتواه فصلين، الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة، والفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث، كما قمنا بتقسيم الفصل الأول إلى أربعة محاور حيث تطرقنا في المحور الأول إلى التدريب الرياضي والبرامج التدريبية، وفي المحور الثاني تطرقنا إلى القوة المميزة بالسرعة، أما في المحور الثالث فتطرقنا من خلاله إلى التسديد بالإرتقاء، أما المحور الرابع فكان تحت عنوان كرة اليد وخصائص المرحلة العمرية "17 - 19" سنة، وخصائص هذه المرحلة وفيما يخص الفصل الثاني لدراستنا فقد تناولنا الدراسات المرتبطة بالبحث.

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

## 1- الإشكالية:

تعتبر الرياضة في وقتنا الحالي مقياسا لتطور الأمم وازدهارها، لأنها تحتل جزءا لا يستهان به في تكوين الأفراد والمجتمعات من الناحية النفسية والأخلاقية والتربوية، إذ أصبح الاهتمام بها شيئا مهما في سياسات الدول هذا الإهتمام شمل كل أنواع الرياضات خاصة منها الرياضات الجماعية ككرة القدم أو كرة السلة، كرة اليد، وتعد هذه الأخيرة واحدة من الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية، لذا اتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق والمنتخبات العالمية بالسرعة والقوة في الأداء الفني الدقيق، وهذا راجع إلى اهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين خلال مرحلة الناشئين على مستوى مختلف الجوانب لتطوير جميع التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات.

وتعد لعبة كرة اليد من الرياضات الشائعة في الجزائر حيث تحتل المرتبة الثانية من حيث الشعبية إلا أن مستوى الأداء لمختلف الفرق الجزائرية لا يزال منخفض وضعيف مقارنة بدول أخرى من حيث سرعة اللعب والقوة البدنية للاعبين الجزائريين وهذا النقص في القدرات البدنية له انعكاس سلبي على الجوانب المهارية والخطية والنفسية مما يؤدي إلى عدم تحقيق نتائج إيجابية للمقابلات الرسمية.

وهذا راجع ربما لعدم التكوين الجيد للاعبين خلال مراحل التكوين للفئات الشبانية وذلك لعدم إتباع المدربين لبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية في تطوير الصفات البدنية وكذا الجوانب الخطية والمهارية خلال المراحل التكوينية لأن الأصناف الشبانية هي المصدر الأساسي لإخراج اللاعبين من الطراز العالي من حيث القدرات البدنية والخطية والمهارية والنفسية.

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

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

ومن هنا كان واجب المدرب الرياضي معرفة اختيار طرق وأساليب التدريب التي تحقق له الهدف المطلوب بأقل جهد وفي وقت قصير، كما أن تنوع طرق وأساليب التدريب يعمل على زيادة الإثارة لدى الرياضي الذي يبحث عن الوصول لأعلى النتائج وتحقيق المستويات العالية في أي نشاط كان، وهذا ما يظهر في عصرنا هذا المتميز بسرعة الإنجاز فكلمنا تميز المدرب الرياضي بالتأهيل التخصصي العالي، وكلما زاد اتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها، كلما كان قادرا على بناء وتخطيط برامج تدريبية بصورة علمية تسهم إلى درجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى العام للرياضي، والفريق ككل إلى أقصى درجة، فالتخطيط المسبق يحقق العديد من الفوائد كالاتباع عن

الارتجالية والعشوائية في العمل التدريبي، من خلال تحديد أهداف واضحة ومبرمجة يحاول الوصول إليها، بناءً على جدول زمني يشمل مجموعة من المراحل التحضيرية، كل هذا بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في إرتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري والوظيفي (محمد علي الفط، 1999، ص20).

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

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

وفي التدريب الرياضي الحديث يجب مراعاة حركة لاعب كرة اليد التي تتصف بالتغير المستمر لشدة أداء العمل وكذلك بالعمل العضلي ذي الشدة العالية، فالنشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد ويقرر درجة الحاجة إلى الصفات البدنية ودرجة تطورها لدى اللاعبين وكذا ارتباطها بالمهارات الأساسية (فتحي أحمد هادي السقاف، 2013، ص 78)، فالمتعمن في كرة اليد الحديثة يدرك الإهتمام الكبير والفارق التي تصنعه بعض القدرات البدنية والمهارية في كرة اليد ونذكر منها القوة المميزة بالسرعة، والتسديد بالإرتقاء، كل هذه العوامل أصبحت الحاسم لنتيجة المباريات. ومما سبق ومن خلال تباين الآراء حول أسلوب تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد أدى إلى ظهور مشكلة البحث، لذا اتجه تفكير الباحثان إلى إمكانية التخطيط لبرنامج تدريبي تتضمن مفرداته تدريب يخدم النشاط التخصصي بصفة مباشرة.

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إلى الميدان قبل الغوص في غمار الموضوع، ومن خلال المقابلات الشخصية التي أجريت مع بعض مدربي فئات الأشبال للرابطة الولائية لولاية البويرة، اتضح أنهم لا يولون اهتمام كبير لطرق التدريب بل يصل إلى درجة الإهمال الكبير، كذلك لمسنا نقصا في المستوى البدني عند اللاعبين هذا النقص يقلص من فعاليتهم في أداء مختلف المهارات والخطط الرياضية مما يؤثر سلبا على مردود الفريق، ونخص بالذكر نقص الفعالية في الهجوم وخاصة مهارة التسديد بالإرتقاء التي تتطلب عدة صفات بدنية من بينها صفة القوة المميزة بالسرعة التي لها تأثير كبير على صفة الارتقاء والتي تساهم بدرجة كبيرة في تحسين مهارات اللاعبين الهجومية، كل هذا دفعنا لطرح التساؤل الرئيسي التالي:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة تأثير على فعالية التسديد بالإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال "17- 19" سنة؟.

ويترج تحت التساؤل الرئيسي **التساؤلات الفرعية التالية:**

1- هل يساهم البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال "17-19" سنة؟.

2- هل لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة تأثير على فعالية التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال "17-19" سنة؟.

**2- الفرضيات:**

تعرف الفرضية على أنها "ذلك الحل المسبق لإشكالية البحث" (Maurice Angers, 1996, p 102)، وهناك من يرى أن فروض البحث هي "تنبؤ لعلاقة قائمة بين متغيرين" (Andrée Lamoureux, 1995,p124)، كما أن الفرضية هي أيضا "نقطة التحول من البناء النظري إلى التصميم التجريبي للإجابة على الإشكالية القائمة"...الخ، ولفروض العلمية عدة أغراض منها توقع استنتاجات محتملة تفرض على الباحث إطارا فكريا معيناً، يساعده على رسم خطوات بحثه، كما يعينه على اختيار وسائله الإحصائية التي يستخدمها في التحليل وتفسير بياناته، وبالإضافة إلى أن الفروض تساعد الباحث في وضع هيكل عام لتقديم نتائج بحثه بطريقة تعين القارئ على فهمها...الخ.

**2-1- الفرضية العامة:**

- للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة تأثير على تحسين فعالية التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال "17-19" سنة.

**2-2- الفرضيات الجزئية:**

1- البرنامج التدريبي المقترح يساهم في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال "17-19" سنة.

2- تنمية القوة المميزة بالسرعة لها تأثير على فعالية التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال "17-19" سنة.

- أسباب اختيار الموضوع:

**3-1- أسباب ذاتية:**

لقد انطلقنا من خلفية واقعية هي مشكلة الأداء المهاري لدى الكثير من الفرق ونخص بالذكر (فرق كرة اليد للرابطة الولائية لولاية البويرة) رغم أنها ليست مشكلة حديثة النشأة، ولكن دراستنا تعتبر مجالا خصبا ولقد ارتأينا من خلال دراستنا هذه إلى تحديد إحدى أهم الجوانب التي تؤدي إلى ضعف الأداء المهاري وخاصة مهارة التسديد بالارتقاء التي تعتمد أساسا على عدة صفات بدنية منها صفة القوة المميزة بالسرعة، هذا بالإضافة إلى رغبتنا وفضولنا في تبين مدى أثر وفعالية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة في تحسين فعالية التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال "17-19" سنة، ضف إلى ذلك الإحساس بالقدرة على تناول هذا الموضوع والكشف عن خباياه.

**3-2- أسباب موضوعية:**

- يعد بحثنا هذا خطوة للاهتمام بمثل هذا النوع من البحوث، نسعى من خلاله إلى تحقيق بعض الأهداف التي تعتبر مسعى كل باحث، بغية إثراء مكتبة المعهد بمثل هذا النوع من الدراسات، وكذلك لنقص الدراسات التي تناولت مثل هذا الموضوع نظرا لحدائته.

- ضعف في صفة القوة المميزة بالسرعة، وهذا ما أدى بنا إلى دراسة وتبين أهمية هذه الصفة.

- قابلية الموضوع للدراسة والاختبار وكذا المناقشة من جميع جوانبه.

- اختيارنا للموضوع كان وفقا لما يتوفر من وسائل وإمكانيات.

- توفر المراجع والكتب التي تخدم موضوع دراستنا.

- نقص برامج محكمة وأكثر علمية لتطوير الصفات البدنية.

- عدم تطور مستوى الأداء للاعبين كرة اليد وعدم الحصول على نتائج إيجابية.

- عدم الإهتمام الكافي لمدربي كرة اليد بالصفات البدنية التي لها تأثير كبير في زيادة فعالية المستوى المهاري.

**4- أهمية البحث:**

تكتسي دراستنا هذه أهميتها من:

**4-1- الجانب العلمي:**

- إبراز القيمة العلمية للبرامج العلمية، وإعطاء القواعد النظرية والمنهجية لهذه البرامج.

- تزويد مكتبة المعهد بمراجع علمية فيما يخص البرامج التدريبية.

- استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منه الطلبة في حقل التربية البدنية والتدريب الرياضي.

- إثراء الطلبة والأساتذة بمعلومات مفيدة في هذا المجال.

- إن هذه الدراسة تمثل إضافة إلى رصيد الدراسات التي بحثت في هذا المجال.

**4-2- الجانب العملي (التطبيقي):**

- تزويد المدربين والقائمين على شؤون كرة اليد ببرامج تدريبي محكم، يكون مرجعا علميا للعمل الميداني.

- إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة في تحسين فعالية التسديد بالارتقاء لدى

لاعبين كرة اليد صنف أشبال "17-19" سنة.

- تشجيع الطلبة على التطرق لهذا الموضوع البكر في بلادنا للدراسة والبحث من جوانب وزوايا أخرى.

- إبراز مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة على تقنية التسديد بالارتقاء في كرة اليد لدى اللاعبين في سن

"17-19" سنة، وأهمية هذه الصفة وعلاقتها بمختلف الصفات البدنية الأخرى.

- إعطاء لمحة شاملة حول مختلف أنواع وتقنيات التسديد في كرة اليد وطرق تنفيذها بصفة عامة وبصفة خاصة

تقنية التسديد بالارتقاء ودورها الفعال عند تأثرها بصفة القوة المميزة بالسرعة.

- شرح طرق تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة ومكوناتها وخصائصها الفيزيولوجية.

**5- أهداف البحث:**

لا يخلو أي عمل قيم من هدف يوجه القائم له، وأي سلوك غير هادف يعد بمثابة ضرب من الضياع، كذلك فالطالب الباحث الذي يقدم على إنجاز بحث في هذا المستوى يكون قد حدد جملة من الأهداف، التي تعتبر بمثابة ضوابط توجه عمله حتى النهاية.

\* **الهدف الرئيسي** من هذا البحث هو تبين مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسين فعالية التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال "17-19" سنة.

\* **كما يهدف إلى:**

- معرفة مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال "17-19" سنة.

- معرفة علاقة أو تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة على تقنية التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال "17-19" سنة.

**6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:**

في مختلف البحوث التي يتناولها الباحث، يجد نفسه أمام صعوبات تتمثل في عموميات اللغة، وتداخل المصطلحات، وهذا راجع إلى النزعة الأدبية، حيث يقول (الطاهر سعد الله): "لعل أخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في ميادين العلوم الإنسانية عموميات لغتها" (الطاهر سعد الله، 1991، ص29)، ومن ثم فإن ما يواجهه الباحثين تداخل مصطلحات اللغة المستعملة، فالتصور النظري الجيد يقوم ويتحدد على أساس واضح للمفاهيم والمصطلحات التي يستخدمها، ولقد ورد في البحث عدة مفاهيم ومصطلحات تفرض على الباحث أن يزيل عنها اللبس والغموض، وحتى يرقى إلى مستوى البحوث العلمية الأكاديمية، ولهذا السبب نجد أنفسنا مضطرين لتحديد مصطلحات بحثنا نظريا وإجرائيا من أجل تحقيق القدر الكافي من الوضوح، وهذا على النحو التالي:

**6-1- التدريب الرياضي:**

\* **التعريف النظري:** عملية تربية منظمة مخططة طبقا لمبادئ وأسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والخطية والمعرفية لتحقيق مستوى عال من الإنجاز في النشاط الرياضي (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص03).

\* **التعريف الإجرائي:** هو مجموعة من النظريات والمبادئ العلمية التي تهدف إلى الارتقاء بجميع جوانب اللاعب البدنية والمهارية والخطية والنفسية لتحقيق أعلى المستويات والانجازات الرياضية.

**6-2- البرنامج التدريبي:**

\* **التعريف النظري:** وهو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف (البيك، عماد الدين عباس، 2003، ص102).

\* **التعريف الإجرائي:** هو عبارة عن برنامج تدريب مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة يحتوي على مجموعة من الوحدات التدريبية صمم لمعرفة تأثيره في تحسين فعالية التسديد بالارتقاء للاعبين كرة اليد فئة أشبال "17-19" سنة، للوصول للاعب لأفضل المستويات.



## 6-3- القوة المميزة بالسرعة:

\* **التعريف النظري:** القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وهنا يجب الإشارة إلى أن مقدار القوة عند ذلك يكون أقل من القصوى وأيضا مقدار السرعة يكون أقل من القصوى ولو أنه مرتفع جدا.

وتختلف القوة المميزة بالسرعة باختلاف الأطراف البدنية المشاركة في الحركة (الذراعين، الرجلين) فالرياضي قد يكون جد سريع بذراعيه وليس بالضرورة أن تكون لديه نفس الميزة بالنسبة لرجليه (Jurgen Weinck, 1992, p241).

\* **التعريف الإجرائي:** هي مقدرة اللاعب التي تظهر في مقاومة جهد معين بأقصى سرعة ممكنة، وتظهر في مواقف متعددة خلال مباراة كرة اليد ومنها التسديد بالارتقاء.

## 6-4- التسديد بالارتقاء (بالقفز):

\* **التعريف النظري:** يعد من التصويبات الناجحة والمؤثرة التي يصعب على المنافس إيقافها، وهي تحتاج إلى التوازن الجيد والقدرة على الوثب العمودي والارتقاء عاليا، لأداء هذه التسديدة بنجاح تمسك الكرة باليدين مع أثناء مفصلي الرجلين قليلا استعداد للوثب عاليا، وعندما يصبح جسم اللاعب عمودي في الهواء والذراعين فوق الرأس يمدد الذراعين على امتدادهما لدفع الكرة من بين يديه ناحية المرمى.

- يحتاج هذا النوع لتوازن كبير وتحكم في الجسم في الهواء، وقوة في الدفع.  
- يثب اللاعب عاليا وقد يكون الوثب إما من الثبات بعد خطوة واحدة أو عقب الجري.  
- الوثب هنا يكون بالقدمين معا وبميل الجسم للخلف قليلا أثناء الوثب.  
- وعندما يصل اللاعب للأعلى نقطة ممكنة في وثبه، يقوم بتصويب الكرة إما بيد واحدة وهو الشائع أو بكلتا اليدين.

- ميزة هذا النوع أنه أصعب على الدفاع وفيه عامل المفاجأة (حسين معوض، 2003، ص 129).

\* **التعريف الإجرائي:** وهي مهارة حركية أساسية بكره اليد وهي الحركة النهائية للجهود المهارية والخطوية كافة التي استخدمت لوصول اللاعب إلى وضع التصويب، يحتاج هذا النوع من التسديد لتوازن كبير وتحكم في الجسم وهو في الهواء.

## 6-5- كرة اليد:

\* **التعريف النظري:** كرة اليد تعد من الألعاب الرياضية القديمة، تجري ما بين فريقين يتألف كل فريق منها من سبعة لاعبين (وخمسة احتياطيين)، تتميز بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين بها قواعد وقوانين ثابتة (خلود مانع الزبيدي، 2008، ص 20)، إن طبيعة الأداء في كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية سواء الدفاعية أو الهجومية بالكرة أو بدونها، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي، وتختلف طبيعة الأداء في كرة اليد وتتنوع ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها إلى الجري والتوافق، وترجع عمليات التغيير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة، حيث تخضع لعبة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا يوجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه (كمال درويش، 1998، ص 18).



\* **التعريف الإجرائي:** كرة اليد رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما 7 لاعبين، 6 لاعبين وحارس مرمى. يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز الهدف. وتتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة، والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفريق الفائز.

#### 6-6- المراهقة (المرحلة العمرية "17 - 19" سنة):

\* **التعريف النظري:** تبدأ مرحلة المراهقة منذ نهاية السنة الثانية عشرة وتستمر حتى نهاية السنة الثامنة عشرة، ولكن بداية هذه الفترة أو نهايتها تزيد أو تنقص حسب البيئة التي يوجد فيها المراهقون، وبكلمة أخرى أنها مرحلة التعليم الإحصائي أو انتهاء مرحلة الطفولة وبداية مرحلة النضج أو الرشد، ففي هذه المرحلة ينمو الطفل جسدياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً، ولعل أفضل ما توصف فيه هذه المرحلة بأنها مرحلة يحن فيها المراهق إلى الطفولة تارة ويتطلع إلى الرجولة والنضج تارة أخرى، فهو ليس طفلاً وليس رجلاً بل بين هذا وذاك.

وقيل فيها أنها ثورة وحيرة واضطراب، ثورة تنتاب الجسم والعقل معا فيتربت عليها حيرة المراهق أو المراهقة من هذا النمو المفاجئ الذي أكسبهم صفات جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية جديدة ينتج عنها اضطراب عام يهز مشاعره وإدراكه (توماجور خوري، 2000، ص 111).

وقد ورد في لسان العرب معان كثيرة لجملة المراهقين، فمنها كلمة "رهق" وراهق الغلام أي قارب البلوغ، وترجع كلمة المراهقة إلى الفعل "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام، ورهق الشيء رهقا أي قريب منه، والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد (صالح محمد علي أبو جادو، 2007، ص 405).

\* **التعريف الإجرائي لفئة الأشبال (17 - 19) سنة:** تمثل فئة اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين 17 - 19 سنة حسب تقسيم الرابطة الولائية لكرة اليد لولاية البويرة، وتعتبر فئة مهمة من الفئات التي يمر عليها لاعب كرة اليد خلال مساره الرياضي، وما يميزها هو حدوث تغيرات فسيولوجية وعقلية ونفسية نتيجة ضغوط قد تفرضها الأسرة إضافة إلى ضغوطات اجتماعية كجماعة الرفاق في الفريق الرياضي، المدرسة، الحي...إلخ.



## 1-1- التدريب الرياضي والبرامج التدريبية:

## 1-1-1- التدريب الرياضي:

## أولاً: مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة" (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص19). كما يعرف التدريب: "على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة".

ويعرف "محمد حسن علاوي": "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة" (محمد حسن علاوي، 1994، ص17).

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد" (قاسم حسن حسين، 1997، ص78).

## ثانياً: تعريف التدريب الرياضي:

العالم (مات فيف MATVIEW) الروسي عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخطوية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية".

## ثالثاً: خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملا، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما تماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

## \* التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"العملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخطوية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساساً إلى تربية النشأ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم" (محمد حسن علاوي، 2002، ص19).

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها" (مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا، 2005، ص26).

### \* التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديماً في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دوراً أساسياً في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمراً مستبعداً. "فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي".

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- علم النفس الرياضي.
- علم الحركة الرياضية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية (مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص21-22).
- أسس علم النفس الرياضي.
- أسس الإدارة الرياضية.
- أسس علم التربية.
- أسس علم الاجتماع الرياضي.
- أسس علم الرياضة.
- أسس علم البيولوجيا الرياضية.



- الشكل رقم (01): الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.

## \* التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي".

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب".

## \* التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية".

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب" (محمد حسن علاوي، 2002، ص 22-23).

## 1-1-2- البرامج التدريبية:

## أولاً: مفهوم البرنامج:

يعتبر البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضة لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب.

ويعرف "مفتي إبراهيم" بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. بذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً (حماد مفتي إبراهيم، 1998، ص 261).

ثانياً: أسس بناء البرنامج التدريبي:

ينفق كل من "محمد الحماحمي وأمين الخولي"، وكذا كل من "عمرو أبو المجد جمال النمكي"، و"مفتي إبراهيم حماد" بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية وخاصة في كرة اليد هي:

\* أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.

\* تنظيم البرنامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.

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

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

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

يجب إدخال التكامل كعملية تربوية كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية (عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي، 1997، ص 184-185).

**ثالثا: أسس نجاح البرنامج التدريبي:**

يشير "عمرو أبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حماد" أنه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للاعبين يجب أن يراعي المدرب ما يلي:

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

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

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

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

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

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

- يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.

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

**رابعا: أسس وضع البرامج التدريبية:**

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

- مستوى اللاعبين والفريق من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضي.

- الإمكانيات التي في متناول يد المدرب (حماد مفتي إبراهيم، 1998، ص 263).

**خامسا: خطوات تصميم البرامج التدريبية:**

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

## \* المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:

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

## \* الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي

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

## - لتحقيق الأهداف يجب توافر العوامل التالية:

- الفئة المستهدفة في البرنامج.
- مستوى الأداء الذي يرغب المتدرب الوصول إليه.
- الظروف الايجابية التي يتطلبها البرنامج والسلبية التي تعيق نجاحه.

## \* تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

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

## \* تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

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

## سادسا: الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبية:

يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:

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

## سابعا: تقييم البرنامج التدريبي:

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

## ثامنا: تطوير البرنامج التدريبي:

- يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي:
- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.

- التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
- التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقيق أهداف البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل من أنشطة البرنامج (محمد رضا الوقاد، 2003، ص309).

#### تاسعا: خصائص التصميم للبرامج التدريبية:

- تلبية الاحتياجات المحددة.
- أن تكون أهدافها قابلة للقياس.
- يكون يحتوى مستوى المدربين.
- ترتيب الوحدات في المحتوى بشكل منطقي.
- وقت التنفيذ يراعي الوحدات والمحتوى.
- القاعة مناسبة ومحفزة.
- توفير التقنيات المساعدة،
- توزيع المادة التعليمية على المتدربين.
- تحديد شروط التجانس للمتدربين.
- الالتزام بطرق التقييم وأساليبه.
- حساب التكاليف والإيرادات للبرنامج.
- تحديد مشرف ومنسق على البرنامج.
- تحضير الشهادات والإعداد للافتتاح والاختتام.

#### عاشرا: صعوبات تصميم البرامج التدريبية:

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



## 1-2- القوة المميزة بالسرعة:

## 1-2-1- الصفات البدنية في التسديد بالارتقاء:

لا شك أن التسديد بالارتقاء بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة يحتاج إلى حركات مختلفة كالجري والوثب والرمي، وتقوم هذه الحركات على مقدار الإعداد البدني الذي يخدم اللاعب نفسه، وكلما كان الإعداد البدني جيدا كلما كانت فعالية اللاعب في المباريات أنشط واللاعب الغير معد بدنيا يتعرض للتعب بسرعة وتتوقف فاعليته، مما يؤثر على الفريق بشكل عام لذا يجب الاهتمام به منذ اليوم الأول لبدء التدريب وتوجيه العناية إلى المجموعات العضلية والدورة الدموية والجهاز التنفسي وتقوية المفاصل، وذلك لأن كرة اليد الحديثة تتطلب من اللاعبين أن يكونوا على مستوى عالي من الإعداد البدني.

وللتسديد بالارتقاء صفات بدنية عديدة كقوة التحمل والسرعة والقدرة على الوثب لذا وجب على المدرب أخذ هذه الصفات بعين الاعتبار إلى جانب سرعة الجري وسرعة الاستجابة والمرونة.

## \* القوة:

إن الغالبية العظمى للاعبين كرة اليد لديهم اليقين على أن تمارين القوة التي تعمل على زيادة حجم العضلات تؤثر بشكل سلبي على ليونة ومرونة الحركة، وهذه الفكرة وللأسف خاطئة فتمارين القوة المدروسة بعناية ودقة وعلى أسس علمية ضرورية لكل لاعب كرة يد لذلك وجب على لاعب كرة اليد مزاوله تمارين القوة لكل المجموعات العضلية وخصوصا عضلات الرجلين والظهر وعضلات البطن بنوعها الطويلة والعريضة وعضلات الحزام الكتفي.

## \* قوة التحمل:

إن القدرة على العمل عند الشخص الرياضي تتوقف على حالة الجهاز العصبي والتنفسي والدورة الدموية لذلك نجد التدريب يعمل على رفع مستوى عمل هذه الأجهزة وتحقيق قدرتها على العمل المستمر لذلك نجد أن الشخص الرياضي أكثر تحملا وأقدر على العمل المستمر من الشخص غير الرياضي، والجدير بالذكر هنا أن قوة التحمل للاعب كرة اليد يمكن تميمتها من خلال اللعب إلا أنه يجب تميمتها أيضا بطرق خاصة حيث يستطيع اللاعبون الاستمرار لوقت أطول وخاصة أيام المباريات بدون أن تتخفف قدرتهم على العمل، أما تنمية قوة التحمل في حالة الاستعداد للمباريات فيجب أن يكون مقدار التحمل البدني أثناء التدريب أكبر منه أثناء المباريات القادمة حيث أن التدريب المكثف تحت تأثير مقتضيات أكبر للأجهزة يعطي إمكانيات أسهل وأطول في حالة عمل أقل شدة، ولعبة كرة اليد تتطلب من اللاعب أن يكون لديه المقدرة على العمل بمنتهى السرعة حيث أن قوة تحمل السرعة تتضمن القدرة على العمل السريع طوال فترة المباراة ونمو قوة تحمل السرعة تتوقف على قوة التحمل العامة كلما ارتفعت قوة تحمل السرعة، ومع هذا يجب تنمية قوة تحمل السرعة والتي تتحقق بمساعدة تدريبات خاصة ذات توقيت سريع كتكرار الوثب عدة مرات متتالية في زمن قصير (وليد ماريديني، زياد الكري، 2001، ص 16).

أو عمل الذراعين المستمر في التصويب لذا يجب استخدام تمارين خاصة لتنمية قوة التحمل للمجموعات العضلية والتي تساهم في العمل أثناء اللعب.

## \* سرعة الاستجابة:

تعتمد سرعة الأداء قبل كل شيء على سرعة إدراك الموقف (سرعة الاستجابة) وسرعة انقباض العضلات التي سوف تقوم بهذا العمل، حيث أن مرونة المراحل الانتقالية من المراكز العصبية شرط أساسي وعند تنمية سرعة الاستجابة لدى لاعبي كرة اليد يجب ألا يعتمد المدرب أو المدرس على سرعة انقباض العضلات فقط بل يجب العمل على تنمية القدرة على استمرار السرعة أيضا ودقة اختيار الإجابة العلمية الأكثر ملائمة للموقف، وهذا يستلزم بأن توضع التدريبات الخاصة بالسرعة على المهارات وتعويدهم على التفكير السريع في أقل وقت ممكن لذلك يجب مراعاة التسلسل عند إعطاء تمارين خاصة بنتيجة سرعة الاستجابة ففي البداية تعطى تمارين سهلة وأحيانا تنفذ في توقيت بطيء فيكون انتباه اللاعبين موجه إلى أداء عمل واحد ثم تعتمد هذه التمارين بالتدرج، إن سرعة الاستجابة تعتمد على مستوى الإعداد البدني للاعب ومقدار تمكنه من المبادئ الأساسية للجري وعضلات رجليه غير قوية ومعدة للقيام بها على الوجه الأكمل فسوف يظهر ذلك واضحا أثناء تحركه في أنحاء الملعب لذلك يجب أن يسير العمل جنبا إلى جنب مع تقوية عضلات الجسم لرفع مستوى أداء المبادئ الأساسية حتى تسمح بسرعة الاستجابة العملية الفعالة (وليد مارديني، زياد الكردي، 2001، ص 18).

## \* سرعة الجري:

كرة اليد كغيرها من الألعاب الجماعية يستخدم فيها الجري السريع، وهو عمل ذو شدة عالية يتطلب مجهودا عقليا كبيرا لقطع المسافة بأقل زمن ممكن، وغالبا ما يكون الجري من حالة ثبات أو من التحرك البطيء، وفي غالب الأحيان تستكمل بتسديدة، ومن أجل أن يحصل اللاعب على السرعة اللازمة يجب أن يتغلب على قوة القصور الذاتي التي كان حائزا عليها واقفا كان أو متحركا ببطء، أما الوضع المثالي للجسم من أجل اكتساب السرعة يتمثل في ميل الجذع للأمام والدفع بقوة الرجل التي يقع عليها مركز ثقل الجسم كذلك الخطوات التالية:

- يجب أن تؤدي بقوة وبمساعدة الامتداد الكامل لمفاصل الفخذ والركبة ورسغ القدم الدافعة للأرض وحتى تكون الدفعة ذات قيمة يجب أن تكون القدم في وضع صحيح على الأرض، فبعد رفع الفخذ والرجل المتحركة للأمام وفي نفس الوقت مع الدفعة الخلفية تسقط تحت اللاعب نفسه أما الجري فيجب أن يكون على مشطي القدمين بدون أن تلمس الأرض بالعقبين.

