



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر - بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي



رقم:.....

مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر  
تخصص: تدريب رياضي نخوي  
العنوان

أثر وحدات تدريبية بالتحضير البدني المدمج على تنمية القوة العضلية ودقة  
التصويب لدى لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة  
(دراسة ميدانية لنادي مولودية زريبة الوادي لكرة اليد)

تحت اشراف:

- د. خليفة عماد الدين

من إعداد الطالب:

- حمداوي ابراهيم

السنة الجامعية: 2025/2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# كلمة شكر

قول الله تعالى

" رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأُدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ "

- سورة النمل الآية 19 -

أحمد الله العلي القدير الذي أنار لي درب العلم والمعرفة وأعانني على إتمام هذا العمل المتواضع ووفقني فيه

أتوجه بالشكر الجزيل الى الذين ساعدوني أن التحق بالمعهد لإكمال دراستي كل باسمه ومقامه كما أشكر كل من ساعدني وسهل عليا صعوبات البحث من قريب أو بعيد لانجاز هذا العمل و أخص

بالذكر الأستاذ المشرف : الدكتور خلفة عماد الدين

والذي أفادني بتوجيهاته وإرشاداته ولم يبخل عليا بنصائحه

كما أشكر أعضاء نادي مولودية زريبة الوادي لكرة اليد من مسيرين ومدرّب ولاعبين على كل

التسهيلات التي قدموها لي لانجاز بحثي هذا

كما أتقدم بجزيل الشكر والعرفان الى كل أساتذتي بقسم التدريب الرياضي على كل ما بذلوه

من مجهود في تكويننا

# إهداء

إلى والديا الكريمين ربي يرحمهما برحمته الواسعة

إلى عائلتي الصغيرة زوجتي وأبنائي

إلى كل من علمني حرفا في مساري الدراسي

إلى كل أهلي و أصدقائي وإلى كل من مد يد العون لإنجاز هذه  
الدراسة ولو بكلمة  
تشجيع أهدي لهم ثمرة بحثي هذا

إلى كل هؤلاء الأعرء أهدي ثمرة جهدي وعملي هذا

## قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	كلمة شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ	مقدمة
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
05	1-1- إشكالية الدراسة
07	1-2- التساؤلات الجزئية
07	1-3- أهداف الدراسة
08	1-4- أهمية الدراسة.
08	1-5- فرضيات الدراسة.
08	1-6- أسباب اختيار الموضوع.
09	1-7- الكلمات الدالة
10	1-7-8- الدراسات السابقة والمشاهدة للدراسة
13	1-9- التعليق على الدراسات السابقة
14	1-10- الاستفادة من الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الثاني: تخطيط الوحدة التدريبية ومرحلة أقل من 15 سنة	
17	- تمهيد.
18	2- التدريب الرياضي
18	2-1- مفهومه
18	2-2- أهمية التدريب الرياضي
19	2-3- خصائص التدريب الرياضي

20	4-2- أهداف التدريب الرياضي
20	5-2- واجبات التدريب الرياضي الحديث
21	6-2- أهداف وواجبات تدريب الناشئين
22	7-2- واجبات تدريبية أساسية
22	8- مبادئ التدريب الرياضي
25	9-2- التخطيط في التدريب الرياضي
25	9-2-1- مفهومه
25	9-2-2- أنواع التخطيط في التدريب الرياضي
25	9-2-1- دائرة التدريب السنوية
26	9-2-2- الدائرة التدريبية الكبرى
26	9-2-3- الخطة الجزئية (الشهرية)
26	9-2-4- الخطة الأسبوعية
27	9-2-5- تخطيط الوحدة التدريبية
27	9-2-5-1- مفهومها
28	9-2-5-2- تكوين الوحدة التدريبية
29	9-2-5-3- أشكال تنفيذ الوحدات التدريبية
29	9-2-5-4- المكونات الأساسية لجرعة التدريب
30	9-2-5-5- إعتبارات هامة تراعى عند تخطيط وحدة (جرعة) التدريب
30	9-2-5-6- الأنواع الرئيسية للوحدات التدريبية
30	9-2-5-1- أنواع الجرعات التدريبية تبعاً لاهدافها
32	10-2- المراهقة
32	10-2-1- مفهومها
32	10-2-2- أنواع المراهقة
33	10-2-3- مرحلة المراهقة (سن 12-15 سنة)
33	10-2-4- التحولات البيولوجية خلال المراهقة
35	10-2-5- أهمية دراسة خصائص النمو في مرحلة المراهقة
36	- خلاصة

الفصل الثالث: الإعداد البدني والمتطلبات البدنية في كرة اليد

38	- تمهيد.
39	3- الإعداد البدني
39	3-1- مفهومه
39	3-2- أهمية الإعداد البدني
40	3-3- أقسام الإعداد البدني
42	3-3- أنواع التحضير البدني
42	3-3-1- التحضير البدني المشترك
42	3-3-2- التحضير البدني المنفصل
43	3-3-3- التحضير البدني المدمج
43	3-3-3-1- مفهومه
43	3-3-3-2- أهمية التحضير البدني المدمج
44	3-3-3-3- التدريبات باستخدام التحضير البدني المدمج
44	3-3-3-4- العوامل التي يجب مراعاتها أثناء استخدام التحضير البدني المدمج
45	3-3-3-5- العوامل المؤثرة في نجاح التدريب المدمج
45	7-6- مزايا و عيوب التحضير البدني المدمج و التحضير البدني
46	3-4- المتطلبات البدنية في كرة اليد
46	3-4-1- مفهومها
47	3-4-2- عناصر اللياقة البدنية
47	3-4-2-1- السرعة
48	3-4-2-2- المرونة
49	3-4-2-3- الرشاقة
49	3-4-2-4- التحمل
50	3-4-2-5- القوة العضلية
51	3-4-2-5-2- أنواع القوة العضلية
53	3-4-2-5-3- أهمية القوة العضلية
54	3-4-2-5-4- الانقباضات العضلية لانتاج القوة العضلية

56	3-4-2-5-5-5- خصائص تطور القدرات البدنية للمرحلة السنوية (12-15)
57	خلاصة
الفصل الرابع: المتطلبات المهارية في كرة اليد	
59	- تمهيد.
60	4- الأداء المهاري
60	4-1- مفهومه
60	4-2- مراحل الأداء المهاري
61	4-3- أهمية الأداء المهاري
61	4-4- المتطلبات المهارية في كرة اليد
62	4-5- المهارات الأساسية في كرة اليد
62	4-6- الأسس الحركية الرياضية وعلاقتها بالمهارات الأساسية في كرة اليد
63	4-5-3- مهارة التصويب
63	4-5-3-1- مفهومها
64	4-5-4- العوامل التي يتأثر منها التصويب
65	4-5-5- أنواع التصويب
70	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية للدراسة	
73	- تمهيد.
74	5-1- الدراسة الاستطلاعية.
75	5-2- المنهج المستخدم
75	5-3- مجتمع وعينة الدراسة
75	5-3-1- مجتمع الدراسة
75	5-3-2- عينة الدراسة وكيفية اختيارها
76	5-3-2-1- خصائص عينة الدراسة
76	5-3-4- المجال المكاني والزمني

76	5-4-3-1- المجال المكاني
76	5-4-3-2- المجال الزمني
76	5-5- ضبط متغيرات الدراسة
78	5-6- الأدوات المستعملة في الدراسة
84	5-7- الأسس العلمية للإختبارات
82	5-8- الإجراءات التطبيقية الميدانية للأداة
82	5-9- الطريقة الإحصائية
83	- خلاصة.
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
85	6- عرض وتحليل النتائج
85	6-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الاولى
88	6-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
91	6-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
91	6-3-1- الفرضية الجزئية الأولى
92	6-3-2- الفرضية الجزئية الثانية
الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات	
94	7- الإستنتاجات التوصيات
94	7-1- الإستنتاجات
94	7-2- التوصيات
95	- المراجع والمراجع
95	1-المصادر
95	2- المراجع باللغة العربية
96	3-المراجع باللغة الأجنبية
98	4- المذكرات
98	5-المجلات العلمية

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
45	الجدول رقم (01) : يبين مزايا و عيوب التحضير البدني المدمج و التحضير البدني	01
81	الجدول رقم (02): يمثل ثبات الاختبارات	02
82	الجدول رقم (03): يمثل الصدق الذاتي للاختبارات	03
85	الجدول رقم (04): يمثل الاختبار القبلي والبعدي في اختبار رمي الكرة الطبية 3 كلغ.	04
85	الجدول رقم (05): يمثل حجم التأثير في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار رمي الكرة الطبية 3 كلغ	05
86	الجدول رقم (06): يمثل الاختبار القبلي و البعدي في اختبار دقة التصويب من الثبات .	06
87	الجدول رقم (07): يمثل حجم التأثير في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب من الثبات	07
88	الجدول رقم (08): يمثل الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الوثب العمودي	08
88	الجدول رقم (09): يمثل حجم التأثير في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العمودي .	09
89	الجدول رقم (10): يمثل الإختبار القبلي و البعدي في اختبار التصويب بعد التمرير والاستقبال	10
90	الجدول رقم (11): يمثل حجم التأثير في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التصويب بعد التمرير والاستقبال.	11

قائمة الأشكال :

الصفحة	العنوان	الرقم
75	الشكل البياني رقم (01): يمثل اختبار الوثب العمودي من الثبات	01
79	الشكل البياني رقم (02): يمثل اختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر	02
80	الشكل رقم (03) يمثل اختبار التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام.	03
86	الشكل البياني رقم (04): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة الدراسة في اختبار رمي الكرات الطبية 3 كلغ.	04
87	الشكل البياني رقم (05): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة الدراسة في اختبار دقة التصويب من الثبات.	05
89	الشكل البياني رقم (06): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة الدراسة في اختبار الوثب العمودي .	06
90	الشكل البياني رقم (07): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة الدراسة في اختبار التصويب بعد التمرير والاستقبال .	07

مقدمة

يمثل التدريب الرياضي الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية، بهدف تطوير مختلف الصفات البدنية اللازمة للرياضي، لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية (أبو العلا عبد الفتاح ، 2012، ص57)، كما يتميز التدريب الرياضي بخاصية الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الانجاز معتمدا على نظريات ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية لعدد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي، كعلم النفس والتربية والاجتماع الرياضي وعلم الحركة والميكانيكا الحيوية والتشريح والفسولوجيا، والاختبارات والمقاييس، ولم يعد الوصول لأعلى مستويات الانجاز الرياضي متروك للخبرة أو الموهبة فقط بل أصبح يعتمد بشكل رئيسي على العلم في حل كثير من مشاكل التدريب الحديث الناتجة عن الزيادة الهائلة في حجم الأحمال التدريبية وتشكيلها وأكثرها فاعلية، وأفضل وسائل التخلص من آثار الأحمال التدريبية لاستعادة القوة (استعادة الشفاء) لزيادة عدد مرات التدريب وحدوث التكيف الوظيفي والنفسي مع متطلبات المستويات العالية (أمر الله احمد البساطي، 1998، ص06)، ولضمان وصول اللاعبين الى المستويات الرياضية العليا وتحقيق الاهداف المرغوب فيها في الرياضة التخصصية يتطلب بناء وتصميم وحدات تدريبية موجهة لاعداد اللاعبين من مختلف الجوانب، والتي تتمثل في مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية او كلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل متوافق (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 272)، وحتى يتمكن المدرب من تنظيم التمرينات والتدريبات خاصة مع فئة الناشئين التي عادة ما تبرمج تدريباتها خلال أيام قليلة فقط في الدورة التدريبية الصغرى مما توجب علينا أثناء فترة المنافسات الرياضية على ضرورة دمج التدريبات للاقتصاد في الجهد والوقت وغيرها وهذا يتطلب نوع من أهم أنواع التحضير البدني لتنمية بعض المواصفات البدنية والمهارية والخطوية حسب طبيعة الرياضة الممارسة، وتعد رياضة كرة اليد من بين أهم الرياضات الجماعية الأكثر ممارسة من قبل اللاعبين والتي تستقطب عدد كبير من اللاعبين ولها متطلبات خاصة بها تختلف عن غيرها من الألعاب خاصة مواقف اللعب التي تستلزم دمج الكرة مع الصفات البدنية المختلفة، حيث يمثل التحضير البدني المدمج المتكامل حسب (Michel Ritschard,2015) أنه منهجية تبحث عن الوصول إلى مستوى من اللياقة البدنية اعتمادا على الألعاب أو التمرينات بالكرة ( Michel Ritschard,2015, p14) نقلا عن (صدوق حمزة، 2020-2021، ص30)، وفي غضون تحضير اللاعبين وإعدادهم خلال المواسم التدريبية يستلزم رفع الجانب البدني الخاص بهذه الرياضة وما تفرضه المنافسات الرياضية من أحمال تدريبية متباينة وعناصر اللياقة البدنية الضرورية خاصة القوة العضلية التي تعتبر من أهم الصفات البدنية التي

يجب الإهتمام بها حيث تمثل إحدى مكونات اللياقة البدنية الأساسية وهي أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء إنقباض عضلي إرادي واحد، كما هي أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة إنتاجه في أقصى إنقباض عضلي واحد (أبو العلا عبد الفتاح ، 2012، ص121) كما أن القوة العضلية للأطراف العلوية والسفلية لها إرتباط مباشر بمهارة التصويب من الثبات أو الحركة وتتمثل هذه المهارة في قدرة اللاعب على إصابة أكبر عدد من الأهداف من وضعيات مختلفة وهذا ما يتطلب تنمية القوة العضلية مع الأداء المهاري عامة ومهارة دقة التصويب بصفة خاصة لهذه المرحلة العمرية التي تمثل الحجر الأساسي في عملية الإعداد والقاعدة الرئيسية لتنمية المتغيرات البدنية والخططية والمهارية والعقلية والنفسية وهذا يتطلب إعداد متكامل لجميع الجوانب المختلفة وفي غضون القيام بهذه الدراسة فقد قمنا بتحديد الفصل الأول الذي يتضمن الإطار العام للدراسة كما قمنا بتقسيم الجانب النظري إلى فصول، فالفصل الثاني يتضمن تخطيط الوحدة التدريبية ومرحلة أقل من 15 سنة، والفصل الثالث الإعداد البدني والمتطلبات البدنية في كرة اليد، والفصل الرابع يتضمن المتطلبات المهارية في كرة اليد، و في الفصل الخامس من الجانب التطبيقي نقوم بالإجراءات الميدانية للدراسة ، ثم في الفصل السادس نقوم بعرض و تحليل ومناقشة النتائج المحصل عليها، وفي الفصل السابع نقوم بعرض الإستنتاجات والإقتراحات.

الجانب المنهجي

# الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

## 1-1- إشكالية الدراسة:

يتميز التدريب الرياضي بخاصية الإعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز معتمدا على نظريات ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية للعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي، كعلم النفس والتربية والاجتماع الرياضي وعلم الحركة والميكانيكا الحيوية والتشريح والفسولوجيا، والاختبارات والمقاييس، ولم يعد الوصول لأعلى مستويات الإنجاز الرياضي متروك للخبرة أو الموهبة فقط بل أصبح يعتمد بشكل رئيسي على العلم في حل كثير من مشاكل التدريب الحديثة الناتجة عن الزيادة الهائلة في حجم الأحمال التدريبية وتشكيلها وأكثرها فاعلية، وأفضل وسائل التخلص من آثار الأحمال التدريبية لإستعادة القوة (استعادة الشفاء) لزيادة عدد مرات التدريب وحدوث التكيف الوظيفي والنفسي مع متطلبات المستويات العالية (أمر الله احمد البساطي، 1998، ص06)، حيث أن التدريب الرياضي يمثل جميع العمليات التعليمية والتنموية والتربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص21)، وتعد رياضة كرة اليد من بين أهم النشاطات الرياضية الجماعية الأكثر متابعة وممارسة من قبل الرياضيين ولمختلف الأصناف العمرية حيث تتميز بتفاعل مستمر بين اللاعبين وتتضمن فريقين يتكون كل فريق من سبعة لاعبين يسعون إلى تحقيق الفوز من خلال تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف، مما يستلزم إعداد اللاعبين إعدادا متكاملًا من جميع الجوانب البدنية والمهارة والخططية والنفسية والعقلية وغيرها، لهذا فإن عملية التدريب للرياضي مرتبطة بتربيته متكاملة ومتزنة لبلوغ الأهداف وشاملة خلال المواسم الرياضية بطريقة مدروسة ومتقنة، حيث يرى فرجنس 1990 Vrijens أنه خلال التدريب الرياضي يجب مراعاة التحضير البدني والتقني والتكتيكي والنفسي للرياضي بالنشاطات الرياضية (Drissi Bouzid, 2009, p51)، ولضمان ذلك لا بد من بناء برنامج تدريبي سنوي والذي يمثل كل الإجراءات التنظيمية والقواعد المنهجية المبنية على المبادئ العلمية لإبراز الأهداف الفرعية منها والعامية وهذا في ضوء الاحتياجات التدريبية في رياضة كرة اليد خلال الفترات التحضيرية، لهذا يرتبط الوصول إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي ارتباطا مباشرا بمدى قدرة المدرب على إدارة وتنفيذ عملية التدريب الرياضي ونجاحه في الارتقاء بقدرات لاعبيه، أي مقدرته على تخطيط وتنفيذ وتقويم هذه العملية (يحي السيد الحاوي، 2002، ص15)، وهذا يتطلب من المدرب تصميم وحدات تدريبية تتناسب مع قدرات اللاعبين بالاعتماد على خبرتهم العملية ومدى إلمامهم بالمعارف والعلوم العلمية المرتبطة برياضة كرة اليد حيث تمثل الوحدة التدريبية مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل متوافق (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص272) وللوصول إلى ذلك يجب الاعتماد على أهم الطرق التدريبية التي تتناسب مع الأهداف المراد تحقيقها لدى

اللاعبين، هذا وقد تنوعت الطرق التدريبية المتداولة في البرامج التدريبية ولكل طريقة أهدافها وتأثيراتها، فبعضها تهدف إلى تنمية القدرات الهوائية والأخرى إلى تنمية القدرات اللاهوائية، ويتمثل الإعداد البدني في جميع الإجراءات المنظمة والمقصودة إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية من التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة لممارسة رياضة كرة اليد، بالإضافة إلى إكساب اللاعبين الأداء المهاري من خلال إتقان وتنفيذ اللاعبين لكل الحركات الرياضية مع استغلال القدرات الحركية من تمرير واستقبال للكرة والتنظيط وكذا التصويب.... وغيرها من المهارات الخاصة بهذه الرياضة وخلال فترة المنافسات غالبا ما يحتاج المدربون إلى فترات زمنية كبيرة لإعداد اللاعبين والحفاظ على حالتهم التدريبية والرياضية مما يتطلب ضرورة الاعتماد على التحضير البدني المدمج الذي يتمثل في إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات مهارية والبدنية للاعبين ( Dellal.2008.p.01 )، حتى يستطيع اللاعبون من استخدام القوة العضلية بتمارين مهارية تدخل فيها الكرة أي إدماج الكرة في العمل البدني مما يسمح إلى تنمية الجانب البدني والتقني في آن واحد، حيث تشير العديد من الدراسات السابقة منها **دراسة غلاب حكيم (2017-2016)** حول أثر برنامج تدريبي مقترح بالتحضير البدني المدمج على تنمية المرونة ومهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال إلى أن هذا النوع من التحضير البدني يؤثر إيجابيا على تنمية المرونة والاستقبال في الكرة الطائرة من خلال دمج الكرة في العمل ، لاسيما لعبة كرة اليد التي تعتمد أساسا على رفع المستوى البدني والتقني للاعبين من خلال استخدام تمارين مدمجة لتنمية القوة العضلية للأطراف العلوية والسفلية مع الأداء المهاري وهذا حسب متطلبات مواقف المنافسة، ففي غضون العملية الإعدادية تعتبر القوة العضلية من أهم الصفات البدنية التي يعتمد عليها اللاعبون عند القيام ببعض المهارات الحركية لذا فإن للقوة العضلية علاقة مباشرة في تطوير وتحسين مستوى العناصر الأخرى كالتحمل والمرونة والرشاقة... الخ ، فالقوة هي أساس الحركة التي يستطيع الفرد من خلالها أن يحرك شيئا أو مقاومته إذ تنمو القوة العضلية مع نمو الطفل إلى أن تصل إلى أقصاها في سن الثلاثين والبعوض يرى حتى سن الخامسة والثلاثين، والقوة هي التي تبنى عليها إنجازات اللاعب، لذلك يمكننا القول أن الحركة مرتبطة ارتباطا مباشرا بالقوة وهي العامل الأساسي لإنتاج الحركة الاعتيادية والرياضية على حد سواء، لذا يسعى الرياضي دائما لتطوير قوته كي يحسن أدائه الحركي طبقا لفنون اللعبة وتكنيكها من خلال التدريبات النوعية المميزة للوصول إلى أكبر قدر ممكن للإنتاج الحركي (خالد تميم الحاج، 2017، ص 109)، وبالتالي فإن القوة العضلية للأطراف العلوية والسفلية ترتبط ارتباطا مباشرا بمهارة دقة التصويب حيث أن الغرض الأساسي في مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف، و الفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكبر من الأهداف، ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة بل إن المهارات الأساسية والخطية الهجومية بأنواعها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف.(جرجس، 2004، ص 148) نقلا عن (توميّات عبد الرزاق، 2023، ص 139)، خاصة عند

مرحلة المراهقة و التي تمثل الوحدة الأساسية لكافة المتغيرات البدنية والنفسية والعقلية والفسولوجية... الخ ، حيث تتطلب نوع من الإعداد الشامل لتنمية الجوانب التقنية والبدنية لزيادة الإثارة والتشويق وتجنب الملل ، ومن خبرة الطالب في هذا المجال ومدى تتبعه لرياضة كرة اليد وانطلاقا من الدراسات السابقة والمشاهدة تبين انه هناك فصل بين الإعداد البدني والمهاري مما يؤدي إلى زيادة الحاجة إلى الوقت المخصص لها مع عدم مراعاة مواقف اللعب خلال المنافسة الرياضية التي يشترك فيها اللاعبين من خلال نقص في دقة التصويب من مختلف الوضعيات بسبب انخفاض القوة العضلية ، وهذا خلال فترة المنافسة مع عدم توفر الزمن لإجراء الحصة داخل القاعات الرياضية مما يجعل هذا النوع من التحضير ضروري ولا بد من أدائه بطريقة صحيحة وبشكل فعال ومؤثر، ونحن في دراستنا نريد الكشف عن أثر وحدات تدريبية مقترحة بالتحضير البدني المدمج على تنمية القوة العضلية ودقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة وما يفرضه الواقع في تأثيرها وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

هل للوحدات التدريبية المقترحة بالتحضير البدني المدمج أثر على تنمية القوة العضلية ودقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة ؟

### 1-2- التساؤلات الجزئية:

هل للوحدات التدريبية المقترحة بالتحضير البدني المدمج أثر على تنمية قوة الأطراف العلوية ودقة التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة ؟

هل للوحدات التدريبية المقترحة بالتحضير البدني المدمج أثر على تنمية قوة الأطراف السفلية ودقة التصويب بالوثب لدى لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة ؟

### 1-3- أهداف الدراسة:

- تصميم وحدات تدريبية مقترحة بالتحضير البدني المدمج للاعبين كرة اليد أقل من 15 سنة لتنمية القوة العضلية ودقة التصويب.

- إبراز أثر التحضير البدني المدمج على تنمية القوة العضلية ودقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة.

- التعرف على الفروق في نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للقوة العضلية ودقة التصويب لدى عينة الدراسة.

- معرفة أثر التحضير البدني المدمج على لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة.

**1-4-4- أهمية الدراسة:**

- التعرف على اثر الوحدات التدريبية المقترحة بالتحضير البدني المدمج على تنمية الجانب البدني والمهاري لدى لاعبي كرة اليد.
- الإهتمام ببناء وحدات تدريبية بالتحضير البدني المدمج في غضون إعداد اللاعبين خلال فترة المنافسات للموسم الرياضي.
- الكشف عن أثر التحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية ودقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة.
- الكشف عن فروق الدلالة الاحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للقوة العضلية ودقة التصويب.

**1-5-1- فرضيات الدراسة:**

**1-5-1- الفرضية العامة:**

- للوحدات التدريبية المقترحة بالتحضير البدني المدمج أثر على تنمية القوة العضلية ودقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة.

**1-5-2- الفرضيات الجزئية:**

- للوحدات التدريبية المقترحة بالتحضير البدني المدمج أثر على تنمية قوة الأطراف العلوية ودقة التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة.
- للوحدات التدريبية المقترحة بالتحضير البدني المدمج أثر على تنمية قوة الأطراف السفلية ودقة التصويب بالوثب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة.

**1-6-1- أسباب اختيار الموضوع:**

- توضيح أثر الوحدات التدريبية بالتحضير البدني المدمج على تنمية القوة العضلية ودقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة.
- إبراز اثر هذا النوع من التحضير البدني خلال فترة المنافسات لتنمية الجانب البدني والتقني معا.
- رغبة الطالب في دراسة الجانب البدني لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة.
- زيادة المساهمة في إثراء البحث العلمي في ميدان التحضير البدني للاعبي كرة اليد.
- إبراز أهمية تنمية القوة العضلية ودقة التصويب معا في رياضة كرة اليد.

7-1- الكلمات الدالة:

7-1-1- الوحدة التدريبية:

- اصطلاحاً: وحدة التدريب (جرعة التدريب) هي مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل متوافق (مفتي ابراهيم حماد، 2001، ص 272).

- إجرائياً: تعتبر الوحدة التدريبية إحدى أهم المكونات الأساسية في التخطيط السنوي حيث تمثل الحجر الزاوية للوصول إلى المستويات الرياضية العالية والتي تتضمن مجموعة من التمرينات التي يتم ضبطها وتوجيهها نحو الأهداف سواء هدف بدني او تقني او تكتيكي اونفسي وعقلي .. الخ

7-1-2- التحضير البدني المدمج:

- اصطلاحاً: هو عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية و البدنية للاعبين ( Dellal.2008.p.01 )، وحسب (Michel Ritschard,2015) فإن التدريب المدمج أو المتكامل هو منهجية تبحث عن الوصول إلى مستوى من اللياقة البدنية اعتماداً على الألعاب أو التمرينات بالكرة ( Michel Ritschard,2015, p14 ) نقلاً عن (صندوق حمزة، 2020-2021، ص30)

- إجرائياً: يعتبر التحضير البدني المدمج من بين أهم أنواع التحضير البدني التي تعتمد دمج الجانب التقني الخاص بالنشاط مع الجانب البدني وهذا باستخدام الكرة، حيث ان تمرين واحد يضم هدف بدني وتقني في كرة اليد.

7-1-3- القوة العضلية:

- اصطلاحاً: هي قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها أي القوة العضلية المتحركة أو الثابتة (أشرف محمود، 2016، ص68).

وحسب يورغن فايناك هي قدرة العضلات على تنفيذ متطلبات الجهود ضد مقاومات مهما كان نوعها والتغلب عليها بكفاءة عالية (weineek, 1997, p77) نقلاً عن (بوكرايم بلقاسم، 2014-2015، ص123) .

- إجرائياً: هي قدرة اللاعب على استخدام مجاميعه العضلية العامة بانقباضات تتناسب مع المهارات والحركات التي يقوم بتنفيذها.

7-1-4- دقة التصويب :

7-1-4-1- الدقة :

إصطلاحاً : وتعني القدرة على توجيه الحركات الإرادية نحو هدف معين وتوجيه الحركات نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية للجهازين العقلي والعصبي .(ياسر محمد حسن دبور ، 1996 ، ص 92 ) .

إجرائياً: وتعني السيطرة الكاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين ، مثل إعطاء اللاعب درجة عند تصويب الكرة نحو الهدف بنجاح ، ومجموع درجاته تعبر عن مستوى الدقة.

### 1-7-4-2- التصويب :

إصطلاحا : هو توجيه الكرة نحو المرمى مستخدما في ذلك إحدى أنواع التصويبات التي تحقق إحراز الهدف كأفضل الاحتمالات المتوقعة . ويعتبر التصويب على المرمى من أهم العناصر في ممارسة كرة اليد خاصة بالنسبة للاعبين الصغار في السن.

إجرائيا : هو قيام اللاعب بتصويب الكرة نحو المرمى ويتم قياس كفاءة اللاعب في هذه المباراة من خلال الدرجات التي يحصل عليها في اختبار التصويب المستخدم .

### 1-7-5- كرة اليد :

إصطلاحا : إن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجرى داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد. (محمد صبحي حسنين ، كمال عبد الحميد إسماعيل ، 2001 ، ص 22).

إجرائيا : كرة اليد "handball" والتي تعرف أيضا بكرة اليد الجماعية " أو "كرة اليد الاولمبية " أو "كرة اليد الأوروبية " هي (رياضة جماعية) يتبارى فيها فريقان لكل منهما 7 لاعبين (6 لاعبين مع حارس مرمى) . يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف .

### 1-7-6- المراهقة سن 12-15 سنة:

- إصطلاحا: تتميز هذه المرحلة باعتبارها فترة انتقال مابين الطفولة والفتوة او الشباب، إذ يمر الفرد فيها بالمرحلة التي يطلق عليها مرحلة المراهقة والتي تتميز بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره(محمد حسن علاوي، 1994، ص 139).

- إجرائيا: تعتبر هذه المرحلة من بين اهم المراحل العمرية التي يمر بها الفرد حيث تشكل الحلقة الاساسية للبناء والتكوين في المجال الرياضي من جميع الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، حيث ان هذه المرحلة تتميز بعدة تغيرات فسيولوجية ومرفولوجية وحركية يتطلب استغلالها وتوجيهها نحو الاهداف الرياضية مستقبلا.

### 1-7-8- الدراسات السابقة والمشاهدة للدراسة:

- دراسة حجاب عصام (2022) بعنوان: اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المدمج في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد المشاركين في الرياضة المدرسية صنف أشبال.