## \* قدرة الوثب:

يجب أن يمتلك لاعب كرة اليد ميزة الوثب لأعلى وذلك لأهميتها عند الصراع على الكرة المرتدة وكذلك من أجل اللعب مع لاعبي الارتكاز، وعند التخلص من اللاعب المدافع يتم التصويب، أما الوثب فيتوقف على قوة وسرعة الارتقاء، والوثب بحد ذاته صفة غير موروثة بل من الممكن تنميتها عن طريق التدريب المنتظم.

وحسب مقتضيات اللعبة يثب اللاعب إما بقدم واحدة أو بالقدمين معا، بمساعدة الذراعين أو بدون مساعدة، وأثناء الوثب لأعلى يجب أن يشعر لاعب كرة اليد أنه حر ويستطيع أن يقوم بأداء أي مهارة وهو في الهواء.

أما الوسيلة المباشرة لتنمية هذه المهارة هي المباريات بأنواعها والتمارين الخاصة بالسرعة والقوة.

## \* المرونة:

إن الحركات المختلفة المعقدة تتطلب من لاعب كرة اليد مرونة كبيرة وعضلات مطاطة لذلك كان على لاعب كرة اليد أن يتخلل في تدريبه اليومي تمارين المرونة لجميع أجزاء الجسم عامة (وليد مارديني ، زياد الكردي، 2201، ص 20-21).

## 1-2-2- القوة المميزة بالسرعة:

## أولاً: مفهومها:

القوة المميزة بالسرعة هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على تجاوز مقاومة بأكبر سرعة تقلص ممكنة (فراي 1977، هار 1976)، وتختلف القوة المميزة بالسرعة باختلاف الأطراف البدنية المشاركة في الحركة (الذراعين، الرجلين) فالرياضي قد يكون جد سريع بذراعيه وليس بالضرورة أن تكون لديه نفس الميزة بالنسبة لرجليه **سميث وهينجر 1989** (jurgen weinck,1992,p241).

وحسب (ماتفييف) أن القوة المميزة بالسرعة أثناء اللعب، وفي التمارين التي تجمع بين القوة والسرعة تسمى في بعض الأحيان القوة الانفجارية هذا يعني قابلية تطوير قوى قصوى في وقت قصير وهي القدرة على أداء حركات ذات مقاومة عند المستوى قبل الأقصى وبدرجة سرعة عالية.

## ثانياً: تعريف قوة السرعة:

تعرف قوة السرعة حسب (جلال محمد عبد الوهاب) بقيام العضلات بالعمل بأقصى قوتها في أقل وقت ممكن، ويمكن تمثيلها بالمعادلة الآتية: **القدرة العضلية = القدرة × السرعة.**

لاكتساب هذه الخاصية يشترط أن يكون هناك توافق وانسجام ما بين القوة العضلية وسرعة العضلات المستخدمة، ومن ثم لكي تتوافر عناصر القدرة العضلية للفرد يشترط:

أ- مستوى مرتفع من القوة العضلية.

ب- مستوى مرتفع من السرعة.

ج- مستوى مرتفع من المهارة الحركية التي تهيأ أسبابها بالتكامل بين القوة والسرعة.

## ثالثاً: مكونات القوة المميزة بالسرعة:

تتكون هذه الصفة من اتحاد صفتي القوة والسرعة لإعدادها عند الناشئ ينبغي الابتداء بصفات التحمل العام، وهذا للوصول إلى درجة التكيف على الميكانيزم الهوائي، ومن ثم يجب أن تهيأ صفات القوة (القوة الانفجارية، قوة الدفع، قوة الانطلاق)، ثم صفات السرعة (السرعة المتوسطة، تحمل السرعة، السرعة القصوى) وأخيراً المهارة التي تجمع ما بين الصفتين القوة والسرعة.

## \* القوة الانفجارية:

هي قدرة انجاز زيادة قصوى في القوة في أقل زمن ممكن، أي بمعنى الزيادة في القوة حيث تكون الوحدة الزمنية هي السائدة والقوة الانفجارية تتوقف على سرعة تقلص الوحدات الحركية ذات الألياف العضلية السريعة وبقوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة.

## \* قوة الانطلاق:

يمكن أن ندخلها تحت نوع القوة الانفجارية حيث تعتبر القدرة على انجاز زيادة قصوى عند بداية التقلص العضلي، وقوة الانطلاق تشترط تحسين في الحركات التي تتطلب سرعة ابتدائية كبيرة فهي تتميز بقدرة تدخل أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في نفس الوقت خلال بداية التقلص كانت القوة المقارنة المراد انجازها ضعيفة تكون قوة الانطلاق هي السائدة، وإذا ارتفعت الحمولة يكون تدخل الوحدات الحركية ثابت ومحدد بالألياف عضلية سريعة فتكون بذلك القوة الانفجارية هي الفاعلة (لتحول قوة الانطلاق إلى قوة انفجارية)، وفي حالة حمولة جد مرتفعة فالقوة القصوى هنا هي التي تتدخل "latzelter" (jurgen weinck, 1992,p 241).

## رابعاً: الخصائص الفيزيولوجية للقوة المميزة بالسرعة:

بما أن القوة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة فمعناه أن هناك دمج وربط بين صفتي القوة والسرعة في مكون واحد، أي أن تحقيق وتنفيذ الحركات يتم بالتنسيق بين مركبي القوة والسرعة في أن واحد (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، 1993، ص 89).

وحسب (ماتفييف) فإن كفاءة الربط بين القوة والسرعة تمكن فيها من تنمية إرادية الفعل الخاصة للعضلات والتي تلعب الدور الأول خلال القيام بحركات تتطلب تعديل مفاجئ لعمل المقاومة، وحسب (بوهر وشميد) سنة 1981 فإن العوامل الفيزيولوجية التي تؤثر في صفة القوة المميزة بالسرعة تتمثل أساساً في:

## \* عدد الوحدات الحركية المتدخلة في آن واحد:

وهي التنسيق العصبي الحركي للألياف داخل العضلة، حيث أن زيادة حجم القوة يختلف حسب عدد الوحدات الحركية المنشطة وحسب تواتر وتزامن النبضات العصبية للوحدات الحركية، إن تدريب القوة يكون بمثابة المكسب الأول لتحسين التهيج داخل العضلة وهذا يعني أنه خلال تقلص عضلي إرادي يتدخل عدد كبير من الألياف العضلية للتقلص في آن واحد وتحسين القوة أثناء التدريب يكون بالزيادة في قطر الألياف العضلية وبالتالي الزيادة في حجم العضلة نفسها.

## \* سرعة تقلص الألياف العضلية المتدخلة:

كما بينته الدراسات والبحوث فإن الدرجة الممثلة للقوة خلال بداية التقلص لها علاقة وطيدة مع نسبة تواجد الألياف العضلية (FT) في العضلة التي تقوم بتنفيذ الحركة عكس ما هو حادث في القوة القصوى حيث تتدخل الألياف العضلية (ST) Bosko komi 1979.

حيث أن الألياف العضلية (FT) تتميز بقصر كبير وكذا قدرة لا هوائية جد عالية، ومن خلالها تستقبل مجموعة من النبضات العصبية العالية التواتر مجمل هذه العوامل تسمح بتطوير الضغط الأقصى الذي يكون جد عالي من الذي تنتجه الألياف العضلية هذا ما ينتج قوة تقلص كبيرة وسريعة في نفس الوقت.

(jurgen weinck, 1992,p242).

## \* قوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة:

هذا يعني ضخامة العضلة وبما أن قطر العضلة يتوقف على تركيبية الألياف (السااركوبلازم) النسيج الضام كذا المخزون الدهني، بالتدريب يزداد حجم العضلة حيث يطرأ عليها تضخم هذا التضخم يكون أولاً في زيادة في قطر

كل ليف عضلي، حيث الفضل يرجع إلى ارتفاع عدد الليفات التي يتركب منها الليف العضلي، والتنبهات العضلية الشديدة تعتبر بمثابة الحث الجيد للتضخم العضلي، حيث أنه في كل مرة يزيد عدد التنبهات عن عتبة الإثارة يؤدي إلى تكيف الجسم مع رد الفعل، وهذا الأخير يسمح يتحمل حسن لجهد جديد.

#### خامسا: طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:

إن العامل الأساسي لتنمية القوة المميزة بالسرعة هو تطور نمو الألياف (Les Fibres) التي هي من الشكل IIB والسبب في ذلك هو أن هذه الألياف تختلف دوماً عن بقية أنواع الألياف الأخرى، حيث هي الوحيدة التي يمكنها الوصول بسرعة إلى أقصى حد للانقباض، وبهذا تفتح أكبر قوة.

لا تعمل القوة المميزة بالسرعة فقط عند عملية التنسيق القائم بين العضلات، ولكن أيضاً من التنسيق العضلي لسرعة الانقباض، وكذا من قوة الانقباض للعضلات بنفسها، يتم تحسين عملية التنسيق القائم بين العضلات بتدريبات تتضمن مجهودات حركية جبارة (مفجرة) من دون إحداث ألام.

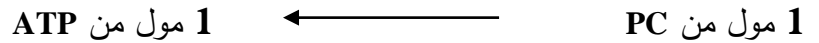
- التدريب البليومتري (plyometric) وبطريقة النقااض *contraire* مناسب جدا لتدريب القوة المميزة بالسرعة.

- يمكن تحسين قوة الانقباض للألياف المعنية بالأمر، ويعني ذلك القسم العرضي منها، أو الحجم العضلي المستهدف، وذلك بطريقة التكرار لعدد أقصى أو تدريب القوة القصوى.

في الدورة السنوية للتدريب تبدأ فترة التحضير بأبحاث على المستوى الأقصى للقوة (وهذا كأساس للعمل الداخلي) في فترة المنافسات ينشط هذا المكون الخام (كمورد كامن غير مستعمل) عن طريق تطوير وتحسين التنسيق العضلية ما بين العضلات، لعنصر القوة المميزة بالسرعة أهمية قصوى في عدد كبير من النشاطات الرياضية، وهذا ما يجعل عملية مراقبتها باختيارات مناسبة من الاهتمامات الرئيسية اللازمة لتسيير التدريب، ويتم عملية المراقبة للقوة المميزة بالسرعة بطريقة غير مباشرة وسهلة عن طريق مختلف الاختيارات (القفز، الرمي والجري) (Jurgen Weinck, 1992 p244).

#### \* المصدر الطاقوي لصفة القوة المميزة بالسرعة:

نظام إنتاج الطاقة الفوسفاتي: 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 جداً، 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 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 (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، 1993، ص

## 1-3- التسييد (التصويب) في كرة اليد:

1-3-1- تعريف التسييد: مهارة التصويب من أهم المهارات الأساسية بكرة اليد وأجملها لأثرها الرئيسي في تحديد نتائج المباريات، وهي مهارة حركية أساسية بكرة اليد وهي الحركة النهائية للجهود مهارية والخطية كافة التي استخدمت لوصول اللاعب إلى وضع التصويب، ويذكر كل من "ضياء الخياط ونوفل محمد" أن 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 (ضياء الخياط، نوفل محمد، 2001، ص40).

ويعرفه كل من "محمد عبد القادر حمود وياسر دبور" بأنه "الوسيلة الوحيدة لإحراز الأهداف، وبالتالي تحديد نتيجة المباراة سواء بالفوز أو الخسارة... إذ أن جميع المهارات الخاصة باللعبة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تنته بالتصويب الناجح على المرمى (محمد عبد القادر حمودة، ياسر دبور، 1995، ص117).

ويرى الباحثان أن التصويب يعد المحصلة النهائية للتدريب في فترات الإعداد العام والخاص، فهو يعكس المستوى المهاري والبدني والنفسي للاعب، واستيعابه للخطط التي يضعها المدرب والقدرة على تحقيق الفوز في فترات المنافسات.

## 1-3-2- العوامل المؤثرة في نجاح التسييد (التصويب):

إن مهارة التصويب تتأثر بعوامل عديدة في أثناء الأداء، إذ إن تنفيذ هذه المهارة يواجه صعوبات كثيرة ومواقف متغيرة، مثل عدد المدافعين، والخطة التي يطبقونها، ومكان وقوف حارس المرمى، والفراغ الذي يستغله اللاعب للتنفيذ وغيرها، ويذكر "ضياء الخياط ونوفل محمد" بعض العوامل التي من شأنها أن تؤثر في نجاح التصويب بكرة اليد وهي:

\* زاوية التصويب: كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كلما كانت نسبة نجاحه أكثر.

\* المسافة: كلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب.

\* التوجيه: كلما كانت الكرة موجهة إلى الزوايا والمناطق الحرجة الخاصة بحارس المرمى صعب عليه صدها، ويسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه الكرة.

\* السرعة: كلما كان الإعداد سريعا كان التصويب أكثر احتمالا (ضياء الخياط، نوفل محمد، 2001، ص40).

أما "محمد عبد القادر حمودة وياسر دبور" فذكر أن نجاح التصويب يتوقف على عاملين هما:

\* سرعة طيران الكرة المصوبة: ويمكن أن يطلق عليها قوة التصويبية حتى تصل الكرة إلى هدفها قبل وصول حارس المرمى إليها ومنعها من دخول المرمى (محمد عبد القادر حمودة، ياسر دبور، 1995، ص118).

\* دقة التصويب: ويقصد بها وصول الكرة إلى مكان يصوب عليه اللاعب، ويصعب على الحارس الوصول إليها. ويضيف الباحثان بعض العوامل التي من شأنها أن تؤثر في نجاح التصويب مثل:

- قوة الوثب: تكون إما إلى الأمام، أو إلى الأعلى للتخلص من إعاقة اللاعب المدافع عن المرمى، وكذلك خلق زاوية للتصويب أكبر للاعب.

- 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 وابعادها عن المرمى.

### 1-3-1- أهمية التسديد في كرة اليد:

يعتبر التسديد الوسيلة الأساسية لإحراز النقاط وبواسطته يمكن بذل الجهد في بدء الهجوم وتطويره وإنهاءه

(fredo grel,1978,p61).

- التسديد الناجح يرفع الروح المعنوية للفريق ككل، وفي نفس الوقت يثبط من عزيمة الفريق الآخر.  
- يصعب الدفاع على الفريق الذي يجيد أفراده التسديد ويكون مهددا للخصم أطول المباراة (أحمد أمين فوزي، 2004، ص 123).

- القدرة على تغيير الخطط واللعب تحت أي ظرف، فلو كان الفريق المنافس "يلعب الدفاع بالازدحام في المنطقة أمكنك التسديد من على بعد فيضطر هو إلى الانتشار وتمكنك أنت من اللعب بخطك الموضوعة.  
- تهديد وعدم اطمئنان المنافس وإجباره على اللعب القريب منك، وهذا يعطيك الفرصة كي تخدعه ويعطي خداعك الفائزة المرجوة، وهي أن تسبق منافسك نحو المرمى، ولكن إذا كنت مصوبا أقل من المتوسط فإن منافسك سيلعب بعيدا عنك بمسافة لا تقل عن ثلاثة أمتار دون خوف، وفي هذه الحالة لا تستطيع خداعه وسبقه بأي حال مهما كنت أسرع منه.

- إصابة الهدف هي التي تثبت روح الحماس في المباراة وتشجع الفرد على زيادة مجهوده، وهي التي تمتع كلا من المتفرج واللاعب (حسن سيد معوض، 2003، ص 122).

### 1-3-4- أنواع التسديد:

تحدد ظروف المباراة ومواقفها تنوع مهارات التسديد، فمنها ما يؤدي من الثبات، ومنها ما يؤدي على من الحركة، وكذلك قد يؤدي التسديد من مسافات بعيدة أو قريبة، وينقسم التسديد إلى الأنواع الآتية:

\* التسديد من الثبات.

\* التسديد من الحركة (حسن سيد معوض، 2003، ص 119).

### 1-3-5- كيفية أداء بعض التسديدات:

#### أولا: التسديد من الوثب (القفز):

لقد أصبح التسديد من القفز أكثر مهارات التسديد شيوعا في المباريات نظرا لإمكانية استخدامه في معظم مواقف التسديد من المسافات القريبة والمتوسطة والبعيدة عن الهدف، وفي هذا النوع من التسديد يحاول اللاعب تسديد الكرة نحو الهدف عقب القفز والارتقاء عن الأرض مع رفع الكرة إلى المستوى الذي يصعب على المدافع أن يصل إليه، ولهذا يتطلب الأداء قوة مميزة بالسرعة للعضلات خاصة الرجلين تساعد اللاعب على سرعة وارتفاع القفز، كما يضع جسمه أثناء القفز تبعا لحركة المدافع الذي يقفز لقطع الكرة (أحمد أمين فوزي، 2004، ص 123-142).

- يحتاج هذا النوع لتوازن كبير وتحكم في الجسم وهو في الهواء.

- يثب اللاعب عاليا، وقد يكون الوثب على بعد خطوة واحدة أو عقب الجري.

- يكون الوثب بالقدمين معا ويميل الجسم إلى الخلف قليلا أثناء الوثب (محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين، 1999، ص 56).



- عندما يصل اللاعب لأعلى نقطة ممكنة في وثبه يسدد الكرة.
- وقد يكون التسديد بيد واحدة وهو الشائع أو باليدين معا.
- ميزة هذا النوع أنه صعب على الدفاع وفيه عامل المفاجأة (حسين سيد معوض، 2003، ص123).

#### ثانياً: التسديد بالمتابعة:

إن عملية التسديد لا تنتهي بمجرد دفع الكرة نحو الهدف، فمهما بلغت قدرة المصوب، وخبراته السابقة، فهو لا يستطيع إصابة الهدف من جميع محاولاته للتسديد، من هذا المنطلق ظهرت مهارة التسديد بالمتابعة التي تؤدي من الوثب عاليا لتوجيه الكرة المرتدة مرة أخرى نحو الهدف قبل أن يتمكن المدافعون من حيازتها (أحمد أمين فوزي، 2004، ص 137-147).



## 1-4-1- كرة اليد وخصائص المرحلة العمرية "17 - 19" سنة:

## 1-4-1-1- كرة اليد:

أولاً: مفهومها:

تعد من الألعاب الرياضية القديمة، تجري ما بين فريقين يتألف كل فريق منها من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين، تتميز بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين بها قواعد وقوانين ثابتة (خلود مانع الزبيدي، 2008، ص 20).

إن طبيعة الأداء في كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية سواء الدفاعية أو الهجومية بالكرة أو بدونها، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي، وتختلف طبيعة الأداء في كرة اليد وتتنوع ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها إلى الجري والتوافق، وترجع عمليات التغير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة، حيث تخضع لعبة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا يوجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه (كمال درويش، 1998، ص 18).

أصبحت كرة اليد حالياً أكثر ممارسة على المستوى دول العالم في مختلف الأعمار والأجناس، وتعتمد في أساسها على سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير، التنطيط، الخداع.... إلخ.

تتخلل لعبة كرة اليد بعض القوانين منها:

- عدم المشي بالكرة أكثر من ثلاث خطوات.
- عدم إبقاء الكرة في اليد أكثر من ثلاث ثواني.
- عدم التكرار في التنطيط الكرة بعد مسكها.
- عدم مسك الكرة مرتين متتاليتين دون سقوطها على الأرض.
- عدم دخول المنطقة المحرمة (منطقة 2 أمتار) ..... الخ. (Ministère de jeunesse et de sport).

ثانياً: متطلبات الاداء في كرة اليد:

\* المتطلبات البدنية.

\* المتطلبات المهارية.

\* المتطلبات الخططية: ويمكن حصر المتطلبات الخططية فيما يلي:

- المتطلبات الخططية الهجومية وتتضمن:

- خطط هجومية فردية.

- خطط هجومية جماعية.

- خطط هجومية للفريق.

- خطط هجومية للحالات الخاصة.

- المتطلبات الخططية الدفاعية وتتضمن:

- خطط دفاعية فردية.

- خطط دفاعية هجومية.

- خطط الدفاع للفريق.

- خطط دفاعية للحالات الخاصة.

- المتطلبات الخطية الهجومية لحارس المرمى وتتضمن:

- تمرير الكرة (من داخل منطقة المرمى).

- الاشتراك في الهجوم.

- المتطلبات الخطية الدفاعية لحارس المرمى وتتضمن:

- اللعب الدفاعي لحارس المرمى.

- التعاون مع المدافعين.

- الدفاع في حالة الهجوم الخاطف.

فالمباراة في كرة اليد تجري في مواقف معقدة متتالية، ولتنفيذ الجمل أو النشاطات الخطية واتخاذ القرارات الصحيحة المتعلقة بها، فإن ذلك يستدعي سرعة الاستثارة لتحليل المواقف وتفسيرها، والاختبار الصحيح لطريقة وأسلوب تنفيذ الواجبات والمهام التي تظهر أمام اللاعبين لتحقيق الغرض المناسبة في اللحظة المناسبة.

#### \* المتطلبات التنفسية:

إن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لمالية التدريب الرياضي، وذلك بهدف التطوير والارتقاء بالأداء والوصول لأعلى المستويات الرياضية.

فنظراً للأداء الحديث في كرة اليد، فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية والاولمبية والعالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق بالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخطي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس والثقة، والتوتر، والخوف، وغيرها من السمات النفسية الأخرى دوراً هاماً ورئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات (محمد حسن علاوى وآخرون، 2003، ص 5-7).

## 1-4-2- المرحلة العمرية (17 - 19) سنة:

أولاً: تعريف المراهقة:

- لغة: هي مصدر من رفق رهقا، مراهقة، وهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم.

- اصطلاحاً: مشتقة من الفعل اللاتيني **ADOLEXER** ومعناها التدرج نحو النضج البدني والنفسي والجنسي والعقلي والانفعالي (مصطفى فهمي، 1994، ص 207).

ثانياً: المراهق: هو الفتى الذي يدنو من الحلم والمراهق أيضاً هو الطيعان والزيادة في ذلك يمثل الحياة الانفعالية للمراهق (عبد المجيد محمد الهاشمي، 1976، ص 186).

ثالثاً: تعريف الدكتور فؤاد البهي السيد للمراهقة:

بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق اكتمال النضج بهذا تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفتى إلى 21 سنة وهي تمتد من البلوغ إلى الرشد والمراهقة بمفهومها العام هي المرحلة التي تبدأ من البلوغ وتنتهي إلا بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (فؤاد البهي السيد، 1985، ص 275).

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيراً على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، تتطلب المزيد من القوة العضلية (محمد حسن علاوى، 1992، ص 147).

رابعاً: تحديد وتعريف فئة الأشبال (17 - 19) سنة:

إذا تحدثنا عن سن الأشبال أو المرحلة الممتدة ما بين (17 - 19) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلائم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين، محاولاً التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقته مع تحديد اتجاهته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه.

خامساً: خصائص فئة الأشبال (17 - 19) سنة:

\* النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو، هما النمو الفيزيولوجي والنمو العضوي.

ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهر الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي، وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع، وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي إلى الانطواء والانسحاب (نوري الحافظ، 1990، ص 48).

**\* النمو العضلي:**

من الملاحظة لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نمو العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم، وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة (نوري الحافظ، 1990، ص 69).

**\* النمو الاجتماعي:**

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة، يصبح قادرا على الانتماء للجماعة (محي الدين مختار، 1982، ص 33، 102).

**\* النمو الحركي:**

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسيير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى تركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي التي قدمت تعريف النمو الحركي أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان. والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقا وانسجاما، ويزداد عنده " زمن الرجوع" وهو زمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة.

**\* النمو الانفعالي:**

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حداثها بسبب التغيرات التي تحدث، لكن بتقدم سن المراهق تأخذ الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن تتزن انفعالاته ويصبح قادرا على التحكم فيها. وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملاته تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ، ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماما لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته (حامد عبد السلام زهران، 2000، ص 339).

## \* تمهيد:

لا يمكن انجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بالدراسات المشابهة، كون هذه الاخيرة تقدم المساعدة والدعم للباحث وذلك في الوقوف على أهم ما توصلت اليه البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة.

وعليه قام الباحثان بالرجوع الى بنك المعلومات **enterrent** والمكتبات المتخصصة في كليات ومعاهد التربية الرياضية المختلفة داخل الوطن للحصر والإطلاع على الدوريات والبحوث السابقة المتعلقة بموضوع البحث ويمكن الاستفادة من الدراسات المشابهة من عدة أوجه وميادين نذكر من أهمها المنهج والمنهجية المتبعة في اخراج البحث، وكذا كيفية اختيار عينة البحث، وما هي الطريقة التي تمت في اجراء التجربة سواءا كانت الاستطلاعية أو الرئيسية للبحث، وما هي الصعوبات التي واجهتها، وكذلك الوسائل والأدوات التي استعملت في إخراج البحث بشكله النهائي، وفي حدود استطاعة الباحثان للإطلاع على المراجع العلمية والبحوث حول البرامج التدريبية الخاصة بتنمية القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد من الارتقاء، خلاصا إلى مجموعة من الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية مرتبة حسب التسلسل الزمني والتي سنعمد لعرضها.

## 2- الدراسات المرتبطة بالبحث:

## 2-1- دراسة حسام محمد هيدان الخزرجي 2013:

\* عنوان الدراسة: تأثير التدريب المتباين على وفق المعايير المحكية المرجع في تطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب للاعبين كرة اليد فئة الشباب.

\* مستوى الدراسة: دكتوراه.

\* مكان الدراسة: جامعة ديالى - العراق.

\* مشكلة الدراسة: حاول الباحث الإجابة على التساؤل التالي: هل المنهج حقق أهدافه ووصل باللاعب إلى المستوى الذي يجب أن يصل إليه؟ وإذا كانت هناك فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للاعب فهل وصل هذا التطور إلى المستوى الذي يطمح المدرب الوصول إليه بالتفوق أو الوصول إلى مستوى أقرانه من ذوي المستوى العالي في الفئة العمرية نفسها؟ وحتى يتم الإجابة على هذه التساؤلات بطريقة علمية وموضوعية لابد من مقارنة نتائج اللاعب مع محكات مرجعية تكشف ما وصل إليه اللاعب، وهل إجتازها أم أنه يحتاج لمزيد من التدريب حتى يتساوى مع المحك أو يتجاوزه، ثم يتلو ذلك معرفة وصول اللاعب أو عدم وصوله إلى المستوى المطلوب والمراد تحقيقه؟.

\* أهداف الدراسة:

- بناء معايير محكية المرجع للقوة الخاصة وأنواع التصويب في كرة اليد لفئة الشباب قيد البحث.

- إعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب المتباين لتطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لفئة الشباب.

- التعرف على فعالية توظيف المعايير المحكية المرجع في التدريب المتباين في تطوير القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث.

\* فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في اختبارات القوة الخاصة واختبارات التصويب لدى أفراد عينة البحث.

- يوجد تأثير معنوي لتوظيف المعايير المحكية المرجع في التدريب المتباين في الاختبارات التكوينية للقوة الخاصة وبعض أنواع التصويب لدى أفراد عينة البحث.

\* المنهج العلمي المتبع:

اتباع الباحث منهجين من مناهج البحث العلمي، لتحقيق الهدف الأول من البحث اتبع المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، واتباع المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الأهداف.

\* عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

اشتملت عينة البحث على لاعبي أندية العراق لفئة الشباب بكرة اليد بأعمار 17 - 19 سنة والبالغ عددهم 90 لاعبا يمثلون ستة (06) أندية، وتم اختيار هذه العينة بطريقة قصدية.

**\* الأدوات المستخدمة في الدراسة:**

- البرنامج التدريبي بأسلوب التدريب المتباين.

- الاختبارات البدنية (القوة الخاصة):

أ/ اختبارات القوة الانفجارية:

- اختبار رمي الكرة الطبية لقياس القوة الانفجارية للذراعين.

- اختبار القفز العمودي لقياس القوة الانفجارية للرجلين.

ب/ اختبارات القوة المميزة بالسرعة:

- اختبار الدفع من وضعية الاستناد الامامي مدة 10 ثوان لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

- اختبار الحجل على ساق واحدة لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

ج/ اختبارات تحمل القوة:

- اختبار الدفع لأعلى لقياس تحمل القوة للذراعين.

- اختبار القفز من القرفصاء في المكان لمدة 45 ثانية لقياس تحمل القوة للرجلين.

- الاختبارات المهارية (اختبارات التصويب):

- اختبار التصويب من الثبات 10 كرات من خط 9 أمتار.

- اختبار التصويب بالوثب عاليا.

**\* أهم النتائج المتوصل إليها:**

- إن جميع نتائج المحكات المرجعية المستخرجة من مجتمع كرة اليد العراقية لفئة الشباب تشير إلى وجود ضعف في مستوى القوة الخاصة والتصويب بالقفز عاليا من الثبات بكرة اليد.

- إن استخدام المحكات المرجعية في تقييم مستوى اللاعب يعطي تفسيراً واضحاً للمدرب لسير العملية التدريبية ونقاط القوة والضعف للاعبين والمنهج التدريبي المستخدم.

- أثبت أسلوب التدريب المتباين فاعليته في تطوير القوة الخاصة لأفراد عينة البحث، لتأثيره الإيجابي في خلق جو تدريبي يتفاعل معه اللاعبون بعيداً 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 إيجاد مساحة واسعة لأداء الجهد البدني الإيجابي في عملية اللعب.

**\* أهم التوصيات:**

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

- إجراء دراسات لأسلوب التدريب المتباين في أنواعه الأخرى لفعالية هذا الأسلوب التدريبي وتأثيره في تطوير الصفات البدنية والتي تنعكس إيجاباً على الأداء المهاري.

## 2-2- دراسة ليث إبراهيم جاسم 2008:

\* عنوان الدراسة: تأثير تمرينات السوبر سيت بالأثقال لتطوير القوة الخاصة وقوة التصويب خلال الجهد المختلف للاعبين كرة اليد الشباب.

\* مستوى الدراسة: دكتوراه.

\* مكان الدراسة: بغداد - العراق.

\* مشكلة الدراسة: حاول الباحث الإجابة على التساؤل التالي: ما هو تأثير تمرينات السوبر سيت بالأثقال لتطوير القوة الخاصة وقوة التصويب خلال الجهد المختلف للاعبين كرة اليد الشباب؟.

\* أهداف الدراسة:

- التعرف على تأثير تمرينات السوبر سيت بالأثقال لتطوير القوة الخاصة للاعبين الشباب بكرة اليد.

- التعرف على تأثير تمرينات السوبر سيت بالأثقال لتطوير قوة التصويب ودقته للاعبين الشباب بكرة اليد خلال الجهد المختلف.

\* فرضيات الدراسة:

- تمرينات السوبر سيت بالأثقال تؤدي إلى تطوير القوة الخاصة للاعبين الشباب بكرة اليد.

- تمرينات السوبر سيت بالأثقال تؤدي إلى تطوير قوة التصويب ودقته للاعبين الشباب بكرة اليد خلال الجهد المختلف.

\* المنهج العلمي المتبع:

اتباع الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

\* عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

شملت عينة الدراسة 11 لاعبا من نادي شباب الكرامة السوري اختيروا بالطريقة القصدية.

\* الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- تمرينات السوبر سيت بالأثقال.

- الاختبارات البدنية (اختبارات القوة الخاصة).

- الاختبارات المهارية (اختبارات التصويب).

\* أهم النتائج المتوصل إليها:

- إن لتمرينات السوبر سيت باستخدام الأثقال تأثيرا إيجابيا في تطوير القوة الخاصة لدى أفراد عينة البحث.

- إن فعالية تمرينات السوبر سيت باستخدام الأثقال وتأثيرها الإيجابي في تطوير القوة الخاصة قد أدى إلى تطوير قوة التصويب ودقته لدى أفراد عينة البحث.

- إن فعالية تمرينات السوبر سيت باستخدام الأثقال وتأثيرها الإيجابي في تطوير القوة الخاصة قد أدى إلى تطوير قوة التصويب ودقته خلال مستويات الجهد البدني المختلف لدى أفراد عينة البحث.



2-3- دراسة اسماعيل عبد الجبار صالح داود حسن الزبيدي 2004:

\* عنوان الدراسة: أثر استخدام ارتفاعات مختلفة للقفز العميق في بعض أوجه القوة العضلية ومهارة التهديف بالقفز عاليا بكرة اليد.

\* مستوى الدراسة: ماجستير.

\* مكان الدراسة: الموصل - العراق.

\* مشكلة الدراسة: حاول الباحث الإجابة على التساؤل التالي: هل تطوير صفة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ومهارة التهديف بالقفز عاليا بكرة اليد يتم عن طريق استخدام ارتفاعات مختلفة للقفز العميق؟.

\* أهداف الدراسة:

- التعرف على أثر التدريب باستخدام تمارين القفز العميق بارتفاعات مختلفة في القوة الانفجارية.
- التعرف على أثر التدريب باستخدام تمارين القفز العميق بارتفاعات مختلفة في القوة المميزة بالسرعة.
- التعرف على أثر التدريب باستخدام تمارين القفز العميق بارتفاعات مختلفة في مهارة التهديف بالقفز عاليا.
- التعرف على دلالة الفروق بين المجموعات الثلاثة في القوة الانفجارية للاختبار البعدي.
- التعرف على دلالة الفروق بين المجموعات الثلاثة في القوة المميزة بالسرعة للاختبار البعدي.
- التعرف على دلالة الفروق بين المجموعات الثلاثة في مهارة التهديف بالقفز عاليا للاختبار البعدي.

\* فرضيات الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في القوة الانفجارية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في القوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التهديف بالقفز عاليا بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في القوة الانفجارية بين مجموعات البحث الثلاث في الاختبار البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في القوة المميزة بالسرعة بين مجموعات البحث الثلاث في الاختبار البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التهديف بالقفز عاليا بين مجموعات البحث الثلاث في الاختبار البعدي.

\* المنهج العلمي المتبع:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة.

\* عينة البحث وكيفية اختيارها:

أجرى الباحث دراسته على لاعبي المركز التدريبي في محافظة نينوى والبالغ عددهم 24 لاعبا وبأعمار 15 - 17 سنة، وقد تم اختيار العينة بطريقة عمدية وقسمت إلى ثلاث مجموعات تجريبية بواقع 8 لاعبين في كل مجموعة.

- المجموعة التجريبية الأولى: استخدمت تدريبات القفز العميق بارتفاع 30 سم.

- المجموعة التجريبية الثانية: استخدمت تدريبات القفز العميق بارتفاع 50 سم.

- المجموعة التجريبية الثالثة: استخدمت تدريبات القفز العميق بارتفاع 70 سم.

\* الأدوات المستخدمة في الدراسة:

البرنامج التدريبي المعد والخاص بتدريبات القفز العميق بارتفاعات مختلفة.

- الاختبارات البدنية:

- الوثب العمودي.

- الوثب الطويل إلى الأمام.

- الاختبارات المهارية: - اختبار دقة التصويب من القفز عاليا.

\* أهم النتائج المتوصل إليها:

- إن استخدام برنامج التدريبات بالقفز العميق بانتظام ولمدة 9 أسابيع بواقع 3 مرات أسبوعيا يعد فعالا في زيادة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبين كرة اليد الناشئين.

- تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين باستخدام برنامج التدريبات بالقفز العميق قد أدى إلى التأثير إيجابا في تحسين مسافة القفز للاعبين كرة اليد الناشئين.

- يؤدي استخدام برنامج التدريبات بالقفز العميق إلى تحسين القوة المميزة بالسرعة للرجلين معبرا عنها باختبار الوثب إلى الأمام لدى لاعبي كرة اليد الناشئين.

- يؤدي اختلاف ارتفاع الصندوق المستخدم في تدريبات القفز العميق إذ اقتربت من (30، 50، 70سم) إلى اختلاف في مقدار الفروق في القفز العمودي لدى لاعبي كرة اليد الناشئين.

\* أهم التوصيات:

- استخدام تدريبات القفز العميق في تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لما لها من فعالية في تحسين مسافة القفز العمودي لدى لاعب كرة اليد.

- أن تتضمن البرامج التدريبية للناشئين في كرة اليد وحدات تدريبية باستخدام تدريب القفز العميق لتطوير القوة على الوثب العمودي لدى اللاعبين.

- استعمال هذا النوع من التدريب للاعبين كرة اليد في فرق الدرجة الأولى.

- ضرورة اعتماد الارتفاعات التي حققت من خلالها أعلى الانجازات والابتعاد عن الارتفاعات التي لم تحقق انجازات عالية.

- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة ومتخصصة.

## 2-4- التعليق على الدراسات:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية في بعض النقاط، وسيعمد الباحث إلى عرضها بالتفصيل.

\* **من حيث متغيرات الموضوع:** تختلف الدراسات السابقة في الصياغة ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية في المتغيرات التالية: البرنامج التدريبي، القوة الخاصة، التسديد (التصويب)، كرة اليد.

\* **من حيث الهدف:** كان الهدف الأبرز الذي اشتركت فيه هذه الدراسات مع الدراسة الحالية هو إعداد وتكييف برنامج تدريبي موجه لتنمية القوة الخاصة وتحسين مهارة التصويب، ما يساعد الباحثان على ضبط الأمور والإجراءات الميدانية للدراسة.

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

\* **من حيث العينة وكيفية اختيارها:** تم اختيار العينات في الدراسات السابقة بالطريقة الغرضية المقصودة، مما يتفق إلى حد كبير مع الدراسة الحالية التي اعتمدت في اختيار العينة على الطريقة الغرضية المقصودة أيضا (العمدية).

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

\* **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، نسبة التطور، المنوال، معامل الالتواء، معامل الاختلاف.

\* **من حيث النتائج:** اتفقت معظم الدراسات على أن البرامج التدريبية المطبقة بمختلف تمارينها كان لها أثر إيجابي في تنمية 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 اللاعبين بدنيا ومهاريا.

- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة ومتخصصة.

## 2-5- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- تمكن الباحث من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، حيث شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك الدراسات من حيث:
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق إجراءات هذه الدراسة.
  - تحديد فصول الجانب النظري.
  - ضبط متغيرات موضوع الدراسة.
  - الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية البحث.
  - تحديد المنهج المناسب باستخدام المنهج التجريبي والتصميم المناسب له.
  - كيفية اختيار العينة.
  - الأدوات المستعملة في الدراسة.
  - التعرف على أهم الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة وتحديد أنسبها.
  - تحديد أنسب القوانين والمعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
  - كيفية عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها تفسيراً علمياً.

## • خلاصة:

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

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

ومن خلال تحليل الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة تبين للباحث أهمية هذه الدراسات من خلال محاولته تجنب الصعوبات التي وقع فيها الباحثون الآخرون، وإيجاد نقاط التشابه والاختلاف وقد أشارت جميع الدراسات في نتائجها إلى تحقيق أهدافها وفروضها، حيث كانت الاختبارات البدنية والمهارية أدوات محورية لهذه الدراسات.

## \* تمهيد:

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

## 3-1- الدراسة الاستطلاعية:

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

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

ونظرا لأهمية موضوع بحثنا والجوانب المراد دراستها، والتي تتطلب منا جهد كبير وإجتهد مقنن حسب الإمكانيات المتوفرة لدينا، بالإضافة إلى الخصائص التي تتميز بها عينة البحث، قمنا بأربع خطوات (04) تخدم أهداف الدراسة الإستطلاعية التي كانت على النحو الآتي:

- معاينة مكان الدراسة وضبط المجتمع والعينة التي ستجرى عليها الدراسة.
- القيام بالإجراءات التنظيمية وإعداد الوثائق الإدارية لأخذ موافقة الفرق المختارة فيما يخص إجراء الدراسة الميدانية.
- استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول البرنامج التدريبي المقترح وكذا الاختبارات البدنية والمهارية المرشحة للتطبيق.
- التجربة الاستطلاعية للاختبارات البدنية والمهارية.

وفيما يلي سنتطرق لشرح كل خطوة بالتفصيل من حيث مكان إجرائها ومجالها الزمني والغرض منها ومحتواها وكذلك نتائجها.

## 3-1-1- الخطوة الأولى:

- المجال الزمني: من 2015/09/23 إلى 2015/09/30.

- المجال المكاني: ولاية البويرة.

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

- محتواها (خطتها): بعد الإحساس بالمشكلة قام الباحثان بالإتصال بالرابطة الولائية لكرة اليد من أجل ضبط المجتمع الإحصائي للدراسة، كما قام بزيارة لبعض فرق ولاية البويرة الناشطة في هذه الرابطة، وبالضبط إلى أماكن تدريبها، للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وأخذ فكرة مبدئية عن العينة التي ستجرى عليها الدراسة، والتحقق من مدى صلاحية الأدوات المستعملة لجمع المعلومات، وأيضا معرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها، بالإضافة إلى إجراء مقابلات شخصية مع مدربي هذه الفرق من خلال طرح بعض الأسئلة عليهم حول أهم الطرق والأساليب التدريبية المنتهجة، وكذا أهم القدرات البدنية والمهارية التي يركزون عليها خلال العملية التدريبية، قصد الإطلاع عن قرب عن خفايا الموضوع وإثرائه معهم وإعطاء شروحات وافية تساعدنا في اختيار العينة.

## \* نتائجها:

- خلصنا لمجموعة من الاستنتاجات كانت بمثابة الموجه لعملية تحضير فرضيات الدراسة.

- تحديد المجتمع الإحصائي للدراسة أنظر نفس الفصل (ص48).

- أخذ نظرة عن العينة والفئة العمرية التي ستجرى عليها الدراسة (U19).

- أخذ بعض الشروحات التي ساعدت الباحث في ضبط صفة القوة المميزة بالسرعة والتسديد بالإرتقاء كمتغيرات أساسية في موضوع الدراسة.

## 3-1-2- الخطوة الثانية:

- المجال الزمني: من 2015/10/02 إلى 2015/10/17.

- المجال المكاني: ولاية البويرة.

- الغرض منها: القيام بالإجراءات التنظيمية وإعداد الوثائق الإدارية لأخذ موافقة الفرق المختارة فيما يخص إجراء الدراسة الميدانية.

- محتواها (خطتها): بعد أخذ تسهيل المهمة المعدة من طرف إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (LSTAPS)، تم التوجه مباشرة إلى الفرق محل الدراسة، وعقد جلسة مع المدربين ورؤساء الفرق لأخذ الموافقة حول إمكانية إجراء الدراسة الميدانية وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

## \* نتائجها:

- تم أخذ موافقة مدربي ورؤساء الفرق المختارة للدراسة فيما يخص القيام بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

أنظر (الملحق رقم 10).

- تم الاتفاق على المواعيد والأوقات التي تسمح بتطبيق الاختبارات حسب جداول أعمال المدربين.



## 3-1-3- الخطوة الثالثة:

- المجال الزمني: من 2015/10/20 إلى 2015/11/04.

- المجال المكاني: ولاية البويرة.

- الغرض منها: استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول البرنامج التدريبي المقترح وكذا الاختبارات البدنية والمهارية المرشحة للتطبيق.

- محتواها (خطتها): بعد إعداد البرنامج التدريبي في صورته النهائية وكذا الاختبارات البدنية والمهارية تم عرضها على الأستاذ المشرف، وبعد موافقته تم توزيع هذه الأخيرة على ثلاث دكاترة محكمين لإبداء آرائهم ووجهات نظرهم حول مفردات البرنامج وكذا ملائمة الاختبارات البدنية والمهارية لقياس المتغيرات قيد الدراسة.

\* نتائجها:

- حظي البرنامج التدريبي المقترح بالموافقة التامة من طرف الأساتذة المحكمين (أنظر نفس الفصل ص 55).

- تم الاتفاق على الاختبارات المرشحة لقياس المتغيرات قيد الدراسة (أنظر أيضا نفس الفصل ص 55).

## 3-1-4- الخطوة الرابعة:

- المجال الزمني: من 2015/11/06 إلى 2015/11/13.

- المجال المكاني: البويرة.

- الغرض منها: التجربة الاستطلاعية للاختبارات البدنية والمهارية.

- محتواها (خطتها): تطبيقا للطرق العلمية المتبعة في البحث، ولأجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة، قام الباحثان بإجراء الاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والتسديد بالإرتقاء على عينة مكونة من 6 لاعبين من نادي MHB، كما تم إجراء الاختبارات وإعادة الاختبارات على نفس العينة في نفس الوقت في ظرف أسبوع، حيث قام الباحثان بإستبعادهم فيما بعد من التجربة الأساسية، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية للبحث، وكانت نتائج هذه التجربة كما هو موضح في (ص 56) والملحق (رقم 02).

\* نتائجها:

- استخراج المعاملات العلمية للاختبار (الصدق، الثبات، الموضوعية).

- معرفة مدى صلاحية وتناسب الإختبارات مع عينة البحث.

- التعرف على المشكلات التي قد تحدث أثناء التطبيق الميداني.

- التأكد من مدى فهم فريق العمل المساعد لطبيعة الاختبارات وكيفية أدائها.

- مدى سلامة وكفاية الأجهزة والأدوات المستخدمة ومراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات.

## 3-2- الدراسة الأساسية:

## 3-2-1- المنهج العلمي المتبع:

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

وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي يبين الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث (Jean Claude combessie , paris1996 p09).

حيث يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا، اعتمدنا **المنهج التجريبي** وهو المنهج الوحيد الذي يستخدم التجربة في اختبار فرض علاقة بين عاملين أو متغيرين وذلك عن طريق الدراسة للمواقف المتقابلة الذي ضبطت كل المتغيرات ما عدا المتغير الذي يهتم الباحث بدراسة تأثيره.

فهو يعتبر المنهج الأكثر ملائمة للمشكلة التي نطرحها، لأنه حسب رأي "سامي عريفج" "يعتبر الأسلوب التجريبي أكثر الأساليب كفاية في الوصول إلى معرفة يوثق بها عندما يستخدم في حل المشكلات " حيث أن رغبتنا تكمن في معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين فعالية التسديد بالإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال "17 - 19" سنة.

## 3-2-2- متغيرات البحث:

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

- **المتغير المستقل:** هو العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج... إلخ (Deslandes Neve, 1976, P20).

في دراستنا المتغير المستقل هو البرنامج التدريبي المقترح.

- **المتغير التابع:** هو الذي يوضح الناتج أو الجوانب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل.

في دراستنا المتغيرات التابعة هي: القوة المميزة بالسرعة، فعالية التسديد بالإرتقاء.

- **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 (الحكيم علي سلوم جواد، 2004، ص 129).

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" (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1987، ص 243).

بينما يذكر (ديو بولدب 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" (محمد نبيل نوفل، 1985، ص 386).

وعلى أساس هذه الاعتبارات سيقوم الباحث بمجموعة من الإجراءات لضبط متغيرات البحث قصد التحكم فيها أو عزلها لأنها يمكن أن تؤثر على المتغير المستقل وهي مرتبطة بعملية الضبط والتحكم وتتمثل فيما يلي:

\* المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية (ضمان تجانس العينتين وتكافئهما في السن والعمر التدريبي والطول والوزن والاختبارات البدنية والمهارية).

\* المتغيرات الخارجية (الملعب، العتاد، التوقيت...إلخ)، وذلك من خلال الحرص على التدريب في ظروف واحدة.

### 3-2-3- مجتمع البحث:

إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: "مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات" ويعرفه آخرون على أنه: "جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث" (أحمد بن مرسل، 2005، ص 166).

وهو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وبذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص 20).

من الناحية الاصطلاحية (هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، أساتذة، أو أي وحدات أخرى)، ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة، القياس، والتحليل الإحصائي ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بفرق ولاية البويرة الناشطة في الرابطة الولائية لكرة اليد والبالغ عددها 08 فرق بالنسبة لفئة الأشبال "U19".

- الجدول رقم (01): يمثل مجتمع البحث:

N <sup>0</sup>	CLUBS	U13	U14	U15	U16	U17	U19	U21
01	MHBouira	/	/	21	/	18	18	/
02	OSGhozlane	06	/	18	/	15	25	17
03	DRBKadiria	/	/	20	/	22	16	18
04	ESLakhdaria	/	/	17	/	16	20	/
05	GSSGhozlane	15	/	35	/	19	/	/
06	CAM'chedallah	01	/	06	/	21	19	/
07	ASTeliouine	/	/	08	/	08	/	/
08	AABessem	/	/	10	/	17	14	12
09	OSAaGhbalou	15	/	08	/	16	19	/
10	IRBchorfa	03	/	13	/	14	16	25
11	JSCAaGhbalou	/	/	/	14	/	/	/
12	ASFB.Lakhdaria	/	01	/	09	/	/	/
TOTAL		40	01	155	23	166	147	72

### 3-2-4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة هي " جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل"، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث الأصلي تمثيلا دقيقا (رشيد زرواتي، 2007، ص334)، فبعد تحديد المجتمع الإحصائي للدراسة تأتي هذه الخطوة المتمثلة في اختيار العينة.

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

اشتملت هذه الدراسة على 20 لاعب كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين واختيار العينة من 20 لاعبا كان من أجل التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجربة وتماشيا مع الوسائل الموجودة. وقد تم اختيار العينة بطريقة "قصديّة" وأن هذه الدراسة تعتمد على دراسة الحالة، فإن اختيارنا وقع على نادي:

- النادي الرياضي للهواة لبلدية عين بسام (AAB).

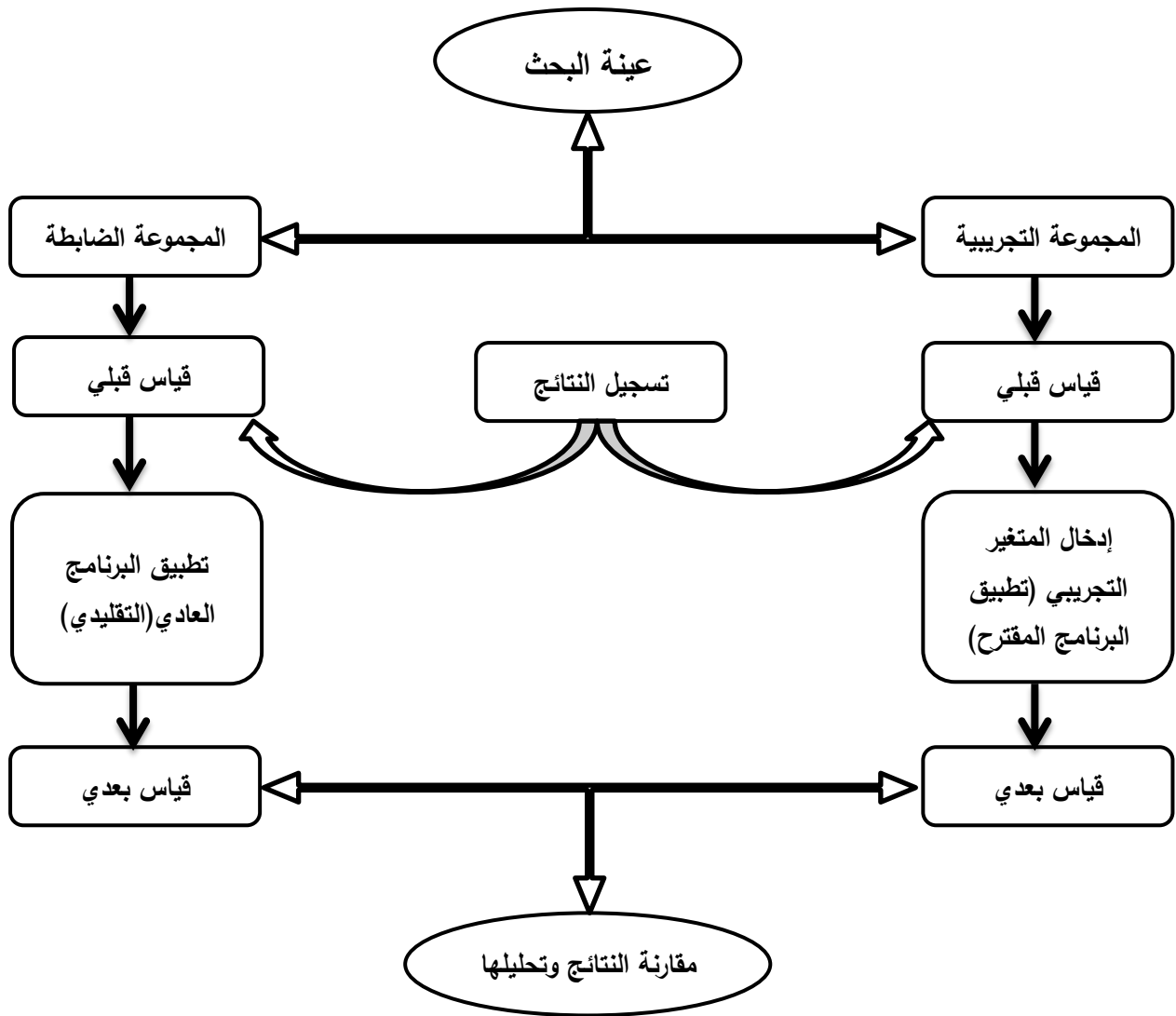
- النادي الهاوي لبلدية الشرفة (IRBC).

تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد، السن، قياسات جسمية والخبرة وكانت المجموعتين كالتالي:

أ- المجموعة التجريبية: تحتوي على 10 لاعبين من النادي الرياضي للهواة لبلدية عين بسام (AAB) والتي يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

ب- المجموعة الضابطة: تحتوي على 10 لاعبين من النادي الهاوي لبلدية الشرفة (IRBC) ويبقى تدريبهم عادي.

\* التصميم التجريبي لعينة البحث: تم الاعتماد على نظام المجموعتين المتكافئتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مع إجراء القياس القبلي والبعدي.



- الشكل رقم (02): التصميم التجريبي لعينة البحث.

ولذلك فقد قسمنا التصميم التجريبي لسير الدراسة على عينة البحث إلى ثلاثة مراحل هي:

(أ) المرحلة الأولى: (الإختبار القبلي)

في هذه المرحلة قمنا بإجراء الإختبارات البدنية والمهارية للاعبين العينتين الضابطة والتجريبية، والتسجيل يكون عن طريق جداول خاصة بالاختبارات ونقوم بتسجيل نقاط كل محاولة لكل لاعب.

(ب) المرحلة الثانية: تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية، أما العينة الضابطة فطبقت البرنامج التقليدي (العادي).

(ج) المرحلة الثالثة: (الإختبار البعدي)

في هذه المرحلة قمنا بإعادة تطبيق الإختبارات المطبقة في الإختبار القبلي وتسجيل نتائج الإختبارات عن طريق جداول خاصة بالإختبارات.

\* مقارنة نتائج ومتغيرات اللاعبين في الإختبار البعدي بنتائج ومتغيرات اللاعبين في الإختبار القبلي عن طريق الوسائل الإحصائية المناسبة بهذا المجال وباستعمال برنامج (SPSS 21).

- جدول رقم(02): يمثل مواصفات العينة المدروسة:

العينة	التسمية	عدد اللاعبين	الجنس	السن	الفئة
النادي الهاوي لبلدية عين بسام	AAB	10	ذكور	19-17 سنة	أشبال
النادي الهاوي لبلدية الشرفة	IRBC	10	ذكور	19-17 سنة	أشبال

وقد اخترنا العينة بطريقة قصدية للأسباب التالية:

\* اختيار الأندية التي تنشط في الرابطة الولائية لولاية البويرة وهذا لأن اللاعبين الناشطين بها لا يتمتعون بمستوى أداء عالي وهذا لتسهيل مهمتنا في تطبيق البرنامج التدريبي.

\* اختيار الأندية التي يتمتع مدربوها بالمستوى العلمي الجيد ومعرفتهم بموضوع الدراسة وتقبلهم لخطوات الدراسة ومنحهم المجال لنا للعمل.

واعتمدنا في اختيارها على الخطوات التالية:

\* توزيع اللاعبين على العينتين الضابطة والتجريبية بالتعادل بحيث تكون المجموعتين لهما نفس المستوى ونفس الخصائص المورفولوجية والبدنية والمهارية.

\* حساب تجانس كل عينة وتكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية للتأكد من إبعاد كل المتغيرات الأخرى كالخبرة، الأبعاد المورفولوجية... إلخ، وهذا للتأكد من قياس متغير الدراسة فقط، وحتى يتم إرجاع التغير الناتج في المجموعة التجريبية إلى تأثير المتغير المستقل فقط.

## 3-2-5- مجالات البحث:

## أولاً: المجال البشري:

أجريت الدراسة على فريقين عين بسام والشرفة لكرة اليد صنف أشبال والتابعين للرابطة الولائية لكرة اليد بالبويرة والتي تتراوح أعمارهم بين 17-19 سنة، والبالغ عددهم 20 لاعبا، و06 لاعبين للدراسة الاستطلاعية، أي 26 لاعبا ككل.

وسنوضح عدد أفراد العينتين الضابطة والتجريبية في كل نادي ومجموعها.

- الجدول رقم (03): يوضح المجال البشري للبحث.

المجموع	العينة التجريبية	العينة الضابطة	النادي
10	10	-	النادي الهاوي لبلدية عين بسام (AAB)
10	-	10	النادي الهاوي لبلدية الشرفة (IRBC)
06	-	-	عينة التجربة الاستطلاعية
26	المجموع		

## ثانياً: المجال الزمني:

بعد تلقي الموافقة على موضوع الدراسة من الأستاذ المشرف، انطلقنا في الإلمام بحديثيات هذا الموضوع من معطيات نظرية إلي أن نصل إلى الإجراءات التطبيقية العملية التي تعد هدف كل باحث في البحث الذي هو بصدد انجازه، حيث بدأت الدراسات الجديدة للدراسة النظرية في أواخر أكتوبر 2015.

وسنوضح تواريخ البداية والنهاية والمدة المستغرقة لكل مرحلة من مراحل الدراسة النظرية والتطبيقية.

- الجدول رقم (04): يوضح المجال الزمني للبحث.