الهدف: هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر البرنامج التدريبي المبني على اساس التدريب المدمج "الشامل" في تنمية القوة الانفجارية للاطراف السفلية والعلوية لدى لاعبي كرة اليد المشاركين في الرياضة المدرسية صنف اشبال.

**العينة:** تكونت العينة من 14 لاعب كرة يد من الفرق المشاركة في الرياضة المدرسية بئر بوحوش ولاية سوق اهراس، تم اختيارها بطريقة قصدية.

**المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.

**أدوات جمع البيانات:** الاختبارات البدنية (القوة العضلية).

**النتائج:** أسفرت النتائج على ان البرنامج التدريبي المبني على اساس التدريب الشامل و المدمج يؤثر ايجابيا في تطوير القوة الانفجارية للاطراف العلوية والسفلية ولدى لاعبي كرة اليد.

- دراسة برواق حسان (2021-2022) بعنوان: أثر التدريب المدمج على تنمية مهارات (التمرير الطويل، المراوغة، التسديد) لدى براعم نوادي رابطة أم البواقي لكرة القدم (12-09 سنة).

**الهدف:** هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر التدريب المدمج على تنمية مهارات التمرير الطويل والمراوغة والتسديد لدى براعم كرة القدم بولاية أم البواقي.

**العينة:** تكونت العينة من 36 لاعب منهم 18 لاعب من فريق شباب الضلعة و 18 لاعب من فريق شباب عين فكرون لكرة القدم، تم اختيارها بطريقة قصدية.

**المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين.

**أدوات جمع البيانات:** الاختبارات المهارية .

**النتائج:** أسفرت النتائج على وجود اثر ايجابي لطريقة التدريب المدمج على تنمية المتغيرات المهارية (التمرير الطويل، المراوغة ، التسديد) في كرة القدم.

- دراسة عسلي حسين وآخرون (2021) بعنوان: تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أواسط.

**الهدف:** هدفت الدراسة إلى التعرف على اقتراح برنامج تدريبي باستخدام طريقة التدريب المدمج ومدى تأثيرها في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أواسط.

**العينة:** تكونت العينة من 21 لاعب من فريق وفاق سبدو و 21 لاعب من فريق مولودية سبدو، تم اختيارها بطريقة عمدية.

**المنهج:** استخدم الباحثون المنهج التجريبي.

**أدوات جمع البيانات:** الاختبارات البدنية (القوة العضلية والسرعة والتحمل).

**النتائج:** أسفرت النتائج على ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج أحدث تطورا ايجابيا في مستوى بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم.

- دراسة صدوق حمزة (2020-2021) بعنوان: فعالية التدريبات المدمجة في الفترة الإعدادية على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبين كرة القدم أواسط اقل من 19 سنة.

**الهدف:** هدفت الدراسة إلى اعداد البرنامج التدريبي المقترح البدني المهاري بالكرة في نفس التمرين في المرحلة الاعدادية، تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية، التعرف على طريقة التدريب المدمج على تطوير القدرات الوظيفية والبدنية والمهارة للاعبي كرة القدم اواسط اقل من 19 سنة، مع تحديد الفروق والنتائج المتوصل اليها .

**العينة:** تكونت العينة من 34 لاعب مقسمة على مجموعتين من اتحاد الشاوية USC واتحاد عين البيضاء usmab اقل من 19 سنة 8 لاعب من فريق شباب الضلعة و18 لاعب من فريق شباب عين فكرون لكرة القدم تم اختيارها بطريقة قصدية .

**المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.

**أدوات جمع البيانات:** الاختبارات الوظيفية و المهارة البدنية.

**النتائج:** أسفرت النتائج على للبرنامج التدريبي المقترح بالتدريب المدمج في المرحلة الاعدادية اثر فعال وإيجابي في تطوير الصفات البدنية والمهارات الاساسية في كرة القدم .

- دراسة غلاب حكيم (2017) بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج على تنمية المرونة و مهارة الاستقبال في الكرة الطائرة صنف أشبال.

**الهدف:** هدفت الدراسة إلى تحديد تصميم برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج للاعبي الكرة الطائرة فئة أشبال لتنمية المرونة ، مع معرفة مدى تأثير و فعالية البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية المهارات الأساسية للاعبي الكرة الطائرة.

**العينة:** تكونت العينة من 24 لاعب من فريقين لولاية المسيلة.

**المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين.

**أدوات جمع البيانات:** اختبار ثني الجذع من الوقوف و شبكة ملاحظة لمهارة الاستقبال .

**النتائج:** أسفرت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تنمية المهارات الأساسية للاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.

- دراسة غنام نور الدين (2017) بعنوان: تأثير التدريب المدمج(الشامل) على تنمية العمل ذو الشدة العالية حسب منطق كرة القدم.

**الهدف:** هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب المدمج على تنمية العمل ذو الشدة العالية حسب منطق كرة القدم.

**العينة:** تكونت العينة من 24 لاعب مقسمة إلى مجموعتين (12ضابطة و12تجريبية) من فريق نجم تاملوكة1 الجهوي 2 ، تم اختيارها بطريقة عمدية .

**المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات جمع البيانات: اختبار سرعة رد الفعل و اختبار سارجانت والوثب العريض .  
النتائج: أسفرت النتائج على ان استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا في تنمية القوة والسرعة لدى اللاعبين .

- دراسة لخضر مسالبي (2013-2014) بعنوان: توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الاساسية في كرة القدم.

الهدف: هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج للاعبين كرة القدم اقل من 20 سنة لتنمية القوة والسرعة، مع معرفة مدى تأثير وفعالية البرنامج التدريبي للتحضير البدني المدمج في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

العينة: تكونت العينة من 36 لاعب مكونة من 18 لاعب من فريق سيدي لخضر و 18 لاعب من فريق سيدي علي تم اختيارها بطريقة عمدية.

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين.

أدوات جمع البيانات: الاختبارات البدنية (القوة- السرعة) والاختبارات المهارية.

النتائج: أسفرت النتائج على أن البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تنمية القوة والسرعة مع تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

#### 1-9- التعليق على الدراسات السابقة:

لقد أوضحت الدراسات السابقة والمشاهدة ضرورة تطبيق برامج تحضير بدنية وتقنية لرفع مستويات اللاعبين في المجال التنافسي من جميع الجوانب المختلفة والضرورية للإشتراك في المنافسات المنظمة، حيث يعتمد الطالب على أهم الدراسات المرتبطة بموضوع دراستنا بشكل مباشر أو غير مباشر، حيث تضمنت سبع (7) دراسات وكانت معظمها حديثة حيث إمتدت هذه الدراسات بين 2014 إلى غاية 2022 وقد قام الباحث بالتعليق عليها كما يلي:

- من حيث متغيرات الدراسة: نجد ان الدراسات السابقة والمشاهدة قد تنوعت وإختلفت في طبيعة الرياضات الممارسة في حين أن معظمها إشتراك حول التحضير البدني المدمج وتنمية صفة القوة العضلية.

- من حيث الهدف:

أغلب الدراسات السابقة والمشاهدة قد هدفت إلى بناء برامج تدريبية بالتحضير البدني المدمج، وكذا التعرف على اثر هذه البرامج على تنمية الجوانب البدنية والمهارية لدى اللاعبين في مختلف الرياضات، وكذا التعرف على بعض التغيرات الوظيفية التي ترتبط بهذا النوع من التدريب، ومحاوله إكساب اللاعبين الصفات البدنية والمهارات اللازمة التي تتطلبها مواقف المنافسة الرياضية.

- من حيث المنهج:

أغلب الدراسات التي تم التطرق إليها إستخدمت المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، وفي دراستنا فقد اعتمدنا على نفس المنهج ولكن بتصميم المجموعة الواحدة .

- من حيث العينة :

اختلف تعداد العينة من دراسة لأخرى حيث بلغ عدد الأفراد من 14 إلى 36 لاعب، اما من حيث الجنس حيث اعتمدت الدراسات على جنس ذكور، وكذا من حيث العمر حيث انحصرت من 09 سنوات الى صنف اقل من 19 سنة، أما الرياضات فقد انحصرت فقط على الرياضات الجماعية منها كرة القدم وكرة اليد والكرة الطائرة، الأمر الذي أتاح فرصة اختيار عينة الدراسة من جميع المتغيرات.

- من حيث النتائج :

توصلت معظم النتائج إلى أن البرنامج التدريبي بالتحضير البدني المدمج له تأثير فعال على القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية مع تنمية مختلف المهارات الأساسية لمختلف الرياضات مع تنمية الصفات البدنية الأخرى من التحمل والسرعة والمرونة. وفي ضل ما أسفرت عليه نتائج الدراسات السابقة والمشاهدة من قبل الباحثين مما ساعدنا في الإلمام بجملة من المعارف وتكوين نظرة شاملة عن كيفية بناء وتصميم الوحدات التدريبية وكيفية تنفيذها مع عينة الدراسة خلال الفترة المحددة وبما يتناسب مع أفراد العينة .

10-1 - الإستفادة من الدراسات السابقة :

بعد الإلمام والاطلاع على الدراسات السابقة والمشاهدة للدراسة فقد ساعدت الطالب في:

- الاستفادة من الأدبيات المرتبطة بموضوع دراستنا.
- تحديد المنهج المتبع والذي تمثل في المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة.
- تحديد العينة واختيار أفرادها .
- إختيار أدوات جمع البيانات والتي تمثلت في إختبارات القوة العضلية وإختبارات دقة التصويب.
- إختيار وتنظيم الوحدات التدريبية من حيث زمن التطبيق وعدد الوحدات التدريبية وكذا زمن الوحدة.
- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة.
- إمكانية استخدام نتائج هذه الدراسات في الاستدلال ومقابلة الفرضيات بالنتائج ومناقشتها.

الجانب النظري

# الفصل الثاني: تخطيط الوحدة التدريسية ومرحلة أقل من 15 سنة

تمهيد:

أصبح التدريب الرياضي بصورة المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة فقد صار مجالاً للتنافس ، بل أصبح ميداناً للتسابق بين مختلف الدول والشعوب بعد الايمان به كأحد الوسائل الهامة لزيادة الكفاءة الانتاجية وذلك برفع مستوى الانجاز للإفراد لتحقيق المتطلبات التي تستدعيها أعمالهم تماشياً مع التطور العلمي والتكنولوجي.

ويعتبر التخطيط عنصراً أساسياً لتحقيق الأهداف الرياضية المرجوة، خاصة عند التركيز على الفئات العمرية الصغيرة مثل فئة أقل من 15 عاماً. في هذه المرحلة العمرية، يكون اللاعبون في مرحلة تتسم بالنمو البدني والعقلي، مما يستلزم تخطيطاً مستنداً بدقة إلى الاحتياجات النفسية والجسدية لهذه الفئة. وتهدف في هذا الفصل إلى تقديم توضيحات شاملة للمفاهيم الأساسية المتعلقة بتخطيط الوحدات التدريبية، مع التركيز على مدى ملاءمتها للفئات العمرية الناشئة.

## 2- التدريب الرياضي:

**2-1- مفهومه:** ان تطور مفهوم التدريب الرياضي كمصطلح فقد تباينت آراء العلماء في تحديد تعريف مشترك

له، حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص والذي يتحدد وفقاً لاتجاهاته وفلسفته ومجال التخصص ، ومن ثم اختلفت التعريفات تبعاً لاختلاف الرؤية الخاصة في كل مجال.

- هو أحد الأسس والمبادئ الهامة لوصول الفرد إلى أعلى مستويات التنافس الرياضي أيما كان نوع النشاط الرياضي الممارس نظراً إلى مبادئه الأساسية التي ترمي إلى تقدم مستوى الفرد ( أبو عودة 2016، ص 89 ).

- إن التدريب الرياضي هو عملية تربية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً الى اعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي في نوع معين من أنواع الانشطة الرياضية (فتحي أحمد هادي السقاف، 2013، ص 66 ).

- هو عملية الاعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد ، ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لاداء عمل معين لبلوغ هدف محدد لزيادة الانتاجية للفرد والمجتمع(عصام عبد الخالق، 2005 ، ص 5).

- ويعرفه أمر الله أحمد البساطي " هو مجموعة التمرينات او المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى أحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي(أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 12 ).

- وعرفه مفتي إبراهيم حماد بأنه " هو العمليات التعليمية والتنمية التربوية التي تهدف الى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص21).

- وعلى هذا يجب أن نعتبر التدريب الرياضي عبارة عن عملية تربية مخططة ومنسقة ومشرف عليها هدفها الوصول بالفرد الرياضي إلى مستوى معين في نشاط رياضي ما وذلك من خلال تنمية كفاءته البدنية واستعداده لأداء الجهد(أمر الله البساطي، 1998، ص 12)

- ويذكر أحمد عزت راجح ويتفق مع ستامر وباتريك **Stammer et Patrick** أن التدريب لا يقتصر علي الاعداد الفني للفرد أي تزويده بمعلومات جديدة وتحسين طريقتة في الاداء فحسب ، بل يتجاوز ذلك الى الاعداد النفسي .

## 2-2- أهمية التدريب الرياضي:

-يعمل التدريب الرياضي على تحسين الحالة الصحية للفرد من خلال اكتساب عادات صحية سليمة وسلوكيات منضبطة في أسلوب حياته اليومية .

- يسهم التدريب الرياضي في عملية التكيف النفسي وزيادة إنتماء للفرد لمجتمعه من خلال تلاقى متطلبات الفرد مع امكانيات المجتمع الذي يعيش فيه.

- يؤدي التدريب الرياضى الى رفع الكفاءه الوظيفية للفرد وتطوير قدراته البدنية والحركية والعقلية وتشكيل دوافعه مما يساعد في رفع كفاءته الانتاجية.
- يساعد التدريب الرياضى على اعلاء قيم الولاء للمجتمع وزيادة القدرة على تحمل المسؤولية ورفع درجة استعداده للدفاع عن الوطن.
- يعمل التدريب الرياضى على تنمية القدرات العقلية للرياضى بزيادة معارفه ومعلوماته وقدرته على التفكير وحسن التصرف واتخاذ القرارات السليمة في مواقف اللعب، أى التعود على التفكير المنظم لحل المشكلات.
- المنافسات الرياضية ارتبطت بالاتجاهات السياسية للدول والفوز في البطولات القارية والعالمية دليل على تقدم الشعوب بهذه الدول، وارتفاع مستوى البحث العلمى بها.
- أصبح مزاوله الأنشطة الرياضية ضرورة من ضرورات الحياة نتيجة للتقدم والتطور التكنولوجى الرهيب وزيادة أمراض قلة الحركة.
- أصبحت الرياضة وسيلة اعلامية شديدة الانتشار والتأثير لظهور التطور الاقتصادي والاجتماعي والعلمى لهذه الدول ، وزيادة مكانتها بالتنظيم الجيد للبطولات المختلفة.
- تساعد ممارسة التدريب الرياضى على خلق قاعدة عريضة من الشباب الرياضى الصحيح بدنيا وعقلياً، واكتشاف الموهوبين رياضياً للوصول الى المستويات العليا في المجال الرياضى (محمد شوقي كشك، 2017، ص 19-20).

### 2-3- خصائص التدريب الرياضي :

- يرمي التدريب الرياضي الى محاولة الوصول بالفرد الى أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس.
- أدى التقدم السريع المستمر للمستويات الرياضية العالية الى أهمية التخصص في نوع معين من الأنشطة الرياضية وذلك لاختلاف متطلبات كل نشاط عن الآخر .
- تراعي عملية التدريب الفروق الفردية بين الرياضيين حتى ولو تقاربت نتائجهم ، إذ يتحدد مستوى الرياضي من عدة مكونات تختلف من فرد لآخر، وتظهر أهمية مراعاة تلك الخاصية مع لاعبي المستويات العالية ، ولكن لايعني ذلك إخراج عملية التدريب كلية لكل لاعب بمفرده ، لان التدريب الجماعي إضافة لكونه اقتصاديا في الوقت والجهد وله أهمية وخاصة عند بداية عملية التعليم وعند اصلاح الاخطاء الشائعة وعند وضع خطة اللعب وكذلك لتحقيق هدف تربوي مثل التعاون مع المجموعة وهو أساسي للاستفادة بالطاقات الفردية لذا يجب أن يتم التدريب فرديا بقدر الامكان وجماعيا عند الحاجة.
- تتميز عملية التدريب بالاستمرارية طوال السنة والى عدة سنوات دون انقطاع ، ويظهر استمرار عملية التدريب الرياضي في الخطط التدريبية المختلفة.

- تسعى عملية التدريب الى التنمية المتكاملة لكل القوى البدنية والنفسية للفرد كوحدة واحدة ، بمراعاة التكامل لعمليتي التربية والتعليم بتأكيد العلاقة الوثيقة بين مقدرة الفرد للاداء واستعداده لهذا الاداء للوصول الى المستويات العالية .

- يتطلب التدريب تنظيم أسلوب حياة الفرد وطريقة معيشته لتلائم مع متطلباته ولذا يتدخل في تنظيم أسلوب المعيشة من حيث التغذية والنواحي الصحية ونظام الحياة اليومية ، للمساهمة في رفع مستواه الرياضي لاعلى درجة ممكنة .

- تتسم عملية التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية الذي يعمل على استمرارية التقييم للتدريب حسب متطلبات النشاط وامكانيات الفرد .

- تستند عملية التدريب على أسس وقواعد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية مثل : علم النفس والاجتماع الرياضي والميكانيكا والكيمياء الحيوية ، علم وظائف الاعضاء والتشريح وغيرهم مع الاستفادة بخبرات المدربين التطبيقية (عصام عبد الخالق، 2005، ص ص 8-9).

#### 2-4- أهداف التدريب الرياضي :

تهدف عملية التدريب في جميع الرياضات التنافسية الى بلوغ أعلى مستويات الانجاز من خلال الممارسة العملية المنظمة والعلمية والموجهة بشكل صحيح لتطوير مستوى أداء الرياضي ، ولتحقيق ذلك يتطلب الامر اتخاذ مجموعة من القرارات أو الإجابة على عدد من التساؤلات مثل: تحديد مجالات واهداف التدريب الفرعية ومحتوي وطرق التدريب والوقت المتاح واجراءات التقييم والتطوير.....الخ

ويكون ذلك من خلال تحديد الجانب المستهدف من التدريب من الناحية النفسية والبدنية والفنية والمعرفية طبقاً لمتطلبات النشاط الممارس ، كما يجب تحديد المقصد من التدريب والمتعلق بالمستوى المراد بلوغه ، ثم تحديد المحتوى وما يتضمنه من أشكال ونماذج تدريبية ونظام وبرنامج العمل التدريبي ونوع التدريب المستخدم.

#### 2-5- واجبات التدريب الرياضي الحديث :

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اعتبارها واجبات المدرب كما يلي :

#### 2-5-1- الواجبات التربوية :

وتشمل ما يلي :

- تربية النشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الاساسية للاعب.

- تشكيل دوافع وميولات اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن .

- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية .

- بث و تطوير الخصائص والسمات الارادية.

## 2-5-2- الواجبات التعليمية :

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الاساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية .
- تعلم واثقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن
- تعلم واثقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية .

## 2-5-3 - الواجبات التنموية :

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق الى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الاساليب العلمية المتاحة ( مفتي ابراهيم حداد ، 2001 ، ص 30).

## 2-6- أهداف وواجبات تدريب الناشئين:

- يسعى المدرب من خلال التدريب الرياضى الى تنمية وتحسين كل القوى البدنية والنفسية للفرد كوحدة واحدة متكاملة لمحاولة الوصول لأعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضى الممارس، ويتوقف هذا المستوى على مدى استعداد الفرد واتجاهاته وميوله نحو النشاط الرياضى الممارس، وأن تتقابل وتتوافق مع المتطلبات البدنية والمهارية الخاصة بهذا النشاط خلال مواقف التدريب والمنافسة الى جانب وجود درجة من الدوافع ومستوى معين من الارادة وسمات شخصية محددة.

- هذا ويحدد الهدف دائما بالغاية النهائية **Grand Aim** التي يتم التخطيط للوصول لها وتحقيقها من خلال تنظيمات وترتيبات محددة زمنيا لتحقيق أهداف صغيره فرعية خلال متابعة ومراقبة العملية التدريبية لتشكل خلال مسار العملية التدريبية تأثيرات تراكمية لأهداف جزئية يتم تحقيقها واقعا خلال الممارسة الرياضية المستمرة.
- هذا ويتم تحقيق هذه الأهداف الفرعية والتي تسمى أغراض بواسطة استخدام أنسب و أفضل طرق وأساليب التدريب ووسائل التقويم والمتابعة، ولذا فان تدريب الناشئين الرياضيين يهدف الى اعداد وتهيئة هذا الناشئ للوصول الى المستوى العالى في النشاط الرياضى الممارس، والذي يتناسب مع خصائص مرحلته السنية ومميزاته وقدراته البدنية والوظيفية والحركية والنفسية، وامكانية التطور البيولوجى لديه في ضوء استجاباته لمثيرات التدريب ومحتوياته بما يزيد من مقدرته على التلاؤم والتكيف **Adaptation** لمتطلبات الأداء في المستوى الرياضى العالى ومحتوياته بما يزيد من مقدرته على التلاؤم والتكيف **Adaptation** لمتطلبات الأداء في المستوى الرياضى العالى
- **Top sport ،level** الى جانب بناء قاعدة ثابتة لذلك المستوى وهى المرحلة البنائية لتدريب الناشئين لمجموعة القدرات البدنية والحركية والمهارية الأساسية خلال مرحلة زمنية قد تطول نسبيا وتكون قائمة بذاتها باستخدام طرق الاعداد العامة.

- وبعد ذلك تصبح فترة تدريب الناشئين بداية وقاعدة لتدريب المتقدمين في هذا النشاط الرياضى، من خلال اعداد هؤلاء اللاعبين بطرق وأساليب تدريبية خاصة تتفق مع المتطلبات البدنية الخاصة واثقان الأداء الفنى المميز

لهذا النشاط، حيث أنه من الطبيعي أن يكون تدريب المتقدمين استمراراً لتدريب المبتدئين من الناشئين ومرتبطة به ويعتمد عليه بدرجة كبيرة لأنه يظهر ويوضح استعداد الفرد للمستوى العالي في النشاط الرياضي المحدد.

- ويجب النظر الى مرحلة تدريب الناشئين على انها مرحلة زمنية لبناء القدرات واكتساب المتعة حتى يمكن بعد ذلك زيادة قدرتهم على الكفاح وبذل الجهد من أجل تحقيق وانجاز الاهداف بشكل متوالى خلال التدريب والمباريات وفق قواعد محده للعب، ومن الخطأ الجسم التركيز في تدريب الناشئين على كيفية وتحقيق الفوز فقط، وعلى المدرب في هذا القطاع أن يعلم جيداً أن لهذا الناشئ حق في التمتع باللعب كصغير وليس كبالغ، تحت قيادة رياضية مؤهلة.

- وتسهم الممارسة الرياضية للناشئ بشكل عام خلال التدريب أو التنافس الرياضى فى النشاط التخصصى تحت شروط وقواعد محددة فى تشكيل واكتمال تكوين الجوانب المتعددة لشخصيته، حيث أن الكفاح وبذل الجهد خلال مراحل التدريب لتحقيق الأهداف المرحلية والمنافسة لتحقيق الفوز فى المراحل الزمنية التالية تمثل خبرات تعليمية وتربوية مفيدة لاعداد الناشئ بشكل مثالى.

### 2-7- واجبات تدريبية أساسية :

- ومن وجهة النظر العلمية، يتوقف نجاح المدرب فى العمل مع قطاع الناشئين على دراسته ومعرفته بالأهداف التى يسعى الى تحقيقها وتمثل واجبات تدريبية أساسية يجب التركيز عليها لتحقيقها وهى:

1- تحقيق المتعة "اللعبة من أجل المتعة Fun play".

2- النمو المتكامل للقدرات البدنية والمهارية والنفسية الى جانب تطوير العادات الصحية الجيدة واكتساب القيم والسلوكيات القويمة، ومهارات الاتصال والعمل الجماعي.

3- تحقيق المكسب " الفوز Win".

وتجدر الإشارة الى ان المدرب الناجح هو الذى يساعد الناشئ الرياضى على تحقيق الأهداف الثلاثة مجتمعة وبشكل متكامل، مع التأكيد على التوافق بين تحقيق الأهداف مع تدريب الناشئ، وأهدافه الشخصية التى يسعى الى تحقيقها، ولذا يجب أن يوجه اهتمام مدربي الناشئين الى تحقيق المتعة والنمو المتكامل **Integrat**ion للرياضي الناشئ اولاً ثم ياتي المكسب وتحقيق الفوز فى المرتبة الثانية ، وهذا هو المدخل الصحيح لتحقيق أقصى اداء وضمان للصحة النفسية للناشئ (محمد شوقي كشك، 2017، ص ص 22-24).

### 2-8- مبادئ التدريب الرياضي :

#### 2-8-1- مبدأ الإدراك ( الوعى ) والفعالية:

اللاعبون والمدرب يكونون الفريق وكلاهما معا يفهمان بوضوح أهدافهم التى يسعون إليها ، ويجب على اللاعبين أن يشاركوا بصفة كبيرة فى تقييم وتخطيط تدريبهم ، وهذا لا يعنى أن المدرب يجب أن يتحدث إليهم إلى أقصى حد بشرح كل شيء والإجابة عن كل سؤال ، فالمدرب ليس عليه غير توفير أدوات التعليم وشرح النقاط الوثيقة الصلة بمحتوى التدريب ، وتوضيح بعض المعلومات لموضوعات معينة لنجاح عملية التدريب.

ويجب على المدرب أن يفعل ذلك بالطريقة التي تتناسب مع اللاعبين ويتم تطبيقها على الدرجة التي تتناسب مع تفكيرهم. ( TELMANN RENIE, 1991, P: 26 )

## 2-8-2- مبدأ استخدام الحواس:

وجب على اللاعبين استخدام البصر ، السمع ، اللمس والحركة أثناء تدريبهم ، والاهتمام الأكبر يجب أن يكون بعملية التدريب وخاصة عند استخدام أي أدوات بصرية مساعدة ، لأننا في هذه الحالة نكون معتمدين على ما يبدى للعيان (ما نراه). ( WAEINECK JURGAIN,1986, P: 91 -115 )  
و إن الأخطاء التي تشاهد الآن في طريقة الأداء لمهارات معينة يكون عادة بسبب عدم التخيل الصحيح لهذه المهارة، فتكرارات الأداء المهاري أثناء التدريب بتقسيم المهارة و التدريب عليها بشكل ناقص ربما يؤدي إلى بناء معوقات التحكم والسيطرة في الأداء وبالتالي من الصعوبة تنفيذ المهارة بإتقان وتكامل كاملين. (ممدوح محمدي ، محمد علي ، 1998 ، ص 13).

## 2-8-3- مبدأ خاصية دوران عملية التدريب:

إن كل شيء يتكون من مجموعة حلقات ، و حياة الإنسان عبارة عن موجة واحدة كبيرة تمر بثلاث مراحل هي:

- الأولى وهي الوصول إلى القمة.

- الثانية وهي مرحلة الهبوط أو الانخفاض.

- الثالثة وهي المرحلة الوسطى وهي مرحلة الانحدار من المرحلة الأولى إلى المرحلة الثانية.

ويجب الانتباه أن كل دورة لاحقة يكرر فيها جزئياً محتوى الدورة السابقة لها : ولكن في نفس الوقت لكي نضمن التقدم في عملية التدريب يجب أن يكون هناك اختلاف بينهما في المحتوى وشدة الحمل ، وأحياناً أخرى في طرق التدريب.

وهناك عدة قواعد أساسية يجب إتباعها عند استخدام هذا المبدأ منها:

- الاختيار الصحيح لطرق التدريب وتطبيق التمرينات في الوقت المناسب لكي يكون لها تأثير.

- التغيرات التموجية للأعمال التدريبية يجب أن تتماشى مع الثلاث دورات ( الدورة الصغرى - الدورة المتوسطة - الدورة الكبرى).

أي جزء من عملية التدريب يكون ذا ارتباط عميق بعملية بناء وتخطيط الجزء الأكبر منه والجزء الأصغر منه ( حنفي محمود مختار ، 1980 ، ص 64).

## 2-8-4- مبدأ القدرة على التوصيل و الفروق الفردية:

يقصد بالتوصيل ( قدرة المدرب على توصيل المعلومة ) ، فالمعلومات يجب أن تصاغ في أشكال بسيطة سهلة الفهم ، لذا يجب أن نضع في عين الاعتبار الفروق الفردية ( السن ، الجنس ... ) ، وذلك عند القيام بعملية التدريب والتعليم. (محمد عبده صالح ، مفتي إبراهيم ، 1984 ، ص 44).

## 2-8-5- مبدأ الزيادة التدريجية للأحمال:

درجة ونسبة التغيرات في جسم اللاعبين تتقدم نتيجة للتدريب معتمدة على حجم وشدة التمرينات المستخدمة. فإذا كانت الأحمال التدريبية التي تعطى لا تتعدى الحد الخارجي لمقدرة تكيف اللاعب فلن يكون هناك تقدم في المستوى ، وبالتالي فهناك علاقة مباشرة بين الأحمال التدريبية وعملية التكيف.

فكلما كان حجم الأحمال كبيرا كلما كان التكيف أقوى وأبقى ، وهذا التكيف ربما يتضمن تغيرات مرفولوجية وفسيوولوجية ونفسية ، وإذا لم يتم زيادة حمل التدريب كأن يظل الحمل عند مستوى معين أو ثابت تكون النتيجة أن المستوى الذي يصل إليه الحمل يكون مستقرا فإنه يتحسن مبدئيا ثم يسوء تدريجيا (ريسان مجيد خريط ، 1989، ص 3).

ونجد ثلاث طرق للزيادة التدريجية للأحمال:

- النوع التصاعدي ذو الخط المستقيم.
- النوع الهرمي أو التدرج الهرمي.
- النوع التموجي.