المدة المستغرقة	تاريخ النهاية	تاريخ البداية	الجانب
04 أشهر و03 أيام	2016/02/23	2015/10/20	الجانب النظري
07 أيام	2015/09/30	2015/09/23	الخطوة الإستطلاعية الأولى
15 يوما	2015/10/17	2015/10/02	الخطوة الإستطلاعية الثانية
15 يوما	2015/11/04	2015/10/20	الخطوة الإستطلاعية الثالثة
07 أيام	2015/11/13	2015/11/06	الخطوة الإستطلاعية الرابعة
07 أيام	2015/11/21	2015/11/15	الاختبارات القبليّة
03 أشهر	2016/02/24	2015/12/24	البرنامج التدريبي المقترح
07 أيام	2016/03/04	2016/02/26	الاختبارات البعديّة
30 يوم	2016/04/10	2016/03/10	تحليل النتائج والاستنتاجات

ثالثاً: المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية، على عينة من لاعبي كرة اليد للرابطة لولاية البويرة صنف أشبال، وقد قمنا بإجراء الاختبارات القبلية على 20 لاعب وطبقنا البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية المقدره بـ 10 لاعبين وبعد الإنتهاء من البرنامج تم إعادة إجراء الاختبارات البعدية على 20 لاعب أي على العينتين معا. وسنوضح مكان تطبيق البرنامج والاختبارات وسير الحصص التدريبية لكل نادي.

- الجدول رقم (05): المجال المكاني.

مكان تطبيق الاختبارات	النادي (الفريق)
القاعة متعددة الرياضات لبلدية عين بسام	النادي الهاوي لبلدية عين بسام (AAB)
القاعة متعددة الرياضات لبلدية الشرفة	النادي الهاوي لبلدية الشرفة (IRBC)

3-2-6- أدوات البحث:

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

- أولاً: الأدوات الأساسية (الرئيسية):

\* التحليل الجيولوجرافي:

لقد اعتمدنا في بحثنا على المصادر الجيولوجرافية (الوثائق، الكتب، المجلات، الإنترنت... إلخ) الخاصة بالتربية البدنية والرياضية وخصوصا التي تهتم بالعناصر المكونة لموضوع دراستنا (البرنامج التدريبي، القوة المميزة بالسرعة، التسديد بالإرتقاء، الاختبارات.... إلخ)، حيث أننا حاولنا بكل جهدنا الإطلاع على أكبر كم من المعطيات وعلى أحدثها في هذه المجالات، والإلمام بكل المستجدات والوقائع التي تثرى دراستنا من أجل عرض واقع نظري مهم وغني بالمعلومات المفيدة ومن أجل البحث عن المصادقية والأدلة على ما تناولناه، كما أننا اعتمدنا على البحث في الشبكة (الإنترنت) وهذا لتوفرها على مصادر ومراجع مهمة وحديثة عن مجال دراستنا حيث استفدنا منها في تحسين معلوماتنا وتدقيق معارفنا وهذا تدعيما للبحث المكتبي من أجل خلق التكامل والتحديث والعصرنة في المعلومات.

\* البرنامج التدريبي: قام الباحثان بإعداد وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح والذي سنتطرق إليه بدقة لاحقا في هذا الفصل أنظر نفس الفصل ص(61)، ولالإطلاع على محتوى البرنامج بالتفصيل أنظر الملحق رقم (03).

\* الإختبارات البدنية والمهارية: حاول الباحثان من خلال استعمال الاختبارات البدنية والمهارية تحديد ما يلي:

- استعملت لغرض إجراء التكافؤ بين المجموعتين "التجريبية والضابطة".
- استعملت لغرض القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة والفروق الموجودة بينهما سواء قبل أو بعد التجربة أو للمقارنة بينهما.



- ثانيا: الأدوات المساعدة:

\* استمارات استطلاع آراء الخبراء والمختصين: تم تصميمها بغرض استطلاع رأي المحكمين حول الاختبارات البدنية والمهارية أنظر الملحق رقم (03).

\* استمارات تسجيل وجمع وتفريغ النتائج: قام الباحثان بإعداد استمارات جمع وتسجيل نتائج المختبرين أنظر الملحق رقم (01)، بهدف توحيد هذه النتائج في إطار موحد يمكن الباحث من إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة بطريقة منتظمة ويجنبه الوقوع في الأخطاء.

\* لجان الخبراء والمختصين:

- الخبير هو "الشخص الذي لديه خبرة متراكمة في مجال معين نتيجة الممارسة العملية لسنوات طويلة أكسبته قدرا جيدا من المعلومات، تمكنه من إعطاء رأيه عندما يطلب من ذلك".

- أما المختص فهو "الشخص الذي لديه خبرة علمية من خلال المؤهل العلمي الذي حاز عليه نتيجة دراسته الأكاديمية وعمليا نتيجة ممارسته لفعالية رياضية معينة، الأمر الذي يجعله يجمع بين التحصيل العلمي والخبرة العملية وبطبيعة الحال فإن رأيه سيكون أكثر دقة" (محسن علي السعداوي، سلمان الحاج عكاب الجناي، 2013، ص175)، وقد لجأ الباحثان إلى أخذ آراء العديد من الخبراء والمختصين في بحثهم مما يعطيه الرصانة العلمية المطلوبة.

\* فريق العمل المساعد: طبيعة الدراسة التي يخوض فيها الباحثان حتمت عليهما اختيار فريق عمل مساعد لتنفيذ الاختبارات وتسجيل النتائج، وقد كان أعضاء فريق العمل موضع ثقة من حيث الحرص والجدية في تسجيل النتائج وإجراء الاختبارات، للإطلاع على أسماء فريق العمل المساعد أنظر الملحق رقم (07). أما فيما يخص كفاءة فريق العمل فقد تم تدريبهم وتزويدهم بالمعلومات الكافية حول الاختبارات وكيفية التسجيل وغيرها، من خلال عقد جلسات دورية معهم.

\* الوسائل البيداغوجية: تمثلت في الأجهزة والأدوات والمستلزمات التي تفيد الباحث في تنفيذ البرنامج والاختبارات وتساوده في إنجاز عمله والحصول على البيانات التي يروم الحصول عليها، ومن أمثلتها: ملعب كرة يد، كرات يد، شواخص، دوائر (Cerceaux)، لوحات مستقيمة (Lattes)، صافرة، ميقاتية (كرونومتر)، شريط قياس (ديكامتر)، طبشور، كراسي،... إلخ.

\* الوسائل الإحصائية: آلة حاسبة علمية (SCIENTIFIC CALCULATOR)، من نوع ENKO KK-105.

### 3-2-7- الشروط العلمية للاختبارات والبرنامج:

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

\* الأسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية (الشروط السيكمترية):

أ- موضوعية الاختبار: "يقصد بها عدم التأثر 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 عبد اليمين، عطاء الله أحمد، 2009، ص107)، وفي هذه الدراسة يمكن توضيح موضوعية الاختبارات البدنية والمهارية من خلال وضوح مفرداتها وتوافقها مع نشاط كرة اليد، بالإضافة إلى ملائمتها

لخصائص المرحلة العمرية (U17) المختارة للدراسة، وهذا ما أكده أغلب المحكمين، كما هو موضح في الجدول التالي:

- الجدول رقم (06): تحكيم البرنامج التدريبي والاختبارات البدنية والمهارية من الناحية الموضوعية.

المصححين	الدرجة العلمية	الجامعة	الرأي (القرار)
1	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق + ملاحظات
2	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق + ملاحظات
3	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق + ملاحظات

\* ملاحظة: للإطلاع على أسماء السادة المحكمين أنظر الملحق رقم (06).

أولاً: تحكيم البرنامج التدريبي من الناحية الموضوعية.

بعد توزيع الاستمارات الخاصة بالبرنامج التدريبي على السادة المحكمين لقي نسبة موافقة كبيرة من طرف المحكمين، أي جميع المحكمين وافقوا على البرنامج التدريبي المقترح، والجدول التالي يوضح ذلك:

- الجدول رقم (07): تحكيم البرنامج التدريبي من الناحية الموضوعية.

النسبة % من طرف المحكمين	عدد المحكمين		البرنامج التدريبي المقترح	الرقم
	غير موافق	موافق		
100%	00	03	البرنامج التدريبي المقترح	01
100%	00	03		02
100%	00	03		03

ثانياً: الجدول رقم (08): تحكيم الاختبارات البدنية والمهارية من الناحية الموضوعية.

النسبة % من طرف المحكمين	عدد المحكمين		نوع الاختبار	الاختبارات البدنية والمهارية	الرقم
	غير موافق	موافق			
100%	00	03	بدني	اختبار الوثب العمودي من الثبات	01
100%	00	03	بدني	اختبار الوثب العريض من الثبات	02
100%	00	03	بدني	اختبار رمي الكرة الطبية من الوقوف	03
100%	00	03	بدني	اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس	04
100%	00	03	مهاري	اختبار التسديد من الإرتقاء	05

ب- ثبات الاختبار: يعني ثبات الاختبار "درجة الثقة" ويقول "فان دالين" (Van dalin) "إن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط" (محمّد صبحي حسانين، 1995، ص193)، أي أنه سيعطي تقريبا نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد، وبذلك سيظهر نوعاً من الاستقرار.

ج- 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 الصدق يعني "المدى الذي يؤدي فيه الاختبار للغرض الذي وضع من أجله، حيث يختلف الصدق وفقاً للأغراض التي يود قياسها، والاختبار الذي يجري لإثباتها (موفق أسعد محمود، 2011، ص21، 22)، بمعنى أن يقيس فعلاً ما أعد لقياسه ولا يقيس شيئاً بديلاً عنه أو بالإضافة إليه (فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة، 2002، ص167).

من خلال الاعتماد على طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه "Test-Retest" بفواصل زمنية قدره حوالي أسبوع (07 أيام)، تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، إذ تعد هذه الطريقة من أكثر طرق إيجاد معامل الثبات صلاحية، وقد عمل الباحثان على ضمان أقوى تجانس بين التطبيق الأول والثاني، من خلال الحرص على حضور نفس الأفراد (اللاعبين) وتحت نفس الظروف، وبعد أداء الاختبارات البدنية والمهارية (القبلية والبعديّة) للتجربة الاستطلاعية على حسب مواصفاتها المحددة، قام الباحثان بعد ذلك بالمعالجة الإحصائية واستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط البسيط "بيرسون" ومن ثم استنتاج معامل الصدق الذاتي مباشرة بعد حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات (أنظر الوسائل الإحصائية (ص64))، وأفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج يوجزها الباحثان في الجدول التالي:

- الجدول رقم (09): نتائج معاملات الثبات والصدق للاختبارات البدنية والمهارية:

وحدات الاختبار	حجم العينة	معامل الثبات "ر"	معامل الصدق الذاتي
اختبار الوثب العمودي من الثبات	06	0.80	0.89
اختبار الوثب العريض من الثبات		0.70	0.83
اختبار رمي الكرة الطيبة من الوقوف		0.68	0.82
اختبار رمي الكرة الطيبة من الجلوس		0.59	0.76
اختبار التسدي من الارتقاء		0.57	0.75

من خلال نتائج الجدول يتضح أن الاختبارات البدنية والمهارية تتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية مما يجعلها مناسبة أكثر كأداة للدراسة.

## 3-2-8- عرض الإختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالدراسة:

أولاً: الاختبارات البدنية:

\* الوحدة الأولى: اختبار الوثب العمودي Sargent.

يعد هذا الاختبار من أفضل الاختبارات المستخدمة لقياس قوة عضلات الرجلين للاعب كرة القدم حيث سبق استخدامه من قبل منتخبات الاتحاد السوفياتي والألماني والبرازيلي والمنتخب القومي المصري واستخدامه لفرق الدرجة الأولى سنة 1987م.

- الغرض منه: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

- الأدوات المستخدمة:

لوحة خشبية مثبتة على الحائط مدرجة بالسنتيمترات أو مقياس على الحائط لا يقل ارتفاعه عن 04 متر، التدرج يبدأ على بعد "01 متر" من الأرض ويكون موضع بخط على الحائط طوله "25 سم"، ويستعمل اللاعب قطعة الطباشير ارتفاعه أثناء الوثب.

- طريقة الأداء: يقف المختبر بإحدى جانبيه مواجه الحائط والكعبين معاً، مع مسك الطباشير باليد المميزة مع الاحتفاظ بكعبيه على الأرض، ويضع علامة بالطباشير على الحائط في أعلى مكان تصل إليه أصابع يده.

- يقوم المختبر بثني الركبتين لأسفل مع الاستمرار في رفع يده لأعلى.

- يقوم المختبر بالوثب لأعلى قدر المستطاع وبأقصى قوة دفع ويضع علامة أخرى بنفس اليد في أعلى مكان وصل إليه بالقفز لأعلى مع الاحتفاظ باستقامة جسمه.



- الشكل رقم (03): اختبار الوثب العمودي Sargent.

- تعليمات إضافية:

- عدم أداء محاولتين أو اهتزازات متكررة للاستعداد للوثب لأعلى.

- أن تكون قطعة الطباشير عند أصبعه الأوسط والذراع الأخرى بجانب الجسم.

- يقوم المختبر بثني الركبتين لأخذ الدفعة للوثب لأعلى.

- حساب النتيجة:

- تسجل المسافة بين الخط الذي وصل إليه اللاعب من وضع الوقوف والذراعان مفردتان عالياً، والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب.

- يعطى للاعب ثلاث محاولات وتسجل أحسن المحاولة (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2001، ص143).

- مستويات الاختبار:

المسافة	التقدير
- أقل من 54 سم.	- ضعيف جداً.
- من 55 - 60 سم.	- ضعيف.
- من 61 - 65 سم.	- متوسط.
- من 66 - 70 سم.	- جيد.
- فوق 70 سم.	- جيد جداً.

- الجدول رقم (10): تقديرات اختبار الوثب العمودي.

\* الوحدة الثانية: اختبار الوثب العريض من الثبات Standing Broad Jump Test:

- الغرض منه: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

- الأدوات: شريط قياس - بساط.

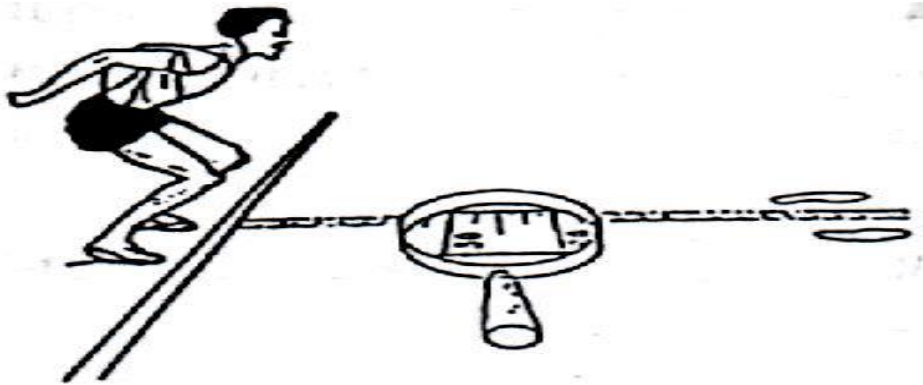
- وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متوازيتان وباتساع الحوض على أن يكون مشط القدم خلف خط البداية.

- يبدأ المختبر بثني الركبتين مع مرجحة الذراعين خلفاً وميل الجذع أماماً تمهيداً للوثب العريض للأمام بالقدمين معاً لأطول مسافة ممكنة.

- حساب الدرجات:

- يتم قياس المسافة بين خط البداية حتى آخر جزء من القدم يلمس الأرض.

- يعطى للمختبر ثلاث محاولات تحتسب نتيجة أفضلها (إبراهيم محمد عزيز، 2013، ص183).



- الشكل رقم (04): اختبار الوثب العريض من الثبات Standing Broad Jump Test.

\* الوحدة الثالثة: اختبار رمي الكرة الطبية من الوقوف زنة 3 كغ:

- الغرض منه: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

- وصف الاختبار:

يقوم اللاعب من وضع الوقوف برمي كرة طبية. ويكون وزن الكرة من 3 كغ، لأقصى مسافة.

- حساب النتيجة:

تقاس المسافة من وضع الوقوف حتى نزول الكرة لأفضل محاولة من ثلاث محاولات (صبي أحمد قبلان،

2012، ص51).



- الشكل رقم (05): اختبار رمي الكرة الطبية زنة 3 كغ.

\* الوحدة الرابعة: اختبار دفع الكرة الطبية من الجلوس زنة 3 كغ باليدين Tow Hand Medicine Ball Push Test:

- الغرض منه: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والكتفين.

- الأدوات: كرسي بمسند - حبل - كرة طبية وزنها 3 كغ - شريط قياس.

- وصف الأداء:

- يجلس المختبر على كرسي مثبتاً ظهره بحبل عن طريق زميل وممسكاً بالكرة الطبية باليدين.

- يتم دفع الكرة باليدين بأقصى قوة للأمام ولأعلى لأبعد مسافة ممكنة.

- حساب الدرجات:

- يتم قياس المسافة من الحافة الأمامية للكرسي إلى أقرب نقطة تتركها الكرة على الأرض.

- يعطى للمختبر ثلاث محاولات تحتسب نتيجة أفضلها (صبي أحمد قبلان، 2012، ص53).



- الشكل رقم (06): اختبار دفع كرة طبية زنة 3 كغ باليدين.

ثانيا: الاختبارات المهارية:

\* اختبار التصويب بالوثب عاليا (10 كرات):

- الغرض منه: قياس دقة التصويب من الوثب عاليا.

- الأدوات:

- جهاز وثب عال يوضع على ارتفاع يساوى طول اللاعب مع رفع الذراعين عاليا.

- ستارة توضع على جهاز الوثب .

- ستارة لغلق المرمى بها أربع مربعات (40 في 40) يمثلها زوايا المرمى.

- 10 كرات يد.

- مواصفات الأداء:

يقوم اللاعب من نقطة البداية عند سماع إشارة المحكم يقوم بالتقاط الكرة من المساعد ويقوم بأداء الخطوات

المسموح له بها قانونا مع الارتقاء العالى والتصويب في احد المربعات المحددة . ويتكرر الأداء حتى تنتهي الـ

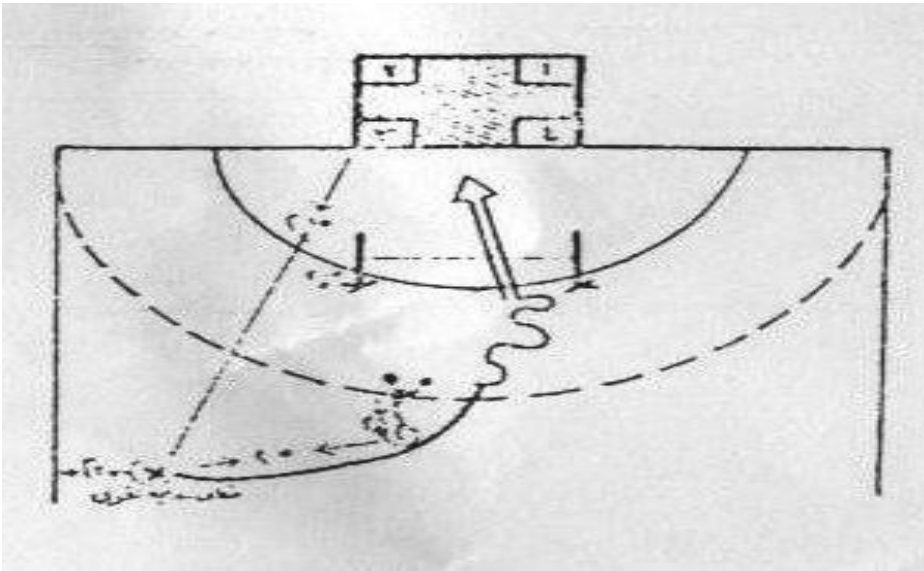
10 كرات.

- التقييم:

- يعطى درجة لكل تصويبه داخل المربع المحدد .

- تلغى الدرجة في حالة أي مخالفة قانونية .

- تلغى الدرجة في حالة تنطيط الكرة (أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك، 1996، ص506)..



- الشكل رقم (07): اختبار التصويب بالوثب عاليا (10 كرات).



## 3-2-9- البرنامج التدريبي المقترح:

\* إسم البرنامج: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين فعالية التسديد بالإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال "17 - 19" سنة.

## \* الوحدة التدريبية ومكوناتها:

تشمل الوحدة التدريبية على ثلاث (03) مراحل أساسية: الابتدائية، الرئيسية، الختامية.

## ■ المرحلة الابتدائية: وتتضمن:

- مرحلة الأخذ باليد: والتي تشمل الاطمئنان على سلامة اللاعبين وشرح هدف الحصة مع التهيئة النفسية.
- مرحلة البداية في العمل: والتي تشتمل على التهيئة الفسيولوجية والبدنية والتي تكون حسب هدف الحصة والتي تشمل: الاحماء العام والخاص وتكون حسب هدف الحصة.

## ■ المرحلة الرئيسية:

وهي المرحلة التي تخدم الهدف المراد من الحصة (الوحدة التدريبية) والتي تحتوي على مجموعة من التمارين المقترحة والتي تهدف إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة واتقان التسديد بالإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد وكانت معظم الحصص تحتوي على هدف رئيسي يتمثل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وهدف ثانوي يتمثل في اتقان مهارة التسديد بالإرتقاء وذلك في نفس الحصة.

## ■ المرحلة الختامية:

وهي مرحلة العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية وتكون حسب هدف الحصة وتشمل جري خفيف، تمارين الاطالة وتمديد عضلي، استرخاء كلي.

## \* صدق المحتوى للبرنامج التدريبي المقترح:

تم عرض البرنامج التدريبي المقترح بصورته الأولية على دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجالات التدريب الرياضي، نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية، وخبراء في مجال كرة اليد وفق مخطط كتابة البطاقات الفنية للحصص التدريبية وشاركوا في تحكيمه وتقييمه، أنظر الملحق رقم (06).

## \* الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح:

يعتبر بناء البرامج التدريبية من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي، لأن التخطيط الجيد للبرامج والمبني وفق قواعد وأسس علمية هو الكفيل لإحداث النمو والتطور المطلوب، حيث يضمن الارتقاء بمستوى الرياضي، أما فيما يخص البرامج التدريبية في كرة اليد فلقد أكدت العديد من الدراسات أن البرنامج التدريبي في كرة اليد لا بد أن يكون مبني وفق أسس علمية وله أهداف واضحة وفي مستوى قدرات وإمكانيات اللاعبين ومتطلبات المرحلة العمرية والتدريبية.

## \* الأسس العلمية في وضع البرنامج المقترح:

لقد اعتمد الباحثان على المراجع والدراسات والأبحاث السابقة والمشابهة في تخطيط وإعداد البرنامج التدريبي، كما اعتمدنا على رأي دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجالات التدريب الرياضي، وخبراء في مجال كرة اليد وكانت للدراسة الاستطلاعية أثر كبير في بناء هذا البرنامج، وتم بنائه وفق أسس يمكن تلخيصها فيما يلي:



- البرنامج التدريبي يتمشى مع خصوصيات الفئة العمرية قيد الدراسة.
- مراعاة عدم إجهاد أو إرهاق اللاعبين.
- استخدام مبدأ الراحة الايجابية أثناء فترات الراحة البيئية.
- إثارة دوافع اللاعبين نحو مزيد من التفاعل في الأداء خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
- مراعاة عنصر سرعة البرنامج والتكيف مع الظروف، ووضع مزيد من البدائل التي تضمن تحقيق الأهداف في التطبيق العملي والتطوير.
- مراعاة الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.
- عدم التسرع في الانتقال من مرحلة لأخرى، واحترام أهداف ومحتويات الفترات الزمنية المخصصة للتدريب لكل فترة ومرحلة.

- الاهتمام بعنصر التشويق أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية ومحتويات البرنامج التدريبي.

#### \* بناء البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثان خلال مرحلة بناء البرنامج التدريبي المقترح بالاعتماد على:

- **تحديد الهدف:** يهدف البرنامج التدريبي إلى تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وتحسين فعالية التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال "17 - 19" سنة.
- من خلال الإطلاع على أهم المؤلفات وأحدث الدراسات التي تطرقت للقوة المميزة بالسرعة والتسديد (التصويب)، تم اختيار التمارين الفعالة والوضعيات التدريبية التي تتماشى والأهداف المسطرة وفي حدود إمكانيات وقدرات الفئة العمرية (أشبال) بالإضافة إلى الوسائل المتاحة.

#### \* مدة البرنامج التدريبي المقترح:

- تم تحديد مدة البرنامج التدريبي بـ (08 أسابيع)، بواقع (3) حصص تدريبية أسبوعياً يوم الأحد، الثلاثاء، الخميس، وبذلك بلغ العدد الإجمالي للحصص التدريبية في البرنامج المقترح (24) حصة تدريبية، وبناء على ذلك استغرق البرنامج التدريبي شهران كاملان في الفترة الممتدة من 2015-12-24 حتى 2016-02-24.

ولقد تم تطبيق وحدات البرنامج التدريبي بالقاعة الرياضية للنادي الرياضي الهاوي لكرة اليد بعين بسام.

#### \* تحديد وسائل تنفيذ المحتوى: لتطبيق هذا البرنامج قام الباحثان بتحديد المحتوى:

- عدد اللاعبين الذين سيتم إخضاعهم للبرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد فريق العمل المساعد لتنفيذ هذا البرنامج.
- مكان ووقت التدريب والوسائل البيداغوجية.
- الاختبارات البدنية والمهارية للوقوف على مستوى التطور.

\* **كيفية تحديد الشدة ميدانياً من خلال نبضات القلب:** تم الاعتماد على طريقة "فوكس" لتحديد النبض الموافق للشدة المستخدمة من خلال المعادلة الموضحة في الملحق رقم (08).

\* **طرق التدريب المستخدمة في البرنامج:** استخدم الباحثان طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والبليومتري بناءً على نتائج تحكيم البرنامج من طرف المحكمين، وذلك لمناسبتها لتنمية القوة المميزة بالسرعة.

نموذج عن وحدة تدريبية: الحصة التدريبية رقم 01.

- المكان: القاعة.
- المدة: 1 سا.
- الوسائل المستعملة: حلقات، كرات يد، حواجز، صفارة، ميفاتية.
- النض: 174 ضربة / دقيقة.
- الحضور: 10 / 10 لاعب.
- النادي: النادي الهاوي لبلدية عين بسام (AAB).

مكونات حمل التدريب					الهدف الرئيسي (البدني): تطوير القوة المميزة بالسرعة.				
الشدة %	الحجم		الهدف الجانبي (التقني): اتقان التسديد بالارتقاء.		التمارين	الأهداف	المراحل		
	الكثافة	زمن الراحة بين	التمرينات	الهدف الجانبي (التقني): اتقان التسديد بالارتقاء.					
الشدة %	المجموعات	التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	التمارين	الأهداف	المراحل	
80%					5'	- الاطمئنان على سلامة اللاعبين. - شرح هدف الحصة. - التهيئة النفسية.	التهيئة النفسية	الاجز باليد	الابتداء
					15'	- جري خفيف بالكرة بين لاعبين. - احماء خاص مع استعمال تمرينات التقوية خاصة. - الأطراف السفلية.	التهيئة الفسيولوجية والبدنية	البداية في العمل	
		5'	12"	2	3	12"	* العمل على شكل ورشات: الورشة 01: الحجل. الورشة 02: التسديد. الورشة 03: المضخة والحجل.	الهدف البدني والتقني	التمرين
		4'	28"	2	2	19"			
		5'	30"	2	2	15"			
	10'					- مباراة تطبيقية مع التركيز على هدف الحصة.			
					10'	- تمرينات اطالة. - استرخاء.	العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية	الختام	

3-2-10- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة... الخ، وقد استخدمنا في بحثنا هذا الوسائل الإحصائية التالية:

\* معامل ارتباط بيرسون:

يستخدم لقياس الارتباط بين متغيرين في حالة البيانات الكمية فقط.

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

- ن: عدد العينة.

- مج س ص: يمثل حاصل ضرب درجات الاعداد الفردية في الزوجية.

- مج س \* مج ص: يمثل حاصل ضرب مجموع درجات الاعداد الفردية س في مجموع درجات الاعداد الزوجية ص.

- مج س<sup>2</sup>: مربعات درجات الاعداد الفردية.

- مج ص<sup>2</sup>: مربعات درجات الاعداد الزوجية (محمد نصر الدين رضوان، 2002، ص 279).

\* معامل صدق الاختبار:

يمكن حساب صدق الاختبار من الثبات، وذلك لوجود ارتباط قوي بين صدق الاختبار وثباته لأن كل

إختبار صادق هو بالضرورة ثابت، وذلك بتطبيق القانون الآتي: (بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، 2009، ص 83).

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

\* المتوسط الحسابي:

يعرف الوسط الحسابي لمجموعة من القيم بأنه مجموع هذه القيم مقسوما على عددها، ويرمز في العادة

إلى الوسط الحسابي بالرمز  $(\bar{x})$ .

فإذا كان لدينا مجموعة من المشاهدات (n) مشاهدة مثل:  $x_1, x_2, \dots, x_n$  فإن:

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

\* الإنحراف المعياري:

ويتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي وعلاقته كالتالي: (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص152، 231).

$$S = \sqrt{\frac{\sum(X - \bar{x})^2}{n}}$$

\* إختبار "ت" ستيودنت (T Student) لعينتين مستقلتين ومتساويتين:

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، وتستخدم الإختبارات لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر إختبارات تستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقيما مجردا من التدخل الشخصي وفي حالة العينات الأقل من 30 نستخدم الصيغة التالية:

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(S_1)^2 + (S_2)^2}{n - 1}}}$$

\* إختبار "ت" ستيودنت لعينتين مرتبطتين غير مستقلتين:

يستخدم توزيع ت بنجاح لاختبار الفروض الخاصة بمجتمعين إحصائيين في العديد من التجارب البحثية التي تتطلب مقارنة متوسطين حسابيين لمجموعة واحدة قياسين قبلي وبعدي (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص354).

$$T = \frac{\text{مجموع الفروق}}{\sqrt{\frac{\sum (\text{مجموع ف})^2 - \frac{(\sum \text{مجموع ف})^2}{n}}{n - 1}}}$$

حيث: **مجموع ف** = مجموع الفروق بين المتوسطات الحسابية للعينتين.

\* المنوال:

يستخدم في علوم الإحصاء والإحتمالات، والمنوال هو الرقم الأكثر تواجدا في مجموعة البيانات قيد الدراسة.

المنوال = القيمة الأكثر تكرارا

**\* معامل الإلتواء:**

يمثل إنعدام التماثل فيه فجميع التوزيعات المتماثلة أو الطبيعية ينعدم فيها الإلتواء نظرا لانتظامها أو تماثلها حول نقطة التركيز فيها، فوجود الإلتواء دليل انعدام الانتظام في التوزيع.

$$\text{معامل الإلتواء} = \frac{\text{الوسط الحسابي} - \text{المنوال}}{\text{الإنحراف المعياري}}$$

**\* معامل الإختلاف:**

أو التشتت النسبي، 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 (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص189، 243).

$$\text{معامل الإختلاف} = \frac{\text{الإنحراف المعياري}}{\text{الوسط الحسابي}} \times 100\%$$

**\* نسبة التطور:** (علي سلوم، 2004، ص75).

$$\text{نسبة التطور} = \frac{\text{الإختبار البعدي} - \text{الإختبار القبلي}}{\text{الإختبار البعدي}} \times 100\%$$

**\* برنامج SPSS 21:** وهو آخر إصدار للبرنامج الإحصائي يساعد ويسهل عملية حساب المعادلات السابقة بسهولة وأكثر دقة.

## \* خلاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة الفصل التمهيدي للمرحلة التطبيقية حيث شمل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية فمن خلاله وضع الباحث مشكلة الدراسة بشكل مباشر وهذا بفضل الدراسة الاستطلاعية للمشكلة التي كانت قاعدة أساسية لكي نبين أن الظاهرة موجودة فعلا، ويعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تخدم دراستنا بشكل مباشر، ووضعنا في مستهله المنهج العلمي المتبع في الدراسة، بالإضافة إلى مجتمع وعينة الدراسة وكذا حدود الدراسة المكانية والزمانية، ووصفنا الأدوات والتقنيات المستعملة في جمع المعلومات والبيانات (البرنامج التدريبي المقترح، الاختبارات البدنية والمهارية)، والوسائل الإحصائية وكذا المعالجة الجيدة للمعطيات....إلخ، كل هذه الأمور تدخل تحت إطار الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، التي تعتبر الأساس العلمي الذي يركز عليه الباحث لإعطاء بحثه مصداقية منهجية، ويكون عمله منظم بطريقة مقنعة ومنطقية، وتخدم مجالات البحث العلمي، فأى عمل يخلو من هذا المجال يفقد قيمته العلمية، ولا يمكن الاستفادة منه كدراسة علمية في جميع المجالات، لهذا لا بد للباحث أن يخصص أغلب وقته في تحديد هذه العناصر تحديدا يليق بمستوى الدراسة حتى تعكس الصورة الحقيقية له، إن كان منهجي في عمله أو أنه يتميز بالفوضى والعشوائية، وبهذا نكون قد أزلنا اللبس عن بعض العناصر التي قد تعترض القارئ في هذا الفصل.

## \* تمهيد:

يعتبر عرض النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق الدراسة وتناولها بالتحليل والمناقشة اعتماداً على الوسائل الإحصائية وقوة القراءة للبيانات حصداً للعمل المقدم سابقاً من خلال الفصول والمحاوِر النظرية، وهنا يجب تحديد كيفية عرض نتائج الإختبارات وكيفية استعمال الوسائل الإحصائية وتقديمها في جداول وبيانات تعكس وتعبر عن النتائج المتحصل عليها بالشكل المناسب، واحترام الترتيب والأولويات بين الإختبارات البعدية والمهارية سواء القبلية أو البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية، وهذا من أجل تقديم تحليلات وقراءات واستنتاجات تخدم الموضوع وتعزيز قابليته للفهم والمناقشة.

كما أن هذا يسهل عملية مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات المطروحة من أجل الخروج بدراسة مترابطة ومتماسكة، واضحة المعالم وخالية من المبهمات، وهنا نركز على كيفية عرض نتائج الإختبارات كل على حدى من أجل تفادي الإلتباسات الغير مرغوبة والإعتماد على مقارنة النتائج بين الإختبارات القبلية والبعدية سواء للعينة الضابطة أو التجريبية، والإختبارات البعدية للعينتين بتطبيق الوسائل الإحصائية واستخراج النتائج ومناقشتها ومقارنتها بالفرضيات، فعند مقارنة نتائج (T) ستيودنت استخرجنا قيمة (T) ستيودنت المجدولة للعينتين المرتبطتين بأخذ مستوى الدلالة (الثقة) 0.05 وعند درجة حرية  $df = n - 1 = 09$  عند مقارنة الإختبارات القبلية بالإختبارات البعدية لكل عينة، كما استخرجنا قيمة (T) ستيودنت المجدولة للعينتين المستقلتين بأخذ مستوى الدلالة (الثقة) 0.05 وعند درجة حرية  $df = n_2 + n_1 - 2 = 18$  عند مقارنة نتائج الإختبارات للعينة الضابطة بالإختبارات للعينة التجريبية، والهدف الرئيسي لهذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الإعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ مقصدها.

4-1- عرض وتحليل نتائج التجانس والتكافؤ لعينتي البحث:

4-1-1- عرض وتحليل نتائج تجانس العينة الضابطة:

- الجدول رقم (11): يبين نتائج الدلالات الإحصائية لتجانس العينة الضابطة في بعض المتغيرات المقاسة.

المتغير	متوسط حسابي	إنحراف معياري	المنوال	معامل الإلتواء	معامل الاختلاف
العمر	17.40	0.52	17	0.48	26.7 %
العمر التدريبي	3	1.15	3	0.00	13.33 %
الطول (سم)	175.7	5.83	169	-0.17	30 %
الوزن (كغ)	66.1	4.65	68	-0.05	21.66 %

\* التعليق على النتائج:

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن قيم الإنحراف المعياري صغيرة ولا تتعدى 06 حيث بلغت أعلى قيمة لها 5.83 للطول وأدنى قيمة لها 0.52 للعمر وهذا يدل على تقارب النتائج من متوسطاتها الحسابية، كما أن قيم معامل الإلتواء قريبة من الصفر ولا تتعدى 0.50 حيث بلغت أعلى قيمة لها 0.48 للعمر وأدنى قيمة لها -0.17 للطول، كما أن قيم معامل الاختلاف ليست كبيرة حيث بلغت أعلى قيمة لها 30 للطول وأدنى قيمة لها 13.33 للعمر التدريبي وهذا إنما يدل على تقارب نتائج أفراد العينة الضابطة من بعضها البعض.

\* الإستنتاج:

من خلال نتائج الجدول رقم (11) والقراءة المقدمة لمختلف نتائج المتغيرات المقاسة والدلالات الإحصائية لها نجد أن العينة الضابطة تتمتع بتجانس جيد في مختلف المتغيرات المقاسة للاعبين (العمر، العمر التدريبي، الطول، الوزن)، وهذا بدلالة معاملي الإلتواء والاختلاف وهذا ما يدل على أن الإختبارات يمكن تطبيقها على العينة دون التخوف من الفروق بين اللاعبين وضمان عدم تدخل أي متغير خارجي في الإختبارات وبالتالي التحكم في المتغيرات المبحوثة.



## 4-1-2- عرض وتحليل نتائج تجانس العينة التجريبية:

- الجدول رقم (12): يبين نتائج الدلالات الإحصائية لتجانس العينة التجريبية في بعض المتغيرات المقاسة.

المتغير	متوسط حسابي	إنحراف معياري	المنوال	معامل الإلتواء	معامل الإختلاف
العمر	17.4	0.52	17	0.48	26.7 %
العمر التدريبي	3.5	1.27	03	0.81	16.11 %
الطول (سم)	174.4	4.4	175	0.38	19.37 %
الوزن (كغ)	66.1	8.05	71	0.09	30 %

## \* التعليق على النتائج:

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن قيم الإنحراف المعياري صغيرة ولا تتعدى 09 حيث بلغت أعلى قيمة لها 8.05 للوزن وأدنى قيمة لها 0.52 للعمر وهذا يدل على تقارب النتائج من متوسطاتها الحسابية، كما أن قيم معامل الإلتواء قريبة من الصفر ولا تتعدى 01 حيث بلغت أعلى قيمة لها 0.81 للعمر التدريبي وأدنى قيمة لها 0.09 للوزن، أما بالنسبة لقيم معامل الإختلاف فقد بلغت أعلى قيمة لها 30 للوزن وأدنى قيمة لها 16.11 للعمر التدريبي، وهذا إنما يدل على تقارب نتائج أفراد العينة التجريبية من بعضها البعض.

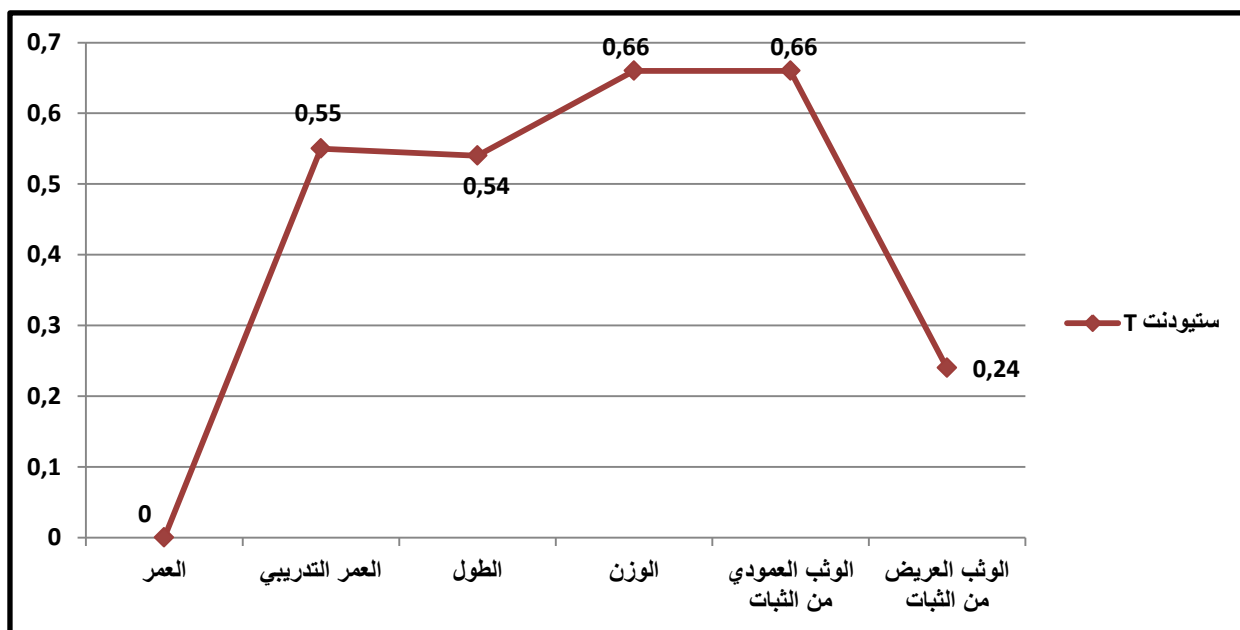
## \* الإستنتاج:

من خلال نتائج الجدول رقم (12) والقراءة المقدمة لمختلف نتائج المتغيرات المقاسة والدلالات الإحصائية لها نستنتج أن العينة التجريبية تتمتع بتجانس جيد في مختلف المتغيرات المقاسة للاعبين (العمر، العمر التدريبي، الطول، الوزن)، وهذا بدلالة معاملي الإلتواء والإختلاف وهذا ما يدل على أن البرنامج التدريبي والإختبارات يمكن تطبيقها على العينة دون التخوف من الفروق بين اللاعبين وضمان عدم تدخل أي متغير خارجي في البرنامج التدريبي والإختبارات وبالتالي التحكم في المتغيرات المبحوثة.

4-1-3- عرض وتحليل نتائج تكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية:

- الجدول رقم (13): يبين نتائج الدلالات الإحصائية لتكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المدروسة.

نوع الدلالة	T المجدولة	T المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		المتغير
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
غير دال	2.048	0.00	0.52	17.4	0.52	17.40	العمر
غير دال		0.55	1.27	3.50	1.15	3.30	العمر التدريبي
غير دال		0.54	4.40	174.4	5.83	175.7	الطول (سم)
غير دال		0.66	8.05	66.1	4.65	66.1	الوزن (كغ)
غير دال		0.66	10.11	58.1	6.41	60.6	الوثب العمودي
غير دال		0.24	0.20	1.91	0.19	1.90	الوثب العريض
غير دال		0.04	0.94	19.57	0.96	19.59	رمي الكرة الطيبة من الوقوف
غير دال		0.01	0.65	8.77	0.66	8.77	رمي الكرة الطيبة من الجلوس
غير دال		0.53	0.74	5.10	1.62	4.80	التسديد من الإرتقاء



- الشكل رقم (08): التمثيل البياني لنتائج الدلالات الإحصائية لتكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المدروسة معبر عنها بقيمة (t) المحسوبة.

## \* التعليق على النتائج:

من خلال الجدول رقم (13) والشكل رقم (08)، نلاحظ أن قيم المتوسطات الحسابية للعينتين الضابطة والتجريبية لكل متغير من المتغيرات المقاسة قريبة بدرجة كبيرة، كما أن قيم الانحراف المعياري متقاربة بين العينتين الضابطة والتجريبية وهذا يدل على تقارب نتائج اللاعبين في مختلف المتغيرات المقاسة في كل عينة وبين العينتين الضابطة والتجريبية، كما أن قيم T ستيودنت المحسوبة لكل المتغيرات المقاسة للاعبين (العمر، العمر التدريبي، الطول، الوزن، الوثب العمودي، الوثب العريض، رمي الكرة الطبية من الوقوف، رمي الكرة الطبية من الجلوس، التسديد من الارتقاء) عند المقارنة بين العينتين الضابطة والتجريبية أصغر من قيمة T ستيودنت الجدولة والبالغة 1.73 حيث بلغت T ستيودنت المحسوبة أعلى قيمة لها 0.66 للوزن واختبار الوثب العمودي.

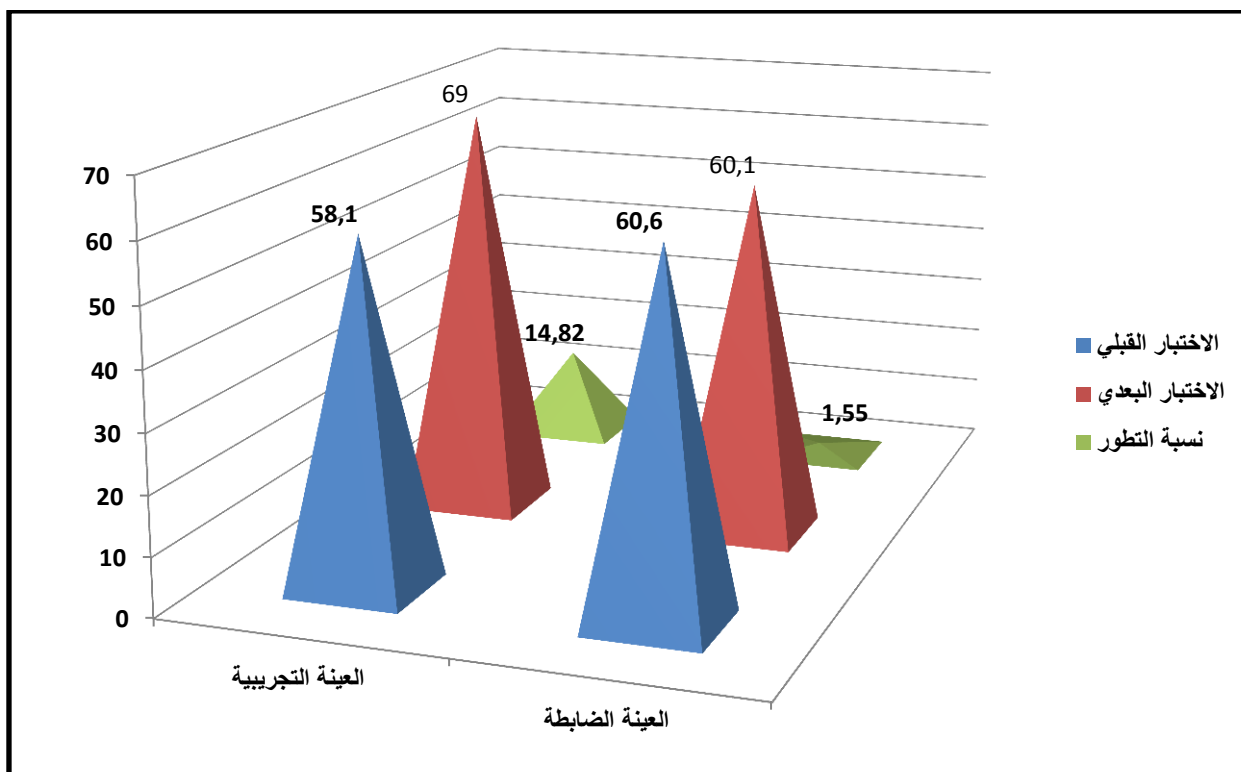
## \* الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول رقم (13) والقراءة المقدمة لمختلف نتائج المتغيرات المقاسة والدلالات الإحصائية لها نستنتج أن العينتين الضابطة والتجريبية متكافئتين وهذا بدلالة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم T ستيودنت المحسوبة والقيمة الجدولة في مختلف المتغيرات المقاسة للاعبين، وبما أن كل من العينتين متجانستين فهذا يسمح بمقارنة نتائج الإختبارات البدنية والمهارية ما يسمح بعدم تدخل أي متغير من المتغيرات المقاسة وتأثيره على النتائج.

- 4-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية:  
 4-2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية:  
 1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الوثب العمودي من الثبات:

نسبة التطور (%)	الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية ن-1	اختبار الوثب العمودي من الثبات					
						الاختبار البعدي	الاختبار القبلي		العينة		
							ع	س		ع	س
14.82%	دال	2.282	1.833	0.05	09	10	10.25	69	10.11	58.1	العينة التجريبية
1.55%	غير دال	0.248			09	10	7.50	60.1	6.41	60.6	العينة الضابطة

- الجدول رقم (14): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي من الثبات.



- الشكل رقم (09): التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي من الثبات.

## \* تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (14) الخاص باختبار الوثب العمودي من الثبات نلاحظ أن:  
 - المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (58.1) وانحراف معياري قدره (10.11)، في حين حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (69) وانحراف معياري قدره (10.25)، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت (2.282) وهي أكبر من قيمة T الجدولية (1.833)، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09، مما يعني أن الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي دال إحصائياً، وهو فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

- أما المجموعة الضابطة فحققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (60.6) وانحراف معياري قدره (6.41)، في حين حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (60.1) وانحراف معياري قدره (7.50)، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت (0.248) وهي أقل من قيمة T الجدولية (1.833)، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09، مما يعني أن الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي غير دال إحصائياً.  
 كما نلاحظ أن نسبة التطور عند المجموعة التجريبية بلغت 14.82% وهي نسبة أكبر منها عند المجموعة الضابطة التي بلغت 1.55%، وبالتالي وجدنا القول بأن التفوق في نسبة التطور كان لصالح المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في هذا الاختبار.

## \* 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.

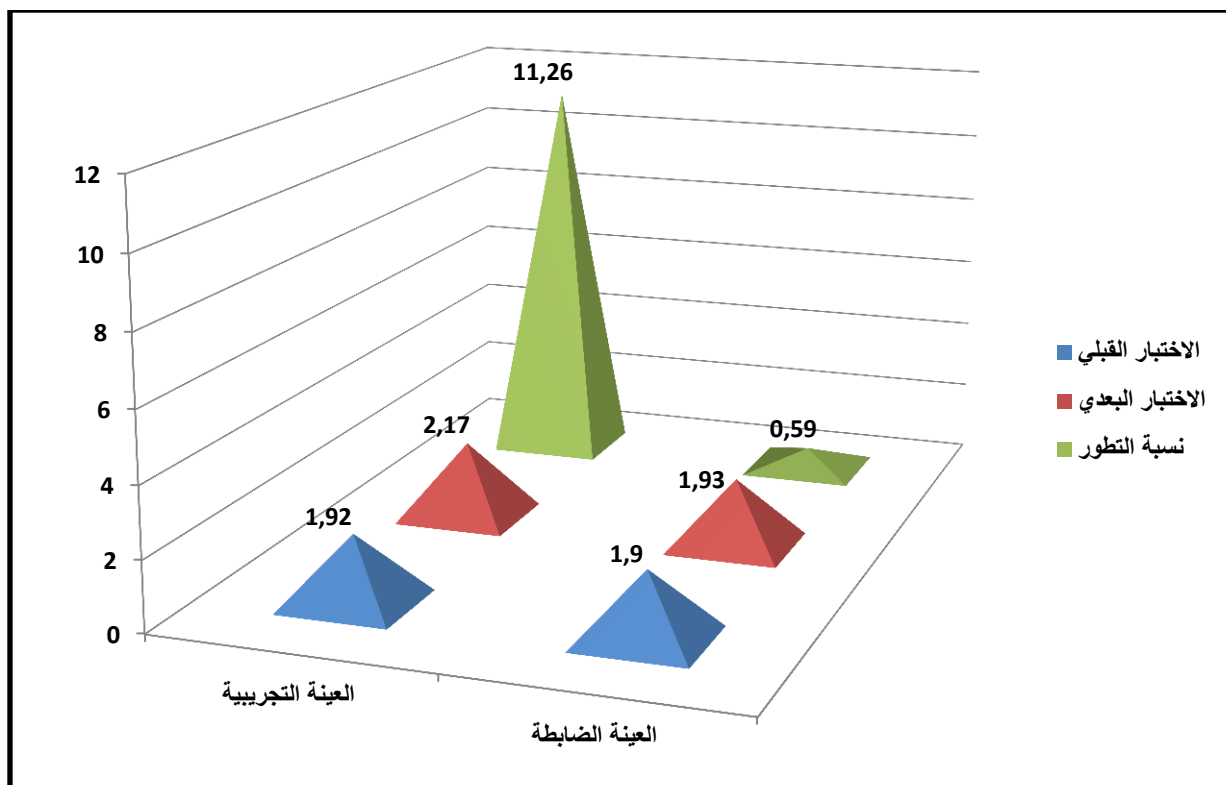
ويعزو الباحثان ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح وفعالية الوحدات التدريبية المطبقة في تنمية القوة المميزة بالسرعة حيث يشير "القط" إلى "أن البرامج التدريبية يقياس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الرياضي لنوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى البدني والمهاري والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع البرنامج التدريبي الذي طبقه" (محمد علي أحمد القط، 1999، ص69).

ومن خلال الشكل البياني رقم (09) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديتين لعينتي البحث وكذلك نسب التطور في اختبار الوثب العمودي من الثبات، وأن المجموعة التجريبية حققت أعلى متوسط حسابي ونسبة تطور أكبر وهذا يدل على فعالية البرنامج التدريبي المقترح.

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات:

اختبار الوثب العريض من الثبات											
نسبة التطور (%)	الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية ن-1	حجم العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
							ع	س	ع	س	
11.26%	دال	3.067	1.833	0.05	09	10	0.19	2.17	0.20	1.92	العينة التجريبية
0.59%	غير دال	0.351					0.21	1.93	0.19	1.90	العينة الضابطة

- الجدول رقم (15): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات.



- الشكل رقم (10): التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات.

## \* تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (15) الخاص باختبار الوثب العريض من الثبات نلاحظ أن:  
 - المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (1.92) وانحراف معياري قدره (0.20)، في حين حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (2.17) وانحراف معياري قدره (0.19)، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت (3.067) وهي أكبر من قيمة T الجدولية (1.833)، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09، مما يعني أن الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي دال إحصائياً، وهو فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

- أما المجموعة الضابطة فحققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (1.90) وانحراف معياري قدره (0.19)، في حين حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (1.93) وانحراف معياري قدره (0.21)، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت (0.351) وهي أقل من قيمة T الجدولية (1.833)، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09، مما يعني أن الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي غير دال إحصائياً.  
 كما نلاحظ أن نسبة التطور عند المجموعة التجريبية بلغت 11.26% وهي نسبة أكبر منها عند المجموعة الضابطة التي بلغت 0.59%، وبالتالي يجدرنا القول بأن التفوق في نسبة التطور كان لصالح المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في هذا الاختبار.

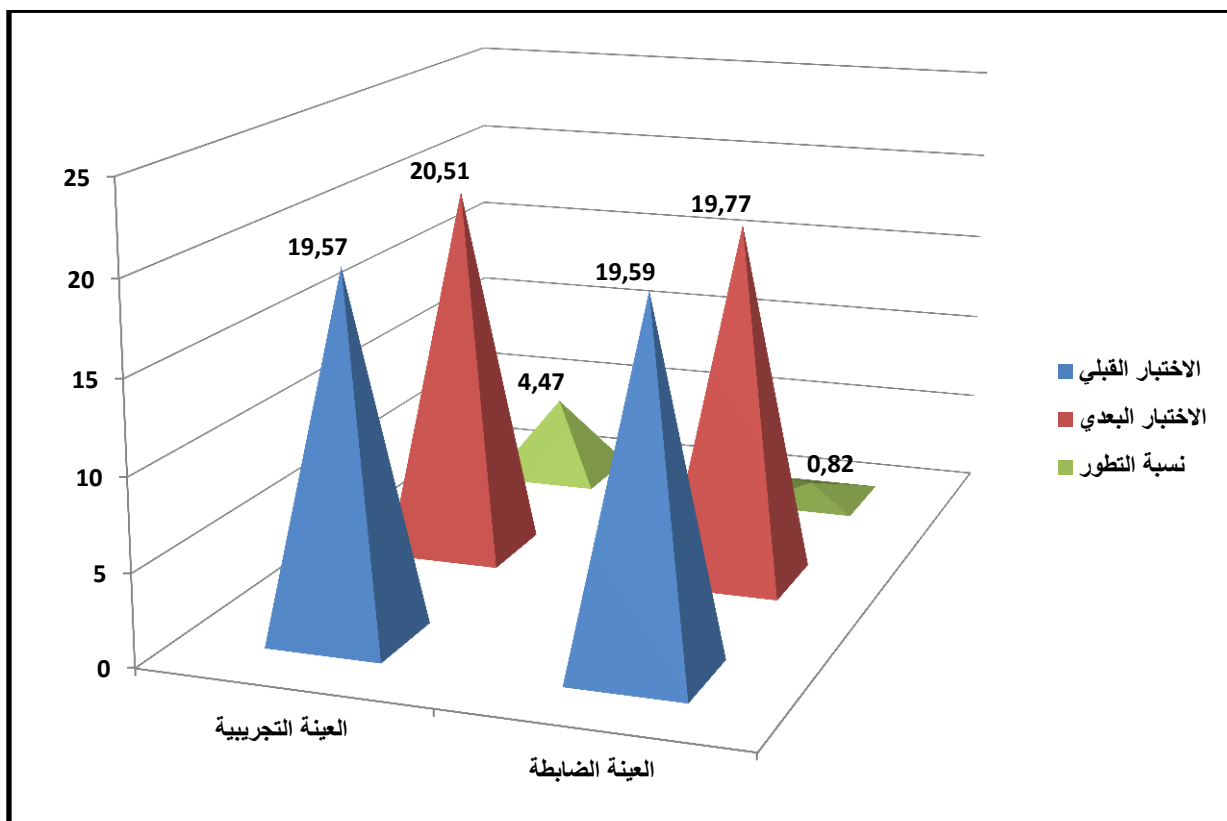
## \* الاستنتاج:

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 الباحثان ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية قد أثر على تنمية القوة المميزة بالسرعة، ويشير "محمد محمود" على أن "البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين" (عبد الدايم، محمد محمود، 1985، ص136).  
 كما أشار أيضاً "محمد رضا" إلى أنه "يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد جداً...." (ابراهيم محمد رضا، 2008، ص118).  
 ومن خلال الشكل البياني رقم (10) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديتين لعينتي البحث وكذلك نسب التطور في اختبار الوثب العريض من الثبات، وأن المجموعة التجريبية حققت أعلى متوسط حسابي ونسبة تطور أكبر وهذا يدل على فعالية البرنامج التدريبي المقترح.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار رمي الكرة الطبية من الوقوف:

اختبار رمي الكرة الطبية من الوقوف											
نسبة التطور (%)	الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية ن-1	حجم العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
							ع	س	ع	س	
4.47%	دال	2.796	1.833	0.05	09	10	0.82	20.51	0.94	19.57	العينة التجريبية
0.82%	غير دال	0.452					0.54	19.77	0.96	19.59	العينة الضابطة

- الجدول رقم (16): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية من الوقوف.



- الشكل رقم (11): التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار رمي الكرة الطبية من الوقوف.