## 2-8-6- مبدأ التخصص:

من الضروري لصنع اللاعب الجيد يجب أن يكون تركيزه منصبا على لعبة واحدة ، فالיום المنافسة في أكثر من لعبة دون الأداء الناجح حتى على مستوى أقل من المستوى المحلي (بطرس رزق الله، 1992، ص ص 12-13). فعلى سبيل المثال في رياضة ألعاب القوى وفي لعبة الجري لمسافات طويلة تصمم الوحدات التدريبية لتحتوي معظمها على رياضة الجري.

لذا فالمدربون الذين يرغبون في النجاح السريع يجعلون اللاعبين يتخصصون مبكرا ، وذلك عن طريق تقدم القدرات البدنية و المهارة الضرورية في هذا التخصص (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، 1978 ص 84).

## 2-8-7- مبدأ التصنيف والإستمرارية في التدريب:

لا توجد هناك فورمة ثابتة ، أي أن الفورمة لا تدوم فكل تداخل في عملية التدريب يؤدي إلى تراجع نسبي في فورمة اللاعب ، فإذا أردنا أن نحافظ على التغيرات المرفولوجية والوظيفية يتطلب هذا استمرارية التدريب، وعملية التدريب يجب أن تصنف بمعنى أن يكون لها هدف أو مجموعة أهداف دقيقة ومحكمة.

## 2-9-9- التخطيط في التدريب الرياضي :

### 2-9-1- مفهومه :

هو التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها .

وهو عملية أوسع وأشمل من مفهوم خطة التدريب وان كانت الخطة هي نيتها المهمة، وهي عملية تنبؤ بالمستويات الرياضية التي سيصل إليها اللاعبون والفرق الرياضية في المستقبل والاستعداد لهذه المستويات بخطة تدريب.

إذن فالتخطيط هو عملية ممتدة زمنيا وعمليا في المستقبل ، وتتضمن تحديد الأهداف وتحديد طرق تحقيقها في ضوء المتغيرات المستقبلية ( فاطمة عبد المالح ، نوال مهدي العبيدي ، 2009 ، ص 55 ).

التخطيط = التنبؤ + الخطة

وعرفه مفتي ابراهيم حماد بأنه " تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختبار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة " (مفتي ابراهيم حماد ، 2001 ، ص 253 )

## 2-9-2- أنواع التخطيط في التدريب الرياضي :

هناك تنظيم وتسلسل للخطة التدريبية حسب الهدف من التدريب وهي كالاتي :

- خطة الوحدة التدريبية اليومية .

- خطة الدائرة التدريبية كل أسبوعين .

- خطة الدائرة التدريبية المتوسطة من (2- 6) أسابيع .

- خطة الدائرة التدريبية السنوية الكبيرة لمدة سنة كاملة .

- خطة تدريب بعيدة المدى (أولمبية) .

- كما يمكن استخدام خطط تدريبية أطول خصوصا بالنسبة للأطفال الموهوبين .

فعندما يبدأ المدرب بوضع مفردات خطة التدريب ، فإنه يبدأ بوضع معالم أو أسس التدريب الطويل المدى ، والتي يجب أن تتحقق في نهاية مدة هذه الخطة ، ففي خطة التدريب لمدة أربع سنوات مثلا يضع المدرب أهداف وعوامل التدريب لكل سنة من سنوات الخطة اللاحقة ، إضافة الى وضع مستوى الانجاز المراد تحقيقه للسنة الحالية فالاهداف العامة للسنة الثانية يمكن استخدامها في بناء الدوائر التدريبية الصغيرة والمتوسطة .

## 2-9-2-1- دائرة التدريب السنوية :

تعتبر خطة التدريب السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لأن العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات و أزمنة معينة و محددة ( أحمد بسطويسي ، 1998 ، ص 382 ).

ويتطلب التخطيط السنوي لعملية التدريب الرياضي تقسيم شهور السنة إلى عدة فترات تتباين وتختلف بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسمى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف مكوناتها ومحتوياتها .

وتعتبر خطة التدريب السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لان العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات وأزمنة معينة ومحددة .

وعلى ذلك تكمن أهمية خطط التدريب السنوية في أنها تعمل على محاولة إعداد الفرد الرياضي لكي يصل إلى قمة مستواه في الأوقات المحددة للمنافسات الرياضية، وكلما أزداد المدرب الرياضي معرفة بالخصائص والسمات والقدرات المميزة لكل فرد، كلما سهل عليه وضع خطة التدريب السنوية بصورة تفصيلية، الأمر الذي يساعد بدرجة كبيرة على الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد.

ولذا تتأسس الخطط السنوية على تحديد أسماء الأفراد وعرفة نتائج تحليل مستوى كل منهم في النواحي الصحية والبدنية والفنية، والتربوية والنفسية والاجتماعية والمهنية أو الدراسة، حتى يمكن بذلك تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها، وهذا يعني تحديد الهدف أو المستوى النهائي المطلوب من كل فرد وكذلك تحديد الأهداف الجزئية والوقت المحدد لكل منها. (خليفة عماد الدين، 2023، ص 40).

#### 2-9-2-2- الدائرة التدريبية الكبرى:

وتمثل الدائرة الكبيرة خطة سنوية تهدف إلى الوصول بالرياضي إلى تحقيق أعلى مستوى رياضي في المنافسة خلال السنة وتتضمن الدائرة الكبيرة ثلاث فترات تدريبية هي:

- فترة الإعداد. Préparation.

- فترة المنافسات. Compétitive.

- فترة الانتقال transition . (الحسناوي، 2014، ص 189).

#### 2-9-2-3- الخطة الجزئية (الشهرية):

الخطط الجزئية ما هي إلا خطط لفترات أو مراحل تدريبية قصيرة تشمل في الغالب على فترة تتراوح ما بين أسبوع إلى أربع أسابيع (شهر)، ولها أهمية كبيرة بالنسبة لتنظيم عمل المدرب الرياضي.

ويحتوي هذا النوع من التخطيط على المواد المختلفة للتدريب في الفترة المحددة للخطة. وكذلك طرق التنظيم ودرجة الحمل (دورة الحمل الأسبوعية، دورة الحمل الفترية وبطبيعة الحال تستمد الخطط الجزئية مواردها المختلفة من الخطة السنوية).

وفي بعض الأحيان يمكن استخدام مثل هذا النوع من التخطيط بالنسبة لفترة معينة من فترات التدريب المختلفة مثل الفترة الإعدادية أو فترة المنافسات أو الفترة الانتقالية لسهولة التقويم والمتابعة (علاوي، 1990، ص 323).

إن الدائرة التدريبية الصغيرة تشكل منظومات وتشكيلات الدوائر التدريبية المتوسطة حيث تعتمد العملية التدريبية عليها وتكون من 04-06 دوائر تدريبية صغيرة وبطول كلي يتراوح بين 03-06 أسابيع.

إن الدائرة التدريبية المتوسطة تعد مرحلة كاملة نسبياً للعملية التدريبية حيث يستطيع المخطط أن يضع منهجية

وأسلوب عمل للتدريب يبلغ القيمة المقبولة في تنمية الصفات والإمكانات المختلفة، إضافة لذلك فإن فترات

التدريب كمنظومات لدوائر تدريبية متوسطة تعطي إمكانية بلوغ التأثير العالي واستبعاد زيادة التعب لدى الرياضيين (خريبط ، 2001، ص 53).

#### 2-9-2-4- الخطة الأسبوعية :

يقصد بالدورة التدريبية هنا أصغر تكوين مكتمل لدورة الحمل، والتي تتكون من مجموعة وحدات تدريبية منظمة تؤدي خلال عدة أيام، ومهما اختلفت أو تشابهت محتويات هذه الوحدات في مقادير الأحمال والتكرار فهي موجهة لتحقيق غرض أو هدف محدد أثناء سير العملية التدريبية خلال فترة معينة في الموسم التدريبي، وهي بذلك تعتبر أصغر وأول مقطع مركب في العملية التدريبية.

وتتراوح عدد أيام الدورة التدريبية الصغيرة ما بين يومين إلى عشرة أيام، ويتوقف تحديد عدد الأيام على الوحدات التدريبية المطلوب تحقيقها، ولسهولة تخطيط وتشكيل الحمل التدريبي وطبيعة العمليات البيولوجية وزيادة فاعلية التدريب فقد أجمعت آراء العلماء على أن الأيام هي أنسب مدة لدورة الحمل الصغيرة وأكثرها استخداما ماتنفيذ (Matveyve 1981)، ديك (Dick 1992)، ولذا يطلق عليها البعض دورة الحمل الأسبوعية، وهذا لا يعني أن عدد مرات التدريب (جلسات) في الأسبوع تساوي عدد أيام الدورة التدريبية، فقد تتكون الدورة الصغيرة من ستة أيام تدريب ويوم راحة وقد يشمل اليوم التدريبي ثلاث جلسات تدريبية أو اقل وهنا تصبح عدد الجلسات الأسبوعية من 06-18 جلسة (البساطي، 1998، ص 137).

#### 2-9-2-5- تخطيط الوحدة التدريبية:

#### 2-9-2-5-1- مفهومها:

تعرف وحدة (جرعة) التدريب بأنها مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الاهداف التعليمية او التطبيقية او كلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل متوافق (مفتي ابراهيم حماد، 2001، ص 272). تعد وحدة التدريب (جرعة) اصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب بصفة عامة، و تحتوي الوحدة التدريبية أو الجرعة التدريبية على مجموعة من التمرينات- أحمال تدريبية - و تكون موجهة نحو تحقيق واجبات فردية تكون متشابهة في محتوياتها المتكررة (الاتجاه المنفرد) أو متنوعة في محتوياتها (الاتجاه المركب) و كلاهما يختلف عن الآخر طبقا لهدف الوحدة التدريبية في ضوء موقفها من البناء أو التكوين الأكبر و يتوقف نوع و شكل المحتوى التكويني على طبيعة النشاط و حالة الرياضي و خصائصه الفردية (امر الله احمد البساطي، 1998، ص 127).

وتعتبر الوحدة التدريبية اساس عمل التخطيط اليومي، وينظر اليها على انها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي (خالد تميم الحاج، 2017، ص 152) .

#### - الاتجاه المنفرد لوحدة التدريب:

ونعني هنا أن محتوى الجرعة التدريبية من تمرينات يكون في اتجاه واحد فقط، فقد يكون موجه نحو تطوير القدرة اللاهوائية مثل السرعة أو القوة أو القوة المميزة بالسرعة معتمدا في ذلك على نظم الامداد بالطاقة اللاهوائية (ATP-PC-LA) أو موجه نحو تطوير القدرة الهوائية مثل التحمل معتمدا في ذلك على النظام الاوكسجيني للامداد بالطاقة، أو موجه نحو تطوير نوع معين من المهارات.....الخ.

#### - الإتجاه المركب لوحدة التدريب:

ونعني هنا ان محتوى الجرعة التدريبية من تمرينات يكون متعدد ومختلف من حيث اتجاه التنمية، فقد تشمل الوحدة التدريبية على الشكلين التدريبيين السابقين معا ذات الاتجاه المنفرد (هوائي ولاهوائي).

وعندما يتعلق الهدف من الوحدة التدريبية (ذات الاتجاه المركب) بواجبات متباعدة يصبح الربط والتسلسل لاحتوائها امرا في غاية الاهمية وكذا مراعاة العلاقة بين الحمل والراحة (اسس الارتقاء بالمستوى)، ومن ثم صعوبة توجيهها حيث أن إنجاز العمل هنا يتطلب أكثر من نظام للامداد بالطاقة.

ويرى البعض أن الشكل الاول الذي يتضمن تشابه محتوى الوحدة التدريبية أكثر فاعلية في التأثير على نظام الامداد بالطاقة، ولذا كان ضرورة زيادة جلسات التدريب اليومية لامكانية تدريب النظم الاخرى.

بينما يرى البعض الاخر ان رغم صعوبة الشكل الثاني انه يتميز بالتشويق وعدم سير التدريب على وتيرة واحدة وله ايجابيته ايضا وخاصة مع اتجاه التدريب الحديث نحو زيادة قيم التدريب، حيث تعد الفترة التي يقوم فيها اللاعب باداء نوع مختلف من التدريبات عن العمل السابق فترة راحة للاجهزة والاعضاء التي وقع عليها الحمل السابق، وتتضح اهمية ذلك بصفة خاصة خلال المراحل الاولى من فترات الاعداد ، الامر الذي يستدعي زيادة عدد الجلسات التدريبية في الوحدة الكلية لليوم التدريبي ، وهنا تكمن صعوبة توجيه مسار الانجاز لاعتبارات كثيرة.

ولكي تحقق الوحدة التدريبية ذات الاتجاه المركب اهدافها فكان لزاما على المدرب مراعاة اسس وشروط تطوير كل مكون من عناصر الوحدة التدريبية طبقا لتأثيرها على الناحية الحيوية لضمان أكثر فاعلية، ولذا وجب على المدرب عند تخطيط وحدة التدريب مراعاة التتابع المنظم (التسلسل) المنطقي لاتجاهات محتوى الوحدة وكذا تحديد دقيق لشدة كل تمرين وعدد مرات التكرار وفترات الراحة الخاصة به (امرالله احمد البساطي، 1998، ص ص 128-129).

### 2-9-2-5-2- تكوين الوحدة التدريبية:

وعموما تبدأ الوحدات التدريبية بالنسبة لتدريب الفريق باصطفاف الافراد تحت قيادة رئيس الفريق وذلك في الموعد المحدد للتدريب ويستحسن أن تكون البداية في صورة تحية تقليدية تصبح بمثابة عملية افتتاح ثابتة للوحدة التدريبية. ويجب الاعتناء التام بموعد وطريقة بداية التدريب لامكان تربية السلوك النظامي بالنسبة للافراد، كما تسمح تلك الطريقة باشراف المدرب على مراقبة ملابس وادوات الافراد.

يقوم المدرب بعد ذلك بإيضاح الأهداف والواجبات التي سوف تناو لها الوحدة التدريبية، ويوجه الانظار بصفة خاصة الى أهم الاهداف الرئيسية التي يجب على الافراد حسن استيعابها لضمان قدرتهم على مزاوله التدريب بوعي وفعالية وبدرجة كبيرة من الاعتماد على النفس (محمد حسن علاوي، 1990، ص 325).

حيث تتكون الوحدة التدريبية من:

- الجزء الإعدادي: ويمكن تلخيص أهم الواجبات التي يهدف إليها الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية كما يلي:

1- الإحماء: هو العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة، العمل على اتساع الأوعية الدموية، وزيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أسرع و أعمق والعمل على رفع درجة حرارة الجسم.

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

3- الناحية النفسية: الاستشارة الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب ومحاولة خلق أقصى استعداد نفسي للتدريب، كما يجب ملاحظة الارتفاع التدريجي في الحمل لضمان الانتقال للجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية. وترتبط الفترة التي يستغرقها الجزء الإعدادي ارتباطا كبيرا بالنسبة لطبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وكذلك بالنسبة للحالة المناخية وطبيعة الفرد، و يفضل البعض أن يستغرق الجزء الإعدادي حوالي ربع الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية.

#### - الجزء الرئيسي:

يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على تلك الواجبات التي تهتم في تنمية الحالة التدريبية للفرد، وتحديد تلك الواجبات طبقا للهدف الذي تعمل إليه الوحدة التدريبية. وتتراوح فترة الجزء الرئيسي في التدريس العادي الذي يتكون من 90- 120 د من الزمن الكلي للوحدة.

#### - الجزء الختامي:

يهدف الجزء الختامي من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقارب منها بقدر الإمكان وذلك بعد الجهود المبذولة. وفي هذا الجزء من الوحدة التدريبية يبطئ مقدار حمل التدريب الواقع على كامل الفرد بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم تكليف الفرد بتلك الواجبات التي تتميز بصعوبتها أو بالمطالبة بتركيز الانتباه.

### 2-9-2-3 أشكال تنفيذ الوحدات التدريبية:

- الوحدة التدريبية الفردية .

- الوحدة التدريبية الجماعية.

- الوحدة التدريبية المختلطة (الحسناوي، 2014، ص 174).

### 2-9-2-4 المكونات الأساسية لجرعة التدريب :

يتوقف تشكيل المكونات الأساسية لجرعة التدريب على عدة عوامل تشمل مايلي:

- الاهداف والواجبات .

- نوعية التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثير تشكيل محتويات جرعة التدريب.

- حجم الاحمال التدريبية المشكلة للجرعة.

- تحديد التمرينات المستخدمة في الجرعة.

- نظام العمل والراحة خلال الجرعة التدريبية (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 2012، ص261).

كما ينبغي أن تحتوي الوحدة التدريبية على ما يلي:

- تحديد وسيلة وجرعة عملية التهيئة والاعداد (الاحماء).
- ترتيب وتسلسل تمارين الجزء الرئيسي.
- تحديد حمل التمرينات (كشدة التمرينات ودومها وعدد مرات التكرار وفترات الراحة... الخ).
- تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الخططية (خالد تميم الحاج، 2017، ص 153)
- 2-9-2-5-5-5- إعتبارات هامة تراعى عند تخطيط وحدة (جرعة) التدريب:**
  - تحديد الاهداف.
  - أن يعمل كل تمرين من تمارين الوحدة على تحقيق أهدافها.
  - أن يكون ترتيب التمرينات يدعم تحقيق الاهداف.
  - تحديد الازمنة المخصصة لكل تمرين من تمارين الوحدة.
  - تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمرين من التمرينات.
  - تحديد الادوات المستخدمة في كل تمرين.
  - تحديد التشكيلات (إن وجدت) والمساحات التي تشغلها وعدد اللاعبين/ اللاعبات في كل منها.
  - تدوين تاريخ الوحدة.
  - تدوين الزمن الكلي المستغرق.
- ان تتضمن الاجزاء الرئيسية الثلاثة وهي الاحماء والجزء الرئيسي والتهديئة(حماد، 2002، ص ص 272-273).

#### **2-9-2-5-6- الأنواع الرئيسية للوحدات التدريبية:**

- الوحدات التدريبية التي تهدف اساسا لتطوير الصفات البدنية المختلفة.
- الوحدات التدريبية التي تهدف الى تعليم واكتساب واتقان المهارات الحركية.
- الوحدات التدريبية التي تهدف الى تعليم واكتساب واتقان القدرات الخططية.
- الوحدات التدريب ذات الاهداف المشتركة والواجبات المتعددة.
- الوحدات التي تهدف لاختبار وتقييم حالة التدريب (خالد تميم الحاج، 2017، ص ص 153-154).

#### **2-9-2-5-6-1- انواع الجرعات التدريبية تبعا لاهدافها:**

تختلف الجرعات التدريبية لاختلاف اهدافها وفقا لمايلي:

#### **- الجرعة التعليمية:**

وتهدف الجرعة التعليمية الى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الاساسية او خطط اللعب او المكونات المهارية المركبة او المعلومات النظرية في مجال التدريب او المنافسة.

**- الجرعة التدريبية:**

تهدف الجرعة التدريبية الى تنمية مختلف جوانب الاعداد ويمكن ان تختلف هذه الجرعات تبعاً لاتجاه تأثير الاحمال البدنية المشكلة لها ما بين الجرعات ذات الاتجاه الواحد او المتعدد كما تختلف ايضا تبعاً لاختلاف حجم الاحمال البدنية، وتستخدم هذه الجرعات على مدى واسع بهدف الاعداد البدني عند تنمية القوة والسرعة والتحمل والمرونة، وكذلك لتطوير المهارات الفنية والخططية، وتزداد الاهمية النسبية للجرعات التدريبية تبعاً لارتقاء المستوى الرياضي وتطوره من مرحلة الى اخرى، وعلى مستوى خطة التدريب الموسمية حيث يكثر استخدام الجرعات التدريبية في الفترة الثانية من مرحلة الاعداد وبداية مرحلة المنافسات .

**- الجرعة التعليمية - التدريبية:**

ويتميز العمل في هذه الجرعات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها، ويكثر استخدام هذا النوع من الجرعات التدريبية خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الاعداد في خطة الموسم التدريبي.

**- الجرعة الاستشفائية:**

تتميز الجرعة الاستشفائية بانخفاض حجم الحمل التدريبي وتنوعه، ويعتبر الهدف الاساسي لهذه الجرعة هو استشارة عمليات الاستشفاء للتخلص من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ احمال تدريبية كبيرة في جرعات سابقة، وهذا بدوره يوفر خلفية جيدة لنجاح عملية التكيف لاجهزة جسم الرياضي.

**- الجرعة النموذجية:**

تعتبر الجرعة النموذجية من أهم اشكال الاعداد المتكامل للرياضي للمنافسة الاساسية، ولذلك فإنها تأخذ تشكيلاً محددًا يشابه الظروف التي تواجه اللاعب في المنافسة، وهذا النوع من الجرعات يستخدم في الفترات التي تسبق المنافسات وعندما يصل الرياضي الى مستوى عال من النواحي الفنية والخططية والوظيفية، حيث تقوم الجرعات النموذجية في هذه الحالة بدور هام في التدريب على التكامل في الاداء ولذلك فهي تناسب بصفة أكبر لاعبي الانشطة التي تتطلب درجة عالية من التوافق، وكذلك في الالعاب والمنازلات.

**- الجرعة التقويمية:**

وتهدف هذه الجرعة الى التحكم في فاعلية عمليات اعداد الرياضي وتقويم فاعلية وسائل الاعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وهي تحتل مكاناً هاماً في مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك في مختلف مراحل الموسم التدريبي، وتشمل هذه الجرعات مجموعات الاختبارات والمقاييس التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرعات تؤدي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 2012، ص ص 263-266).

## 2-10-10-المراهقة:

2-10-1- مفهومها: هي مرحلة نمو جسمي وطفرة لا يفوقها في النمو إلا مرحلة ما قبل الولادة ويتميز النمو الجسمي بعدم الانتظام (نائر أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة، 2015، ص 223).

فالمراهقة هي حالة من النمو تقع بين الطفولة والرجولة أو الأنوثة ولا يمكن تحديد فترة المراهقة بدقة لأنها تعتمد على السرعة الضرورية في النمو الجسمي، فهي متفاوتة، وبما أن عملية النمو السيكولوجي غامض من غير السهل أن تقرر هذه المرحلة حياة الإنسان حتى يصبح النظام الغددي ناميا بصورة كلية، ومما لا ريب فيه أن هذا الاحتمال يجب أن ينتهي في بداية العشرينات من العمر، فالمراهقة فترة تشمل الأفراد الذين هم بالعقد الثاني من الحياة (نائر أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة، 2015، ص 234).

كما أن مرحلة المراهقة هي مرحلة انتقال خطيرة في عمر الانسان، فالمراهق ليس طفلا كما انه ليس رجلا فهو ينتقل في هذه المرحلة من مرحلة يكون فيه معتمدا على الغير الى مرحلة يعتمد فيها على نفسه، وهي مرحلة تتسم بالثورة والقلق والصراع مليئة بالصعاب التي يكون فيها الفرد احوج ما يكون للرعاية والتوجيه والاحذ بيد المراهق التي تقوده الى اتجاهات مختلفة ومتضاربة لانه ينتقل من مرحلة فيها أشياء ملموسة الى اشياء معنوية وفكرية، من علاقات محددة بالاسرة الى حياة اجتماعية خارجية على نطاق اوسع، لذا فمسئولية التوجيه للمراهق مهمة شاقة تبدأ من الطفولة حتى تجاوز هذه المرحلة فإن تم توجيهه بالشكل الصحيح (ضبط النفس واكتساب الكثير من المبادئ والمثل القومية) فإن ذلك ولا شك يخرج شبابا سليما معافي في عقله وتفكيره وفي قلبه وعاطفته وفي بدنه وجوارحه وعلى النقيض يخرج شبابا متقلبا نائرا على نفسه وعلى مجتمعه بمعنى أنه يشقى نفسه ويشقى معه المجتمع الذي يعيش فيه(ناصر الشافعي، 2009، ص 13) .

وتعرف المراهقة على انها مرحلة انتقالية من مرحلة الطفولة (مرحلة الاعداد لمرحلة المراهقة) الى الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد تمتد من العقد الثاني من حياة الفرد ، من الثالثة عشر الى التاسعة عشر تقريبا او قبل ذلك بعام او عامين (سعدية قندوسي، 2021، ص 123).

## 2-10-2- أنواع المراهقة:

2-10-2-1- المراهقة المكيفة: وتكون خالية من المشكلات والصعوبات وتتسم بالهدوء والميل الى الاستقرار العاطفي والخلو من جميع التوترات الانفعالية والسلبية.

2-10-2-2- المراهقة الانسحابية: حيث ينسحب المراهق من مجتمع الاسرة ومن مجتمع الاقران ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته وهي معاكسة للمراهقة المكيفة.

2-10-2-3- المراهقة المنحرفة: يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف مع

الآخرين

2-10-2-4- المراهقة العدوانية: حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس ويتميز كذلك بتمرد المراهق على الاسرة والمدرسة والمجتمع (شعيب معزوز، 2024، ص35).

### 2-10-3- مرحلة المراهقة (سن 12-15 سنة):

تتميز هذه المرحلة باعتبارها فترة انتقال ما بين الطفولة والفتوة او الشباب، إذ يمر الفرد فيها بالمرحلة التي يطلق عليها مرحلة المراهقة والتي تتميز بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

وقد اختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لمفهوم المراهقة ، كما اختلفو في تحديد بدايتها ونهايتها ومدى تأثيرها على الفرد، إذ يرى البعض ان فترة المراهقة هي التي تستغرق من سنة الى سنتين قبيل الاحتلام، وهي في العادة ما بين سن العاشرة والنصف الى الثانية عشرة او الثالثة عشرة، بينما يرى البعض الاخر ان فترة المراهقة مرحلة تبدأ من البلوغ الجنسي في حوالي سن 13 سنة وتمتد الى حوالي سن الواحدة والعشرين عند الاقتراب من اكتمال النضج الفسيولوجي واكتمال النمو العقلي والانفعالي والاجتماعي. (محمد حسن علاوي، 1994، ص ص 139-140)

### 2-10-4- التحولات البيولوجية خلال المراهقة:

تحدث في هذه المرحلة طفرة في النمو وزيادة في سرعته لمدة ثلاث سنوات (14-10) سنة عند الاناث و(12-16) سنة عند الذكور ويحدث فيها:

- يزداد الطول زيادة سريعة ويتسع الكتفان ويزداد طول الجذع وطول الساقين.
- يزداد نمو العضلات والقوة العضلية بصفة عامة.
- يزداد الوزن زيادة سريعة نتيجة لنمو العضلات والعظام.
- يتم النضج الهيكلي تماما في هذه المرحلة.
- تتضح النسب الجسمية الناضجة وتتعدل نسب الوجه وتستقر ملامح وجه الرشد(ناصر الشافعي، 2009، ص 23) .

### النمو الجسمي:

تتميز مرحلة المراهقة بطفرة في نمو الطول والوزن، وينعكس اثر ذلك على اتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الاردااف وطول الساقين، وفي فترة من سن 11 سنة الى 15 سنة يكون متوسط وزن الجسم عند البنات أكبر منه عند البنين، كما يزيد متوسط طول البنات عن البنين في الفترة بين سن 12-14 سنة.

### النمو الحركي :

إختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة ومدى أهميته بالنسبة للنمو الحركي والجسماني، حيث يرى جوركن أن حركات المراهق حتى حوالي العام الثالث عشر تتميز بالاختلال في التوازن والاضطرابات بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، كما يؤكد ان هذا الاضطراب يحمل الطابع الوقي اذ لا يلبث المراهق بعد ذلك في غضون مرحلة الفتوة ان تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل.

أما "همبرجر" فميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية، كما يرى "ميكلمان" و " نويهاوس" في هذه الفترة انها فترة الاضطراب والفوضى الحركية ، إذ انها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي . (محمد حسن علاوي، 1994، ص ص 140-141)

### النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي:

من اهم الخصائص والمميزات العقلية والاجتماعية والانفعالية في هذه المرحلة مايلي:

- تشير معظم الدراسات الى ان منحنيات نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة قفزة سريعة كما الحال في النمو الجسماني، ويلاحظ زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات، وعلى التفكير والاستنتاج، كما تأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية في الوضوح وتبدأ قدراته واستعداداته في الظهور.
- تزداد القدرة على الانتباه والتركيز والملاحظة والتذكر الواعي والقدرة على النقد وادراك العلاقات.
- الاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو وقد يبدو الخجل على البعض بسبب المظاهر الجسمية.
- مرحلة اضطراب انفعالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتصل بالتغيرات في الصوت ومظهر الجسم، ومحاولات المراهق للتكيف مع هذه التغيرات.
- يهتم أفراد هذه المرحلة بمظهرهم الشخصي ويجوبون الملابس الزاهية وذلك لتعويض عيوب المظاهر الجسمية ويزداد الميل الى الزي الموحد كزي المدرسة أو زي الكشافة او زي الفرق الرياضية.
- يزداد الميل للانتباه الى شلة من نفس الجنس، وتحتل هذه الشلة مركزا ممتازا في اتجاهات المراهق ويدين لها بالولاء الاول.
- يميل الى التحرر من سلطة المنزل والكبار و يثور عليها احيانا ويهتم بالمقارنة بين منزله ومنازل اقرانه في الشلة، وقد يسبب النفور من المنزل الرغبة في التعويض عن ذلك بايجاد علاقات اخرى وظهور بعض الانحرافات الجنسية.
- يبدأ التخلص من الانانية الفردية التي كان يتركز فيها الفرد نحو نفسه حتى يحصل على مكانة في الجماعة ورضاها عنه.
- يبحث عن الدين والعقائد التي لم يعد يتقبلها عن طريق الاقناع.
- يتميز نموه الوجداني بحب الزعماء وابطال التاريخ فيتخذ منهم مثله العالي.
- الرغبة في محاكاة الافراد اقوى من الرغبة في الاستجابات لتوجيهات الكبار، ولو ان بعض الافراد مستعدون للاستجابة لتوجيهات مدرسيهم او قادتهم اكثر من الوالدين.

- يتقلب في تصرفاته بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار، ويميل الى مشاركة الكبار في العاجم أو على الاقل تقليدهم.
- يميل الى قراءة القصص وخاصة مايتعلق منها باعمال البطولة كما يميل الى الرحلات والتجوال.
- يزداد الاعتزاز بالنفس.
- فيه احتياج لرعاية صحية لكلا الجنسين عن طريق الاختبارات الطبية الدورية وعلاج التقوسات البدنية وممارسة الحياة الصحية والوقاية من الامراض وتجنيب الحوادث .
- فيه احتياج الى نشاط حركي يساعد في عملية النمو سليما يمكن من المرور في هذه المرحلة بأمن وسلام
- فيه احتياج الى النوم الكافي والراحة الكافية والغذاء الكافي.
- فيه احتياج الى تفهم ان الاختلافات الفردية في نمو الافرد بالنسبة للوزن والطول في نفس السن ظاهرة طبيعية.
- فيه احتياج الى الاشتراك في جماعات منظمة يشعر فيها بمكانته ويكتسب الذات وتدعيم مركزه في المجتمع.
- فيه احتياج الى التدريب على الهوايات المختلفة للكشف عن قدراته.
- فيه احتياج الى الاشتراك في مناقشات حول العقائد حتى يأخذ بها عن اقتناع .
- فيه احتياج الى وعي بالاتجاهات القومية حتى يكون حبه لزعمائيه عن ادراك ووعي (محمد حسن علاوي، 1994، ص ص 139-145) .

## 2-10-5- أهمية دراسة خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

نظرا لحدة وسرعة التغيرات الجسمية والعقلية والاجتماعية التي تطرأ على الطفل عند مقارنته لمرحلة المراهقة، فإن معرفة ما تمتاز به هذه المرحلة يعين كثيرا في تخفيف حدة تلك التأثيرات التي تحدث تبعا للتغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية مما يمهد الطريق امام الوالدين والمدرسة لتنمية شخصية المراهق من جميع النواحي وفي هذه المرحلة التي تعتبر من أنسب مراحل العمر وأهمها في اكساب المراهق كثير من العادات والسلوكيات السليمة والحميدة التي تعده لمواجهة الصعوبات المقبلة في حياته.

من الضروري أن يكون المرابي ملما بخصائص النمو للمرحلة التي يعمل بها حتى يتمكن من تفسير الحالات المختلفة للشباب أثناء سيرهم في المرحلة التي يتعامل معهم فيها كما أن إلمامه بالخصائص التي تميز المرحلة التي يعيشها طلابه يعينه على إكسابهم السلوكيات المناسبة لهم سواء كانت جسمية او اجتماعية او عقلية او وجدانية او انفعالية او حسية او حركية او دينية، كما إن إدراكه لجوانب القوة في شخصية المراهق يعينه على بناء البرامج المناسبة لنمو قدراته، وفي المقابل معرفة جوانب القصور في شخصية المراهق يعين المرابي على تحديد الاسلوب المناسب في التعامل معه كما يفيد في بناء البرامج الوقائية والنمائية ويمكنه ذلك من نقل المعلومات اللازمة عن طبيعة المراهقين وخصائص نموهم لغيره من المعلمين حتى يتعاملوا مع المراهقين بطريقة علمية تربوية صحيحة (زمام عبد الرحمان، 2018، ص ص 162-163).

خلاصة:

يعد تصميم البرامج التدريبية لفئة اللاعبين الناشئين خطوة هامة في بناء قاعدة قوية لتطوير مهاراتهم . وينبغي أن يراعي البرنامج الخصائص النفسية والجسدية لهذه المرحلة العمرية، مع التركيز على تعزيز المهارات الأساسية، وكلما تم تنفيذ التخطيط بدقة وملائمته للفئة المستهدفة، كلما زادت فرص إعداد لاعبين متكاملين قادرين على مواصلة التطور في المراحل اللاحقة من مسيرتهم الرياضية.

# الفصل الثالث: الأعداد البني والمنطقتان البنية في كرة اليد

**تمهيد:**

يعتبر الإعداد البدني أحد الركائز الأساسية في التدريب الرياضي ، خصوصا في كرة اليد والتي تتميز بالتنافس العالي وتعدد متطلباتها البدنية والفنية والتكتيكية. وتتطلب رياضة كرة اليد مجموعة متنوعة من القدرات البدنية المترابطة، وتؤدي عملية الإعداد السليمة لهذه المتطلبات إلى تحسين الأداء الحركي و تقليل مخاطر الإصابة وزيادة الكفاءة البدنية بما يتناسب مع متطلبات اللعب خلال المنافسة. بناءً على ذلك، و في هذا الفصل سنتطرق الى أهم المتطلبات البدنية التي تحتاج إلى تطوير، كما نوضح الأسس العلمية والتطبيقية التي تقوم عليها برامج الإعداد البدني الحديثة، وذلك وفقاً لخصائص اللعبة ومتطلباتها.

### 3- الإعداد البدني :

**3-1- مفهومه :** يعرف الإعداد البدني على انه إكساب اللاعب اللياقة البدنية من خلال التمارين التي ينفذها اللاعب ويطبقها خلال الوحدة التدريبية. أو هو تحسين قابلية وقدرة الرياضي البدنية والحركية لإنجاز متطلبات النشاط الرياضي في الوحدات التدريبية وخلال المنافسة بأقل مجهود جسماني ، مع قابليته في العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة.

ويعرف كذلك، بأنه العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد باكتسابه اللياقة البدنية والحركية ، وان الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في الأداء للنشاط الرياضي ، وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية، إذ أن الإعداد له أهميته لجميع الرياضيين من بداية التدريب مع الناشئين حتى الابطال الى المستويات العليا(فاطمة عبد المالح ، نوال مهدي العبيدي ، أسماء حميد كمش، 2009، ص 17).

### 3-2- أهمية الاعداد البدني :

ويمكن إيجاز أهمية الإعداد البدني فيما يلي:

- تطوير اللياقة الوظيفية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه.
- زيادة اللياقة الطبية للفرد بالمحافظة على سلامة اعضاء الجسم.
- اكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق الفرد المعلومات الصحية السليمة.
- اكساب الفرد القوام الجيد المناسب.
- رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الاداء في الانشطة المختلف.
- تطوير القدرات العقلية بتنمية الادراك السليم والتفكير المنطقي .
- اكتساب المعرفة والمعلومات لاتخاذ القرارات والحلول العلمية .
- تطوير سمات الفرد الشخصية والارادية مثل الثقة بالنفس والمثابرة والجرأة والمخاطرة بدون تخور والحذر بدون تردد .
- اكتساب الفرد للاتجاهات والقيم الايجابية التي تسهم في الشعور بالرضا للمشاركة الفعالة في أنشطة الحياة اليومية.
- المحافظة على حالة الفرد التدريبية وخاصة البدنية عند انقطاع الفرد عن التدريب بسبب الاحوال الجوية أو عند الاصابة اذ يعد وسيلة من أهم الوسائل المستخدمة في فترات الراحة النشطة .
- مؤشرا لظهار الاستعداد الرياضي عند الناشئين بالعمل على كشف المواهب الرياضية ومدى استعداداتهم لممارسة النشاط الرياضي( ياسر طه صلاح محمد، 2022، ص ص 130-131).

### 3-3- أقسام الإعداد البدني :

ويرتبط الاعداد البدني بنوع النشاط الرياضي الممارس والذي يقرر درجة الحاجة الى هذه التهيئة البدنية ولذا يقسم الإعداد البدني إلى نوعين، ويتم تنفيذهما على مرحلتين تبدأ المرحلة الأولى بالاعداد البدني العام يليها المرحلة الثانية وهي مرحلة الأعداد البدني الخاص ،وهما عمليتان تكملان بعضهما بعضاً وتتم هاتان العمليتان بتداخل سلس دون حدوث فارق زمني بينهما بل تتداخلان بتدرج مناسب وهما:

### 3-3-1- إعداد بدني عام:

هو العمل على رفع مستوى الفرد بدنيا وحركيا بصورة عامة متكاملة بالتنمية الشاملة والمتزنة لجميع قدرات الفرد البدنية والحركية ،ويعمل الاعداد البدني العام على تحسين كفاءة الفرد وظيفيا وبناء قاعدة واسعة للقدرات البدنية والحركية لتاهيل الجسم على تحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة واتقان . ويشمل الاعداد البدني العام على الاعداد البدني والحركي المتعدد الجوانب المتكامل والمتزن لتهيئة الفرد لتحمل المستويات العالية للنشاط الرياضي باقل مجهود بدني ،مع قدرته على سرعة استعادة الشفاء من آثار الإجهاد وذلك برفع كفاءة أجهزته الحيوية واستعداداته ، وتعتبر التمرينات البنائية العامة هي الوسيلة الرئيسية للاعداد البدني العام .

ولهذا يجب مراعاة التكامل بصورة شاملة بتنمية وتطوير جميع قدرات الفرد البدنية ، ومع الاتزان بين القدرات البدنية المتعددة ، اذ يستخدم الاداء الحركي جوانب عدة من القدرات البدنية التي تساهم في الاداء وعندما يتطلب الاداء قدرة كبيرة من القوة العضلية فان ذلك يحتاج في نفس الوقت الى مستوى من السرعة والرشاقة والمرونة وكذلك التحمل ولا توجد قدرة بدنية منفصلة عن بقية القدرات ، ولكن تختلف نسبة ظهورها في الاداء الى مدى الحاجة إليها تبعاً لنوع الاداء الحركي الممارس ، او الصفة الغالبة أو المميّزة لهذا الاداء هو الذي يعبر عنه إن كان التدريب للسرعة أو القوة العضلية أو التحمل(ياسر طه صلاح محمد ، 2022 ، ص ص 131-132).

ويمكن تلخيص أهداف مرحلة الإعداد البدني العام فيما يلي :

ان الهدف المباشر من مرحلة الاعداد البدني العام هو تطوير الاسس التي تبنى عليها الفورمة الرياضية وذلك من خلال :

- رفع مستوى العناصر البدنية والتهيئة الوظيفية القاعدية لاجهزة الجسم للاعبين من خلال الاعداد البدني العام الذي يتحول تدريجياً بنهاية هذه الفترة إلى خاص .
- تطوير مستوى الاسس الخاصة لكل صفة من الصفات البدنية قبل البدء في التركيز على صيغ هذه الصفة بالصيغة التخصصية التي يحتاجها نوع النشاط الممارس .
- تعليم المهارات الجديدة ومراجعة تطوير المهارات المعلمة سابقاً وربطها جزئياً بالمهارات .
- زيادة القدرات والمهارات الحركية عن طريق استغلال انتقال أثر التدريب الايجابي .
- تنمية النواحي الفنية والنفسية .

- تنمية الإمكانيات الهوائية واللاهوائية.
- تأهيل الرياضي لتحمل عدد أكثر من الأحمال التدريبية الكبيرة .
- ويراعى عند تخطيط مرحلة الاعداد العام زيادة حجم الحمل وانخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبياً، وكلما اقتربنا من المرحلة الثانية (الاعداد البدني الخاص) قل حجم التدريب و زادت شدته تدريجياً.

### 3-3-2- إعداد بدني خاص:

يعمل على تهيئة الفرد للنشاط الرياضي الممارس بتنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة لهذا النشاط التخصصي حتى يتحسن أداء الفرد للنواحي الحركية وكذلك الخططية للنشاط الممارس ، وتعد التمرينات البنائية الخاصة وتمرينات المنافسة هي الوسيلة الرئيسية للاعداد البدني الخاص وهي تختلف باختلاف الانشطة الرياضية . وتختلف الانشطة الرياضية باختلاف متطلباتها لمستوى القدرات البدنية والحركية ،ولذا يجب معرفة مدى الحاجة لها وغالبا ما تتسبب احدى هذه القدرات عن الاخرى ، وهذا يعني وجود القدرات البدنية والحركية الاخرى ولكن بنسب الاحتياج اليها بل ويختلف مقدار الاحتياج للقدرات البدنية في الاداء للحركة الواحدة الهادفة باختلاف واجبات اعضاء الجسم في هذا الاداء ، فمثلا في الاداء لحركة تنطيط الكرة تظهر الحاجة الى التوافق ( عين - ذراعين ) والسرعة الحركية للرجلين والرشاقة عند تغيير الاتجاه وانسيابية الاداء والتوازن للتحكم في الجسم عند الثبات والحركة بالتوقيت والقوة المناسبة ( ياسر طه صلاح محمد ، 2022 ، ص ص 132-133).

ويمكن تلخيص أهداف الإعداد البدني الخاص فيما يلي :

- إن الهدف المباشر من الإعداد البدني الخاص هو البناء المباشر للفورمة الرياضية وذلك من خلال :
- رفع مستوى الإعداد البدني الخاص وتحسين كفاءة الأجهزة الفسيولوجية بما يتلاءم مع أداء الرياضة التخصصية
- تطوير الإعداد المهاري والوصول به إلى آلية الأداء مع ربطه باللياقة البدنية وخطط اللعب .
- تطوير الصفات الديناميكية للتكنيك للتغلب على الصعوبات بمواقف المنافسة .
- الإعداد الارادى الخاص والذي يهدف إلى تهيئة الرياضي للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد يلاقها في المنافسة .
- ربط كافة أنواع الإعداد بعضها مع بعض في إطار متكامل .
- العمل على إيجاد علاقة وطيدة خاصة ومتبادلة بين الإعداد الفسيولوجي والتكنيكي والتاكتيكي والارادى .

### 3-3-3- التوازن النسبي بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:

على الرغم من تقسيم الإعداد البدني إلى العام والخاص إلى أنهما يرتبطان ارتباطا وثيقا، حيث لا يمكن الاستغناء عن أي منهما ولا يمكن أن يعوض أحدهما الآخر ولا يمكن التفضيل بينهما حيث إن لكل منهما دوره الذي يحققه في التدريب الرياضي .

فليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام والفترة المخصصة للإعداد البدني الخاص فهما شقان لا يفصلان بل يكمل كل منهما الآخر.

ويرى البعض ضرورة عدم زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من تأثير ضار على مستقبلهم الرياضي .  
فالإعداد البدني العام يجب أن يوجه إلى تنمية الصفات البدنية وتطوير الخبرات المؤثرة ايجابيا على التخصص الرياضي، ففي المرحلة الأولى من الارتقاء الرياضي يكون دور الإعداد العام كبيرا بحيث يوجه بشكل رئيسي إلى تحسين المستوى الصحي والارتقاء بمستوى نمو الصفات البدنية والإمكانيات الوظيفية، ومع الارتفاع في مستوى الإنجاز فإن هذه العلاقة بين الاعدادين العام والخاص تتغير في اتجاه زيادة الوسائل الخاصة بالإعداد البدني الخاص، ويأخذ الإعداد البدني العام تدريجيا الطابع المساعد ، ويتوقف مستوى كل من الاعدادين العام والخاص على مستوى آخر، حيث يتوقف مستوى الإعداد البدني الخاص على الأسس التي يتم توفيرها من خلال الإعداد البدني العام فمن الضروري الحفاظ على نسبة معينة لهذين الجانبين أثناء عملية التدريب.

ويتوقف تطبيق الاعداد البدني بنوعيه كما وكيفا على ما يلي :

- الغرض المراد تحقيقه .
- كفاءة الحالة التدريبية للرياضي .
- العمر الزمني للرياضي .
- العمر التدريبي للرياضي .
- الجنس .
- مرحلة التدريب ( ناشئين ، مستويات عالية ) .
- الفترة السنوية التدريبية ( اعدادية -منافسات - انتقالية ) .
- خواص النشاط الرياضي الممارس . ( ياسر طه صلاح محمد ، 2022 ، ص 133 ) .

### 3-3- أنواع التحضير البدني:

#### 3-3-1- التحضير البدني المشترك :

حيث ترتبط تمارين الإعداد البدني وتمارين الإعداد التقني أو التكتيكي بشكل واضح داخل الحصة الواحدة .

#### 3-3-2- التحضير البدني المنفصل :

يهدف من خلال هذا النشاط إلى تحقيق تصور منفصل عن المؤهلات البدنية ، ويمكن التطرق هنا إلى وجود نوع منفصل بسيط (تمرين من نوع عام ) ونوع منفصل موجه ( تمارين تتمخض بعض مكوناتها عن التحليل الدقيق للوضعية أو النشاط ) (N. Krantz .2012.p3).

### 3-3-3- التحضير البدني المدمج:

#### 3-3-3-1- مفهومه:

إن الشيء المهم في التحضير البدني المدمج هو ان تستطيع تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة، التقييم الفسيولوجي بتمارين خاصة يجب ان تكون معروفة. إن إدماج الكرة في العمل البدني يسمح باكتساب قدرات تقنية، تكتيكية وبدنية للاعب وزيادة على ذلك المدرب يجب عليه ان يتأقلم مع الثقافة الكروية للاعبين والنوادي التي تكون تحت وصايته لكي يتحكم في التدريبات (DELLAL،01،2008). ويقول ايضا " DELLAL ALEXANDRE" مثلا هناك الذي يشاهد التمرين وينفذه وهو يختلف عن الذي يراه ويفهمه ثم يطبقه وأيضا هناك فرق بين السماع للتعليمات او الإصغاء إليها ، إن التمارين المعطاة الى الفريق يجب ان تنفذ بشكل فعال لكي يستفيد اللاعب منه بشكل كبير ،ان للتمارين أهمية كبرى في الإعداد البدني العام والخاص وفي الإعداد المهاري والخططي إن كان للمبتدئين او المستويات العليا لما تتميز به من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا ومهاريا وبما يتناسب مع ذلك النشاط (محبوب، 2000، ص 167 ).

ومصطلح المدمج " INTEGRATION" وهو يلعب بلقب الكامل كل من جمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة : المعرفة العقلية ، الحركية البدنية ، الوجدانية الانفعالية ( الخولي، 1994،ص153).

التحضير البدني المدمج يسمى مجمعا وايضا مختلط او التدريب مقاومة خاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية الى التدريبات باستخدام الكرة (VITULLI،2010) ومثال لذلك الدمج او التكامل هو التدريب بالمهارة الممزوجة باللياقة والذي يبقى عليه لفترة محددة من الوقت (3 دقائق ) او حتى تسجيل مجموعة أهداف،3 نقط بالترتيب و تسجيل بدون خطأ، الضرب الساحق المتصل على الشبكة ( الوشاحي ،1994،ص505).

مفهوم الدمج مرادف لعملية تطويل وتنمية الصفات البدنية من خلال دمج المهارات الاساسية للنشاط الممارس وهو ايضا تطوير الصفات البدنية من خلال دمج المهارات الاساسية الخاصة بالنشاط الممارس (LAMBERTIN،2000،p.09).

ويعرف كذلك بانه دمج الجانب الفسيولوجي المهاري و الخططي للعبة كرة القدم (VITULLI،2010) يستخلص الطالب الباحث من خلال التعاريف سابقة الذكر ان التحضير البدني المدمج هو خلط بين التمارين البدنية المهارية مع بعضها البعض وذلك من اجل تنمية صفة بدنية واحدة او صفتين معا، او هو دمج بين التمارين البدنية والمهارية والخططية من اجل تحقيق الهدف المرجو.

### 3-3-3-2- أهمية التحضير البدني المدمج :

يعتبر التحضير البدني المدمج وسيلة من الوسائل الحديثة ، فهو كسر لقاعدة ونمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء ثم تمرين التكنيك ثم تمارين اللعب المصغر ، وهو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من خمس وحدات اسبوعيا كما هو مفيد للاعبين ذوي الاصابات الخطيرة وكذلك

ايضا في المدارس والأكاديميات الكروية ، والذي يعتبر من أهم العناصر لجذب اللاعبين وتخليهم عن روتين التمارين المملة (MOUWFKK,2010). والعمل بالتحضير البدني المدمج يساعد على تطوير عدة جوانب كتطوير الجانب المهاري والتنسيق مع اللاعبين بالاضافة الى تنمية اللياقة البدنية (VITULLI 2010).

وتأكد الحقيقة العلمية ان استخدام التمارين المدمجة باستخدام كرة (التحضير البدني المدمج) اكثر ثراء واكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي (Impellizzeri,2006·p. 475).

فضلا عن الايجابيات التي توصلت اليها البحوث والدراسات الحديثة في تطوير التدريب من خلال دمج الجانب البدني والجانب المهاري هناك ايجابيات اخرى بارزة نذكر منها :  
أ- تحسين دافعية اللاعبين.

ب- التدريب بالكرة والالعاب المصغرة ينتج وضعيات اللعب الحقيقية برفع عدد الوضعيات البيوميكانيكية التي تنفذ في المنافسة.

ج- يمكن العمل على الجانب الخططي.

د- الاحتياجات الطاقوية قريبة جدا من احتياجات المنافسة (Impellizzeri·p.475).

### 3-3-3- التدرجات باستخدام التحضير البدني المدمج:

- التدرجات المهارية باستخدام التحضير البدني المدمج (البساطي ، 2000، ص ص 77-78).

- التدرجات المهارية البدنية باستخدام التحضير البدني المدمج.

- التدرجات المهارية الخططية باستخدام التحضير البدني المدمج.

- التدرجات المهارية الخططية البدنية باستخدام التحضير البدني المدمج (البساطي، 2001، ص 196).

### 3-3-3-4- العوامل التي يجب مراعاتها أثناء استخدام التحضير البدني المدمج:

- على المدرب التركيز على النشاط والحيوية أثناء أداء التمارين لتحقيق أقصى شدة ممكنة وهذا يعتمد على الجهاز الفني للفريق.

- اللعب على روح المنافسة بين اللاعبين.

- التواصل مع اللاعبين على مستوى من الالتزام.

- تطبيق التمارين التدريبية على مساحات مصغرة للملعب حسب هدف الحصة.

- معرفة المستوى المهاري و البدني للاعبين قبل استخدام التحضير البدني المدمج.

- كثرة اللاعبين وعدم وجود غيابات أثناء الحصة التدريبية.

- التنظيم و الاستعداد و الاهتمام من طرف المدرب.

- السيطرة على حجم العمل و شدة التمرين.

- تطوير الجانب البدني المهاري للاعبين.

- التركيز على استخدام تمارين مشابهة لظروف المنافسة.

- تطوير الجانب المهاري و الخططي للاعبين ( Mauriz,2009 ) .

### 3-3-5- العوامل المؤثرة في نجاح التدريب المدمج:

إلى جانب الميزة الواضحة في تحسين التدريب من خلال الجمع بين التدريب الفني والبدني ، يجب علينا

فحص العوامل المختلفة التي يمكن أن تؤثر على كثافة التدريب والتي تختلف وفقا للأهداف

وأخذ ذلك بعين الاعتبار عند إعداد جلسة:

- تحفيز اللاعب

- عدد اللاعبين

- حجم منطقة اللعب

(بخوش منير سراج الدين. ساولي عادل. 2020/2021 جامعة المسيلة .ماستر).

### 3-3-6- مزايا و عيوب التحضير البدني المدمج و التحضير البدني ( Mauriz,2009 ) :

التحضير البدني المدمج	التحضير البدني بدون كرة	نوع التحضير المزايا و العيوب
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الزيادة في الحوافز و الدوافع عند اللاعبين.</li> <li>- تحسين و تطوير الجوانب مهارية البدنية معا.</li> <li>- التطوير الذكي للجانب الخططي.</li> <li>- تقليل من عدد الإصابات عند اللاعبين.</li> <li>- الجمع بين العمل المهاري الخططي الفردي و الجماعي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تحكم في حمل التدريب</li> <li>- الكشف بسهولة عن التقدم في الأعداد البدني.</li> <li>- إمكانية المقارنة بين اللاعبين من حيث مستوى التحضير البدني.</li> <li>- تعبئة الحوافز و الدوافع عند اللاعبين.</li> </ul>	المزايا
<ul style="list-style-type: none"> <li>- كثرة الإصابات نظرا للاحتكاك بين اللاعبين.</li> <li>- الحاجة إلى عدد كبير من اللاعبين.</li> <li>- صعوبة في السيطرة على حجم العمل وحمل التمرين فهما أكثر تعقيدا بالنسبة للمدربين.</li> <li>- تتطلب الاهتمام و التنظيم و الاستعداد من طرف المدرب.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- عدم تطوير الجانب المهاري.</li> <li>- عدم رغبة اللاعبين في تطبيق هذا النوع من التحضير البدني.</li> <li>- كثرة الإصابات.</li> <li>- انعدام التمارين المشابهة لظروف المنافسة.</li> </ul>	العيوب

الجدول رقم (01) يبين مزايا و عيوب التحضير البدني المدمج و التحضير البدني.

### 3-4- المتطلبات البدنية في كرة اليد :

**3-4-1- مفهوما:** ينظر للقدرات البدنية الأساسية (القوة العضلية والسرعة والمرونة والرشاقة ...) كمكونات أساسية للياقة البدنية.

باعتبارها القاعدة العريضة والمهمة للإعداد البدني العام والخاص ، والتي لها مردود ايجابي على تقدم المستوى العام لجميع الفعاليات والألعاب الرياضية بجميع أنواعها، هذا كونها مؤشرا حقيقيا لمستوى جميع اللاعبين والمتدربين على اختلاف فعاليتهم ، بل حتى على مستوى اللياقة البدنية للفرد العادي.

وتتفق وتختلف آراء المدارس المختلفة في مكونات عناصر اللياقة البدنية في المجال الرياضي حيث تمثل القوة العضلية القاسم المشترك كإحدى أهم تلك المكونات بين تلك المدارس ونذكر منها :

#### - المدرسة الألمانية :

تنظر هذه المدرسة الى العناصر أو الصفات البدنية الأساسية كونها قدرات فسيولوجية حركية موتورية حيث يقسمها "1991 Harre" الى: القوة العضلية ، السرعة ، التحمل الدوري التنفسي ، المرونة والرشاقة

#### - المدرسة السوفيتية :

ويقسمها الخبراء السوفيات الى ستة عناصر بدنية وذلك باضافة عنصر التوافق الى المدرسة الألمانية حيث يعتبرون عنصرى الدقة والتوافق مكونان متممان لعنصر الرشاقة ومرتبطان به .

#### - المدرسة الأمريكية :

ينظر (لارسون يوكيم 1976 Yokim ,Larson) الى العناصر البدنية كمكونات للياقة البدنية كما يلي :

- القوة العضلية والجلد العضلي
- السرعة
- الجلد الدوري التنفسي
- الدقة
- التوازن
- المرونة
- التوافق
- الرشاقة
- مقاومة المرض

مكونات اللياقة البدنية بتحليل (فليشمان 1961 Fleichman) :

-**القوة العضلية :** وتشمل القوة المتفجرة ، القوة الديناميكية والاستاتيكية.

- **السرعة والمرونة :** وتشمل سرعة الجري ، سرعة تغيير الاتجاه ، سرعة حركة الاطراف ، المرونة الممتدة والمرونة الديناميكية .

- **التوازن :** ويشمل التوازن الثابت ، التوازن المتحرك وموازنة الاشياء .

- **التوافق :** وتشمل التوافق متعدد الاطراف والتوافق الكلي للجسم .

- مكونات اللياقة البدنية بتحليل (محمد صبحي حسنين 1995) :

القوة العضلية ، الجلد العضلي ، السرعة ، الجلد الدوري التنفسي ، المرونة والرشاقة .

مكونات اللياقة المتوتورية ويقسمها (هارسون كلارك 1961 Harison Klark ) الى :

القوة العضلية ، القدرة ، التحمل العضلي ، الرشاقة ، المرونة ، السرعة والتوافق.

- المدرسة الانجليزية :

وتنظر هذه المدرسة الى العناصر البدنية كونها مكونات للياقة البدنية حيث يضيف بيتر هاربر ( 1992 Peter

Harper ) عنصر المهارة **Strength ,Speed,Stamina,Suppleness ,Skill** .

مما تقدم نرى أهمية عنصر القوة العضلية والذي يحتل مكانة عالية بين العناصر البدنية الاخرى إن تنمية هذا

العنصر على مراحل العمر المختلفة للاولاد والبنات يجب أن يبدأ به في سن مبكرة .

وبذلك يلعب الاعداد البدني متضمنا القوة العضلية كعنصر اساسي وذلك رأي جميع المدارس والتي عرضناها

دورا مؤثرا ويجابيا في تقدم المستوى الرياضي كأحد أهم مكوناته جنبا الى جنب مع المكونات الاخرى ، كالاعداد

البدني والاعداد المهاري والاعداد التخطيطي ( بسطويسي أحمد ، 2014 ، ص ص 61-63 ) .

3-4-2- عناصر اللياقة البدنية :

3-4-2-1- السرعة:

3-4-2-1- مفهومها: يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن،وتتوقف السرعة عند

الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية.

بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدة حركات معينة في مدة زمنية قصيرة .

3-4-2-1- أنواع السرعة: للسرعة عدة أقسام وهي :

- سرعة الإنطلاق:

إن سرعة الإنطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعده على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال

الأمطار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الإنطلاق على قوة اللاعب وسرعة رد فعله. كما تعتمد على تكتيك أو تقنية

الركض الصحيح الذي يساعده على القيام بالانطلاقات الصحيحة.هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب

دورا مهما لإدامة الانطلاقات السريعة ، فسرعة الإنطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال

من مكان لآخر وفي مدة زمنية قصيرة (ثامر محسن وواتق ناجي ، 1989 ، ص 123).

- سرعة الحركة:

ونقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن، أو أداء

حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة ، وهذا النوع من السرعة غالبا ما

يشمل المهارات المعلنة والتي تتكون من مهارة حركية واحدة ، والتي تؤدي مرة واحدة مثل ركل ، تصويب الكرة . وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح "سرعة حركة الجسم " نظرا لأنه بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية ، وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

#### - سرعة رد الفعل :

إن سرعة رد الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف " بالزمن الواقع ما بين أول الحركة حتى اكتمالها" . فلجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالقفز أو الركض والضرب والانتباه نحو المثيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب ، أما رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس رد الفعل المكتسب. (ريسان مجيد خريط ، 1989، ص ص 65-79).