## \* تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (16) الخاص باختبار الوثب العريض من الثبات نلاحظ أن:  
 - المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (19.57) وانحراف معياري قدره (0.94)، في حين حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (20.51) وانحراف معياري قدره (0.82)، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت (2.796) وهي أكبر من قيمة T الجدولية (1.833)، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09، مما يعني أن الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي دال إحصائياً، وهو فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

- أما المجموعة الضابطة فحققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (19.59) وانحراف معياري قدره (0.96)، في حين حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (19.77) وانحراف معياري قدره (0.54)، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت (0.452) وهي أقل من قيمة T الجدولية (1.833)، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09، مما يعني أن الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي غير دال إحصائياً.  
 كما نلاحظ أن نسبة التطور عند المجموعة التجريبية بلغت 4.47% وهي نسبة أكبر منها عند المجموعة الضابطة التي بلغت 0.82%، وبالتالي وجدنا القول بأن التفوق في نسبة التطور كان لصالح المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في هذا الاختبار.

## \* 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.

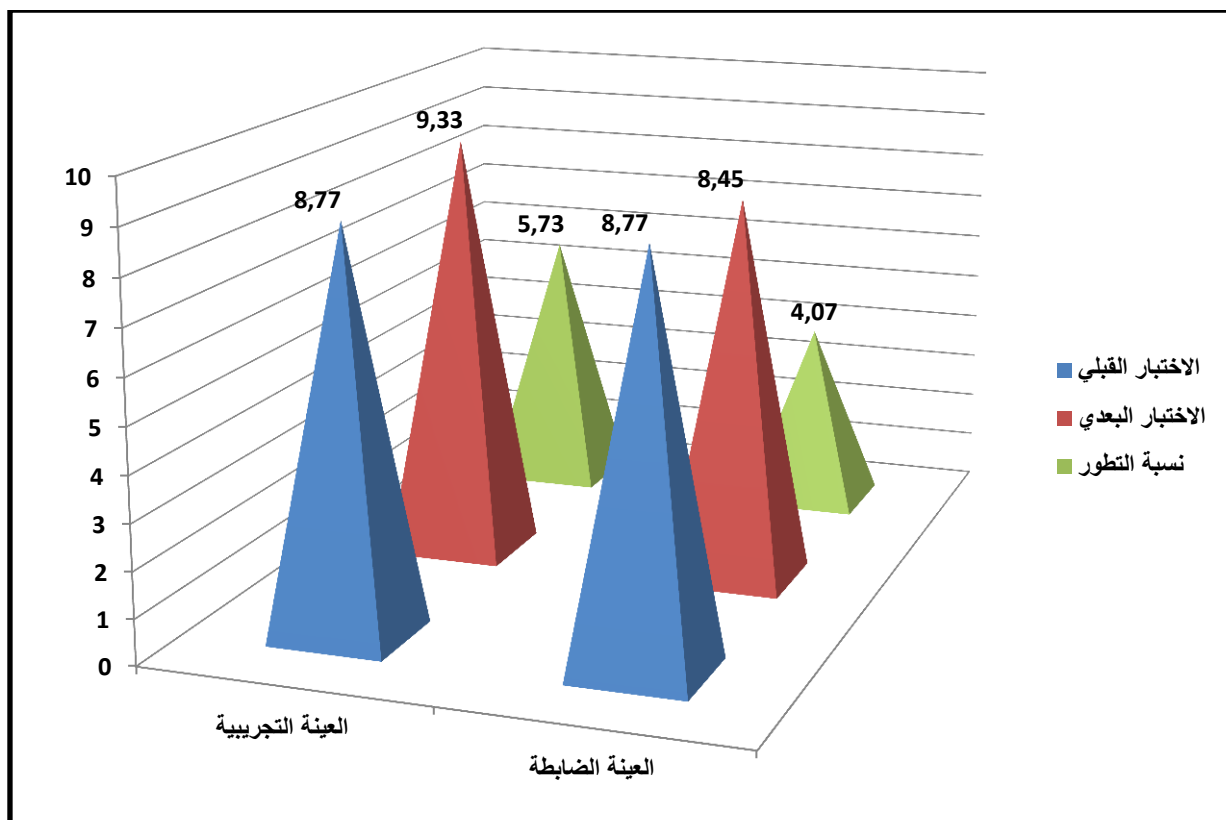
ويعزو الباحثان ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية وإلى اهتمام البرنامج التدريبي بالجانب البدني بالإضافة إلى طبيعة طريقة التدريب المستخدمة ومحتوى الوحدات التدريبية التي تتلائم مع مستوى المجموعة التجريبية، كذلك إعطاء الأهمية لتدريب القوة المميزة بالسرعة من حيث نوع التمارين والوقت المناسب لتنميتها عكس المجموعة الضابطة التي لم تحقق تقدماً كبيراً في هذه الصفة وذلك لإغفال المدرب لها وعدم إعطائها أولوية خلال التدريبات، ومن هنا نلتزم مدى فعالية وتأثير البرامج العلمية المخطط بشكل علمي وسليم.

ومن خلال الشكل البياني رقم (11) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينتي البحث وكذلك نسب التطور في اختبار رمي الكرة الطبية من الوقوف، وأن المجموعة التجريبية حققت أعلى متوسط حسابي ونسبة تطور أكبر وهذا يدل على فعالية البرنامج التدريبي المقترح.

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس:

اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس											
نسبة التطور (%)	الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية ن-1	حجم العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
							ع	س	ع	س	
5.73%	دال	2.071	1.833	0.05	09	10	0.38	9.33	0.65	8.77	العينة التجريبية
4.07%	غير دال	1.287			09	10	0.52	8.45	0.66	8.77	العينة الضابطة

- الجدول رقم (17): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس.



- الشكل رقم (12): التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس.

## \* تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (17) الخاص باختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس نلاحظ أن:  
 - المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (8.77) وانحراف معياري قدره (0.65)، في حين حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (9.33) وانحراف معياري قدره (0.38)، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت (2.071) وهي أكبر من قيمة T الجدولية (1.833)، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09، مما يعني أن الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي دال إحصائياً، وهو فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

- أما المجموعة الضابطة فحققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (8.77) وانحراف معياري قدره (0.66)، في حين حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (8.45) وانحراف معياري قدره (0.52)، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت (1.287) وهي أقل من قيمة T الجدولية (1.833)، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09، مما يعني أن الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي غير دال إحصائياً.  
 كما نلاحظ أن نسبة التطور عند المجموعة التجريبية بلغت 5.73% وهي نسبة أكبر منها عند المجموعة الضابطة التي بلغت 4.07%، وبالتالي وجدنا القول بأن التفوق في نسبة التطور كان لصالح المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في هذا الاختبار.

## \* 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.

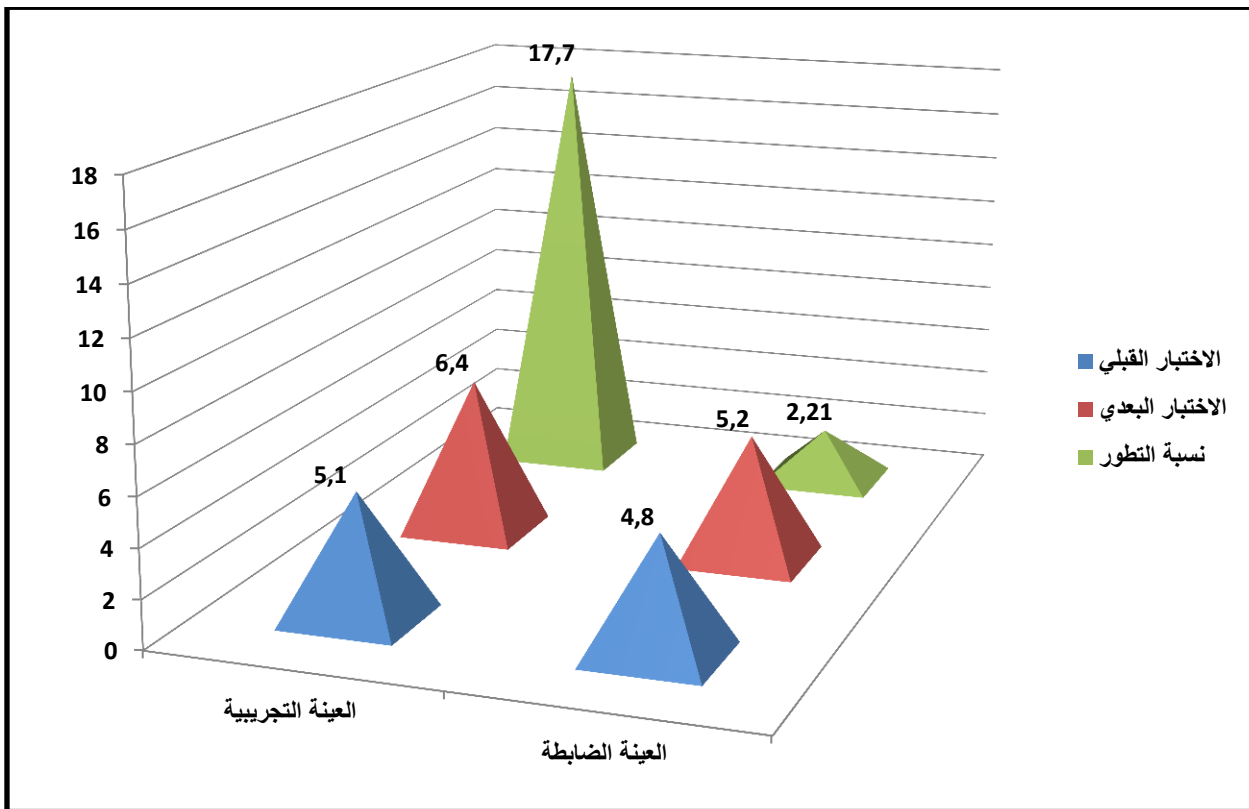
ويعزو الباحثان ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية وإلى اهتمام البرنامج التدريبي بالجانب البدني بالإضافة إلى طبيعة طريقة التدريب المستخدمة ومحتوى الوحدات التدريبية التي تتلائم مع مستوى المجموعة التجريبية، كذلك إعطاء الأهمية لتدريب القوة المميزة بالسرعة من حيث نوع التمارين والوقت المناسب لتنميتها عكس المجموعة الضابطة التي لم تحقق تقدماً كبيراً في هذه الصفة وذلك لإغفال المدرب لها وعدم إعطائها أولوية خلال التدريبات، ومن هنا نلتزم مدى فعالية وتأثير البرامج العلمية المخطط بشكل علمي وسليم.

ومن خلال الشكل البياني رقم (12) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديتين لعينتي البحث وكذلك نسب التطور في اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس، وأن المجموعة التجريبية حققت أعلى متوسط حسابي ونسبة تطور أكبر وهذا يدل على فعالية البرنامج التدريبي المقترح.

4-2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية:  
 1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار التسديد من الإرتقاء:

اختبار التسديد من الإرتقاء											
نسبة التطور (%)	الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية ن-1	حجم العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
							ع	س	ع	س	
17.7%	دال	2.751	1.833	0.05	09	10	0.97	6.40	0.74	5.10	العينة التجريبية
2.21%	غير دال	0.50			09	10	1.13	5.20	1.62	4.80	العينة الضابطة

- الجدول رقم (18): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التسديد من الارتقاء.



- الشكل رقم (13): التمثيل البياني للفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار التسديد من الإرتقاء.

## \* تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (18) الخاص باختبار التسديد من الإرتقاء نلاحظ أن:

- المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (5.10) وانحراف معياري قدره (0.74)، في حين حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (6.40) وانحراف معياري قدره (0.97)، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت (2.751) وهي أكبر من قيمة T الجدولية (1.833)، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09، مما يعني أن الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي دال إحصائياً، وهو فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي، كما حققت نسبة تطور قدرها

- أما المجموعة الضابطة فحققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره (4.80) وانحراف معياري قدره (1.62)، في حين حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (5.20) وانحراف معياري قدره (1.13)، أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت (0.50) وهي أقل من قيمة T الجدولية (1.833)، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09، مما يعني أن الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي غير دال إحصائياً، كما حققت نسبة تطور قدرها

كما نلاحظ أن نسبة التطور عند المجموعة التجريبية بلغت 17.7% وهي نسبة أكبر منها عند المجموعة الضابطة التي بلغت 2.21%، وبالتالي وجدنا القول بأن التفوق في نسبة التطور كان لصالح المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في هذا الاختبار.

## \* 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.

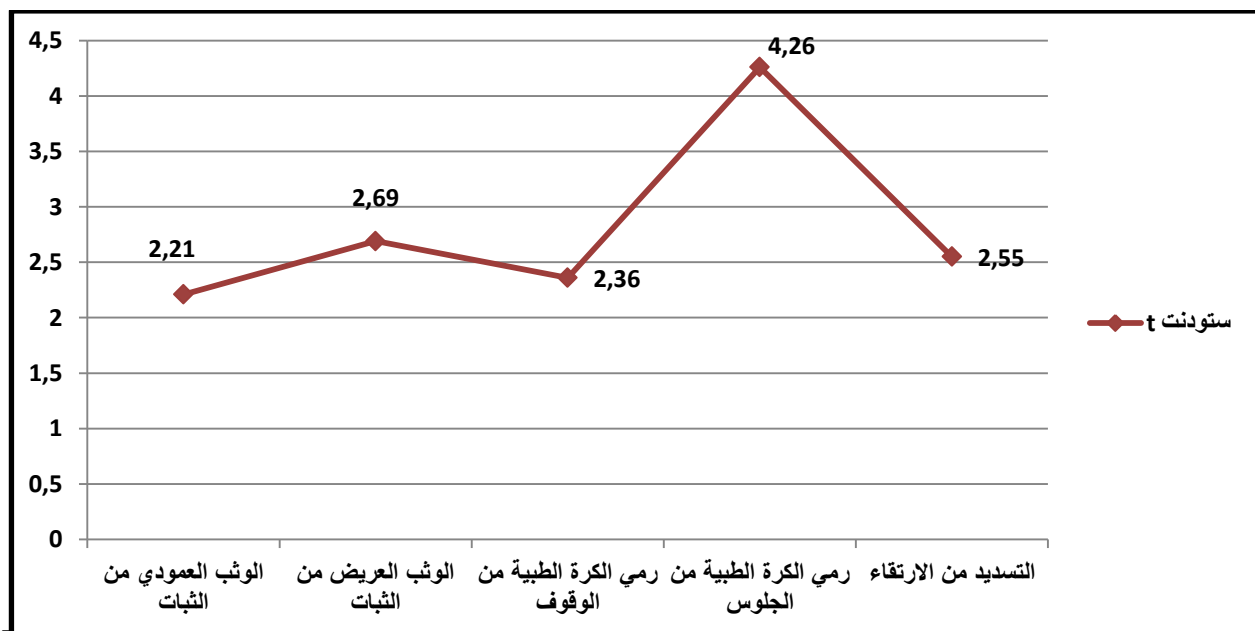
ويعزو الباحثان ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة والمطبق على المجموعة التجريبية قد أثر على فعالية التسديد بالارتقاء، مما يدل على أن الوحدات التدريبية المطبقة من خلال البرنامج المقترح كانت ذات فعالية، ويرى الباحثان أن تطور القوة المميزة بالسرعة قد ساهم في تطوير الجانب المهاري أي التسديد بالارتقاء وهذا ما أكدته مفتي إبراهيم حماد "بدون مستويات عالية للقدرات البدنية يكون صعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري... (مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص21)، وهذا ما أشار إليه أيضاً "محسن وناجي" أن "الوحدة التدريبية الاعتيادية اليومية يجب أن تحتوي على شكل من أشكال تمارين التهديف" (ناصر محسن، واثق ناجي، 1984، ص128).

ومن خلال الشكل البياني رقم (13) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديتين لعينتي البحث وكذلك نسب التطور في اختبار التسديد من الارتقاء، وأن المجموعة التجريبية حققت أعلى متوسط حسابي ونسبة تطور أكبر وهذا يدل على فعالية البرنامج التدريبي المقترح.

4-3- مقارنة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية لعينتي البحث في الاختبار البعدي:

الاختبارات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		T المحسوبة	T الجدولية	الدالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
1	السنتيمتر	69	10.25	60.1	7.50	2.21	1.73	دال
2	المتر	2.17	0.19	1.93	0.21	2.69		دال
3	المتر	20.51	0.82	19.77	0.54	2.36		دال
4	المتر	9.33	0.38	8.45	0.52	4.26		دال
5	الدرجة	6.40	0.97	5.20	1.13	2.55		دال

- الجدول رقم (19): يوضح قيم (t) ستيودنت المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينتي البحث.



- الشكل رقم (14): التمثيل البياني لقيم (t) ستيودنت المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينتي البحث.

**\* تحليل ومناقشة النتائج:**

بعدما طبقت الاختبارات البعدية على العينتين الضابطة والتجريبية، تم معالجة النتائج المتحصل عليها إحصائياً، وذلك باستخدام "T" ستودنت وهذا بحساب قيمة "T" المحسوبة ومقارنتها بقيمة "T" الجدولة وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18 كما هي موضحة في الجدول السابق.

فمن خلال الجدول رقم والتمثيل البياني رقم **نلاحظ أن:**

- قيمة "T" المحسوبة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية كانت على التوالي (2.21، 2.69، 2.36، 4.26، 2.55) وهي أكبر من قيمة "T" الجدولة المقدر بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، وعليه فإنه لا يوجد تجانس في عيني البحث في الاختبار البعدي، وأن هذه الدلالة الإحصائية بين نتائج العينتين في الاختبارات البدنية والمهارية البعدية هي لصالح العينة التجريبية. مما يبين الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على العينة التجريبية في تنمية القوة المميزة بالسرعة وبالتالي تحسين فعالية التسديد بالارتقاء.

**\* الاستنتاج:**

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في الاختبارات البدنية والمهارية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية والمتعلقة باختبار الوثب العمودي من الثبات والوثب العريض من الثبات ورمي الكرة الطبية من الوقوف ورمي الكرة الطبية من الجلوس واختبار مهارة التسديد من الارتقاء. ويعزو الباحثان ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد بالارتقاء، ويرجع هذا إلى اهتمام البرنامج التدريبي المقترح بالجانب البدني والمهاري والذي ساهم في تطوير هذه المتغيرات ومن الأسباب الرئيسية الأخرى التي يرى الباحثان أنها ساهمت في هذه النتائج هي طبيعة الطريق التدريبية المستخدمة وكذلك محتوى الوحدات التدريبية التي تتلائم مع مستوى المجموعة التجريبية.

## 4-4 - مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين فعالية التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد "17 - 19" سنة، وجاءت الفرضية العامة على النحو التالي:

- للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة تأثير على تحسين فعالية التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال "17 - 19" سنة.

أما الفرضية الجزئية الأولى فحاولنا من خلالها التأكد من مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال "17 - 19" سنة.

وجاءت الفرضية الثانية للتأكد من أن تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة يؤثر على فعالية التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال "17 - 19" سنة.

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

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (14)، (15)، (16)، (17)، (18)، (19)، والأشكال البيانية رقم (09)، (10)، (11)، (12)، (13)، (14)، تبين أن البرنامج التدريبي المقترح قد ساهم في تنمية القوة المميزة بالسرعة وظهر هذا من خلال تحليل النتائج.

تعتبر القوة المميزة بالسرعة من أهم القدرات والتي يجب أن يمتلكها لاعب كرة اليد، ويؤكد "علي بزار جوكل" على أن "القوة المميزة بالسرعة تعد من أهم القدرات الخاصة بلاعبي كرة اليد والتي يجب تنميتها في فترة الاعداد الخاص (جوكل، بزار علي، 2004، ص34).

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

وفي ضوء النتائج التي توصلنا إليها يمكن القول أنها تطابقت مع نتائج دراسة كل من "حسام محمد هيدان الخرجي 2013" ودراسة "ليث إبراهيم جاسم 2008" ودراسة "اسماعيل عبد الجبار صالح داود حسن الزبيدي 2004" الذين توصلت دراساتهم على التوالي إلى وجود فروق معنوية في اختبارات البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث دلت على فاعلية التدريب المتباين داخل مجموعة التمرينات في تطوير القوة الخاصة والتصويب بالقفز عالياً ومن الثبات للاعبين كرة اليد فئة الشباب، وأن استخدام تمرينات مركبة تخدم الجانب البدني والمهاري في الوقت نفسه يزيد من تطوير اللاعبين، ويساعد في إيجاد مساحة واسعة لأداء الجهد البدني الإيجابي في عملية اللعب، كذلك استخدام تمرينات السوبر سبت باستعمال الأثقال قد أثر تأثيراً إيجابياً في تطوير القوة الخاصة لدى أفراد عينة البحث، بالإضافة إلى أن استخدام برنامج التدرجات بالقفز العميق بانتظام ولمدة 9 أسابيع بواقع 3 مرات أسبوعياً يعد فعالاً في زيادة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، وتحسين القوة المميزة بالسرعة للرجلين معبراً عنها باختبار الوثب إلى الأمام لدى لاعبي كرة اليد للناشئين.

من هنا وفي إطار حدود وظروف ما تهدف إليه الدراسة وحسب ما إطلعنا عليه من خلال تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات البدنية، وما شاهدناه ووقفنا عليه من خلال الملاحظة الميدانية، بالإضافة إلى التطابق



الكبير بينها وبين نتائج الدراسات السابقة يمكننا القول بأن الفرضية الأولى التي مفادها أن "البرنامج التدريبي المقترح يساهم في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال "17 - 19" سنة"، قد تحققت بنسبة كبيرة.

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

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (14)، (15)، (16)، (17)، (18)، (19)، والأشكال البيانية رقم (09)، (10)، (11)، (12)، (13)، (14)، تبين أن تنمية القوة المميزة بالسرعة لها تأثير إيجابي على فعالية التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال "17 - 19" سنة. ويرى الباحثان أن تطور القدرات البدنية قد ساهم في تطوير الجانب المهاري وهذا ما أكده "مفتي إبراهيم حماد" "بدون مستويات عالية للقدرات البدنية يكون صعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري..." (حماد مفتي إبراهيم، 1988، ص21).

ويشير "أثير صبري وعقيل الكاتب" إلى مدى أهمية مستوى القدرات البدنية "يعد مستوى القدرات البدنية من الأمور الأساسية التي يجب التركيز عليها لكونها المؤشر الحقيقي لمعرفة درجة التطور خلال مراحل التدريب المختلفة" (أثير صبري، عقيل الكاتب، 1980، ص18).

وفي ضوء النتائج التي توصلنا إليها يمكن القول أنها تطابقت مع نتائج دراسة كل من "حسام محمد هيدان الخزرجي 2013" ودراسة "ليث إبراهيم جاسم 2008" ودراسة "اسماعيل عبد الجبار صالح داود حسن الزبيدي 2004" الذين توصلت دراساتهم على التوالي إلى وجود فروق معنوية في اختبارات البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث دلت على فاعلية التدريب المتباين داخل مجموعة التمرينات في تطوير القوة الخاصة والتصويب بالقفز عالياً ومن الثبات للاعبين كرة اليد فئة الشباب، وأن استخدام تمرينات مركبة تخدم الجانب البدني والمهاري في الوقت نفسه يزيد من تطوير اللاعبين، ويساعد في إيجاد مساحة واسعة لأداء الجهد البدني الإيجابي في عملية اللعب، كذلك إن فعالية تمرينات السوير سبت باستخدام الأثقال وتأثيرها الإيجابي في تطوير القوة الخاصة قد أدى إلى تطوير قوة التصويب ودقته لدى أفراد عينة البحث، بالإضافة إلى أن تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين باستخدام برنامج التدريبات بالقفز العميق قد أدى إلى التأثير إيجاباً في تحسين مسافة القفز للاعبين كرة اليد للناشئين.

من هنا وفي إطار حدود وظروف ما تهدف إليه الدراسة وحسب ما إطلعنا عليه من خلال تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات مهارية، وما شاهدناه ووقفنا عليه من خلال الملاحظة الميدانية، بالإضافة إلى التطابق الكبير بينها وبين نتائج الدراسات السابقة يمكننا القول بأن الفرضية الثانية التي مفادها أن "تنمية القوة المميزة بالسرعة لها تأثير على فعالية التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال "17 - 19" سنة"، قد تحققت بنسبة كبيرة.

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

في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية، يمكن القول أنها جاءت في سياق الفرضية العامة، ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة والتي مفادها أن "للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة تأثير على تحسين فعالية التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال "17- 19" سنة" قد تحققت بنسبة كبيرة.

- الجدول رقم (20): مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	البرنامج التدريبي المقترح يساهم في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال "17- 19" سنة	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	تنمية القوة المميزة بالسرعة لها تأثير على فعالية التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال "17- 19" سنة	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة تأثير على تحسين فعالية التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال "17- 19" سنة	الفرضية العامة

من خلال الجدول رقم (20) يتبين لنا أن الفرضيات الجزئية التي اقترحها الباحثان كحلول لمشكلة البحث قد تحققت وهذا ما أثبتته النتائج المتحصل عليها، ومن هنا وفي إطار وحدود وظروف ما ترمي إليه الدراسة وحسب ملاحظتنا للنتائج المتحصل عليها، بالإضافة إلى التطابق الكبير بينها وبين نتائج الدراسات السابقة يتضح جليا أن الفرضية العامة والتي مفادها أن " للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة تأثير على تحسين فعالية التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال "17- 19" سنة" قد تحققت أيضا بنسبة كبيرة.

وفي الأخير يمكننا القول بأن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها.

## \* خلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل من إعطاء القيمة العلمية الحقيقية لنتائج اللاعبين المسجلة من خلال الإختبارات البدنية والمهارية، وقمنا بمناقشتها وتفسيرها لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين فعالية التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد فئة "17 - 19" سنة، ومن ثم الخروج باستنتاج للاختبارات البدنية والمهارية، ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى عرض ومناقشة وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومن ثم الخروج باستنتاج لأهم النتائج، وحاولنا الوقوف على التطور لمستوى القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد بالارتقاء للمجموعتين الضابطة والتجريبية من خلال حساب وتقدير نسب التطور، واستخدمنا في الحصول على النتائج كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري كما استعملنا اختبار (T) ستودنت للعينات المرتبطة والمستقلة، وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج ونسب التطور، وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

\* الاستنتاج عام:

على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة، ومن خلال المعطيات النظرية والدراسة الميدانية استطعنا أن نكشف عن أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القوة المميزة بالسرعة وبالتالي تحسين فعالية التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال، وعند تحليل نتائج هذه الدراسة التي كانت عن طريق عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة، تم التوصل لبعض النتائج التي سطرت في الفرضيات والمتمثلة في أن المجموعتين كانت تمتلكان نفس المستوى البدني (القوة المميزة بالسرعة) قبل تنفيذ البرنامج على المجموعة التجريبية، أما في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية، ولصالح الاختبار البعدي، أما في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة تبين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في كل الاختبارات البدنية، أما الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية فتوصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا في اختبارات القوة المميزة بالسرعة، وهذا ما يعني أن البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية قد أثر على القوة المميزة بالسرعة، وهذا ما حقق صحة الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها "أن البرنامج التدريبي المقترح يساهم في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال".

وتم إثبات أيضاً أن البرنامج المقترح أثر أيضاً على الجانب المهاري وبالضبط فعالية التسديد بالارتقاء، فمن خلال مناقشة وتحليل نتائج اختبار التسديد بالارتقاء للمجموعتين، تم التوصل إلى أن المجموعتين كانت تمتلكان نفس المستوى المهاري، وهذا قبل تنفيذ البرنامج على المجموعة التجريبية، أما في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي، أما المجموعة الضابطة فلم تحقق فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة، أما في الاختبارات المهارية البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية فتوصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في الاختبارات المهارية البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، في اختبار التسديد بالارتقاء، وهذا ما يعني أن البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة والمطبق على المجموعة التجريبية قد أثر على فعالية التسديد بالارتقاء وهذا ما حقق صحة الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها "أن تنمية القوة المميزة بالسرعة لها تأثير على فعالية التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال "17- 19" سنة".

وفي الأخير ومن خلال صحة الفرضيات الجزئية يمكن القول أن " البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة له تأثير إيجابي على تحسين فعالية التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال "17- 19" سنة".

### \* خاتمة:

لقد حاولنا جاهدين من خلال بحثنا هذا أن نبين تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين فعالية التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال "17 - 19" سنة، فكانت الانطلاقة في هذا العمل المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بالموضوع قيد الدراسة، ومن ثم طرح الأسئلة ووضع الفرضيات التي ساعدت على رسم خطوات البحث، وصولاً إلى تنظيم النتائج وتحليلها، ولقد كان مجمل هدفنا يصبو إلى إبراز فعالية البرنامج المقترح، لهذا كانت أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي، ومن خلال جمع المعطيات النظرية والتطبيقية المتعلقة بالبحث، وبعد تشخيص الحالة ميدانياً قمنا بتحليل هذه الوضعية.

فالتقدم الذي عرفته كرة اليد الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب، ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية المبنية وفق أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، ويكون المدرب هو القاعدة الأساسية في نجاح العملية التدريبية، وعليه يجب أن يساير التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه كرة اليد من طرق تدريب وإعداد اللاعبين والذي أُسند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى، فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية سليمة هي الكفيلة الوحيدة بتطوير مستوى اللاعبين خاصة الفئة العمرية (17-19) سنة، كونها تعتبر أساسية للمرور من مرحلة الاكتساب والتعلم إلى مرحلة الاتقان وتطوير الجانب البدني والمهاري، ويمكن القول أن اختيار المدرب لطريقة التدريب يعد أمراً جدياً مهماً، وهذا نظراً لأن لكل طريقة أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها، وعليه يجب على المدرب أن يحسن اختيار الطريقة التي تحقق أهدافه بأقل جهد وتكلفة وأن تخدم النشاط الرياضي التخصصي بصفة مباشرة وتتناسب مع مراحل التدريب السنوية.