#### 3-4-2-2- المرونة :

#### 3-4-2-2-1- مفهومها :

هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء ، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في :

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما .

- قدرة اخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية .

- قدرة التكرار لتمارين الدقة .

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة. (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، 1990، ص 318).

#### 3-4-2-2- أنواع المرونة:

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما :

- المرونة الديناميكية: ويطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية، ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل، ويكون ذلك واضحا مد ودرجاة الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة.

- المرونة السلبية: ويقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال

الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب خاصة عند تعامله مع الكرة وضد الخصم .

ويحدد المدى الحركي في المفصل على عدة عوامل مختلفة نذكر منها :

- التركيب التشريحي لعظام المفصل.
  - الأربطة المحيطة بالمفصل .
  - تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة أكبر .
- (إبراهيم أحمد سلامة، 1980، ص ص 45 - 60).

### 3-4-2-3- الرشاقة:

### 3-4-2-3-1- مفهومها:

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، 1992، ص 57).

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي إستعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي إستعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء. (وحيد محجوب ، 1989 ، ص 87). ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على إستخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإبتقان مع المقدرة على تغيير إتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

### 3-4-2-3-2- أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي :

- الرشاقة العامة: هي نتيجة تعلم حركي متنوع أي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.
- الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة (حنفي محمود مختار، 1988، ص 69).

### 3-4-2-3-4- التحمل :

### 3-4-2-3-1- مفهومه :

يعرف التحمل بأنه قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية أو الفعالية ، كذلك يعرف بأنه قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب (محمد حسن علاوي، 1990، ص 172).

هو مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الاداء بفعالية دون هبوط كفاءته أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب (مفتي ابراهيم حماد، 2001، ص 137)

ويرى بلاتونوف 1986 الى ان التحمل العام قد يكون هو الاكثر دقة وهو " المقدرة على الاستمرار بفعالية في اداء عمل بدني غير تخصصي له تأثيره الايجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بانشاط الرياضي التخصصي نتيجة لرفع مستوى التكيف لاداء الاحمال البدنية وانتقال تاثيرها الى النشاط التخصصي (ابو العلا عبد الفتاح، 2012، ص 181).

**3-4-2-4-2- انواع التحمل:**

**3-4-2-4-2-1- التحمل العام:**

هو مقدرة اللاعب او اللاعبة على الاستمرار في الاداء البدني العام بفعالية والذي له علاقة بالاداء الخاص في الرياضة التخصصية.

حيث ان المفهوم السابق يعكس ان التحمل العام يرتبط بأداء بدني عام له علاقة بالاداء البدني الذي يتخصص فيه الفرد الرياضي.

كما ان التحمل العام يمكن اعتباره قاعدة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية اذ يسهم في اكتساب الفرد الرياضي التحمل الخاص

كما ان التحمل العام يرتبط بالتحمل الخاص في الرياضة التخصصية بغض النظر عن زمن اسمرارية الاداء.

**3-4-2-4-2- التحمل الخاص:**

هو مقدرة اللاعب او اللاعبة على الاستمرار في اداء الاحمال البدنية التخصصية فعالية ودون هبوط في مستوى الاداء.

حيث ينقسم التحمل الخاص الى عدة انواع طبقا لمتطلبات الجهد البدني والحركي في كل رياضة من الرياضات والتي تختلف من رياضة الى اخرى ، فالاختلاف في الجهد البدني يتمثل في اختلاف معدل بذل الجهد في بعض الرياضات بينما يكون ثابتا في البعض الاخر، كما يختلف للمتطلبات الحركية والذي يتمثل في تباين المهارات الحركية من مهارات ذات حركة وحيدة الى مهارات ذات حركة متكررة وغيرها (مفتي اباهيم حماد، 2001، ص148)

**3-4-2-5- القوة العضلية :**

تعد القوة إحدى عناصر اللياقة البدنية الأساسية إن لم تكن هي العنصر الاول فيها وهي تلعب الدور الكبير في تحقيق مستوى اللياقة البدنية للفرد إذ أن الفرد الذي يتمتع بقوة كبيرة يمتاز بلياقة بدنية عالية . ويرجع اهتمام الانسان بالقوة العضلية الى أكثر من 2000 عام فقد اهتم الرومان بتحسين القوة لديهم لإعداد اشخاص أصحاء وأجسام عضلية متناسقة وقد اهتموا بتدريبها لمدة أربعة أيام في الاسبوع وكان يتميز تدريبهم بالعنف ولساعات طوال .

**3-4-2-5-1- مفهومها:**

هي قابلية العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها. أو هي قدرة العضلة على القيام بالشد عند المقاومة أو القيام بأداء عمل ما .

كما يمكن تعريفها :

- كونها مقدار الشد العضلي الذي يمكن لعضلة أو مجموعة من العضلات أن تنتجه للتغلب على مقاومة بأقصى انقباض ارادي ولمرة واحدة(بشار عزيز ياسر ، 2016 ، ص 9).

- هي تقوم بدور كبير في تحقيق الانجاز في جميع الالعاب الرياضية مع تباين (تفاوت) نسبة مساهمتها من رياضة الى أخرى بالوقت الذي يكون الدور الاول للقوة في تحقيق الانجاز للرياضيين الرباعين والمصارعين وفعاليات القفز ونلاحظ أن هناك مجموعة كبيرة من الفعاليات بما حاجة الى قوة مرتبطة بسرعة الاداء كما في فعاليات الرمي وفعاليات الكرة .

- هي عبارة عن قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات وجب التصدي لها .

- وهي أيضا ( قابلية العضلة على بذل الجهد ضد مقاومة ) .

- وكذلك بأنها احدى القدرات التكيفية الاساسية التي توفر الفرصة للتغلب على المقاومة بواسطة الجهاز العضلي العصبي .

### ماذا تعني القوة :

إن القوة تحدد بجانبين اساسين هما الجانب الفيزيائي والبايولوجي ويفهم من الجانب الفيزيائي تحت مصطلح

القوة ( اغلبية الاداء من جسم الى آخر ) فالقوة يمكن أن تحقق فاعلية التعجيل ( الفعل المتحرك ) أو فاعلية

الشكل العضلي (الفعل الثابت ) اما الجانب البايولوجي فهو (قابلية الانسان للتسلط على مقاومة خارجية جراء

الاعصاب وقواعد تبادل المواد في العضلة . أو ان القوة تحصل بدون تغيير في طول العضلة( الاسلوب الثابت )

أو تقصيرها ( أسلوب التسلط المتحرك ) وعند زيادة طولها( أسلوب المطاوعة المتحرك ) (بشار عزيز ياسر ،

2016 ، ص ص 10-11 ) .

### 3-4-2-5-2- أنواع القوة العضلية :

على الرغم من أن تعريفات القوة العضلية قد ركزت على أنها أقصى انقباض عضلي يمكن تأديته لمرة

واحدة ، الا أن نوعية هذا الانقباض لم تحدد ، فقد يأخذ شكل أقصى انقباض عضلي ثابت ، أو أقصى انقباض

عضلي متحرك مع اختلاف اشكال النوع الاخير ، لا يمكننا من الناحية التطبيقية عزل مكون القوة العضلية عن

مكوني السرعة والتحمل ، ولذا فانه عند التدريب لتنمية القوة العضلية يجب أن يوضع في الاعتبار نوعية القوة

المطلوب تنميتها .

### 3-4-2-5-1- القوة القصوى :

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على انتاج أقصى انقباض ارادي ، كما أنها تعني قدرة العضلة في التغلب

على مقاومة خارجية أو مواجهتها ، ويتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة

تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة ، ويظهر هذا النوع من القوة عند الاحتفاظ بوضع معين للجسم ضد

تأثير الجاذبية الارضية مثلما يحدث في بعض حركات الجمباز والمصارعة ، وعندما تستطيع القوة القصوى التغلب

على المقاومة التي تواجهها فهي في تلك الحالة تسمى بالقوة القصوى المتحركة ، وهذا ما يطلق على رفع

الاتقال(أشرف محمود، محمد أمين ، ص 63).

### 3-4-2-5-2-2- القوة الانفجارية :

وتعد هذه القوة من العناصر الحاسمة في الكثير من المهارات الاساسية التي تعتمد على كفاية الاداء لذا فان القوة الانفجارية هي مزيج دقيق وفعال بين القوة وزمن أداؤها أي بذل القوة في شكل لحظي سريع . وعرفها (وجيه محبوب وآخرون) بأنها أعلى قوة ينفذها الرياضي بأقل مدة زمنية ولمرة واحدة . أما (كومي) فعرفها على أنها أقصى شد عضلي ممكن أن ينجز في نفضة انقباضية واحدة .

### 3-4-2-5-2-3- القوة المميزة بالسرعة :

تعد القوة المميزة بالسرعة من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للاداء الحركي في العديد من الانشطة والفعاليات الرياضية وهي مكون مركب من القوة والسرعة ، اذ تعرف بأنها كفاية الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة بأقل وقت ممكن . وتعرف أيضا بقدرة الفرد على تحقيق أقصى قوة عضلية في أقصر مدة ممكنة ، وتعرف على أنها مقدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة أو مقاومات بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن. ويعرفها ( قاسم حسن حسين وبسطويسي أحمد ) بأنها قوة سريعة لحظية تؤدي بالشدة القصوى ضد المقاومة وفي هذه الحالة تقع المقاومة تحت مثير قصوي ولمدة قصيرة . وأما (كمال عبد الحميد) فيعرفها بأنها قوة أقل من القصوى في سرعة أقل من القصوى وتتميز بالتكرار دون مدة انتظار لتجميع القوة (بشار عزيز ياسر، 2016، ص ص 14-16) .

### 3-4-2-5-2-4- مطاولة القوة :

وتعني قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معنية لاطول فترة ممكنة في مواجهة التعب ، وعادة ما تتراوح هذه الفترة ما بين 6 ثوان الى 8 دقائق ، ويظهر هذا النوع من القوة في رياضات التجديف والسباحة والجرى ، حيث ان قوة الدفع أو الشد تؤدي الى زيادة المسافة المقطوعة كحصوله لزيادة السرعة ، وذلك مع الاحتفاظ بدرجة عالية من تحمل الاداء خلال تلك الفترة الزمنية المحددة . (أشرف محمود، محمد أمين، ص 63) وكذلك يمكن تقسيم القوة الى :

#### - القوة العامة :

تعد القوة العامة على أنها القاعدة الاساسية التي يمكن الاعتماد عليها في تدريب جميع أنواع القوة ، وتتميز بكونها شاملة لجميع عضلات الجسم سواء المشاركة في الاداء للفعالية أو المساعدة أو غير المشاركة . ولذلك يجب اهتمام المدربين في تنميتها لا سيما في فترات الاعداد العام من الخطة التدريبية الاولى لفترات التخطيط البعيد المدى.

#### - القوة الخاصة:

وسميت بالخاصة لأنها تشمل العضلات العاملة الرئيسية في الاداء للفعاليات المطلوبة وهي تختلف من فعاليات

الى اخرى من حيث نوع العضلات أو من حيث حجم العضلات المشاركة في العمل وهي تدرج بالفترة الثانية من الاعداد وبها حاجة الى مستوى عالي من الشدة وتكون بالتدرج حتى تصل الى أفضل حالاتها في نهاية مدة الاعداد الثانية .

- كما يمكن تقسيمها الى :

- القوة المطلقة :

وتعني القوة التي يمكن أن ينتجها الرياضي بغض النظر عن وزنه.

- القوة النسبية :

وهي القوة المحسوبة بناء لوزن اللاعب اذ أن من المعلوم أن وزن الجسم يقوم بدور فعال في زيادة القوة المطلقة للاعب وان القوة النسبية تقل بزيادة وزن اللاعب ويمكن حسابها من خلال قسمة القوة المطلقة على وزن اللاعب . (بشار عزيز ياسر، 2016، ص 22).

3-4-2-3- أهمية القوة العضلية :

تعتبر القوة العضلية من مظاهر النمو البدني الهامة، وتعتبر أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصر حركيا بين الصفات البدنية الأخرى (علي جلال الدين، 2004، ص 29) لذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح للتقدم في الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تتطلب التغلب على مقاومات معينة ولكونها تساهم بقدر كبير في زيادة الإنتاج الحركي في المجال الرياضي عامة حيث يتوقف مستوى الأداء على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياج الأداء لعنصر القوة العضلية، وتمثل أحد الأبعاد المؤثرة في تنمية بعض المكونات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 167).

ويرى كثير من العلماء أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون أقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي وإتقان مستوى الأداء الحركي، وإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية.

فيرى جنسن وفيشر (Janson et Fisher) أن المستوى العالي من القوة العضلية يساهم بشكل فعال في تحقيق

الأداء الجيد، وأنها الواحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ومن أسباب تحسينه وتقدمه. (إبراهيم أحمد

سلامة، 2000، ص 107).

كما يضيف كل من محمد حسن علاوي ومحمد رضوان (1994) بأن هناك علاقة إيجابية عالية بين القوة العضلية والقدرة على التعليم الحركي، وان هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين القوة العضلية والمهارة في الأداء الحركي، وأن أي لاعب تتوافر لديه القوة والمهارة يستطيع بسهولة أن يتفوق على اللاعب الذي يمتلك أحد هذين العنصرين فقط دون العنصر الآخر، كون القوة العضلية أهم القدرات البدنية على الإطلاق، فهي أساس تعتمد عليه الحركة والممارسة الرياضية والحياة عامة لارتباطها بكل من القوام الجيد والصحة والذكاء والتحصيل والإنتاج والشخصية، إذ يتوقف الإنجاز الحركي الشامل بدرجة كبيرة على مستوى ما يتمتع به الفرد من القوة العضلية حيث

اتضح أن القوة من أهم العوامل الديناميكية لإتقان الأداء المهاري ذو المستوى العالي في جميع الألعاب الرياضية التنافسية. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1994، ص 102).

تعتبر عملية تدريب القوة من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب على اللاعب في كرة اليد أن يكون على قدر كافي بهذه الصفة نظرا للأهمية التالية :

- تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني في كافة الرياضات و تتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.
- تسهم في تقدير عناصر الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة و التحمل والرشاقة، لهذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي .
- تعتبر محمدا هاما في تحقيق التفوق الرياضي .
- تكسب اللاعب الثقة في النفس و القدرة على مقاومة المنافس بطريقة قانونية خلال المواقف التي تصادفه أثناء اللعب و كذلك تجنب الإصابة .

### 3-4-2-4-5-4- الانقباضات العضلية لانتاج القوة العضلية:

#### 3-4-2-4-5-1- انقباض عضلي ثابت (ايزومتري Iso-metric ثابت أو بنفس الطول) :

وفيه يبقى طول العضلة ثابتا نظريا مع تغيير في الشدة العضلية و يقيس هذا النوع من الانقباض الشدة العضلية اذ يعتمد على التمدد الداخلي للعضلة ولا يحدث تقارب بين منشأ العضلة ومدغمها كما في دفع حائط فلا يحدث أي تغيير في طول العضلة لوجود مقاومة كبيرة جدا. وكذلك في الأوضاع الثابتة في الجمباز و تتفوق القوة القصوى الناتجة في الانقباض الثابت على القوة الناتجة في الانقباض التحركي وذلك كما يلي :

- يزداد عدد الألياف العضلية المشتركة في الانقباض الثابت عن المتحرك وذلك لزيادة المقاومة.
- تكون العضلة في وضعها المثالي لإعطاء أكبر ناتج من القوة العضلية وذلك لثبات الطول المثالي للعضلة عند زاوية المفصل المناسبة.

- إمكان زيادة التركيز لإنتاج القوة العضلية لاستمرار الانقباض الثابت لفترات أطول من الانقباض المتحرك الذي تتغير فيه قوة الانقباض على مدى الحركة.

ولكن من أهم عيوب الانقباض الثابت ارتباط تنمية القوة العضلية في زاوية معينة في التدريب. ولذا يفضل تغيير زوايا العمل العضلي خلال التدريب. كما يصحب الانقباض الثابت سرعة التعب حيث يمتنع سريان الدم وبالتالي الاوكسجين عن العضلة في حالة الانقباض العضلي الثابت التي تزيد مقدرته عن 70 % من أقصى انقباض.

#### 3-4-2-4-5-2- انقباض عضلي حركي:

وفيه يسمح للعضلة بتغيير طولها مع ثبات الشدة او النغمة العضلية ويقسم إلى:

### 3-4-2-4-5-2-4-3-1- انقباض عضلي متحرك ( ايزوتوني Iso tonic ثبات او نفس الشدة):

إذ تزداد القوى الداخلية عن القوى الخارجية والتي تعمل على التغلب على المقاومة وفيها تقصر العضلة بتقارب منشأ العضلة مع مدغمها. ويطلق على هذا النوع أسلوب التغلب او القهر في العمل وتعمل قوة المقاومة ضد اتجاه الحركة وغالبا ما يحدث بداية حركة الانقباض الثابت ثم الانقباض المتحرك ومن الخليط ما يطلق عليه انقباض الاكسوتوني مثل ما يحدث عند شد الحبل.

### 3-4-2-4-5-2-4-3-2- إنقباض عضلي متشابه الحركة (ايزوكينتيك iso kintic نفس الحركة) :

وهو أقصى انقباض عضلي يتم بسرعة ثابتة تقريبا خلال المدى الكامل للحركة. وذلك بالتحكم في سرعة الأداء و ثباتها ويظهر في ضربات الذراعين في السباحة او حركات الرجلين في الدراجة ، او الذراعين في التجديف ويحدث ذلك عند محاولة الفرد الحركة بأسرع ما يمكن وستصبح الشدة الناتجة من العضلات عند حدها الأقصى وستظل سرعة الحركة ثابتة تقريبا ويحدث ذلك عند محاولة الفرد الحركة بأسرع ما يمكن فتكون الشدة ثابتة نسبيا . ويتشابه هذا النوع من الانقباض ايزوتوني في أن كلاهما مركزي أي تقصر فيه العضلة في اتجاه مركزها في حين يختلفا في ان السرعة ثابتة طول مدى الحركة في الانقباض ايزوكينتيك ولكن تظهر سرعة الاداء في الانقباض ايزوتوني بطيئة نسبيا وغير مقننة.

### 3-4-2-4-5-2-4-3-3- انقباض عضلي لامركزي (سلي) ويطلق عليه انقباض اكسنترك : contraction excentric

ويكون الانقباض فيه بزيادة طول العضلة وتكون القوى الخارجية اكبر من القوى الداخلية (ويحدث ذلك عند انزال ثقل على الأرض او الجري في منحدر أو هبوط السلم كما في حركات الهبوط في الجمباز) ويجب مراعاة انه غالبا لا تطول العضلة فعلا ولكن هو عودة العضلة إلى طولها الطبيعي بعد الانقباض المركزي الايجابي حيث تم تقصير العضلة ويطلق على هذا النوع أسلوب التراجع والاستسلام في العمل و يساعد في نجاح الاستقبال المرن لثقل الجسم في الهبوط من الوثب وكذلك في بداية الحركة بتهيئة العضلات لأداء الحركات السريعة في دفع الجلة والتي يجب ان تقوم فيها العضلات الخاصة بايقاف صحيح حتى نتجنب اصابة المفاصل . ويكون اتجاه عمل القوة الناتجة من العضلات في نفس مسار واتجاه الحركة الأساسية (عصام عبد الخالق مصطفى، 2005، ص ص 133-135).

3-4-2-5-5- خصائص تطور القدرات البدنية للمرحلة السنوية (13-15) سنة :

- القوة العضلية :

- يتأثر مستوى القوة العضلية نتيجة التغيرات الجسمية والوظيفية التي تحدث في هذه المرحلة.
- تمثل هذه المرحلة فترة مميزة لزيادة معدلات النمو والتطور الحركي حيث يرتفع مستوى القوة العضلية بشكل كبير لكل من الذكور والاناث ولكن النسبة الاكبر من الزيادة تكون للذكور .
- تزداد قدرة البنين والبنات على أداء حركات نوعية خاصة في الانشطة الرياضية خاصة التي تتميز باحتياجها للقوة العضلية .
- تصل أكبر زيادة للقوة سواء للبنين أو البنات في سن 13-14 سنة. (محمد شوقي كشك، 2017، ص98)

### خلاصة:

في ضوء ما تطرقنا إليه في هذا الفصل يتضح جليا أهمية القدرات البدنية في كرة اليد وهذا بإعتبارها رياضة متكاملة تتطلب جهدا كبيرا ومن أبرز تلك القدرات نجد صفة القوة المميزة بالسرعة، حيث أن القوة المميزة بالسرعة يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول للمستويات العليا في كرة اليد حيث تظهر واضحة في قدرة عضلات الذراعين على تصويب الكرة والتهديف على المرمى ، هذا فضلا عن إسهامها في إكساب اللاعب الثقة بالنفس والقدرة على مقاومة المنافس، إن القدرات البدنية على مختلف مكوناتها ضرورية في لعبة كرة اليد وذلك بسبب المواقف المختلفة للعبة من حيث الأداء السريع والتغيير في اتجاهات اللعب من الهجوم إلى الدفاع، إذ يحتاج اللاعب إلى مستوى عال من القدرات البدنية لأنها تعد العامل الحاسم والعنصر الأساسي والمهم للوصول إلى النتائج العالية، وإن التطور في لعبة كرة اليد حتم على اللاعب إمتلاك قدرات بدنية عالية ليواكب متطلبات اللعبة.

# الفصل الرابع: المتطلبات المهارية في كرة اليد

تمهيد:

تعد كرة اليد من الالعاب الجماعية التي تعتمد بشكل كبير على الاداء المهاري الى جانب اللياقة البدنية والخطط التكتيكية ، وتمثل المهارات الاساسية في كرة اليد القاعدة التي يبنى عليها نجاح اللاعب داخل الملعب ، اذ تشمل مجموعة من الحركات الفنية التي تستخدم سواء في الهجوم أو الدفاع ، مثل التمرير ، الاستقبال، التصويوتكتسب هذه المهارات من خلال التدريب المستمر والممارسة المنظمة ، حيث يراعى فيها الدقة والسرعة والتوقيت المناسب ، مما يجعل اللاعب قادرا على التفاعل مع متغيرات المباراة . وكلما كان اللاعب أكثر اتقاناً للمهارات الاساسية ، زادت قدرته على تنفيذ الادوار المطلوبة منه ضمن خطة الفريق .

#### 4- الأداء المهاري :

#### 4-1- مفهومه :

هو القدرة على تنفيذ مهمة أو نشاط معين بدقة وكفاءة باستخدام المهارات والمعارف المكتسبة ويشمل الجانب العملي من التعلم حيث يظهر الفرد مدى تمكنه من تطبيق المهارة ، هو كذلك مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة لتحقيق هدف ، معتمدا في ذلك على قدراته وصلاحياته البدنية وحالته النفسية والعقلية وتفاعلهم جميعا لتوجيه الاداء الى درجة عالية من الانجاز والفعالية (ياسر محمد دبور ، 1997، ص 19) .

#### 4-2- مراحل الأداء المهاري:

الإعداد المهاري لا يعني فقط تعلم المهارات الحركية وإنما تعلم المهارات الحركية هي المرحلة الأولى من الإعداد المهاري .ولا يكفي هذا التعلم خوض المنافسات بشروط الأداء الواضح بل يتطلب الأمر بعد التعلم عمليات تنمية وتطوير رفيعة المستوى. (حسن أبو عبده، 2001، ص26) تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة و تدريبات مختلفة و هي:

#### 4-2-2- مرحلة التوافق الأولي للمهارة:

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية و إتقانها، و تبدأ بادراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة و مستوى أداء المهارة الأساسية، و تتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقله و كفاءة الأداء المهاري.

#### 4-2-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة:

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة، و مع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء.

#### 4-2-3- مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة:

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية، و خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة و تصبح المهارة الأساسية أكثر دقة و انسيابية و استقرار من حيث شكل الأداء و ذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية و هذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة و ثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية.(قندوز هشام، 2022، ص 97)

#### 4-3- أهمية الأداء المهاري :

إن الإتيان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري، ويتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتيان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه.

فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط وبدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة.

إن تطوير وتحسين الصفات البدنية العامة والخاصة يربطها مع المهارات الحركية والقدرات الخططية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي، وذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية وتمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة، ولما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة إذ وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي، فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة (حسن السيد أبو عبده، 2002، ص ص 33-37).

#### 4-4- المتطلبات المهارية في كرة اليد :

ان المتطلبات المهارية التقنية للاعب كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني جميع التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في اطار قانون اللعبة بهدف الوصول الى أفضل النتائج ويمكن تنميتها وتطويرها من خلال التخطيط الجيد لبرنامج الاعداد التقني والمهاري ، ان مهارات كرة اليد تتميز بأنها مترابطة ولا يمكن الفصل بين اجزائها وكذلك تحتوي على العديد من الاستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة من المنافس داخل الملعب ، وخطط اللعب في كرة اليد تتميز بتعدد وتنوع المتطلبات المهارية التقنية المطلوب تنفيذها.

ان المهارات الحركية الأساسية هي العمود الفقري للعملية التدريبية في الوقت الراهن

ويذكر "Hans Gertshtain & Edjar Fedrhoff 1987" أن المهارات الحركية في كرة اليد هي الحركات الهادفة والاقتصادية في المجهود والزمن .

#### 4-5- المهارات الأساسية في كرة اليد :

وقد اتفقت معظم المراجع العلمية في كرة اليد أن المهارات الاساسية هي :

#### 4-5-1- المهارات الهجومية :

- 1- التمرير .
- 2- الاستقبال .
- 3- التصويب .
- 4- التنطيط .
- 5- الخداع .
- 6- مهارات هجومية بدون كرة .

#### 4-5-2- المهارات الدفاعية :

- 1- وقفة الاستعداد.
- 2- التحركات الدفاعية.
- 3- المقابلة.
- 4- التغطية.
- 5- التسليم والتسلم.
- 6- حائط الصد.
- 7- التخلص من الحجز.
- 8- تشتيت الكرة.
- 9- جمع الكرات المرتدة (فتحي أحمد هادي السقاف ، 2013 ، ص ص 149-151).

#### 4-6- الأسس الحركية الرياضية وعلاقتها بالمهارات الأساسية في كرة اليد:

حسب ياسر محمد تهدف الحركة الرياضية عند أدائها كمهارة أساسية في ممارسة النشاط الرياضي إلى:

#### 4-6-1- أن تكون الحركة هادفة:

ذات هدف خططي معين، كما يمكن أن يكون الهدف من المهارة هو أدائها بدقة عالية وإتقان جيد كالرصوب في كرة اليد.

#### 4-6-2- أن تكون الحركة الرياضية اقتصادية:

يعني ذلك أن تؤدي المهارة مع بذل الجهود الأمثل لأدائها بالشكل المطلوب، لتحقيق ذلك فإن القوة العضلية المبذولة يجب ألا تزيد مطلقاً عن القوة المطلوبة لأداء المهارة بدقة (ياسر محمد دبور، 1997، ص 56).

#### 4-5-3- مهارة التصويب :

#### 4-5-3-1- مفهومها: يضيف " 1987 Hans Gertshtain & Edjar Fedrhoff " أن التصويب

يشكل الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة لذا يجب أن يؤدي بأقصى ما يمكن من تركيز وبأقوى جهد وأقل زمن.

إن التصويب يجب أن يتميز بالسرعة والدقة والقوة بما لا يدع الفرصة للمنافس لإعاقة الكرة عن الهدف الذي يسعى إليه كل أفراد الفريق وهذه العوامل ترتبط بعوامل أخرى في اكتشاف الثغرة الدفاعية ثم تحديد مسافة التصويب واختيار نوع التصويب ثم توجيه الكرة نحو المرمى بسرعة وقوة ودقة. (فتحي أحمد هادي السقاف ، 2013 ، ص ص 159-160).

كما ان التصويب على المرمى هي النتيجة النهائية للهجوم على املتسجيل هدف حيث ان هدف نظام الهجوم هو خلق وضع مناسب يتمكن من خلاله احد اعضاء الفريق من تنفيذ رمية هدف مباشرة مع فرصة جيد للتسجيل (عبد الوهاب غاز حمودي، 2008، ص 102)

إن الغرض الأساسي في مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف، و الفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكبر من الأهداف، ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة بل إن المهارات الأساسية والخططية الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف. (جرجس منير ابراهيم، 2004، ص 148)

إن مهارة التصويب وان كانت معروفة بان ادائها تشترك فيه مجاميع عضلية محددة بعضلات الذراعين والكتف إلا أنها في الحقيقة تتطلب أكثر من هذه المجاميع في ادائها وتنفيذها بالقوة المطلوبة عن طريق نقل القوة المتولدة من عضلات القدم مروراً بالجذع لتنتهي بمغادرة الكرة اصابع الكف المصوبة، مما يتطلب نقل حركي يتم فيه نقل القوة بين اجزاء الجسد وتوضيفها بشكل يضمن ان تكون التصويبة باقوى مايمكن للاعب انتاجه لتحقيق القوة المطلوبة للتصويب، وكذلك فان حقيقة الاداء لمهارة التصويب وقوته وان كانت مختبرياً ترتبط بالقوة الانفجارية كونها اقصى تقلص عضلي للقوة المرتبطة بالسرعة لرمي الكرة لمرة واحدة الا ان ظروف اللعب والواقع الميداني يمكن من خلاله تاثير استمرار بذل الجهد البدني المتنوع من حيث الشدة قبل اداء التصويبة مما قد ينعكس على خواص وطبيعة الاداء لمهارة التصويب ، وبهذا تبرز مشكلة جوهرية متمثلة في تحديد و تأشير اي من انواع القوة الخاصة له ارتباط وتأثير بقوة التصويب عندما يكون اللاعب تحت ضغط مستويات مختلفة من الجهد البدني خلال سير المباراة، ليتسنى للمدربين توجيه الاحمال التدريبية بما يخدم ويعزز من تطوير قوة التصويب بحسب الواقع الميداني الذي تتطلبه لعبة كرة اليد. (ليث ابراهيم جاسم الغريبي، 2009، ص ص 110-111).

#### 4-5-4- العوامل التي يتأثر منها التصويب:

- المسافة: فكلما قصرت المسافة ساعد ذلك على دقة التصويب
- التوجيه: ويسهم رسغ اليد كثيراً في توجيه التصويب ولذا يجب على اللاعب اجادة استخدامه
- السرعة: من حيث سرعة العداد المناسب لنوع التوجيه حتى يتمكن من استغلال ثغرات الفريق المناسب في الوقت المناسب وفي كرة اليد يمكن التمييز بين التصويبات بعيدة المدى والتصويبات القريبة، رمية الجزاء والرمية الحرة المباشرة وهي: (صالحى اسامة 2016، ص ص 55- 56)
- التصويب البعيد: ويقصد به التصويب أمام مدافع أو في حدود خط ال9 متر أو خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس ويجب أن يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التوجيه للتمكن من التغلب على المدافع وحارس المرمى، كما يجب مراعاة عامل التغيير بالنسبة لإختيار مكان توجيه التصويبة مما يسهم في مفاجأة

حارس المرمى، وتعتبر التصويبات العالية وخاصة في الزوايا العليا للمرمي من أفضل أماكن التوجيه بالنسبة لهذا النوع من التصويب (جرجس منير ابراهيم، 2004، ص ص 106-107)

- **التصويب القريب:** وهو الذي يؤدي بالقرب من دائرة الهدف، كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة، أو في حالة الهجوم الخاطف أو قطع مهاجم في اتجاه الدائرة وتحرير الكرة إليه للتصويب، ومن المستحسن في هذه الحالة قيامه بالوثب أو السقوط لإمكان التخلص من المدافع، وأهم ما يتميز به هذا النوع هو حسن توجيهه وليس قوة التصويب، ولذا يجب مراعاة موقف حارس المرمى عند توجيه التصويبة.

- **رمية الجزاء:** وهي عبارة عن مواجهة بين الرامي وحارس المرمى والتي يلعب فيها عامل القدرة على التركيز وقوة الأعصاب بالنسبة للرامي دوراً هاماً، ويتحدد اختيار الزاوية التي يجب التصويب إليها، وكذا ارتفاع التصويبة طبقاً لخبرة الرامي وسلوك حارس المرمى.

- **الرمية الحرة المباشرة:** نادراً ما تنجح هذه الرمية في إصابة الهدف وخاصة في حالة حسن قيام المدافعين بعمل حائط دفاعي إلا عقب بعض حركات الخداع أو بعض الحالات المفاجئة، وعلى سبيل المثال قبل انتظام حارس المرمى أو حائط الصد، ومما يساعد على ذلك إن الرمية الحرة يسمح بأدائها حالياً دون إشارة من الحكم، ويمكن تلخيص أهمها في: التصويبة الكرواجية (تصويبة الكتف)- التصويبة بالوثب- التصويب بالسقوط، التصويب بالطيران، التصويب الخلفي، التصويبة الحرة (صالحى اسامة، 2016، ص 56).

#### 4-5-5- أنواع التصويب:

#### 4-5-5-1- التصويب بالارتكاز:

يعد التصويب من الارتكاز من المهارات الشائعة جداً نظراً إلى سهولة أدائه وسرعة تعلمه، حيث يمتاز بالدقة والقوة خلال الأداء وخصوصاً عند استعماله بشكل مفاجيء خلال اللعب وينقسم إلى :

#### 4-5-5-1-1- التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس :

هي النواحي الفنية نفسها للتمريرة من مستوى الرأس، مع اختلاف في توجيه الكرة و قوتها وسرعتها مع الارتكاز على القدم الأمامية المعاكسة لليد الرامية ، وهي من المهارات المهمة للتصويب ، حيث تمتاز بعنصر المفاجأة من خلال استغلال الثغرات الدفاعية.

#### - النواحي الفنية لمهارة التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس:

- عند استلام الكرة يتم نقل القدم المعاكسة لليد الحاملة للكرة إلى الأمام على أن تشير للداخل قليلاً مع لف الجذع ، ويكون الكتف باتجاه منحرف مع محور الحوض .

- مع لف الجذع يتم الارتكاز على القدم الأمامية ، ثم التصويب بقوة وسرعة وتوجيهه من راسغ اليد

حيث تكون الأصابع آخر جزء يترك الكرة، ويتبعه كتف الذراع المصوبة باتجاه المرمى لتوجيهها بدقة.  
- التصويب من هذا المستوى يكون مبالغاً للمدافع خاصة إذا كانت يده أسفل حيث يتم التصويب من فوق رأس المدافع .

- يفضل إستعمال هذه المهارة بعد نقل الكرة بشكل سريع بين لاعبي الخط الخلفي، لإيجاد ثغرات في دفاع الخصم المتراجع للخلف (نورالدين بطاط، 2021، ص ص 45-46)

#### 4-5-1-2- التصويب من الارتكاز من مستوى الحوض :

تستعمل هذه المهارة لمواجهة المدافعين طوال القامة، حيث يتم إخفاء الكرة عن المدافع، ثم المبالغة بالتصويب على المرمى، وأكثر من يجيد هذه المهارة، اللاعبون متوسطوا أو قصار القامة، لأنها أسلوب ال أمثل لهم لتعويض فارق الطول، ولإستغلال الثغرات الموجودة بين المدافعين.

#### - النواحي الفنية لمهارة التصويب من الارتكاز من مستوى الحوض :

- بعد استلام اللاعب للكرة يقوم بنقل الرجل المعاكسة لذراع التصويب لأخذ خطوة واسعة مع ثني الركبتين ثنيا بسيطاً وميل الجذع باتجاه ذراع التصويب ، ثم يتم مرجحة الذراع الحاملة للكرة خلفاً للتخصير للتصويب مع إستمرار حركة الذراع التكميلية المصوبة إلى الأمام في إتجاه التصويب .

- التركيز في هذه المهارة يكون منذ الصغر، حيث يتم التركيز في أخذ الخطوات بشكل صحيح مع محاولة إخفاء الكرة خلف الظهر لمبالغة الدفاع .

- يؤدي رسغ اليد دوراً كبيراً في توجيه الكرة في أثناء التصويب..

- من الأمور الفنية لهذه المهارة ميل الجذع للجانب جهة اليد المصوبة بشكل مبالغت وسريع. (نورالدين بطاط، 2021، ص 47)

#### 4-5-1-3- التصويب من الثبات:

هي إحدى التصويبات السهلة التي يمكن البدء في تعليمها وخاصة للمبتدئين حيث تتميز بدقتها في إصابة الهدف، ويستخدم هذا النوع من التصويب أثناء أداء الرمية الجزائية أو الرمية الحرة خاصة عندما يسهو حارس المرمى أو الدفاع عن مراقبة اللاعب المؤدي للرمية الحرة قريباً من خط ال9 أمتار، أو عندما ينتهي زمن المباراة أو الشوط الأول ويبقى أداء الرمية الحرة والتي يتطلب أدائها مباشرة في اتجاه المرمى من الثبات.

#### 4-5-1-3- التصويب خلفاً: التصويب للخلف يعتبر غير شائع الاستخدام، كما أنه غير دقيق

في إحراز هدف، إلا أنها مؤثرة ومفاجئة بالنسبة لحارس المرمى ويؤدي بالارتكاز والالتفاف على كعب القدم اليميني أي المسائلة للذراع المصوبة وتكون بالالتفاف المفاجئ بحركة نصف دورانية سريعة تترك فيها

الكرة قبل تطويع الذراع منعاً لارتكاب خطأ ضد المدافع نتيجة اصطدام الذراع المطوحة به. (تومييات عبد الرزاق، 2023، ص 147)

4-5-2- التصويب من الوثب: ينقسم التصويمن الوثب إلى :

4-5-2-1- التصويب من الوثب للأعلى :

يستخدم هذا النوع من التصويب للتخلص من الجدار الدفاعي و الاقتراب من الفريق المنافس ويستخدم خاصة من المهاجمين في الخط الخلفي، ويتخلص الأداء الحركي لهذا النوع من التصويب و الارتقاء للأعلى بالساق المعاكسة للذراع الرامية في الهواء إلى جهة اليمين بالنسبة للاعب الأيمن حسب الكرة بالذراع الرامية إلى الخلف ثم إلى الأعلى ويصوب اللاعب عند وصوله إلى أعلى نقطة وسرعته ثم يهبط على قدم الارتقاء نفسها. (بوستة عزيز، فنزي كريم، 2016، ص 24)

- النواحي الفنية لمهارة التصويب من الوثب إلى الأعلى :

يستلم اللاعب الكرة باليدين ثم يأخذ الخطوة الأولى بالقدم اليسرى إذا كان التصويب باليد اليمنى، ثم يأخذ الخطوة الثانية بالقدم اليمنى، وأخيرا يأخذ الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى مع الإرتقاء إلى الأعلى، مع ملاحظة أن الركبة اليمنى مثنية واليسرى ممدودة ، مع سحب الذراع المصوبة خلفا عاليا بحيث يتجه كتف اليد اليسرى أماما، لتحقيق أكبر مدى حركي، ثم يبدأ الكتف الأيمن المصوب التحرك أماما ليتم التصويب.

- من الممكن التصويب من خطوة واحدة أو من خطوتين، لسرعة تفادي حائط الصد.

- بعد عملية التصويب يتم الهبوط على قدم الإرتقاء أولا للمحافظة على اتزان الجسم. (نورالدين بطاط، 2021، ص 48)

4-5-2-2- التصويب من الوثب إلى الأمام :

حيث يمكن التخلص من المدافعين والتصويب بقوة خارج خط 6م وبهذه الطريقة تكون المسافة بين المهاجم وحارس المرمى قصيرة تسهل على المهاجم توجيه الكرة في المكان المناسب من المرمى وطريقة تنفيذه تكون بعد استلام الكرة ويقوم اللاعب النهوض بالساق المعاكسة للذراع الرامية بحيث يدفع المهاجم لأرض بقوة لكي يحصل على مسافة أكبر للأمام مع الاحتفاظ بالكرة أمام الصدر باليد إذ يتم بعد ذلك سحب الكرة بالذراع للأسفل والخلف مع لف الجذع بالاتجاه المعاكس للتصويب مما يساعد على قوة التصويب ويكون الهبوط (بوستة عزيز، فنزي كريم، 2016، ص 24)

- النواحي الفنية لمهارة التصويب من الوثب إلى الامام :

- يتم دوران كتف اليد المصوبة للإعداد لحركة التصويب، ثم يقوم اللاعب بلف أعلى الجذع قليلا للجانب عكس الذراع المصوبة لتسهيل الأداء، ثم يتم التصويب والهبوط على القدم العكسية، ثم تتبعها القدم الأخرى مباشرة

- يجب النظر إلى المرمى بشكل جيد لإختيار الزاوية المناسبة للتصويب.
- في حالة التصويب من الجناح، يجب على اللاعب الإندفاع إلى منتصف منطقة الستة أمتار، لكي يتمكن من فتح زاوية المرمى أمامه بشكل أوسع.
- يجب على اللاعب مسك الكرة باليدين في بداية الإختراق، لكي لا يتمكن المدافع من أخذ الكرة من يده، وفي اللحظة الأخيرة ينقل الكرة إلى اليد المصوبة.
- يجب التصويب بأقصى سرعة ، لتجنب قطع الكرة من المدافع ، وذلك بأخذ الخطوات الثلاث بشكل سريع ، للإندفاع إلى الأمام وإلى أقرب مسافة من المرمى . (نورالدين بطاط، 2021، ص 49)

#### 4-5-2-3- التصويب من السقوط:

- الهدف من السقوط هو الابتعاد عن متناول يد المدافع والاقتراب من حارس المرمى، وهذه التصويبية تتم بدون خطوات اقتراب، حيث تستقبل الكرة باليدين أمام الجسم وتتباعد القدمين قليلا وتثنى للأمام ثم يتحرك الذراع المصوب أثناء سقوط الجسم للأمام.
- ويتم التصويب من مستوى الرأس قبل السقوط مباشرة مع توجيه النظر نحو المرمى، وبعد التخلص من الكرة يتم امتصاص صدمة السقوط بالذراعين معا، هذا ويجب عدم لمس الركبة للأرض، كما يجب الحرص الشديد في تعليم هذه المهارة حتى لا يهاب المبتدئ من السقوط على الأرض، ويفضل البدء بتعليمهم التصويب من السقوط من وضع الوقوف على الركبتين ثم من وضع ثني الركبتين كاملا والتدريج في الوصول للوضع الأساسي من الوقوف العالي . وغالبا ما يقوم لاعب الدائرة والجناحان بأداء هذا النوع من التصويب.(حسين، 2011، ص ص 114-115)

وينقسم الى:

- **التصويب بالسقوط الأمامي:** يستخدم هذا النوع من التصويبيات بصورة خاصة عند أداء رمية الجزاء، وكذلك في المنطقة الوسطى لدائرة المرمى ، وهذه التصويبية عبارة عن تصويبية كبراجية مع إرتباطها بالسقوط الأمامي .
- **التصويب بالسقوط الجانبي:** يعتبر التصويب بالسقوط الجانبي إحدى التصويبيات بعيدة المدى لأن أمام المهاجم مدافعا يحاول أن يتخطاه لحظة التصويب .
- وفي هذه التصويبية لا يتم التصويب والسقوط في إتجاه واحد إلى الهدف كما في السقوط الأمامي . ولكن يتم السقوط ناحية الجانب وجسم المهاجم موازيا تقريبا لخط المرمى، وينقسم إلى نوعين:
- التصويب بالسقوط الجانبي ضد ذراع الرامي .
- التصويب بالسقوط الجانبي مع ذراع الرامي . (ثابت، 2008، ص 85)

#### 4-5-2-4- التصويب من الطيران:

والتصويب من الطيران يشبه التصويب بالسقوط إلا أن الجسم في هذا النوع من التصويب يفقد اتصاله بالأرض ليصبح طائراً في الهواء فوق منطقة المرمى ، ويتم الطيران بهدف الهروب من المجال الدفاعي وكذلك الارتفاع بزواية التصويب، وكلما كانت فترة الطيران طويلة كما كانت هناك فرصة في تصويب الكرة في المكان المناسب مع خداع حارس المرمى ولكن يجب أن يؤدي الدوران للارتقاء بأسرع طريقة ممكنة.

ولاعب الدائرة هو أكثر اللاعبين الماماً وامتلاكاً للقدرة على أداء هذه التصويبة وبواسطتها يستطيع أن يجبر المدافعين على ارتكاب خطأ الرمية الجزائية.

ويستخدم هذا النوع من التصويب أيضاً عند ارتداد الكرة المصوبة من المرمى من الحارس وهي في الهواء داخل منطقة المرمى حيث يتم طيران اللاعب وضرب الكرة بالقبضة في اتجاه المرمى لصعوبة استلام الكرة في هذا الوضع، ولكي يكون الهبوط آمناً يجب أن يتم امتصاص صدمة الهبوط على الأرض بالانزلاق على الصدر مع دفع الرأس والذراعين والركبتين عالياً بعيداً عن الأرض.

وعند تعليم هذه المهارة يجب تأمين اللاعبين المبتدئين بتعليمهم جميع الدرجات الأمامية والخلفية والجانبية والطائرة والتركيز على كيفية امتصاص الصدمة من الأرض ، ويتم ذلك في البداية بالاستعانة بالمراتب الأسفنجية أو التدريب على ملاعب عشبية. (حسين، 2011، ص ص 115-116)

#### 4-5-5-2-4-1- خطوات التصويب بالارتقاء :

**الإقتراب:** تعتبر مرحلة الإقتراب مرحلة تمهيدية حيث تمثل بذلك مرحلة اكتساب السرعة للاعب لاستخدامها في مرحلة الارتفاع ، وبذلك تعتبر مرحلة هامة من مراحل التصويب بالارتقاء في كرة اليد، كما يوجد هناك ارتباط بين مستوى السرعة ومستوى الارتفاع في كرة اليد. فلاعب كرة اليد لا يستخدم سرعته القصوى في الإقتراب حيث مسافة الإقتراب لا تمكنه من ذلك من ناحية ومن ناحية أخرى تكفي سرعة متوسطة ليتمكن تحويلها من سرعة أفقية إلى سرعة رأسية لحظة الارتفاع كما أن للسرعة العالية والتي لها تأثير إيجابي على قوة الوثب أهمية كبيرة في اكتساب النغمة العضلية والتي تتمثل في تحسين إيقاع خطوات الإقتراب الأخيرة وسرعة رد الفعل في الارتفاع أيضاً (جرجس منير ابراهيم ، 1994، ص 135).

**الإرتقاء :** من جهة علوم الحركة تعتبر مرحلة الإرتقاء أهم مرحلة من مراحل الاداء الحركي كما تعتبر مرحلة معقدة حيث ينتج في تلك المرحلة القوة الدافعة للارتقاء وهي عبارة عن محصلة عمل كبير من المجموعات الحركية في الجسم وخصوصاً عمل كل من العضلات المانحة لرجل الارتفاع والعضلات العاملة على مرجعة الرجل الحرة والذراعين أثناء الارتفاع، ولكي يكون الارتفاع مؤثراً يجب أن تكون قوة مقاومة الأرض وقوة

الاحتكاك على الاكثر أقل من محصلة ردة فعل الارض لقوة العضلات العاملة ، وبذلك تلعب زاوية الارتقاء دورا ايجابيا في عملية توجيه الجسم لحضة الارتقاء .

**الطيران في الهواء :** من خلال القوة الناتجة عن رد فعل قوة الارتقاء تتحلل تلك القوة لنتج لنا قوة التصويب وفي نفس الوقت يكون هناك اتزان للاعب للمحافظة على مركز ثقل الجسم في مساره الحركي فكلما زادت مسافة الطيران في الهواء عند الارتقاء وهذا يدل على الامتداد الكامل في مفاصل رجل الارتقاء لإعطاء الوقت اللازم لليد الضاربة، وتعتبر مرحلة الطيران في الهواء آخر مرحلة ، حيث تتفاوت مسافة الطيران في الهواء من لاعب لآخر، وهذا راجع إلى الفارق في الطول في الساقين (بسطويسي أحمد، 1996، ص ص 261-260).

#### الهبوط :

تعتبر عملية الهبوط بالنسبة للاعب كرة اليد آخر مرحلة من مراحل الأداء الحركي لتقنية التصويب من الارتقاء في كرة اليد، حيث يجب أن يكون الهبوط بحذر واسترخاء حتى يتجنب اللاعب أي أضرار قد تحدث وكلما كانت عملية الهبوط سليمة كان الاداء الحركي جيدا لعملية التصويب بالارتقاء في كرة اليد.(صالحى أسامة، 2016، ص 67)

### خلاصة:

في ضوء ما تم تناوله في هذا الفصل، يتبين أن المتطلبات المهارية في كرة اليد تمثل عنصراً محورياً في العملية التدريبية، إذ تعد من المحددات الأساسية لنجاح الأداء الفني والخططي للاعبين. وقد أظهرت الدراسات والتجارب الميدانية أن تطوير المهارات الأساسية، مثل التمرير، الاستقبال، التصويب، يساهم بشكل فعال في رفع كفاءة الأداء الجماعي وتحقيق الأهداف. لذا فإن الاهتمام بالجانب المهاري يجب أن يتم وفق أسس علمية تراعي الفروق الفردية وخصائص المرحلة التدريبية، مع ضرورة تكاملها مع الجوانب البدنية والنفسية. وعليه يعد الاستثمار في صقل وتطوير هذه المهارات مطلباً أساسياً للوصول إلى المستويات التنافسية العليا.

الجانب التطبيقي

# الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية للدراسة

**تمهيد :**

إن طبيعة موضوع دراستنا تعتمد على قواعد منهجية تساعد الطالب وتوجهه لما يجب أن يكون عليه في عملية البحث، حيث يتطلب من الطالب إجراء الدراسة الميدانية التي يعتمد عليها للوصول إلى بعض الحلول المتعلقة بمشكلة الدراسة وحتى تتمكن من اختبار الفرضيات المقترحة وتوضيح المنهج المستخدم والمتبع في الدراسة وتحديد الإجراءات الميدانية المتبعة، مع ضبط مجتمع وعينة الدراسة وكذا مجالها الزماني والمكاني، بالإضافة إلى تحديد أدوات جمع البيانات وكيفية تنفيذها وإجراءها والأساليب الإحصائية اللازم استخدامها لتحليل البيانات والمعلومات المتوصل إليها.

## 5-1- الدراسة الاستطلاعية:

تمثل الدراسة الاستطلاعية تجربة مصغرة أولية تتمثل في استطلاع الطالب للتأكد من صحة الدراسة الأساسية، حيث تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم الدراسات التي يستلزم على الطالب القيام بها والاعتماد عليها والتي تمكننا من اكتشاف العديد من النقاط الأساسية التي تحكم الدراسة الأساسية، قبل الاستقرار نهائياً على خطة الدراسة بفضل القيام بدراسة استطلاعية على عدد محدود من الأفراد، وهذه الدراسة الاستطلاعية تحقق أهداف الباحث (رجاء محمود أبوعلام، 2004، ص 87) حيث أن هذه الدراسة تمكن من:

- التأكد من إمكانية إجراء الدراسة على عينة الدراسة.
  - معرفة بعض الجوانب المرتبطة بموضوع الدراسة مع جمع البيانات والمعلومات حولها.
  - اختيار التدريب والتمارين البدنية والمهارية التي يجب القيام بها في الحصص التدريبية المقترحة.
  - ترتيب التمارين المستخدمة في الحصص التدريبية وحتى الحصص التدريبية بشكل تدريجي.
  - تحديد الظروف التي ستقام فيها الدراسة.
  - تحديد أنسب الاختبارات لجمع البيانات اللازمة.
  - تحديد العقبات التي تعترض إجراء الدراسة ووضع أنسب الحلول.
  - معرفة مدى سلامة وكفاية الوسائل البيدغوجية المراد استخدامها في التدريبات.
  - الحصول على الإذن من إدارة الفريق للقيام بهذه الدراسة .
  - تحديد الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الطالب.
  - التعرف على الظروف و الوسائل و الوقت المستغرق عند تطبيق الوحدات التدريبية.
  - التأكد من مدى تنفيذ الدراسة و مدى مناسبتها.
- وقد تضمنت الدراسة الاستطلاعية مرحلتين:

### المرحلة الأولى:

قام الطالب بإعداد استمارة من الاختبارات البدنية المتعلقة بالقوة العضلية والاختبارات المهارية المرتبطة بدقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد، وهذا بالاعتماد على الدراسات السابقة والمعارف العلمية بغرض تحديد أنسب الاختبارات، واختيار مجموعة من التمارين المدججة بين القوة والتصويب ثم بناء وحدات تدريبية مدججة ، ثم عرضها على مجموعة من الأساتذة المختصين في التدريب وبعض مدربي كرة اليد بهدف تحديد أنجع الاختبارات والتدريبات اللازمة، وبعدها اتفق معظم الأساتذة المحكمين على مجموعة من الاختبارات التي يتم استخدامها في الدراسة.

### المرحلة الثانية:

في هذه المرحلة قام الطالب باختيار مجموعة من اللاعبين تتكون من 05 لاعبين تتوفر فيهم نفس مميزات العينة الأساسية من جميع المتغيرات، حيث قمنا بإجراء الاختبارات المحكمة بغرض تحديد مدى ثبات نتائج هذه

الاختبارات عن طريق تطبيق وإعادة التطبيق لمدة زمنية بينية 05 أيام حيث كان إجراء الاختبارات يوم 24 ديسمبر 2024 وإعادة الاختبارات يوم 28 ديسمبر 2024.

### 5-2- المنهج المستخدم:

يمثل المنهج الاسلوب الذي يتبعه الطالب في دراسته لتنظيم افكاره ونسجها والعمل على تحليلها وعرضها بغية الوصول الى نتائج تحكم الدراسة المجمع القيام بها، وانطلاقا من موضوع الدراسة وأهدافها وطبيعتها، فقد اعتمد الطالب على تطبيق المنهج التجريبي و بإتباع التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة.

حيث ان البحث التجريبي هو أحد أهم أنواع البحث وأكثرها دقة وربما كان أشدها صعوبة وتعقيدا وأن مهمة الباحث التجريبي تتعدى الوصف أو تحديد حالة ولا يقتصر نشاطه على ملاحظة ما هو موجود ووصفه بل يقوم بمعالجة عوامل بحثه تحت شروط مضبوطة ضبطا دقيقا ليتحقق من كيفية حدوث حادثة معينة، ولتحديد أسباب حدوثها، وفيه يقوم الباحث بالتوصل إلى ما سيكون تحت ظروف مضبوطة، وعن طريقه تتم السيطرة على عوامل محددة في الموقف وإطلاق عامل أو عوامل لبيان مدى تأثيرها في متغير ما، والوصول الى نتائج يتم حسابها بدقة، ومن أجل هذا فإن البحث التجريبي هو تعديل مقصود مضبوط للظروف المحددة لحادثة من الحوادث وتفسر التغيرات التي تطرأ في هذه الحادثة نتيجة لذلك (رحيم يونس كرو العزاوي، 2008، ص 109)، كما ان المنهج التجريبي هو أكثر أنواع المناهج استخداما في الدراسات المختلفة في ميدان الرياضة ويعد هذا المنهج هو أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية كما يعد هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب او الأثر، حيث يعرف علاوي المنهج التجريبي في المجال الرياضي بانه "الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة في المجال الرياضي تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغير أو أكثر متنوعا بينما تثبت المتغيرات الاخرى (فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة، 2002، ص 58) لهذا يعتبر المنهج التجريبي نوع من البحوث الذي يستخدم التجربة في اختبار فرض يقرر علاقة بين عاملين أو متغيرين وذلك عن طريق الدراسة للمواقف المتقابلة التي ضبطت كل المتغيرات ما عدا المتغير الذي يهتم الباحث بدراسة تأثيره.

### 5-3- مجتمع وعينة الدراسة:

#### 5-3-1- مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة يشمل جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة (رجحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، 2000، ص 137).

ولهذا فقد اعتمدنا في دراستنا هذه وارتأينا أن يكون مجتمع بحثنا خاص بفرق كرة اليد لولاية بسكرة صنف أقل من 15 سنة والبالغ عددها 15 فريق.

#### 5-3-2- عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

هي جزء من المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة ويختارها الباحث لاجراء دراسته عليها على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا (رحيم يونس كرو العزاوي، 2008، ص 164).

وبالتالي هي مجموعة من الأفراد التي نأخذها من مجتمع الدراسة بحيث تكون ممثلة له تمثيلا صادقا وفي دراستنا هذه تمثلت عينة الدراسة في فريق مولودية زربية الوادي صنف أقل من 15 سنة والبالغ عددها 17 لاعب، حيث بلغت العينة الاستطلاعية 05 لاعبين و12 لاعب كعينة أساسية بتصميم المجموعة الواحدة، وتم اختيارها بطريقة قصدية.

#### 5-3-2-1- خصائص عينة الدراسة:

العمر: تمثل عمر أفراد العينة من 13-14 سنة

الطول: شمل طول عينة الدراسة 133 - 165 سم.

الوزن: تراوح وزن أفراد العينة بين 43 - 67 كلغ.

العمر التدريبي: إنحصر العمر التدريبي لأفراد العينة بين 3 أشهر حتى 3 سنوات.

#### 5-4-3- المجال المكاني والزماني:

##### 5-4-3-1- المجال المكاني:

لقد تمت هذه الدراسة بماتيكو دار الشباب الشهيد لوصيف السعيد بدائرة زربية الوادي.

##### 5-4-3-2- المجال الزماني:

شمل المجال الزماني لدراستنا خلال الموسم الرياضي 2024-2025 وكانت الدراسة كآلاتي:

- بداية تطبيق الدراسة الاستطلاعية يوم 24 ديسمبر 2024 وإعادة الاختبار 28 ديسمبر 2024.

- إجراء الاختبارات القبليّة يوم 04 جانفي 2025 خلال الفترة الصباحية.

- تطبيق الوحدات التدريبية من يوم 07 جانفي 2025 إلى يوم 22 فيفري 2025.

- إجراء الاختبارات البعدية يوم 25 فيفري 2025 خلال الفترة الصباحية.

##### 5-5- ضبط متغيرات الدراسة:

عندما يقوم الباحث بتحديد المتغيرات الخاصة بالبحث فعليه أن يقوم قدر المستطاع بالتقليل من تأثير المتغيرات العارضة "الدخيلة" وعليه أن يقرر ما هو العامل المهم الذي يجب أن يبقى ثابتا وماذا يقيس وماذا يتجاهل (إبراهيم، 2000، ص140).

استنادا لفرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع، وهما كالتالي:

##### 5-5-1- المتغير المستقل:

هذا المتغير هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعادة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي، حيث كان المتغير المستقل في دراستنا هو "التحضير البدني المدمج".

### 5-5-2- المتغير التابع:

وهذا المتغير هو نتاج تأثير العامل المستقل للظاهرة، وكان المتغير التابع في دراستنا هو:

- " القوة العضلية "

- " دقة التصويب "

كما قد يتأثر المتغير التابع بالعديد من العوامل الخارجية وبإجراءات تنفيذ التجربة لذلك لا بد للباحث من ضبط هذه العوامل وتحييدها ومنع تأثيرها على العامل التابع لكي يستطيع تحقيق نتائج دقيقة وصحيحة (ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، 2000، ص ص51-52) .