فمن خلال الدراسة الميدانية أوضحت النتائج المستخلصة فعالية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين فعالية التسديد بالارتقاء، وهذا يظهر من خلال الفروق الموجودة بين الاختبارين القبلي والبعدي، فالبرنامج التدريبي المقترح قد ساهم في تنمية القوة المميزة بالسرعة ويظهر هذا من خلال تحليل النتائج. كما توصلنا إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد ساهم في تحسين فعالية التسديد بالارتقاء ويظهر هذا من خلال تحليل النتائج.

وعلى ضوء الاستنتاجات واستناداً إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة فرضياتنا، توصلنا إلى التأكد من أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على تنمية القوة المميزة بالسرعة وبالتالي تحسين فعالية التسديد بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد "17 - 19" سنة.

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

### \* اقتراحات وفروض مستقبلية:

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

- الاهتمام بالتخطيط المستند إلى الأسس العلمية الحديثة للتدريب ابتداء من الوحدة التدريبية لرفع الكفاءة البدنية والمهارية للرياضي.
- ضرورة الاعتماد على الاختبارات البدنية والمهارية لتحديد مستوى الرياضيين وهذا لبناء البرامج بدقة.
- الاهتمام بالتكوين القاعدي مما له من أهمية على المسار الرياضي للاعب وأهمية كبرى للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات.
- الربط بين الأهداف ووضع أهداف بدنية وتقنية في نفس الحصة التدريبية واستخدام تمارين مركبة من هدفين لما لها من أثر على الجانبين، مع مراعاة مستوى اللاعبين.
- الاهتمام بتطوير القدرات البدنية الخاصة في مجال لعبة كرة اليد ما ينعكس بالإيجاب على الجانب المهاري.
- ضرورة الاعتماد على البرامج التدريبية المقننة ومثال على ذلك البرنامج المقترح من طرف الباحثان.
- التأكيد على أهمية مرحلة الإعداد الخاص لدى اللاعبين ودورها في تطوير مستوى الرياضي وفي تحقيق نتائج إيجابية.
- ضرورة التحضير النفسي للاعبين وتهيئتهم نفسياً للقيام ببذل مجهود أثناء العمل.
- استعمال طرق تدريبية أخرى مع مراعاة استخدام طرق تخدم الأهداف المسطرة بصفة مباشرة والأقل تكلفة وذلك للاقتصاد في الجهد والوقت وهذا لضرورة الإعداد الشامل للرياضي ومن جميع النواحي.
- التأكيد على تطوير القوة المميزة بالسرعة لما لها من أهمية في تحسين فعالية التسديد بالارتقاء.
- عمل بحوث ودراسات مشابهة على الفئات العمرية الأخرى وفي مختلف الفعاليات الرياضية.











## نتائج القياسات الأنثروبومترية لعينتي البحث التجريبية والضابطة

العينة الضابطة					العينة التجريبية				
السن التدريبي	الوزن	الطول	السن		السن التدريبي	الوزن	الطول	السن	
3	64	178	1999-03-23	01	4	71	183	1999-09-26	01
4	59	169	1999-07-08	02	6	65	175	1998-05-15	02
2	60	169	1998-01-02	03	5	60	177	1998-06-15	03
1	61	177	1999-07-05	04	3	57	171	1999-03-02	04
4	68	185	1999-05-03	05	3	54	173	1999-02-16	05
5	65	169	1998-08-27	06	3	54,5	175	1999-05-18	06
3	63	179	1999-04-17	07	3	71	176	1998-08-19	07
5	74	184	1998-03-14	08	2	79	181	1998-01-24	08
3	68	179	1999-05-06	09	4	52	167	1999-12-07	09
3	70	176	1998-05-07	10	3	58	173	1999-03-11	10

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة للعينة الضابطة

اختبار التسديد من الإرتقاء (درجة)		اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس (متر)		اختبار رمي الكرة الطبية من الوقوف (متر)		اختبار الوثب العريض (متر)		اختبار الوثب العمودي (سم)		الاختبار
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	الرقم
5	3	9	9.50	20.00	18.50	2.10	2.15	60	65	01
5	6	8.50	8.76	20.50	19.00	1.70	2.23	60	70	02
5	6	8.70	8.90	19.70	19.60	1.90	2.05	50	59	03
6	4	8.00	8.10	19.50	19.74	1.78	1.93	68	60	04
6	3	8.30	9.60	18.90	20.00	1.76	1.87	63	55	05
5	7	8.70	9.00	19.00	20.30	1.88	1.60	56	53	06
3	7	9.10	8.84	20.00	21.00	1.68	1.75	72	70	07
7	4	8.85	7.50	20.20	20.05	2.15	1.84	67	64	08
6	3	7.50	8.24	20.34	17.68	2.10	1.76	55	57	09
4	5	7.90	9.30	19.60	20.00	2.27	1.80	50	53	10

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة للعينة التجريبية

الاختبار	اختبار الوثب العمودي (سم)		اختبار الوثب العريض (متر)		اختبار رمي الكرة الطيبة من الوقوف (متر)		اختبار رمي الكرة الطيبة من الجلوس (متر)		اختبار التسديد من الإرتقاء (درجة)	
	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي
01	45	76	2.16	2.14	18.60	21.00	9.30	8.79	6	6
02	44	81	2.24	2.10	19.00	20.60	8.77	9.30	4	7
03	57	79	2.07	1.98	19.50	20.00	8.91	9	5	7
04	58	64	1.90	2.56	19.70	19.88	8.10	9.32	5	8
05	57	68	1.87	2.35	20.00	19.50	9.58	8.98	4	7
06	57	60	1.58	1.86	20.33	21.64	8.90	9.86	6	6
07	80	76	1.76	2.24	21.02	22.00	8.95	9.60	6	5
08	65	77	1.86	2.15	20.05	20.30	7.50	9.79	5	6
09	56	57	1.75	2.10	17.70	20.40	8.25	8.97	5	7
10	62	52	2.00	2.27	19.80	19.75	9.45	9.65	5	5

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات البدنية والمهارية للعينة الاستطلاعية: الاختبار وإعادة الاختبار

الاختبار	اختبار الوثب العمودي		اختبار الوثب العريض		اختبار رمي الكرة الطيبة من الوقوف		اختبار رمي الكرة الطيبة من الجلوس		اختبار التسديد من الإرتقاء	
	الاختبار	إ.الاختبار	الاختبار	إ.الاختبار	الاختبار	إ.الاختبار	الاختبار	إ.الاختبار	الاختبار	إ.الاختبار
01	45	49	2.07	2	20.30	20.50	9	8.50	6	6
02	51	57	1.90	2.10	18	17.68	9.32	8.70	4	6
03	57	57	1.88	1.96	19.75	20	8.98	9	3	4
04	58	66	1.97	2.10	19.88	20	9.58	9.79	5	6
05	57	63	1.76	1.68	19.50	20.60	8.90	8.97	6	6
06	57	56	1.86	1.76	21.60	20	8.95	9.10	6	5



# جامعة البويرة

## معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

### تخصص: تدريب رياضي نخبوي

#### الموضوع: تحكيم الاختبارات البدنية والمهارية

في إطار إنجاز بحث ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي نخبوي، نقدم إلى سيادتكم المحترمة أنتم دكاترة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية المقننة، لتحكيمها وإبداء آرائكم عنها وملائمتها للغرض الذي وضعت من أجله بالإضافة إلى توافقها مع خصائص المرحلة العمرية قيد الدراسة.

مع العلم أن موضوع الدراسة هو " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين فعالية التسديد بالإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال 17-19 سنة"

شاكرين مسبقا تعاونكم معنا.

\* ملاحظة:

توضع علامة أمام الاختبار الموافق لرأيكم، وإن أمكن تقديم البديل أو اقتراح اختبارات أخرى في المكان المخصص لذلك.

- إشراف الأستاذ:

- إعداد الطالبين:

- يونس محمد.

- بوكليّة توفيق.

- سعدي صدام.

السنة الجامعية 2015/2016

## 1- الاختبارات البدنية:

## 1-1- الوحدة الأولى: اختبار الوثب العمودي Sargent.

يعد هذا الاختبار من أفضل الاختبارات المستخدمة لقياس قوة عضلات الرجلين للاعب كرة القدم حيث سبق استخدامه من قبل منتخبات الاتحاد السوفياتي والألماني والبرازيلي والمنتخب القومي المصري واستخدامه لفرقة الدرجة الأولى سنة 1987م.

- الغرض منه: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

- الأدوات المستخدمة:

لوحة خشبية مثبتة على الحائط مدرجة بالسنتيمترات أو مقياس على الحائط لا يقل ارتفاعه عن 04 متر، التدرج يبدأ على بعد "01 متر" من الأرض ويكون موضع بخط على الحائط طوله "25 سم"، ويستعمل اللاعب قطعة الطيشور ارتفاعه أثناء الوثب.

- طريقة الأداء: يقف المختبر بإحدى جانبيه مواجه الحائط والكعبين معاً، مع مسك الطيشور باليد المميزة مع الاحتفاظ بكعبيه على الأرض، ويضع علامة بالطيشور على الحائط في أعلى مكان تصل إليه أصابع يده.

- يقوم المختبر بثني الركبتين لأسفل مع الاستمرار في رفع يده لأعلى.

- يقوم المختبر بالوثب لأعلى قدر المستطاع وبأقصى قوة دفع ويضع علامة أخرى بنفس اليد في أعلى مكان وصل إليه بالقفز لأعلى مع الاحتفاظ باستقامة جسمه.



- تعليمات إضافية:

- عدم أداء محاولتين أو اهتزازات متكررة للاستعداد للوثب لأعلى.

- أن تكون قطعة الطيشور عند أصبعه الأوسط والذراع الأخرى بجانب الجسم.

- يقوم المختبر بثني الركبتين لأخذ الدفعة للوثب لأعلى.



- حساب النتيجة:

- تسجل المسافة بين الخط الذي وصل إليه اللاعب من وضع الوقوف والذراعان مفردتان عالياً، والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب.

- يعطى للاعب ثلاث محاولات وتسجل أحسن المحاولة.

- مستويات الاختبار:

المسافة	التقدير
- أقل من 54 سم.	- ضعيف جداً.
- من 55 - 60 سم.	- ضعيف.
- من 61 - 65 سم.	- متوسط.
- من 66 - 70 سم.	- جيد.
- فوق 70 سم.	- جيد جداً.

### 1-2- الوحدة الثانية: اختبار الوثب العريض من الثبات Standing Broad Jump Test:

- الغرض منه: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

- الأدوات: شريط قياس - بساط.

- وصف الأداء:

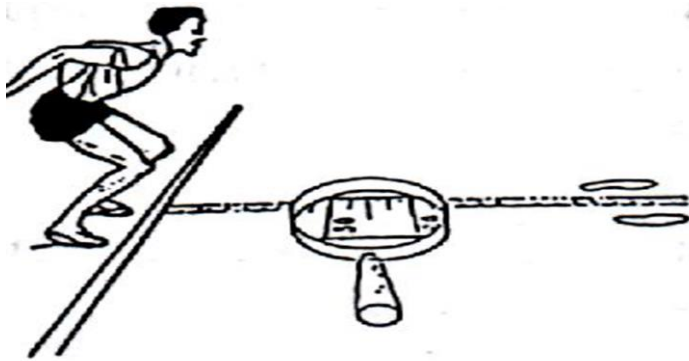
- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متوازيتان وياتساع الحوض على أن يكون مشط القدم خلف خط البداية.

- يبدأ المختبر بثني الركبتين مع مرجحة الذراعين خلفاً وميل الجذع أماماً تمهيداً للوثب العريض للأمام بالقدمين معاً لأطول مسافة ممكنة.

- حساب الدرجات:

- يتم قياس المسافة بين خط البداية حتى آخر جزء من القدم يلمس الأرض.

- يعطى للمختبر ثلاث محاولات تحتسب نتيجة أفضلها.



1-3- الوحدة الثالثة: اختبار رمي الكرة الطبية من الوقوف زنة 3 كغ:

- الغرض منه: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.
- وصف الاختبار:  
يقوم اللاعب من وضع الوقوف برمي كرة طبية. ويكون وزن الكرة من 3 كغ، لأقصى مسافة.
- حساب النتيجة:  
تقاس المسافة من وضع الوقوف حتى نزول الكرة لأفضل محاولة من ثلاث محاولات.



1-4- الوحدة الرابعة: اختبار دفع الكرة الطبية من الجلوس زنة 3 كغ باليدين

**Ball Push Test**

- الغرض منه: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والكتفين.
- الأدوات: كرسي بمسند - حبل - كرة طبية وزنها 3 كغ - شريط قياس.
- وصف الأداء:  
يجلس المختبر على كرسي مثبتاً ظهره بحبل عن طريق زميل وممسكا بالكرة الطبية باليدين.
- يتم دفع الكرة باليدين بأقصى قوة للأمام ولأعلى لأبعد مسافة ممكنة.
- حساب الدرجات:  
يتم قياس المسافة من الحافة الأمامية للكرسي إلى أقرب نقطة تتركها الكرة على الأرض.
- يعطى للمختبر ثلاث محاولات تحتسب نتيجة أفضلها.



2- الاختبارات المهارية:

2-1- اختبار التصويب بالوثب عاليا (10 كرات):

- الغرض منه: قياس دقة التصويب من الوثب عاليا.

- الأدوات:

- جهاز وثب عال يوضع على ارتفاع يساوى طول اللاعب مع رفع الذراعين عاليا.

- ستارة توضع على جهاز الوثب .

- ستارة لغلغ المرمى بها أربع مربعات (40 في 40) يمثلها زوايا المرمى .

- 10 كرات يد.

- مواصفات الأداء:

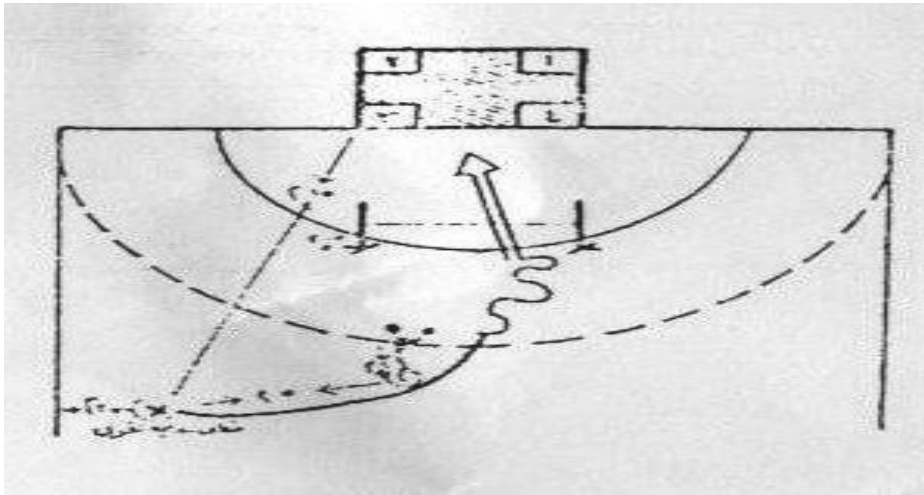
يقوم اللاعب من نقطة البداية عند سماع إشارة المحكم يقوم بالتقاط الكرة من المساعد ويقوم بأداء الخطوات المسموح له بها قانونا مع الارتفاع العالي والتصويب في احد المربعات المحددة . ويتكرر الأداء حتى تنتهي الـ 10 كرات

- التقييم:

- يعطى درجة لكل تصويبه داخل المربع المحدد .

- تلغى الدرجة في حالة أي مخالفة قانونية .

- تلغى الدرجة في حالة تطيط الكرة.





## جامعة البويرة

### معهد علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية

#### تخصص: تدريب رياضي نخوي

الموضوع: استطلاع رأي السادة الخبراء حول البرنامج التدريبي المقترح

حضرة: الدكتور / المدرب/.....

تحية طيبة وبعد.....

إيماننا منا بالدور الكبير الذي تقومون به في مجال الرياضة ولكون سيادتكم من الخبرات العلمية والتدريبية المتميزة في مجال موضوع البحث القائم وبناء على مساعدتكم المستمرة للبحث العلمي والباحثين لذا فالباحثان يتقدمان بهذه الاستمارة البحثية آملان من سيادتكم إبداء آرائكم ووجهات نظركم حول البرنامج التدريبي المقترح لأشبال كرة اليد وذلك من خلال وضع العلامة (X) في المكان المناسب والذي يوافق رأي سيادتكم مع التكرم بإضافة ما ترونه مناسباً ولم يرد ضمن المتغيرات المحددة في الاستمارة ولا شك أن مساعدتكم هذه سوف تثري البحث والباحثان كثيراً.

مع العلم أن موضوع الدراسة هو " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين فعالية التسديد بالإرتقاء لدى لاعبي كرة اليد فئة أشبال 17-19 سنة"

شاكرين مسبقاً ما تبذلوه دائماً من جهد وعطاء.

- بيانات المحكم:

\* الاسم واللقب:

\* الدرجة العلمية:

\* مجال التخصص:

\* مكان العمل:

\* عدد سنوات الخبرة في مجال التدريس:

\* عدد سنوات الخبرة في مجال التدريب:

1- يفضل أن تكون مدة البرنامج :

عدد الأسابيع	4 أسابيع	8 أسابيع	10 أسابيع	12 أسبوع	مدة أخرى مقترحة
العلامة (X)					

2- يفضل أن يكون عدد مرات التدريب في الأسبوع:

مرات التدريب في الأسبوع	1	2	3	4	مدة أخرى مقترحة
العلامة (X)					

3- يفضل أن يكون زمن الوحدة التدريبية اليومية:

الزمن	30 حتى 60 دقيقة	90 حتى 60 دقيقة	120 حتى 90 دقيقة	زمن آخر مقترح
العلامة (X)				

4- يفضل أن يكون تشكيل الحمل المتبع:

التشكيل	1:1	1:2	1:3	تشكيل آخر مقترح
العلامة (X)				

1:1 = معناه حمل عالي يعقبه حمل منخفض (أقل درجة) لاستعادة الشفاء.

1:2 = معناه حملين عاليين يعقبهما حمل منخفض (أقل درجة) لاستعادة الشفاء.

1:3 = معناه ثلاث أحمال عالية يعقبهما حمل منخفض (أقل درجة) لاستعادة الشفاء.

5- قد تم استخدام كل من طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة وطريقة التدريب البليومتري لغرض تطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية والسفلية.

القرار	
موافق	غير موافق

\* بيانات المحكم:

\* الاسم: .....

\* اللقب: .....

\* الدرجة العلمية: .....

\* التخصص: .....

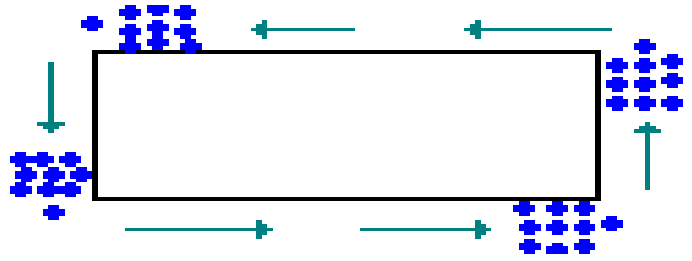
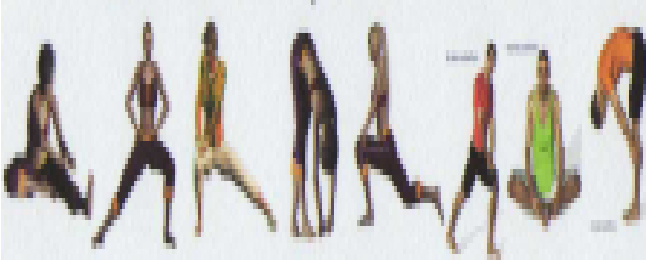
\* الحصة التدريبية رقم 01 من الأسبوع الأول والثالث والخامس.

- المكان: القاعة .
- المدة: 1 ساعة.
- الوسائل المستعملة: حلقات، كرات يد، حواجز، صفارة، مقياتية.
- الحضور: 10 / 10 لاعب.
- النادي: النادي الهاوي لبلدية عين بسام (AAB).
- النبض: 174 ضربة / دقيقة.

مكونات حمل التدريب					الهدف الرئيسي (البدني): تطوير القوة المميزة بالسرعة.				
الكثافة		الحجم			الهدف الجانبي (التقني): اتقان التسديد بالارتقاء.				
زمن الراحة بين									
الشدة %	المجموعات	التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	التمارين	الأهداف	المراحل	
80%					'5	- الاطمئنان على سلامة اللاعبين. - شرح هدف الحصة. - التهيئة النفسية.	التهيئة النفسية	الاجبة باليد	الابتداء
					'15	- جري خفيف بالكرة بين لاعبين. - احماء خاص مع استعمال تمرينات التقوية خاصة. - الأطراف السفلية.	التهيئة الفسيولوجية والبدنية	البداية في العمل	
		'5	'12	2	3	'12	* العمل على شكل ورشات: الورشة 01: الحجل.	الهدف البدني والتقني	التهيئة
		'4	'28	2	2	'19	الورشة 02: التسديد.		
		'5	'30	2	2	'15	الورشة 03: المضخة والحجل.		
	'10					- مباراة تطبيقية مع التركيز على هدف الحصة.			
					'10	- تمرينات اطالة. - استرخاء.	العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية	الخاتمة	



\* المرحلة التمهيدية:



\* المرحلة الرئيسية:

- تشكيلات التمارين المستخدمة:

\* تمرين الورشة 01:

- الحبل داخل الحلقات المتباعدة.

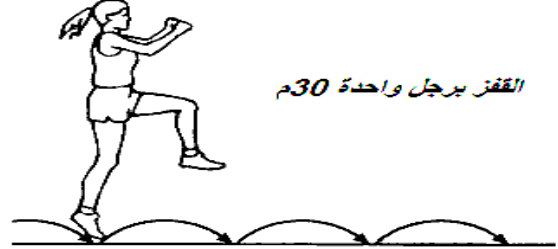
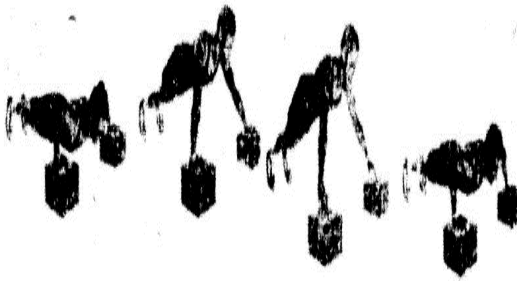
\* تمرين الورشة 02:

- التسديد من وضعيات مختلفة مع القفز فوق الحاجز للتسديد.

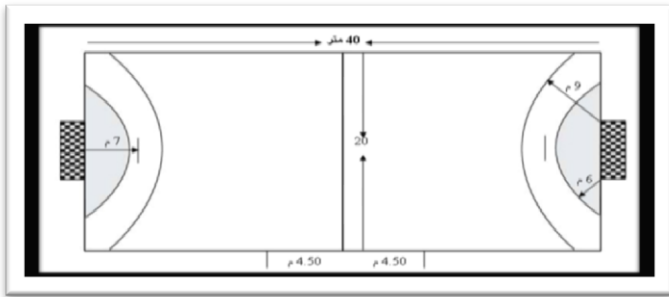


\* تمرين 03:

- 15 ثا مضخة و 15 ثا الحبل أكبر تكرارات ممكنة.



\* مباراة تطبيقية مع التركيز على هدف الحصاة.



- المرحلة الختامية: العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية.



\* الحصة التدريبية رقم 02 من الأسبوع الثاني والرابع والسادس.

- المكان: القاعة.

- المدة: 1 ساعة.

- الوسائل المستعملة: حلقات، كرات يد، حواجز، صفارة، مقياتية.

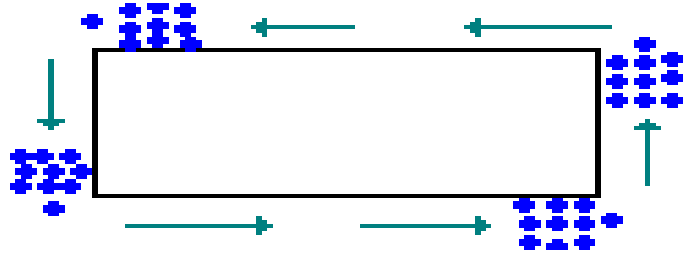
- الحضور: 10 / 10 لاعب.

- النادي: النادي الهاوي لبلدية عين بسام (AAB).

- النبض: 181 ضربة / دقيقة.

مكونات حمل التدريب					الهدف الرئيسي (البدني): تطوير القوة المميزة بالسرعة.			
الكثافة	الحجم				الهدف الجانبي (التقني): إتقان التسديد بالارتقاء.			
					زمن الراحة بين			
الشدة %	المجموعات	التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	التمارين	الأهداف	المراحل
%85					'5	- الاطمئنان على سلامة اللاعبين. - شرح هدف الحصة. - التهيئة النفسية.	التهيئة النفسية	الاجازة باليد
					'15	- جري خفيف بالكرة بين لاعبين. - احماء خاص مع استعمال تمرينات التقوية خاصة. - الأطراف السفلية.	التهيئة الفسيولوجية والبدنية	البداية في العمل
		'5	2	3	'11	* العمل على شكل ورشات: الورشة 01: الجري والمسك. الورشة 02: المضخة والحجل الورشة 03: التسديد. - مباراة تطبيقية مع التركيز على هدف الحصة.	الهدف البدني والتقني	التمرين
					'10			
					'10	- تمرينات اطالة. - استرخاء.	العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية	الختامية

\* المرحلة التمهيدية:



\* المرحلة الرئيسية:

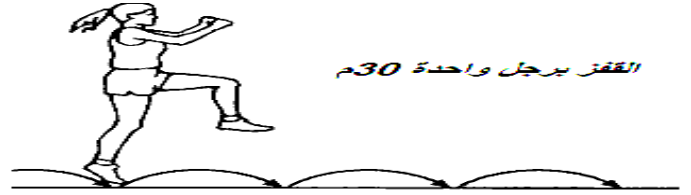
- تشكيلات التمارين المستخدمة:

\* تمرين الورشة 01:

- الجري والزميل يحاول مسك اللاعب لمسافة 20م.

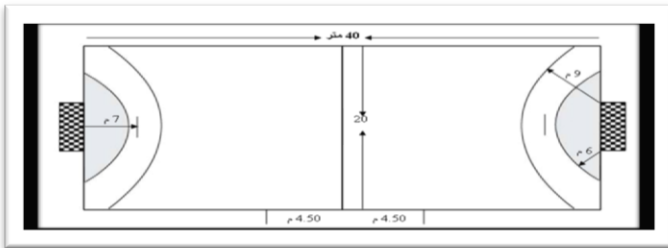
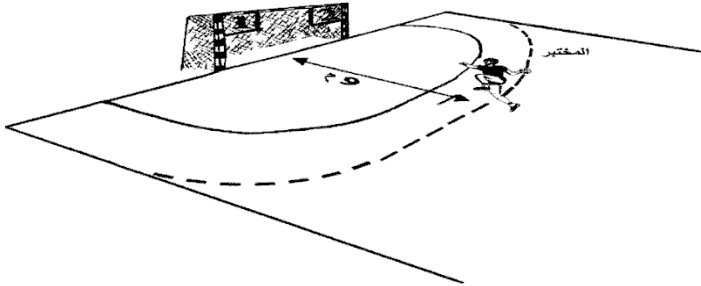
\* تمرين الورشة 02: المضخة والحجل.

- 15 ثا مضخة و15 ثا الحجل أكبر تكرارات ممكنة.



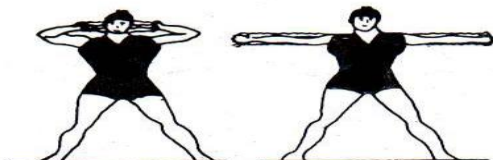
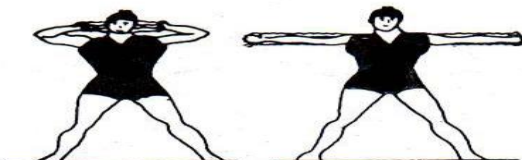
\* تمرين الورشة 03: التسديد.

- التسديد من وضعيات مختلفة مع الارتفاع في المكان.



\* مباراة تطبيقية مع التركيز على هدف الحصاة.

- المرحلة الختامية: العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية.

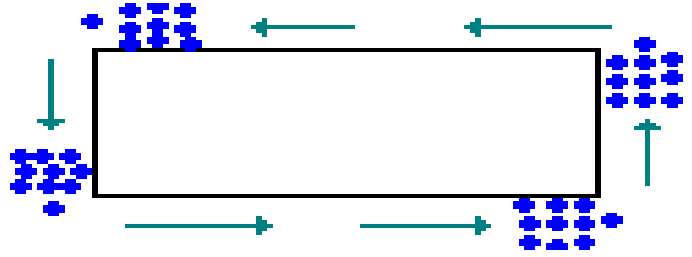


\* الحصة التدريبية رقم 03 من الأسبوع الثالث والأول والسابع.

- المكان: القاعة.
- المدة: 1 ساعة.
- الوسائل المستعملة: حلقات، كرات يد، حواجز، صفارة، مقياسية.
- الحضور: 10 / 10 لاعب.
- النادي: النادي الهاوي لبلدية عين بسام (AAB).
- النبض: 188 ضربة / دقيقة.