### 5-5-3- المتغير الدخيل:

هو كل المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر بشكل مباشر او غير مباشر على المتغير التابع والتي يسعى الطالب الى التحكم والسيطرة عليها من أجل اختبار مدى التأثير وعدم تأثيره لذلك لا بد من استبعاد مثل هذه المتغيرات حتى نسمح للمتغير المستقل لوحده بالتأثير على المتغير التابع، حيث تم ضبط مايلي:

- الإلمام بأسس ومبادئ التحضير البدني وأنواعه مع التنوع والاستمرار في عملية التنفيذ لتنمية القوة والأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

- تحديد مميزات وخصائص اللاعبين من حيث الطول، الوزن ، العمر والعمر التدريبي.

- تحديد زمن إجراء التجربة .

- السيطرة على العوامل الخارجية المؤثرة على عملية التحريب.

- ضبط جميع العوامل التي قد تحيط بالتجربة من توفير الوسائل والأدوات البيداغوجية وغيرها.

- الابتعاد عن التحيز الشخصي في عملية التحريب .

- الزمن: هو الوقت المخصص لأداء الاختبارات البدنية والمهارية والحصص التدريبية بالتحضير البدني المدمج

بماتيكو دار الشباب، حيث أن وقت إجراء التدريبات يكون كالتالي:

- يوم السبت من 09:00 سا ← 10:30 سا.

- يوم الثلاثاء من 14:00 سا ← 15:30 سا.

- الجنس: لقد تم إجراء هذه الدراسة من التجربة والاختبارات على الذكور فقط.

- السن: تمثل سن اللاعبين (اقل من 15 سنة).

5-6- الأدوات المستعملة في الدراسة :

5-6-1- اختبار الوثب العمودي من الثبات:

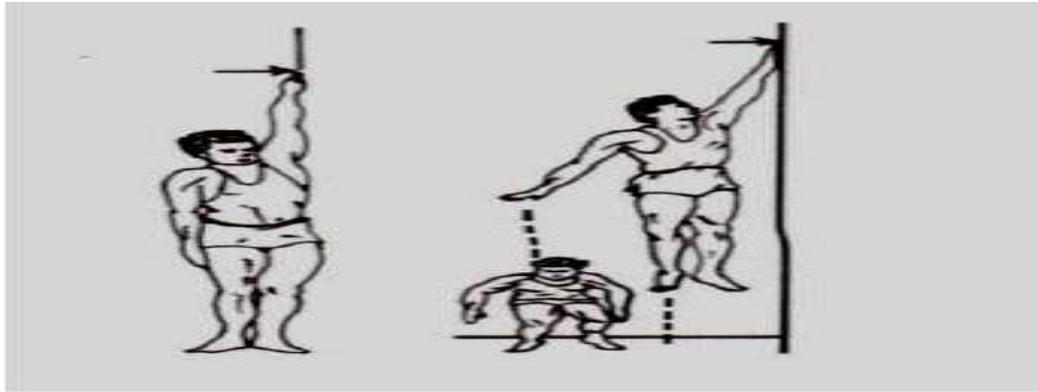
الهدف: قياس القدرة العضلية للرجلين :

الأدوات: - اللوحة المدرجة (بالسنتمتر) الملتصقة بالحائط. /- قطع طباشير، مع قطعة قماش لمسح علامات الطباشير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر. /- حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن 3.6 م .

مواصفات الإختبار: يقف اللاعب باستقامة مواجهها اللوحة المدرجة الملتصقة بالحائط، بحيث تكون القدمان ملتصقتان بالأرض وتكون الذراعان ممدودتان عاليا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة على اللوحة بقطعة طباشير مع ملاحظة عدم رفع العقبين، يستدير اللاعب إلى الجانب بحيث تكون اللوحة المدرجة بجانبه تماما يقوم اللاعب بثني الساقين كاملا ثم يقفز عاليا ويلمس اللوحة في أعلى نقطة ممكنة .

يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع إلى الأمام ولأسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط .

يقوم المختبر بمد الركبتين والذراعين بالقدمين معا للوثب لأعلى درجة مع مرجحة الذراعين بقوة إلى الأمام وللأعلى للوصول بهما أقصى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوح أو الحائط في أعلى نقطة حساب الدرجة: للمختبر ثلاث محاولات وتحسب أحسن محاولة. (محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع ، بدون سنة، ص91).



الشكل البياني رقم (01): يمثل اختبار الوثب العمودي من الثبات

5-6-2- إختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر:

الهدف: قياس القدرة العضلية للذراعين وحزام الكتفين.

الأدوات: كرة طبية وزن (3 كغ) / شريط قياس.

التعليمات:

- من وضع الوقوف والظهر مستقيم.
- يتم مسك الكرة الطبية باليدين أمام الصدر وأسفل الذقن.

- يتم دفع الكرة للأمام باليدين.(غلاب حكيم، 2020، ص 129)



الشكل البياني رقم (02): يمثل اختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر  
5-6-3- إختبار التصويب بالوثب عاليا بعد تمرير و استلام.

الغرض من الإختبار:

- سرعة أداء التصويب بالوثب عاليا بعد الخداع .
- دقة التصويب.

الأدوات المستخدمة: 05 كرات يد، 04 مربعات (60 سم\*60 سم) في زوايا المرمى، ساعة إيقاف، حائط صد أعلى من طول اللاعب بـ 20 سم و بعرض 03 م.

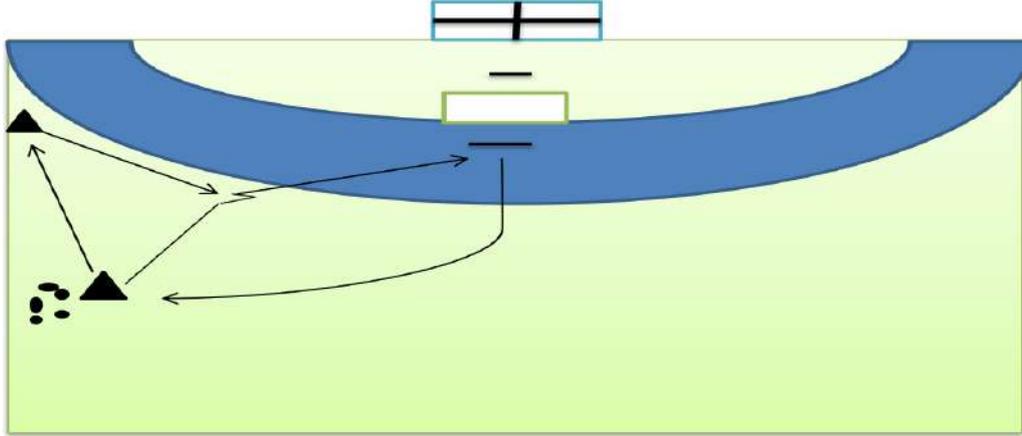
طريقة الأداء: يقف اللاعب المصوب (أ) عند الركن المحصور بين خط في المنطقة المحصورة بين التقاء خط ال 09 م بخط الجانب، ثم يقوم اللاعب المصوب (أ) بالتمرير الى اللاعب (ب) و يجري في اتجاه حائط الصد ليستلم الكرة ثانية منه و يأخذ ثلاث خطوات أو اقل للتصويب بالوثب عاليا من أعلى حائط الصد وعلى أحد الزوايا الأربعة للمرمى، و يكرر ذلك الى أن تنتهي الكرات الخمسة (شكل رقم 02)

شروط الاختبار:

- عدم أخذ أكثر من 03 خطوات.
- التصويب بعد الاستلام يكون من أعلى حائط الصد في احدى الزوايا الأربعة للمرمى.

التسجيل:

- يحتسب زمن الأداء منذ اشارة البدء الى لحظة خروج آخر كرة من يد اللاعب.
- تحتسب نقطة عند دخول الكرة في زاوية من الزوايا الاربع.
- يحتسب صفر للتصوية خارج المربع أو المصوبة في حائط الصد.
- لا تحتسب نتيجة التصوية التي يتحرك فيها اللاعب أكثر من ثلاث خطوات.(قندوز هشام، 2022)



الشكل رقم (03) يمثل اختبار التصويب بالوثب عاليا بعد التمرير والاستلام.

#### 5-6-4- إختبار قياس دقة التصويب من الارتكاز.

الوسائل: 10 كرات، مربعات مرقمة ، اقماع، صفارة و مقاتي.

طريقة الأداء: يختار اللاعب مربعان للتصويب عليهما، أحدهما علوي والآخر سفلي وعلى قطر واحد، يقوم اللاعب بالتصويب على أحد المربعين ثم يمسك الكرة الأخرى ويصوب على المربع الآخر بعد سماع الصفارة ويستمر هكذا حتى ينتهي من الكرات العشرة أي خمسة على كل مربع .

#### القواعد:

- ضرورة ثبات احد القدمين.
- يصوب اللاعب خلال 3 ثواني من الصفارة .

#### التسجيل:

- تعطى درجة لكل تصويب صحيح داخل المربع المحدد.
- تلغى الرمية اذا تحركت القدم.

تلغى الرمية اذا لم يصوب خلال 3 ثواني (كمال الدين عبد الرحمان درويش، 2002، ص127)

5-7-7- الأسس العلمية للاختبارات:

5-7-7-1- الثبات: يمثل ثبات الاختبار مدى الحصول على النتائج نفسها تقريبا عند إجراء الاختبار وإعادةه بعد مدة على نفس المجموعة، الثبات هو مدى الحصول على درجات مشابهة عند تطبيق نفس المقياس على نفس مجموعة الأفراد مرتين مختلفتين، فإننا نستدل على أن نتائجنا لها درجة عالية من الثبات من إجراء لأخر (رجاء محمود أبوعلام، 2004، ص414).

الجدول رقم (02): يمثل ثبات الاختبارات

الاختبار	العينة	معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1- ن)	مستوى الدلالة
اختبار الوثب العمودي من الثبات	05	0.898	0.811	04	0.05
اختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر		0.817			
اختبار دقة التصويب من الارتكاز		01			
اختبار التصويب بالوثب عاليا بعد تمرير و استلام		01			

5-7-7-2- الصدق: يشير الصدق إلى مدى صلاحية استخدام درجات المقياس للقيام بتفسيرات معينة، فإذا كان المقياس أو الأداة اختبارا يستخدم لوصف تحصيل أفراد العينة يجب أن تفسر الدرجات على أنها تمثل مجال التحصيل الذي يقيسه الاختبار، وإذا استخدمت نتائج الاختبار للتنبؤ بأداء أفراد العينة في نشاط قادم، حيث يجب أن تكون تفسيراتنا قائمة على تقدير دقيق ما أمكن للأداء في المستقبل.... الخ (رجاء محمود أبوعلام، 2004، ص413)، لذلك فالصدق هو أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه.

الصدق = جذر الثبات

الجدول رقم (03): يمثل الصدق الذاتي للاختبارات

مستوى الدلالة	درجة الحرية (1- ن)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الصدق	العينة	الاختبار
0.05	03	0.811	0.947	05	اختبار الوثب العمودي من الثبات
			0.903		اختبار دفع الكرة الطبية (3 كغ) باليدين من أمام الصدر
			1.00		اختبار دقة التصويب من الارتكاز
			1.00		اختبار التصويب بالوثب عاليا بعد تمرير و استلام

من خلال الجدول رقم (03): نجد أن قيمة معامل الصدق لجميع الاختبارات قد بلغت (0.947-0.903-1.00) كلها أكبر من القيمة الجدولية المقدره ب0.811 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 04 .

5-7-3- الموضوعية: هي ابتعاد الباحث عن عامل التحيز وعدم التأثر بالعوامل المحيطة به وبالتالي نتحصل على نتائج ترتبط بمستوى الفرد فقط .

#### 5-8- الإجراءات التطبيقية الميدانية للأداة:

تم القيام بإجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية على العينة الأساسية، ثم قمنا بتطبيق الوحدات التدريبية بالتحضير البدني المدمج عليها، حيث تتضمن هذه الوحدات التدريبية تمرينات أفقية وتمرينات عمودية و متزامنة مع أداء دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد، حيث مع التقدم في التنفيذ نندرج في ارتفاع الوثب وكذا من حيث الحمل التدريبي بما يتناسب مع خصائص اللاعبين وحالتهم التدريبية، وبعد 46 يوم من التنفيذ تم القيام بإجراء الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بنفس التوقيت وتحت نفس الظروف.

#### 5-9- الطريقة الإحصائية:

هذه الطريقة تسمح لنا بتقديم وتفسير أهداف و نتائج هذه الدراسة و نقوم بحساب المعطيات ، حيث تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 25 ، حيث تم استخدام اختبار:

- T للفروق بين عينتين متجانستين.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- حجم الاثر.

### خلاصة:

يمثل هذا الفصل حلقة تربط بين الجانب النظري وأدبيات موضوع دراستنا والجانب التطبيقي، حيث يعتبر ركيزة أساسية لكل دراسة حيث يتم تحديد كل الإجراءات المنهجية اللازم إتباعها من خلال ضبط المنهج بما يتناسب مع نوعية البيانات التي نسعى إلى الوصول إليها، وضبط المتغيرات والدراسة الاستطلاعية، مع تحديد أدوات جمع البيانات من اختبارات بدنية ومهارية والوسائل العلمية المستخدمة في الدراسة، مع تحديد الطالب للأساليب الإحصائية اللازمة لتفريغ وتحليل البيانات المتوصل إليها، بالإضافة إلى أن هذا الفصل يعتبر بوابة استكمال الفصل التطبيقي.

# الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج

6- عرض وتحليل النتائج :

6-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى: "للوحدات التدريبية المقترحة بالتحضير البدني المدمج أثر على تنمية قوة الأطراف العلوية ودقة التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة "   
الجدول رقم (04): يمثل الاختبار القبلي والبعدى في اختبار رمي الكرات الطبية 3 كلغ.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	المجموعة التجريبية 12		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	11	0.001	-7.176	0.17	3.96	الاختبار القبلي
				0.16	4.14	الاختبار البعدى

يمثل الجدول رقم (04): مقارنة نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدى لعينة الدراسة :

- حققت عينة الدراسة في الإختبار القبلي لها متوسط حسابي قدره (3.96) و انحراف معياري قدره (0.17) ، في حين حققت هذه العينة في الاختبار البعدى المتوسط الحسابي بلغ (4.14) و انحراف معياري قدره (0.16).

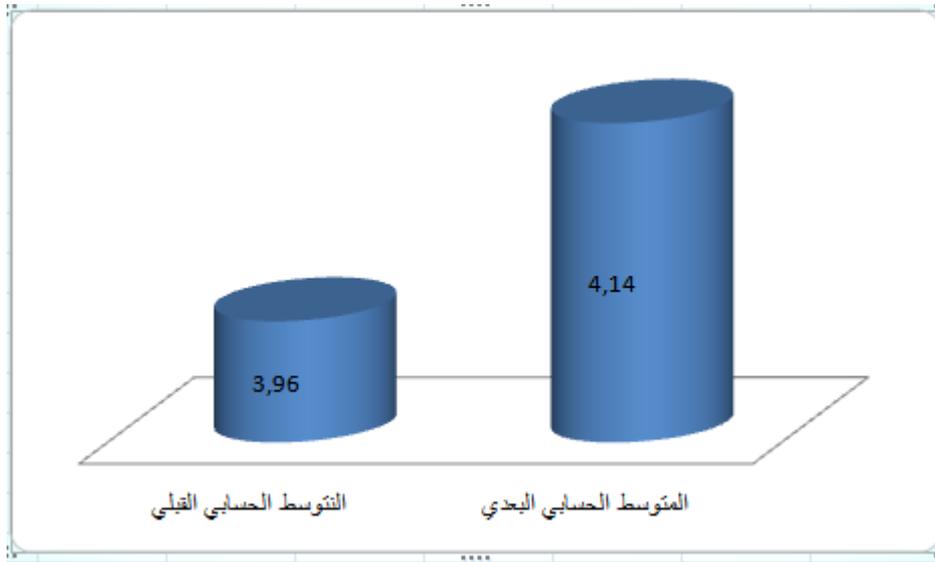
أما قيمة t بلغت (-7.176) عند القيمة المعنوية sing (0.001) ، والقيمة (0.05 > 0.001) ودرجة الحرية (11)، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدى لعينة الدراسة وكانت الفروق لصالح الاختبار البعدى في اختبار رمي الكرات الطبية 3 كلغ .

الجدول رقم (05): يمثل حجم التأثير في الاختبار القبلي والبعدى في اختبار رمي الكرة الطبية 3 كلغ:

الاختبار	قيمة d	مستويات حجم التأثير		
		صغير	متوسط	كبير
رمي الكرة الطبية	0.82	0.20	0.50	0.80

يمثل الجدول رقم (05) حجم التأثير لعينة الدراسة:

- بلغت قيمة d 0.82 عند مستوى حجم التأثير 0.80 وهو المستوى الكبير، والقيمة 0.82 < 0.80 أي يوجد أثر كبير بين الاختبار القبلي والبعدى لعينة الدراسة في اختبار رمي الكرات الطبية 3 كلغ.



الشكل البياني رقم (04): يمثل المتوسط الحسابي بين الإختبار القبلي و البعدي لعينة الدراسة في إختبار رمي الكرات الطبي 3 كلغ.

الجدول رقم (06): يمثل الاختبار القبلي و البعدي في اختبار دقة التصويب من الثبات .

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	المجموعة التجريبية 12		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	11	0.001	-9.381	0.65	1.33	الاختبار القبلي
				0.88	2.66	الاختبار البعدي

يمثل الجدول رقم (06): مقارنة نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لعينة الدراسة :

- حققت عينة الدراسة في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي قدره (1.33) و انحراف معياري قدره (0.65) ، في حين حققت هذه العينة في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (2.66) و انحراف معياري قدره (0.88).

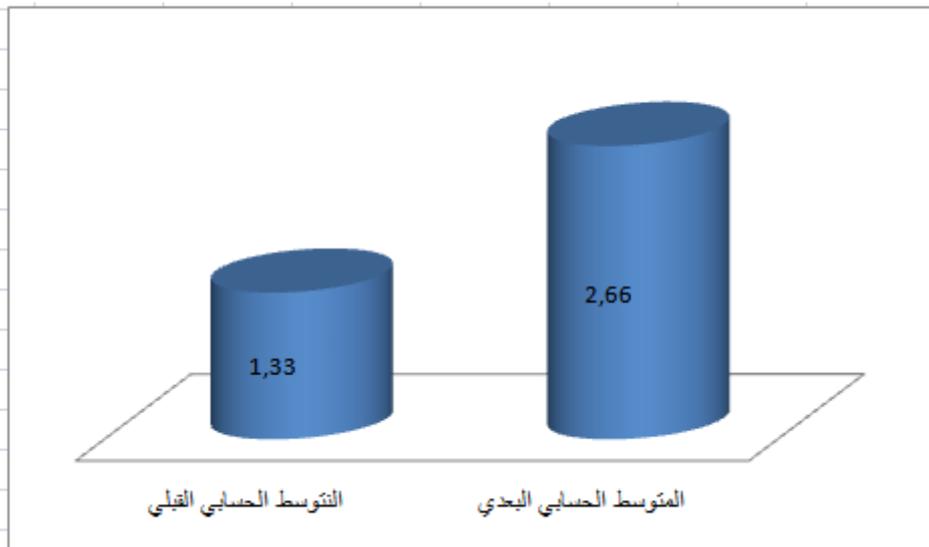
أما قيمة t بلغت (-9.381) عند القيمة المعنوية sing (0.001) ، والقيمة (0.05 > 0.001) ودرجة الحرية (11)، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة وكانت الفروق لصالح الاختبار البعدي في اختبار دقة التصويب من الثبات .

الجدول رقم (07): يمثل حجم التأثير في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب من الثبات :

الاختبار	قيمة d	مستويات حجم التأثير		
		صغير	متوسط	كبير
دقة التصويب من الثبات	0.88	0.20	0.50	0.80

يمثل الجدول رقم (07) حجم التأثير لعينة الدراسة:

- بلغت قيمة d 0.88 عند مستوى حجم التأثير 0.80 وهو المستوى الكبير، والقيمة  $0.80 < 0.88$  أي يوجد اثر كبير بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة في اختبار دقة التصويب من الثبات .



الشكل البياني رقم (05): يمثل المتوسط الحسابي بين الإختبار القبلي و البعدي لعينة الدراسة في إختبار دقة التصويب من الثبات.

6-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية: " للوحدات التدريبية المقترحة بالتحضير البدني المدمج أثر على تنمية قوة الأطراف السفلية ودقة التصويب بالوثب لدى لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة.

الجدول رقم (08): يمثل الاختبار القبلي و البعدي في إختبار الوثب العمودي .

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	المجموعة التجريبية 12		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	11	0.001	-5.472	0.11	2.14	الاختبار القبلي
				0.08	2.24	الاختبار البعدي

يمثل الجدول رقم (08): مقارنة نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي لعينة الدراسة :

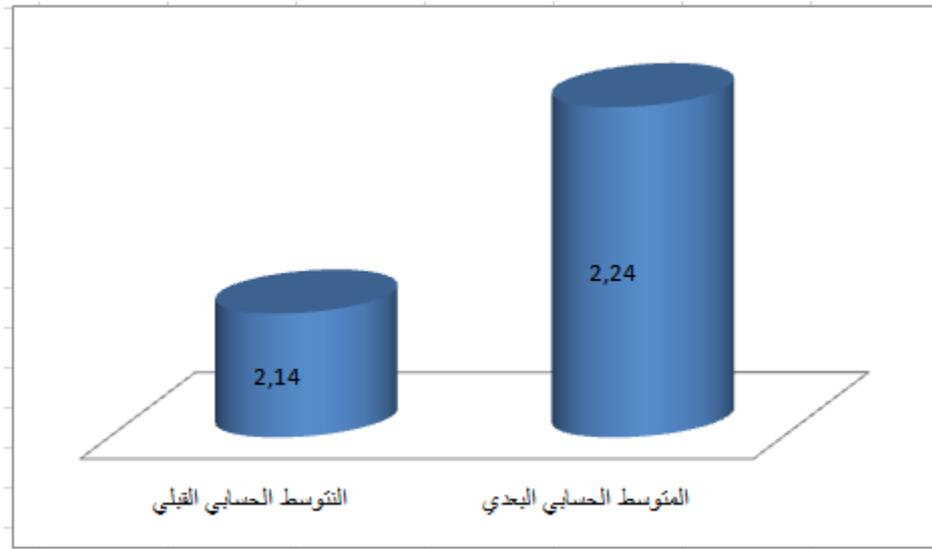
- حققت عينة الدراسة في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي قدره (2.14) و انحراف معياري قدره (0.11) ، في حين حققت هذه العينة في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (2.24) و انحراف معياري قدره (0.08) ، أما قيمة t بلغت (-5.472) عند القيمة المعنوية sing (0.001) ، والقيمة (0.05 > 0.001) ودرجة الحرية (11)، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة وكانت الفروق لصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب العمودي .

الجدول رقم (09): يمثل حجم التأثير في الاختبار القبلي والبعدي في إختبار الوثب العمودي

الاختبار	قيمة d	مستويات حجم التأثير		
		صغير	متوسط	كبير
الوثب العمودي	0.73	0.20	0.50	0.80

يمثل الجدول رقم (09) حجم التأثير لعينة الدراسة:

- بلغت قيمة d 0.73 عند مستوى حجم التأثير 0.50 وهو المستوى المتوسط، والقيمة  $0.50 < 0.73$  أي يوجد أثر قريب من المستوى الكبير بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة في اختبار الوثب العمودي.



الشكل البياني رقم (06): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة الدراسة في إختبار الوثب العمودي .

الجدول رقم (10): يمثل الاختبار القبلي و البعدي في إختبار التصويب بعد التمرير وال إستقبال .

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	المجموعة التجريبية 12		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	11	0.001	-7.091	0.75	1.25	الاختبار القبلي
				0.66	2.58	الاختبار البعدي

يمثل الجدول رقم (10): مقارنة نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لعينة الدراسة :

- حققت عينة الدراسة في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي قدره (1.25) و انحراف معياري قدره (0.75) ، في حين حققت هذه العينة في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (2.58) و انحراف معياري قدره (0.66).

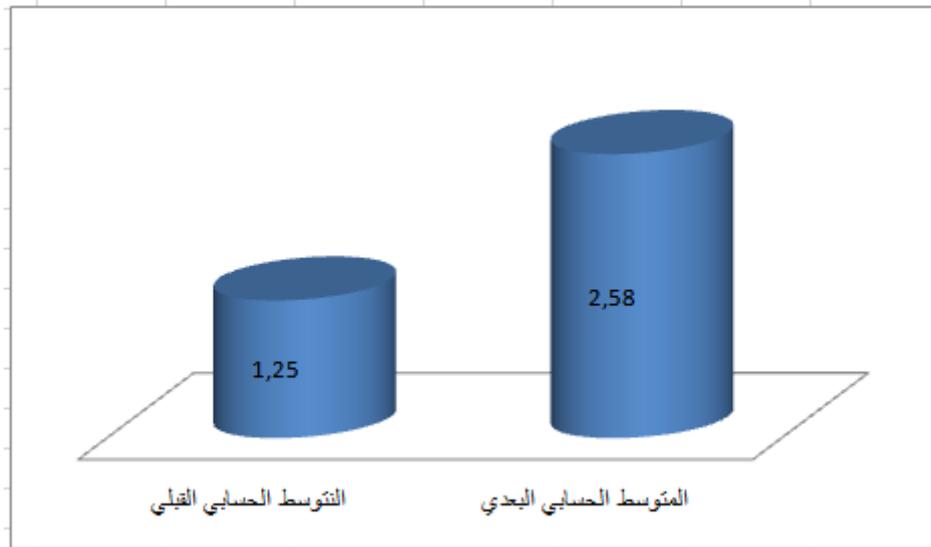
أما قيمة t بلغت (-7.091) عند القيمة المعنوية sing (0.001) ، والقيمة (0.05 > 0.001) ودرجة الحرية (11)، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة وكانت الفروق لصالح الاختبار البعدي في اختبار التصويب بعد التمرير والاستقبال .

الجدول رقم (11): يمثل حجم التأثير في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التصويب بعد التمرير والاستقبال.

مستويات حجم التأثير			قيمة d	الاختبار
كبير	متوسط	صغير		
0.80	0.50	0.20	0.82	التصويب بعد التمرير وال إستقبال

يمثل الجدول رقم (11) حجم التأثير لعينة الدراسة:

- بلغت قيمة d 0.82 عند مستوى حجم التأثير 0.80 وهو المستوى الكبير، والقيمة  $0.80 < 0.82$  أي يوجد اثر كبير بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة في اختبار التصويب بعد التمرير والاستقبال.



الشكل البياني رقم (07): يمثل المتوسط الحسابي بين الإختبار القبلي و البعدي لعينة الدراسة في إختبار التصويب بعد التمرير وال إستقبال .

### 6-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال مناقشة الجداول التي تم عرضها سابقا قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث و كانت النتائج كالآتي:

#### 6-3-1- الفرضية الجزئية الأولى: التي إفترض الطالب أن تكون " للوحدات التدريبية المقترحة بالتحضير البدني

المدمج أثر على تنمية قوة الأطراف العلوية ودقة التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة " .  
في ضوء النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04) والذي يرتبط باختبار رمي الكرة الطبية والجدول رقم (06) والذي يتعلق باختبار دقة التصويب من الثبات او الارتكاز، وانطلاقا من الجدول رقم (05) الذي يمثل حساب حجم الاثر لاختبار رمي الكرة الطبية والجدول رقم (07) الذي يمثل اختبار حجم الاثر لدقة التصويب من الثبات والاشكال البيانية رقم (05-04)، حيث اوضحت النتائج المتوصل اليها فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية وكانت هذه الفروق لصالح الاختبارات البعدية عند مستوى الدلالة 0.05 لعينة الدراسة، لذلك فإن الوحدات التدريبية المدججة لها تأثير فعال في تنمية القوة العضلية للاطراف العلوية ودقة التصويب من الثبات او الارتكاز، حيث يرى الطالب ان النتائج الظاهرة بعد نهاية تطبيق الوحدات التدريبية الهادفة الى تنمية صفة القوة العضلية للاطراف العلوية وتحسين دقة التصويب من الثبات راجع الى طبيعة التدريبات والتمرينات المدججة، كما يتضح لنا ان لهذا النوع من التحضير البدني اثر كبير على تنمية وتحسين الجانب الاعدادي البدني والمهاري الذي يسهم في رفع مستوى اللاعبين خلال المنافسات الرياضية والحفاظ على الفورما الرياضية الخاصة بلاعبي كرة اليد مع الاقتصاد في الزمن والجوانب الاعدادية المختلفة لتحضير اللاعبين وهذا ما يتفق مع دراسة (حجاب عصام، 2022) حول "اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المدمج في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد المشاركين في الرياضة المدرسية صنف أشبال" على ان للبرنامج التدريبي المبني على اساس التدريب الشامل و المدمج أثر ايجابي في تطوير القوة الانفجارية للاطراف العلوية والسفلية لدى لاعبي كرة اليد، كما أكدت نتائج دراسة (برواق حسان، 2021-2022) حول أثر التدريب المدمج على تنمية مهارات(التمرير الطويل، المراوغة، التسديد) لدى براعم نوادي رابطة أم البواقي لكرة القدم (12-09 سنة)، على وجود اثر ايجابي لطريقة التدريب المدمج على تنمية المتغيرات مهارية (التمرير الطويل، المراوغة ، التسديد) في كرة القدم، بالاضافة الى ما توصل اليه (عسلي حسين وآخرون، 2021) حول " تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أواسط " على أن للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج أثر ايجابي في مستوى بعض الصفات البدنية (التحمل،، السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم .

من خلال النتائج المحصل عليها يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.