مكونات حمل التدريب					الهدف الرئيسي (البدني): تطوير القوة المميزة بالسرعة.				
الكثافة		الحجم			الهدف الجانبي (التقني): اتقان التسديد بالارتقاء.				
زمن الراحة بين									
الشدة %	المجموعات	التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	التمارين	الأهداف	المراحل	
%90					'5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاطمئنان على سلامة اللاعبين.</li> <li>- شرح هدف الحصة.</li> <li>- التهيئة النفسية.</li> </ul>	التهيئة النفسية	الاجازة باليد	
					'15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف بالكرة بين لاعبين.</li> <li>- احماء خاص مع استعمال تمرينات التقوية خاصة.</li> <li>- الأطراف السفلية.</li> </ul>	التهيئة الفسيولوجية والبدنية	البداية في العمل	
		'4	'17	2	3	'15	* العمل على شكل ورشات: الورشة 01: حمل رجلي الزميل.	الهدف البدني والتقني	التمرين
		'4	'12	2	3	'12	الورشة 02: القفز.		
	'5	'15	2	3	'17	الورشة 03: التسديد.			
	'10					- مباراة تطبيقية مع التركيز على هدف الحصة.			
					'10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرينات اطالة.</li> <li>- استرخاء.</li> </ul>	العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية	الخاتمة	

\* المرحلة التمهيدية:



\* المرحلة الرئيسية:

تشكيلات التمارين المستخدمة:

الورشة 01: حمل رجلي الزميل.

- حمل رجلي الزميل ومحاولة الزميل قطع أكبر مسافة في 15 ثا.

الورشة 02: القفز.

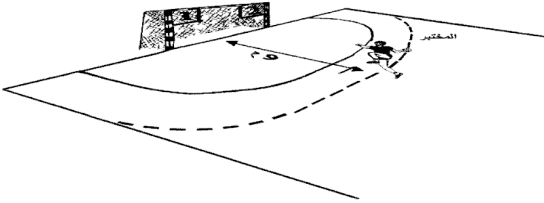
- القفز داخل حلقات متباعدة.



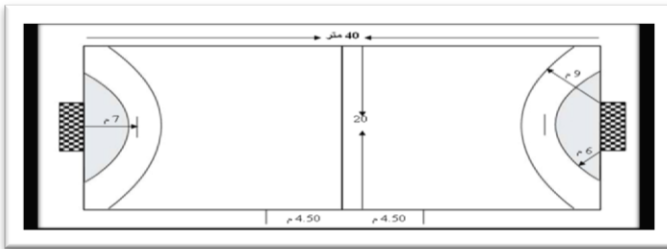
الورشة 03: التسديد.

- التسديد على المرمى من مناطق محددة مع مراعاة الارتفاع عند

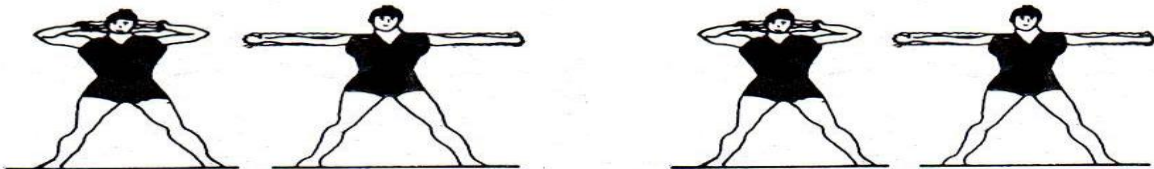
التسديد.



- مباراة تطبيقية مع التركيز على هدف الحصة.



- المرحلة الختامية: العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية.

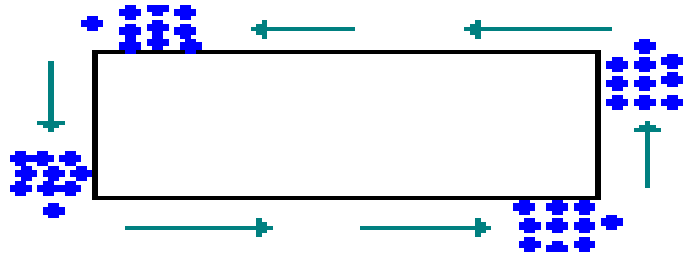


\* الحصة التدريبية رقم 04 من الأسبوع الأول والثاني والرابع.

- المكان: القاعة.  
- المدة: 1 ساعة.  
- الوسائل المستعملة: حلقات، كرات يد، حواجز، صفارة، مقياتية.  
- الحضور: 10 / 10 لاعب.  
- النادي: النادي الهاوي لبلدية عين بسام (AAB).  
- النادي: 188 ضربة / دقيقة.

مكونات حمل التدريب					الهدف الرئيسي (البدني): تطوير القوة المميزة بالسرعة.				
الكثافة	الحجم				الهدف الجانبي (التقني): اتقان التسديد بالارتقاء.				
					المرحلة				
الشدة %	المجموعات	التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	التمارين	الأهداف	المراحل	
%90					'5	- الاطمئنان على سلامة اللاعبين. - شرح هدف الحصة. - التهيئة النفسية.	التهيئة النفسية	الاجزء باليد	الإبتدائية
					'15	- جري خفيف بالكرة بين لاعبين. - احماء خاص مع استعمال تمرينات التقوية خاصة. - الأطراف السفلية.	التهيئة الفسيولوجية والبدنية	البداية في العمل	
		'5	"25	2	3	"15	* العمل على شكل ورشات: الورشة 01: المضخة والارتقاء.	الهدف	الترقيسية
		'5	"25	2	3	"20	الورشة 02: العقلة	البدني	
		'5	"22	1	3	"13	الورشة 03: التسديد بالارتقاء. - مباراة تطبيقية مع التركيز على هدف الحصة.	والتقني	
					'10				
					'10	- تمرينات اطالة. - استرخاء.	العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية		الختامية

\* المرحلة التمهيدية:



\* المرحلة الرئيسية:

- تشكيلات التمارين المستخدمة:

\* الورشة 01: المضخة والارتقاء.

- 15 ثا مضخة و 15 ثا الارتقاء مقابل الزميل أكبر تكرارات ممكنة.

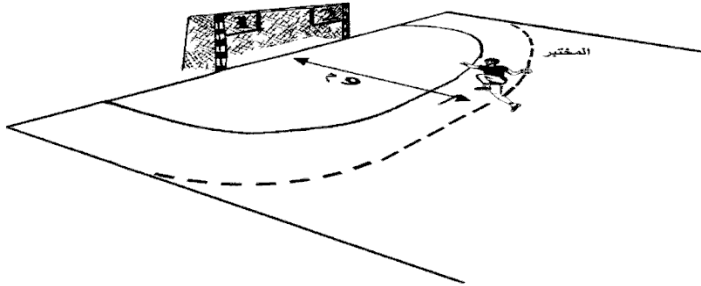
\* الورشة 02: العقلة.

- 20 ثا مد وثني الركبتين مع حمل الكرة الطبية أكبر تكرار ممكن.

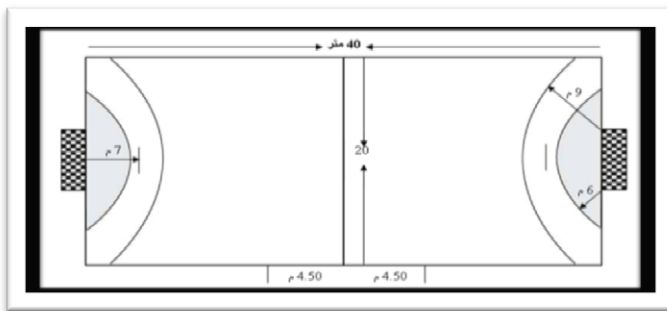


\* الورشة 03: التسديد بالارتقاء.

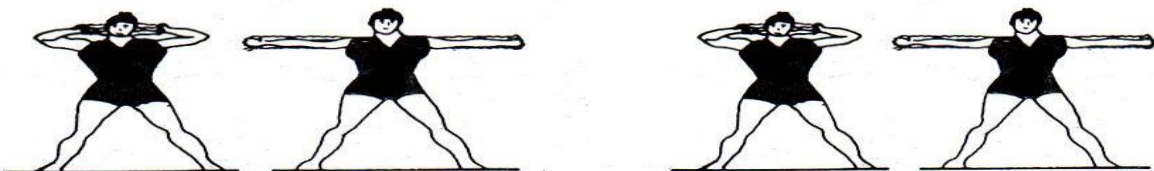
- التسديد بالارتقاء من أوضاع مختلفة بأقل وقت ممكن.



- مباراة تطبيقية مع التركيز على هدف الحصاة.



\* المرحلة الختامية: العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية.



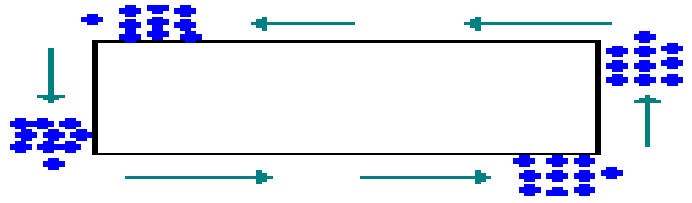
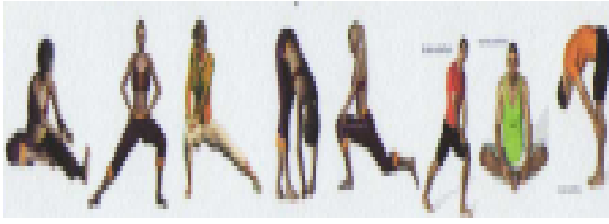
\* الحصة التدريبية رقم 05 من الأسبوع الثاني والخامس والسابع.

- المكان: القاعة.
- المدة: 1 ساعة.
- الوسائل المستعملة: حلقات، كرات يد، حواجز، صفارة، مقياتية.
- الحضور: 10 / 10 لاعب.
- النادي: النادي الهاوي لبلدية عين بسام (AAB).
- النادي: 174 ضربة / دقيقة.

مكونات حمل التدريب					الهدف الرئيسي (البدني): تطوير القوة المميزة بالسرعة.				
الكثافة		الحجم			الهدف الجانبي (التقني): إتقان التسديد بالارتقاء.				
زمن الراحة بين									
الشدة %	المجموعات	التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	التمارين	الأهداف	المراحل	
%80					'5	- الاطمئنان على سلامة اللاعبين. - شرح هدف الحصة. - التهيئة النفسية.	التهيئة النفسية	الإحاطة باليد	الإبتداء
					'15	- جري خفيف بالكرة بين لاعبين. - احماء خاص مع استعمال تمرينات التقوية خاصة. - الأطراف السفلية.	التهيئة الفسيولوجية والبدنية	البداية في العمل	
		'2	"8	3	4	"15	* العمل على شكل ورشات: الورشة 01: تغيير الارتكازات. الورشة 02: قفز/ارتداد. الورشة 03: الكرة الطبية. الورشة 04: التسديد بعد الارتقاء.	الهدف البدني والتقني	التمرين
		'2	"8	3	4	"15	- مباراة تطبيقية مع التركيز على هدف الحصة.		
	'3	"10	3	4	"15				
	'3	"10	3	4	"15				
	'10								
					'10	- تمرينات اطالة. - استرخاء.	العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية	الخاتمة	



\* المرحلة التمهيدية:



\* المرحلة الرئيسية:

- تشكيلات الورشات المستخدمة:

\* العمل على شكل ورشات:

\* الورشة 01: تغيير الارتكازات.

- القيام بقفزات نوعا ما متباعدة مع تغيير الارتكازات.

\* الورشة 02: قفز/ارتداد.

- القفز على كرسي 75 سم مع الارتداد

والقفز إلى أعلى ممكن مع استقامة الرجلين.

\* الورشة 03: الكرة الطبية.

رمي الكرة الطبية 3 كغ بكلتا اليدين يليها جري سريع

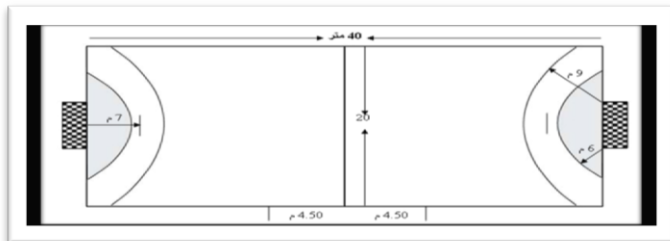
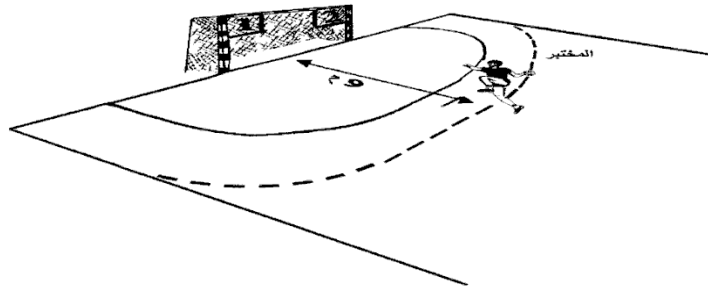
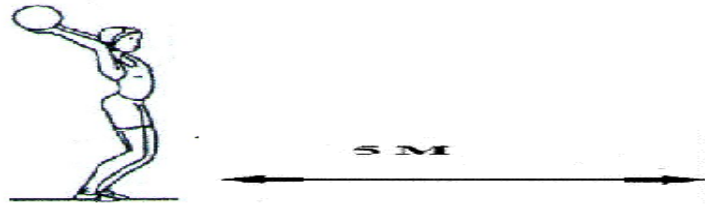
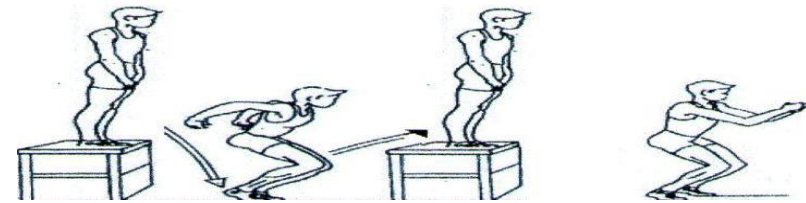
لمسافة 5م.

\* الورشة 04: التسديد بعد الارتقاء.

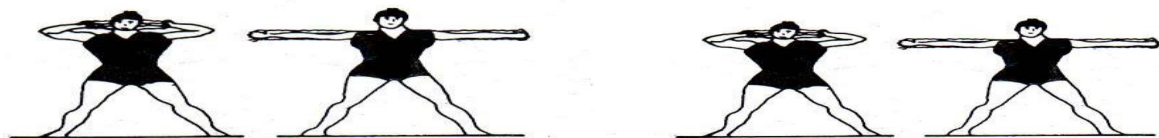
- القفز على حافة الكرسي ثم استلام الكرة من الزميل

والارتقاء للتسديد بكل قوة نحو المرمى.

- مباراة تطبيقية مع التركيز على هدف الحصاة.



\* المرحلة الختامية: العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية.



\* الحصة التدريبية رقم 06 من الأسبوع الثالث والسادس والثامن.

- المكان: القاعة.

- الحضور: 10 / 10 لاعب.

- المدة: 1 ساعة.

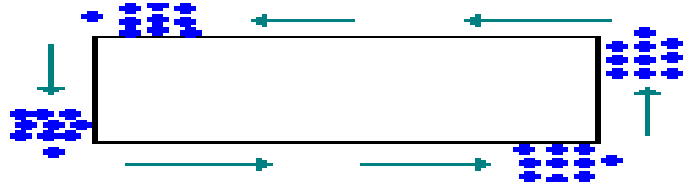
- النادي: النادي الهاوي لبلدية عين بسام (AAB).

- الوسائل المستعملة: حلقات، كرات يد، حواجز، صفارة، مقياتية.

- النبض: 181 ضربة / دقيقة.

مكونات حمل التدريب					الهدف الرئيسي (البدني): تطوير القوة المميزة بالسرعة.					
الشدة %	الكثافة		الحجم		التمرين	الاهداف	المراحل			
	المجموعات	التكرارات							المجموعات	التكرارات
					الهدف الجانبي (التقني): اتقان التسديد بالارتقاء.					
الشدة %	المجموعات	التكرارات	المجموعات	التكرارات	الاهداف	المراحل				
85%					5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاطمئنان على سلامة اللاعبين.</li> <li>- شرح هدف الحصة.</li> <li>- التهيئة النفسية.</li> </ul>	التهيئة النفسية	الاجازة باليد	التهيئة البدنية	
					15'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف بالكرة بين لاعبين.</li> <li>- احماء خاص مع استعمال تمرينات التقوية خاصة.</li> <li>- الأطراف السفلية.</li> </ul>	التهيئة الفسيولوجية والبدنية	البداية في العمل		
						* العمل على شكل ورشات:	الهدف البدني والتقني	التهيئة البدنية والتقني	التهيئة البدنية والتقني	
		3	12"	3	3	20"				الورشة 01: الكرة الطبية.
		3	12"	3	3	20"				الورشة 02: المضخة.
		2	20"	2	3	15"				الورشة 03: التصويب القوي.
		2	20"	2	3	15"	الورشة 04: التسديد مع الارتقاء.			
	10'					<ul style="list-style-type: none"> <li>- مباراة تطبيقية مع التركيز على هدف الحصة.</li> </ul>				
					10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرينات اطالة.</li> <li>- استرخاء.</li> </ul>	العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية	الخاتمة		

\* المرحلة التمهيدية:



\* المرحلة الرئيسية:

- تشكيلات الورشات المستخدمة:

\* الورشة 01: الكرة الطبية.

- القيام بعشر (10) تمريرات من خلف الرأس وفي حالة الجلوس نحو الحائط بالكرة الطبية 3 كغ مع فتح الرجلين.



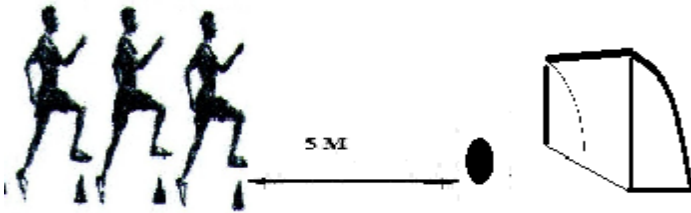
\* الورشة 02: المضخة.

- إجراء تمارين المضخة (الضغط) لمستويين مختلفين.



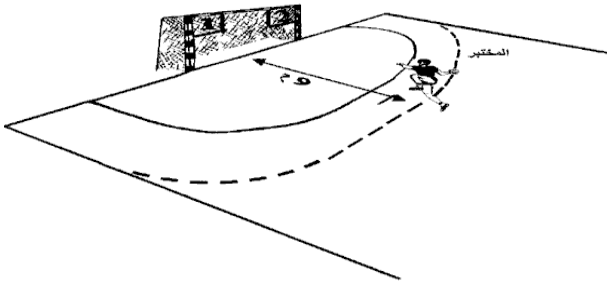
\* الورشة 03: التصويب القوي.

- القيام بحركة "SKIPPING" لمسافة 5م ثم الجري بسرعة لمسافة 5م يليها تصويب الكرة بعد استلامها من الزميل بأقصى قوة نحو المرمى.



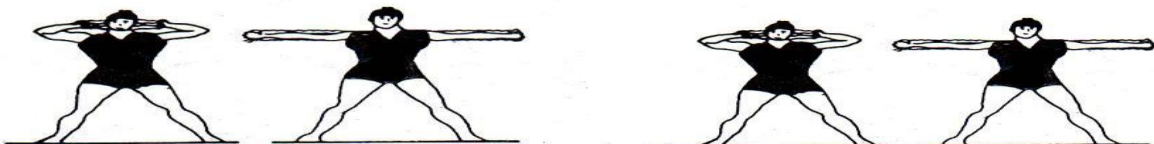
\* الورشة 04: التسديد مع الارتفاع.

- استلام مناولة طويلة من الزميل ثم الارتفاع والتسديد نحو مرمى كرة اليد.



- مباراة تطبيقية مع التركيز على هدف الحصاة.

\* المرحلة الختامية: العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية.



\* الحصة التدريبية رقم 07 من الأسبوع الخامس والسادس والثامن.

- المكان: القاعة.

- المدة: 1 ساعة.

- الوسائل المستعملة: حلقات، كرات يد، حواجز، صفارة، مقياتية.

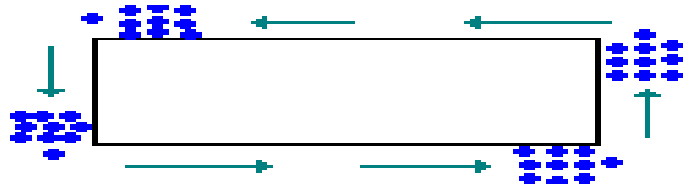
- الحضور: 10 / 10 لاعب.

- النادي: النادي الهاوي لبلدية عين بسام (AAB).

- النادي: 188 ضربة / دقيقة.

مكونات حمل التدريب					الهدف الرئيسي (البدني): تطوير القوة المميزة بالسرعة.				
الكثافة		الحجم			الهدف الجانبي (التقني): اتقان التسديد بالارتقاء.				
زمن الراحة بين									
الشدة %	المجموعات	التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	التمارين	الأهداف	المراحل	
90%					'5	- الاطمئنان على سلامة اللاعبين. - شرح هدف الحصة. - التهيئة النفسية.	التهيئة النفسية	الاجبة باليد	الابتداء
					'15	- جري خفيف بالكرة بين لاعبين. - احماء خاص مع استعمال تمرينات التقوية خاصة. - الأطراف السفلية.	التهيئة الفسيولوجية والبدنية	البداية في العمل	
		'3	"10	3	4	"15	* العمل على شكل ورشات: الورشة 01: القفز على الحبل.	الهدف البدني والتقني	الترتيب
		'3	"10	3	4	"15	الورشة 02: القفز فوق الحواجز.		
		'3	"12	3	3	"15	الورشة 03: الارتقاء والتسديد.		
		'3	"12	2	3	"15	الورشة 04: الارتقاء والتسديد.		
	'10					- مباراة تطبيقية مع التركيز على هدف الحصة.			
					'10	- تمرينات اطالة. - استرخاء.	العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية	الخاتمة	

\* المرحلة التمهيديّة:

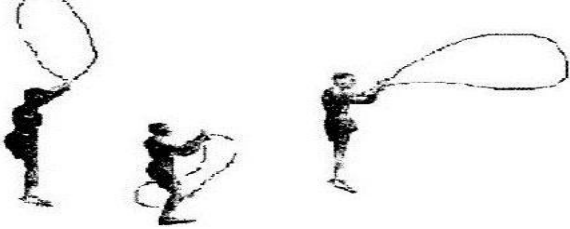


\* المرحلة الرئيسيّة:

- تشكيلات التمرينات المستخدمة:

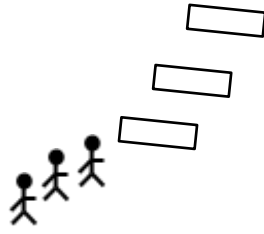
\* الورشة 01: القفز على الحبل.

- القفز على الحبل بأقصى سرعة وبأرجل ممدودة.



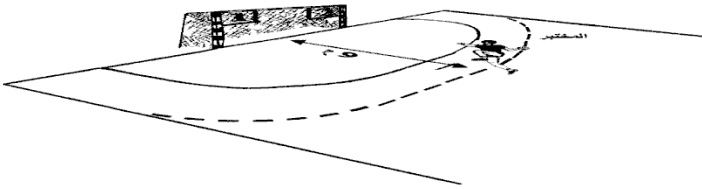
\* الورشة 02: القفز فوق الحواجز.

- يقوم اللاعبون باجتياز مجموعة من الحواجز عن طريق الارتكاز والارتقاء بحيث تكون المسافة بين الحاجز و الآخر 1متر.



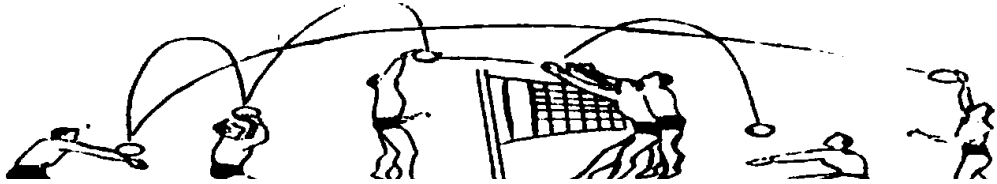
\* الورشة 03: الارتقاء والتسديد.

- خلف خط 9م، يضع كل لاعب كرة طبية بين رجليه ويحمل كرة يد بيده ثم يقوم بالقفز حتى خط 9م ثم يصوب نحو المرمى.

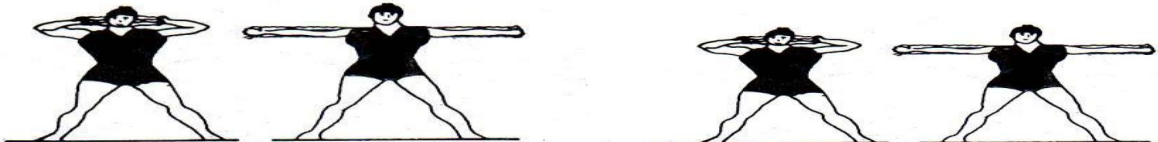


\* الورشة 04: الارتقاء والتسديد.

- يقوم كل لاعب بالارتكاز والارتقاء ورمي الكرة فوق شبكة كرة الطائرة بكل قوة نحو هدف محدد.



\* المرحلة الختامية: العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعيّة.

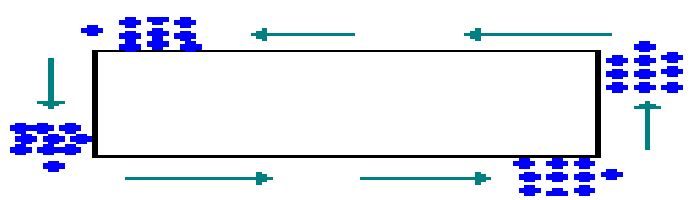


\* الحصة التدريبية رقم 08 من الأسبوع الرابع والسابع والثامن.

- المكان: القاعة.
- المدة: 1 ساعة.
- الوسائل المستعملة: حلقات، كرات يد، حواجز، صفارة، ميقاتية.
- الحضور: 10 / 10 لاعب.
- النادي: النادي الهاوي لبلدية عين بسام (AAB).
- النادي: 188 ضربة / دقيقة.

مكونات حمل التدريب					الهدف الرئيسي (البدني): تطوير القوة المميزة بالسرعة.				
الكثافة		الحجم			الهدف الجانبي (التقني): اتقان التسديد بالارتقاء.				
زمن الراحة بين									
الشدة %	المجموعات	التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	التمارين	الأهداف	المراحل	
90%					'5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاطمئنان على سلامة اللاعبين.</li> <li>- شرح هدف الحصة.</li> <li>- التهيئة النفسية.</li> </ul>	التهيئة النفسية	الاحض باليد	
					'15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف بالكرة بين لاعبين.</li> <li>- احماء خاص مع استعمال تمارينات التقوية خاصة.</li> <li>- الأطراف السفلية.</li> </ul>	التهيئة الفسيولوجية والبدنية	البداية في العمل	
		'3	"12	3	3	"20	* العمل على شكل ورشات: الورشة 01: "SKIPPING"	الهدف البدني والتقني	الارتقاء
		'3	"12	3	3	"20	الورشة 02: القفز بموازاة الحائط.		
		'2	"10	2	3	"15	الورشة 03: رمي الكرة الطيبة.		
		'2	"10	2	3	"15	الورشة 04: القفز والتسديد نحو الحائط.		
		'10					- مباراة تطبيقية مع التركيز على هدف الحصة.		
						'10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمارينات اطالة.</li> <li>- استرخاء.</li> </ul>	العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية	الختامية

\* المرحلة التمهيدية:



\* المرحلة الرئيسية:

- تشكيلات التمرينات المستخدمة:

\* الورشة 01: "SKIPPING"

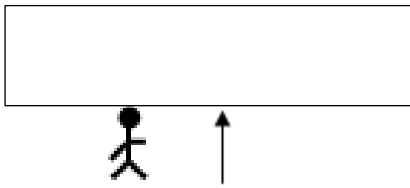
إجراء حركة "SKIPPING" جانبي (يمين - يسار) لمسافة

5م يليها 5م جري سريع.

\* الورشة 02: القفز بموازة الحائط.

- يقف اللاعب بموازة الحائط ، وبعدها يقوم بثني الركبتين ثم يحاول أن يقفز إلى أعلى نقطة ممكنة في الحائط

مسجلا أكبر مسافة وأكبر تكرارات ممكنة.



\* الورشة 03: رمي الكرة الطبية.

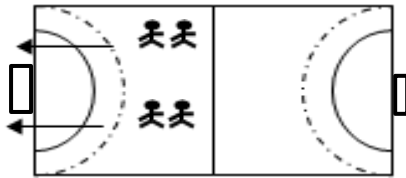
- يقوم اللاعب برمي الكرة الطبية 3 كغ لأبعد مسافة ممكنة بإحدى اليدين.



\* الورشة 04: القفز والتسديد نحو الحائط.

- يقف اللاعبون على خط 9 أمتار يقوم كل لاعب بالارتقاء وذف الكرة باتجاه الحائط محاولا التسجيل

في المرمى المعاكس وهذا بعد اصطدام الكرة بالحائط.



- مباراة تطبيقية مع التركيز على هدف الحصاة.

\* المرحلة الختامية: العودة بالجسم إلى الحالة

الطبيعية.