**6-3-2- الفرضية الجزئية الثانية:** التي افترض الطالب ان تكون "للوحدات التدريبية المقترحة بالتحضير البدني المدمج أثر على تنمية قوة الأطراف السفلية ودقة التصويب بالوثب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة. في ضوء النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (08) والذي يرتبط باختبار الوثب العمودي والجدول رقم (10) والذي يرتبط باختبار دقة التصويب بالوثب ، وانطلاقا من الجدول رقم (09) الذي يمثل حساب حجم الاثر لاختبار الوثب العمودي والجدول رقم (11) الذي يمثل اختبار حجم الاثر لدقة التصويب بالوثب والاشكال البيانية رقم (06-07)، وبعد المعالجة الاحصائية تبينت النتائج ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة وكانت هذه الفروق لصالح الاختبارات البعدية عند مستوى الدلالة 0.05 لعينة الدراسة، لذلك فإن الوحدات التدريبية المدججة لها تأثير فعال في تنمية قوة عضلات الاطراف السفلية لتحسين دقة التصويب من الوثب بعد التمرير والاستقبال، حيث يرى الطالب أن الفروق الدالة احصائيا بين الاختبارات القبلية والبعديّة كانت لصالح الاختبارات البعدية في اختبار كل من الوثب العمودي ودقة التصويب من الوثب وهذا راجع الى طبيعة ونوعية التمرينات التي كانت تمارسها عينة الدراسة باستخدام التحضير البدني المدمج مما أدى الى تنمية صفة القوة العضلية ودقة التصويب من الثبات، وهذا ما يثبت أهمية هذا النوع من التحضير البدني للاعبين لزيادة الجوانب الاعدادية البدنية والمهارية مع اللاعبين وفي آن واحد مما يساهم في الاقتصاد في الجهد والوقت خلال التدريبات اليومية، وهذا ما يتفق مع دراسة (صدوق حمزة، 2020-2021) حول "فعالية التدريبات المدججة في الفترة الإعدادية على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبين كرة القدم أوسط اقل من 19 سنة" على ان للبرنامج التدريبي المقترح بالتدريب المدمج في المرحلة الاعدادية أثر فعال وإيجابي في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم، كما أكدت نتائج دراسة (غلاب حكيم، 2017) حول "أثر برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج على تنمية المرونة و مهارة الاستقبال في الكرة الطائرة صنف أشبال" على أن البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تنمية المهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة صنف أشبال، وهذاما توصلت اليه نتائج (دراسة غنام نور الدين، 2017) حول "تأثير التدريب المدمج(الشامل) على تنمية العمل ذو الشدة العالية حسب منطق كرة القدم" على ان استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا في تنمية القوة والسرعة لدى اللاعبين .

هذا وقد أكدت دراسة ( لخصر مساليتي ، 2013-2014) حول "توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم" على أن البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تنمية القوة والسرعة مع تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

من خلال النتائج المحصل عليها يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت .

# الفصل السابع: الاستنتاجات والإقتراحات

7- الإستنتاجات التوصيات:

7-1- الإستنتاجات:

- أن للوحدات التدريبية المقترحة بالتحضير البدني المدمج أثر ايجابي على تنمية القوة العضلية لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة.
- أن للوحدات التدريبية المقترحة بالتحضير البدني المدمج أثر ايجابي على تنمية دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في اختبارات القوة العضلية ولصاح الاختبارات البعدية لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في اختبارات دقة التصويب ولصاح الاختبارات البعدية لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة .
- أكدت الدراسة على ان تطبيق الوحدات التدريبية المدججة بالتحضير البدني والمهاري لها تأثير فعال و ايجابي في تنمية القوة العضلية للاطراف العلوية وتنمية دقة التصويب من الثبات لدى لاعبي الكرة اليد.
- أكدت الدراسة على أن تطبيق الوحدات التدريبية المدججة بالتحضير البدني والمهاري لها تأثير فعال و ايجابي في تنمية القوة العضلية للاطراف السفلية ودقة التصويب بالوثب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة.

7-2- التوصيات:

- على ضوء النتائج المتوصل إليها يقدم الباحث بعض التوصيات المتمثلة في ما يلي:
- ضرورة استخدام انواع التحضير البدني لتنمية القوة العضلية ودقة التصويب بكل انواعهما.
- ضرورة تخطيط وبناء وحدات تدريبية بالتحضير البدني المدمج في البرامج التدريبية خلال الموسم التنافسي لتحضير اللاعبين في زمن محدد.
- تنظيم ايام دراسية تبرز كيفية تخطيط تدريبات التحضير البدني المدمج لدى لاعبي كرة اليد.
- زيادة الاهتمام والتركيز بالتحضير البدني بأنواعه خلال فترات الاعداد المختلفة للمواسم التدريبية.
- ضرورة تدريب كل الاصناف العمرية بهذا النوع من التدريب الذي يعمل على رفع مستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا في آن واحد.

العراجم

## المراجع

### -المصادر والمراجع:

#### 1-المصادر:

- القرآن الكريم

#### 2- المراجع باللغة العربية:

- إبراهيم أحمد سلامة (2000)، المدخل التطبيقي في القياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- إبراهيم أحمد سلامة(1980)، الاختبارات والقياس في التربية لبدنية والرياضية، دار المعارف، القاهرة.
- أبو العلا احمد عبد الفتاح (2012) ، التدريب الرياضي المعاصر- الاسس الفسيولوجية - الخطط التدريبية - تدريب الناشئين التدريب طويل المدى - اخطاء حمل التدريب، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة .
- احمد يوسف متعب (2014) ، مهارات التدريب الرياضي، ط1، دار صفا للنشر و التوزيع، عمان.
- أشرف محمود(2016)، الإصابات الرياضية، دار من المحيط إلى الخليج ، ط 1 ، عمان.
- أشرف محمود، محمد أمين (بدون سنة)، الوجيز في الإعداد البدني للتدريبات الرياضية ، دار ابن النفيس.
- أمر الله أحمد البساطي (1998)، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- بسطويسي أحمد(1996)، أسس نظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، القاهرة.
- بسطويسي أحمد(2014)، أسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والألعاب الرياضية ،مركز الكتاب الحديث ، ط1، القاهرة.
- بشار عزيز ياسر(2016)، القوى العضلية أنواعها وتدريباتها، دار دجلة، ط 1، عمان.
- بطرس رزق الله(1992)، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارة ، مطبعة الإسكندرية ، مصر .
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين (1978)، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ثامر محسن وواثق ناجي(1989)، كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة جامعة الموصل، بغداد.
- نائر أحمد غباري ، خالد محمد أبو شعيرة(2015)، دار الإعصار للنشر والتوزيع ، ط 1 ، مصر.
- جرجس منير إبراهيم(2004) ، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، مصر.
- حسن السيد أبو عبيده(2001)، "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم "، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر.
- حسين عمرو عبد الفتاح(2011)، أساسيات كرة اليد، جامعة المنصورة، مصر.
- حنفي محمود مختار(1988)، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، بدون طبعة، دار الفكر العربي، مصر.
- حنفي محمود مختار(1980)، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- خالد تميم الحاج(2017) ، أساسيات التدريب الرياضي ، دار الجنادرية للنشر والتوزيع ، ط 1، عمان.

- ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم(2000) مناهج و أساليب البحث العلمي النظرية و التطبيق ، دار صفاء ، ط 1، عمان.
- رجاء محمود أبو علام(2004)، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية ،دار النشر للجامعات ،ط4، مصر،
- رحيم يونس كرو العزاوي(2008)، منهج البحث العلمي، ط01، دار دجلة، عمان.
- ريسان خريط مجيد(2001)، تخطيط وتقييم التدريب الرياضي، ط01، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.
- ريسان مجيد خريط(1989)، موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، جامعة بغداد،العراق.
- عصام عبد الخالق(2005)، التدريب الرياضي - نظريات و تطبيقات ، ط 1 ، مصر.
- فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة(2002)، أسس و مبادئ البحث العلمي، مطبعة الإشعاع الفنية، ط 1، الإسكندرية.
- فتحي احمد هادي السقاف(2012)، التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد ( التدريب - النظريات - التطبيق - الطرق - الوسائل الفسيولوجية - إنتاج الطاقة - التخطيط)، مؤسسة حور الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- كمال الدين عبد الرحمان درويش (2002)، القياس و التقييم وتحليل المباراة في كرة اليد-نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، ط 1 ، القاهرة.
- محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع (بدون سنة)، دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف الإسكندرية.
- محمد حسين علاوة، محمد نصر الدين رضوان(1994)، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي ،ط3، القاهرة .
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان(1990)، اختبارات الأداء الحركي ،مطبعة دار الصفاء ،مصر.
- محمد حسن علاوي(1990.)، علم التدريب الرياضي، ط11، دار المعارف، القاهرة.
- محمد حسن علاوي(1994.)، علم النفس الرياضي، ط09، دار المعارف، القاهرة.
- محمد حسن علاوي(1994)، علم التدريب الرياضي، دار المعارف ، ط3، القاهرة.
- محمد شوقي كاشك(2017) ، تدريب الناشئين في المجال الرياضي، ط1، مكتبة اوفيس، المنصورة.
- محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد إسماعيل(2001) رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، مصر.
- محمد صبحي حسنين(1995)، القياس والتقييم في التربية الرياضية البدنية، دار الفكر العربي ،ج1، ط3، القاهرة .

- محمد عبده صالح ، مفتي إبراهيم حماد (1984)، الإعداد المتكامل للاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي(1992)، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر.
- محمد نور عبد الحفيظ سويد(بدون سنة) ، منهج التربية النبوية للطفل ، دار طيبة، ط 2 ، السعودية.
- مفتي إبراهيم حماد(2001)، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 2، مصر.
- ممدوح محمدي(1989)، الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي، جامعة ألمانيا.
- ميشال جرجس(2005)، معجم مصطلحات التربية والتعليم، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
- ناصر الشافعي(2009)، فن التعامل مع المراهقين- مشكلات وحلول، ط01، دار البيان.
- وجيه محبوب(2000)، نظريات التعلم والتطور الحركي ، دار وائل للطباعة .
- وحيد محبوب(1989)، علم الحركة والتعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد،
- ياسر دبور (1997)، كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف بالاسكندرية.
- ياسر طه صلاح محمد(2022)، إستراتيجية التدريب الرياضي الحديث ، دار الوفاء لدنيا الطباعة، ط1، مصر.
- ياسر محمد حسن دبور(1996)، كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف الإسكندرية ، مصر.
- يحي السيد إسماعيل الحاوي(2002)، المركز العربي للنشر، الطبعة 1 ، مصر.
- يحي السيد الحاوي(2002)، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط01، المركز العربي للنشر، مصر.

### 3-المراجع باللغة الأجنبية :

-dellal alexanche, de l'entrainement à la performance en football , France éducation de boeck superieur 2008

-Drissi Bouzid(2009), football concepts et méthodes, opu, alger

-Impellizzeri , et al physiological and performance effects of generic vasus specific aerobic training in soccer phayers int j sportsmed 2006.

-Michel PRADET. La préparation physique du sportif . de l'évolution des modèles, 1996

N. Krantz. Essai méthodologique. Début juillet 2012-

-Ritschard m, la prépartion physique globale (complexe) dans le football-fifa –instructor suisse, 2015

-TELMANN RENIE: Football Performance, Edition Amphora, Paris, 1991.

TOURS- Nord . Approches athlétiques de la Préparation Physique. 2002.

-WAEINECK JURGAIN: Manuel d'entraînement, édition VIGOT, Paris, 1986.

-Weineck j, manuel dentrainement traduit par Michel portman et robert,4eme édition, ed, vigot, paris, 1997

### 4- المذكرات:

- برواق حسان (2021-2022) ، أثر التدريب المدمج على تنمية مهارات(التمرير الطويل، المراوغة، التسديد) لدى براعم نوادي رابطة أم البواقي لكرة القدم (12-09سنة)، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، تخصص تحضير بدني رياضي، كلية العلوم، جامعة احمد بوقرة، بومرداس

- بوسنة عزيز، فنري كريم(2016-2015)، علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب من الثبات والقفز عاليا لدى لاعبي كرة اليد، مذكرة لنيل شهادة الماستر،التدريب الرياضي النخبوي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة اكلي محمد اولحاج، البويرة

- بوكراتم بلقاسم (2015-2014)بعنوان تائير برنامج تدريبي مقترح بالبليومتري على بعض المتغيرات البدنية و المهارية في كرة القدم، اطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص التدريب الرياضي النخبوي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

- توميات عبد الرزاق (2021-2022)، أثر برنامج تدريبي بالتصور العقلي على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف اقل من 15 سنة، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، تخصص التحضير النفسي الرياضي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جتمع محمد خيضر بسكرة.

- ثابت محمد(2008)، التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمستوى الاداء المهاري في كرة اليد فئات الأشبال(دراسة ميدانية حول فرق القسم الأول -ب- لولاية تيبازة)، رسالة ماجستير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

- حكيم غلاب (2016-2017)، أثر برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج على تنمية المرونة و مهارة الاستقبال في الكرة الطائرة صنف أشبال، مذكرة لنيل شهادة الماستر، التحضير البدني والذهني، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.

- خلفه عماد الدين (2023)، اثر برنامج تدريبي بالاسترخاء العضلي على التخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف اقل من 17 سنة، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، تخصص التحضير النفسي الرياضي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جتمعة محمد خيضر بسكرة.

- زمام عبد الرحمان (2017-2018)، تأثير تدريبات البليومتري في تطوير قابلية تكرار السرعة القصوى والارتقاء العمودي للاعبي كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه علوم في نظرية وهجبة التربية البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي نخبوي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

- صالحى أسامة (2015-2016) أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين مهارة التصويب في كرة اليد، مذكرة لنيل شهادة الماستر، التدريب الرياضي النخبوي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

- صدوق حمزة (2020-2021) ، فعالية التدريبات المدمجة في الفترة الإعدادية على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبي كرة القدم أواسط اقل من 19 سنة، اطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، نظريات ومناهج التدريب الرياضي، معهد التربية والرياضية، جامعة عبد الحميد ابن باديس، مستغانم.

- غلاب حكيم (2020)، اثر برنامجين تدريبيين بالاثاقل والبليومتري على تنمية القدرة العضلية والجري السريع المتكرر (RSA) في الكرة الطائرة صنف اشبال، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، تخصص التدريب الرياضي التنافسي، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة الجليلي بونعامة-خميس مليانة.

- قندوز هشام (2022)، مصدر الضبط (التحكم) وعلاقته بالاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، تخصص التحضير النفسي الرياضي، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة الجليلي بونعامة-خميس مليانة.

- لخضر مسالبيتي (2013-2014) ، توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الاساسية في كرة القدم، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، تخصص التدريب الرياضي النخبوي، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر 3.

## 5-المجلات العلمية:

- حجاب عصام (2022) ،اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المدمج في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة اليد المشاركين في الرياضة المدرسية صنف أشبال، مجلة المحترف لعلوم الرياضة والعلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد 9، العدد1

- سعدية قندوسي (2021)، مرحلة المراهقة نظرياتها وخصائصها، مجلة التمكين الاجتماعي، المجلد 3 العدد 4

- سليمان بن عميروش، بن دحمان وليد(2023)، اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة التصويب في كرة اليد صنف اقل من 17 سنة، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد 15 العدد 02.
- شعيب معروز (2024)، مساهمة الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة الاوراس لعلوم الرياضة المجلد 2، العدد 01.
- عسلي حسين، زرقين الصادق، كرامة أحمد، صغير نور الدين(2021) بعنوان: تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أواسط، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، المجلد 7 ، العدد 1.
- غنام نور الدين (2017) ، تأثير التدريب المدمج(الشامل) على تنمية العمل ذو الشدة العالية حسب منطق كرة القدم، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، العدد 14 .
- ليث إبراهيم جاسم الغريبي(2009)، القوة الخاصة وعلاقتها بقوة ودقة التصويب خلال مستويات مختلفة من الجهد البدني للاعبي كرة اليد الشباب باعمار(20-18)، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 2، العدد 3.

#### المطبوعات:

- بطاط نور الدين(2020-2021)، كرة اليد، النشاط البدني الرياضي التربوي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.

الملاحق

الملحق رقم 01: يمثل قائمة الاساتذة المحكمين :

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الملاحظة
01	شتيوي عبد المالك	استاذ تعليم عالي	بسكرة	موافق
02	غلاب حكيم	استاذ محاضر(ب)	قسنطينة 2	موافق
03	قندوز هشام	استاذ محاضر(ب)	بسكرة	موافق

رابطة كرة اليد لولاية - بسكرة-

النادي الرياضي مولودية زريبة الوادي لكرة اليد

تصريح

يشهد السيد : العابدي سليم رئيس نادي مولودية زريبة الوادي لكرة اليد المنتمي  
لرابطة ولاية بسكرة أن اللاعبين الآتية أسمائهم مسجلين في قائمة الموسم الرياضي

.2025-2024

الرقم	الاسم واللقب	الرقم	الاسم واللقب
01	شريط أيوب	11	مستور يونس
02	شبعاني باسم	12	تاويريت آدم
03	شبعاني أكرم	13	شرف الدين هارون
04	محمدي سعد	14	العابدي محمد البشير
05	بن ناجي أمير	15	حفيظي عبد النور
06	زربيي طلال	16	شابي عبد الرزاق
07	قاسمي معاذ	17	شابي نجم الدين
08	شرف الدين أمير	18	
09	بن عيسى عبد الغني	19	
10	علاق محمد	20	

رئيس النادي الرياضي

العابدي سليم



الملحق رقم 03: تصريح لرئيس النادي يشهد أن الطالب أجرى الاختبارات والوحدات في النادي

الرابطة الولائية لكرة اليد - بسكرة -

النادي الرياضي مولودية زربية الوادي لكرة اليد

تصريح:

يشهد السيد: العابدي سليم رئيس نادي مولودية زربية الوادي لكرة اليد المنتمي للرابطة الولائية لكرة اليد بسكرة والتي تنتمي لرابطة باتنة الجهوية لكرة اليد أن السيد: حمداوي ابراهيم قام بتطبيق الاختبارات والوحدات التدريبية الخاصة بمذكرة الماستر والتي عنوانها:

أثر وحدات تدريبية بالتحضير البدني المدمج على تنمية القوة العضلية ودقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة.

وذلك في الفترة ما بين 2025/01/04 إلى 25/فيفري/2025، بماتيكو دار الشباب لوصيف السعيد.

لهذا قمت بإمضاء هذا التصريح لاستعماله كملحق في المذكرة .

رئيس النادي الرياضي .

العابدي سليم



الملحق رقم 04: طلب تطبيق الوحدات على لاعبي النادي

إلى السيد: مدرب فئة أقل من 15 سنة في

الطالب:

نادي مولودية زريبة الوادي لكرة اليد

حمداوي ابراهيم

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة محمد خيضر - بسكرة-

قسم التدريب الرياضي

الموضوع: طلب تطبيق وحدات تدريبية بالتحضير البدني المدمج

تحية طيبة وبعد:

في إطار إنجاز مذكرة ماستر في تخصص التدريب الرياضي النخبوي والموسومة بعنوان " أثر وحدات تدريبية بالتحضير البدني المدمج على تنمية القوة العضلية ودقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة " .

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم بهذا الطلب والمتمثل في قبولكم وضع تحت تصرفي لاعبي النادي للقيام بتطبيق الوحدات التدريبية في الفترة الممتدة من جانفي إلى فيفري 2025 .  
ولسيادتكم جزيل الشكر مع كل الاحترام والتقدير .

رئيس النادي  
النادي  
المولودية زريبة الوادي  
ببسكرة

مدرب النادي  
حمداوي ابراهيم

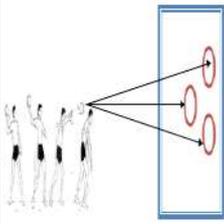
الملحق رقم 05 : أسماء اللاعبين حسب العينة :

العينة الاستطلاعية	
شريط أيوب	01
شبعاني باسم	02
شبعاني أكرم	03
محمدي سعد	04
بن ناجي أمير	05

العينة الأساسية	
زربي طلال	01
قاسمي معاذ	02
شرف الدين أمير	03
بن عيسى عبد الغني	04
علاق محمد	05
مستور يونس	06
تاويريت آدم	07
شرف الدين هارون	08
العابدي محمد البشير	09
حفيطي عبد النور	10
شابي عبد الرزاق	11
شابي نجم الدين	12

الملحق رقم 06:  
نموذج للوحدات التدريبية:

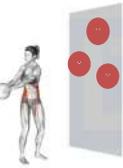
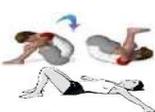
الصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم المذكرة
أقل من 15 سنة	كرة اليد	45 دقيقة		01
الوسائل	- مقاتيبة - صفارة - كرات طبية- كرات يد- صفائح			
الهدف التدريبي	التحضير البدني المدمج ( تنمية القوة العضلية وتحسين دقة التصويب)			

المراحل	ظروف الانجاز	نوع التمرين	المدة	الشكل التخطيطي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	تنشيط الجهاز الدوري التنفسي و أجهزة الجسم المختلفة إحماء خاص تسخين من الثبات + تمديدات عضلية	-جري خفيف حول الميدان - يكون وفقا لمتطلبات النشاط	10د		-المراقبة الإدارية للاعبين. -الركض المنتظم -التنفس الجيد -ارتفاع نبضات القلب -التأكد من الإحماء الجيد
مرحلة الانجاز الرئيسي	<b>المجموعة الأولى :</b> عمل عضلات الذراعين و عضلات الثلاث رؤوس 20 مرة(05ثمنى و 05 يسرى) لمسافة 10م و بتكرار 06 مرات لكل ذراع و بشدة 50% . القيام بحركات بسيطة بين تكرار و آخر لمدة 30ثا + راحة بين المجموعات لمدة 2د. <b>المجموعة الثانية</b> عمل الجاميع العضلية للبطن 15 مرة و بتكرار 06مرات و بشدة 50%. القيام بحركات بسيطة بين تكرار و آخر لمدة 40ثا + راحة بين المجموعات لمدة 2د. <b>المجموعة الثالثة :</b> عمل عضلات الذراعين والصدر بالمشي للأمام لمسافة 10م ثم الوقوف بالقفز والتصويب على المرمى 20مرة و بتكرار 05 مرات وبشدة 50%.. القيام بتمديدات عضلية بين تكرار و آخر 40ثا و 2د بين المجموعات.	تصويب الكرات الطبية صغيرة جدا من الأمام إلى الأعلى الدفع بالبطن للأمام ثم تصويب الكرة نحو المرمى	10د 10د 10د	  	-الجدية في الاداء -عدم تضيق الوقت -القدرة على حمل الثقل. -روح المنافسة -القدرة على التركيز -القدرة على الاستجابة
مرحلة التهدئة	- جري خفيف جدا والقيام بحركات بسيطة.	العودة إلى الحالة الطبيعية و العادية	05د		-انخفاض نبضات القلب -التنفس الجيد - القدرة على المخاطبة بجديّة -التأكد من سلامة اللاعبين

الصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم المذكرة
أقل من 15 سنة	كرة اليد	دقيقة		02
الوسائل	- مقاتية- صفارة - حلقاات-كرات يد- صفائح - اقماع			
الهدف التدريبي	التحضير البدني المدمج ( تنمية القوة العضلية وتحسين دقة التصويب)			

المراحل	ظروف الانجاز	نوع التمرين	المدة	الشكل التخطيطي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	تنشيط الجهاز الدوري التنفسي و أجهزة الجسم المختلفة إحماء خاص تسخين من الثبات + تمديدات عضلية	-جري خفيف حول الميدان - يكون وفقا لمتطلبات النشاط	10د		-المراقبة الإدارية للاعبين. -الركض المنتظم -التنفس الجيد و ارتفاع نبضات القلب -التأكد من الإحماء الجيد
مرحلة الانجاز الرئيسي	<b>المجموعة الأولى :</b> عمل عضلات الرجلين من خلال الانتقال من حلقة إلى أخرى بالرجل اليمنى ثم اليسرى بوجود 10 حلقات والتصويب على المرمى و بتكرار 10مرات (5تكرار يميني و5تكرار يسري) و بشدة 50% . القيام بحركات بسيطة بين تكرار و آخر لمدة 01د + راحة بين المجموعات لمدة 2د. <b>المجموعة الثانية</b> زيادة مقدرة عضلات الرجلين من خلال الانتقال من حلقة الى أخرى بوجود 16الحلقة و بتكرار 06مرات وبشدة 50% . القيام بحركات بسيطة بين تكرار و آخر لمدة 01د+ راحة بين المجموعات لمدة 2د. <b>المجموعة الثالثة :</b> القفز بالرجل اليمنى 10 قفزات لكل قدم ذهاب باليمنى وتصويب الكرة على المرمى ثم حمل الكرة والرجوع باليسرى والتصويب على هدف محدد بتكرار 06 مرة و بشدة 50% . القيام بحركات بسيطة بين تكرار و آخر لمدة 01د راحة	القفز الافقي على رجل واحدة ثم الأخرى مع استقبال الكرة وتصويبها نحو المرمى	10د		-القدرة على الاداء -عدم تضيق الوقت -القدرة على حمل الثقل.
		القفز على حلقات يسار- يمين مع تصويب الكرة في كل قفزة	10د		-روح التعاون - القدرة على تحمل المسؤولية
		القفز بين اقماع صغيرة جدا واللاعب حامل للكرة ثم تصويبها نحو المرمى مباشرة	10د		-القدرة على الانتباه - الاستجابة للأثقال التدريبية
مرحلة التهدئة	- جري خفيف جدا و القيام بحركات بسيطة.	العودة إلى الحالة الطبيعية و العادية	05د		-انخفاض نبضات القلب -التنفس الجيد - المخاطبة دون ارتباك -التأكد من سلامة اللاعبين

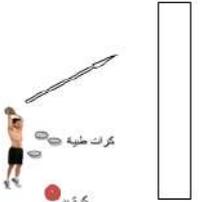
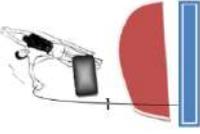
الصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم المذكرة
أقل من 15 سنة	كرة اليد	دقيقة		06
الوسائل	- مقاتية- صفارة - كرات طبية-كرات يد- حلقات - شريط مقاومة-صناديق			
الهدف التدريبي	التحصير البدني المدمج ( تنمية القوة العضلية وتحسين دقة التصويب )			

المراحل	ظروف الانجاز	نوع التمرين	المدة	الشكل التخطيطي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	تنشيط الجهاز الدوري التنفسي و أجهزة الجسم المختلفة إحماء خاص تسخين من البثبات + تمديدات عضلية	-جري خفيف حول الميدان - يكون وفقا لمتطلبات النشاط	10د		-المراقبة الإدارية للاعبين. -الركض المنتظم -التنفس الجيد مع ارتفاع النبض -التأكد من الإحماء
مرحلة الانجاز الرئيسي	<b>المجموعة الأولى :</b> العمل على زيادة قوة الذراعين باستخدام شريط المقاومة مع التصويب بالكرة على علامات محددة في الحائط ولمسافة 9 أمتار لمدة 20ثا بتكرار 05 مرات بشدة 95% القيام بحركات بسيطة بين تكرار و آخر لمدة 40ثا + راحة بين المجموعات لمدة 2د. <b>المجموعة الثانية</b> إشراك الجامع العضلية للذراعين رمي الكرة الطبية الجانبي على الحائط وبعلامات ضابطة لمسافة 7م بتكرار 05مرات و بشدة 95%. القيام بحركات بسيطة بين تكرار و آخر لمدة 40ثا + راحة بين المجموعات لمدة 2د. <b>المجموعة الثالثة :</b> تنمية قدرة عضلات الرجلين بالقفز فوق الصناديق بوجود 4صناديق ثم استقبال الكرة والارتقاء على الصندوق الخامس للتصويب و بتكرار 05مرات و بشدة 90% ثم القيام بحركات بسيطة بين تكرار و آخر 40ثا و 02د بين المجموعات . <b>المجموعة الرابعة :</b> القفز على القدمين مضمومتين قبل منطقة 9م واللاعب حامل للكرة بوجود 6 حلقات والحلقة السابعة للارتقاء بقدم واحدة والتصويب على المرمى بوجود مانع بتكرار 04مرات و بشدة 95%. القيام بحركات بسيطة بين تكرار و آخر 01د.	من الوقوف وتصويب الكرة على الحائط باستخدام شريط المقاومة	07د		-الجدية في الأداء -عدم تضيق الوقت
		رمي الكرات الطبية جانبي من الوقوف بموقف التصويب على الهدف	07د		-القدرة على حمل النقل.
		القفز فوق الصناديق والتصويب بعد الارتقاء للصندوق الأخير	07د		-روح المنافسة
		القفز العريض والقدمين مضمومتين ثم الارتقاء بقدم واحدة للتصويب على المرمى	07د		-القدرة على التركيز -القدرة على الاستجابة
مرحلة التهدئة	- جري خفيف جدا و القيام بحركات بسيطة.	العودة إلى الحالة الطبيعية و العادية			-انخفاض نبضات القلب - القدرة على المخاطبة بجدية -التأكد من سلامة اللاعبين

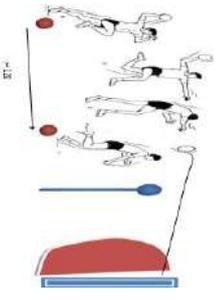
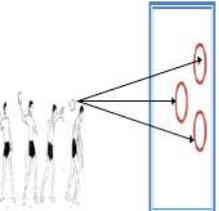
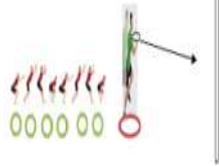
الوصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم الملزمة
أقل من 15 سنة	كرة اليد	دقيقة		09
الوسائل	- مقاتبة- صفارة- كرات يد- صفائح - صناديق- اقماع			
الهدف التدريبي	التحضير البدني المدمج ( تنمية القوة العضلية وتحسين دقة التصويب)			

المراحل	ظروف الانجاز	نوع التمرين	المدة	الشكل التخطيطي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	تنشيط الجهاز الدوري التنفسي و أجهزة الجسم المختلفة إحماء خاص تسخين من الثبات + تمديدات عضلية	- جري خفيف حول الميدان - يكون وفقا لمتطلبات النشاط	15د		-المراقبة الإدارية للاعبين. -الركض المنتظم -التنفس الجيد -ارتفاع نبضات القلب -التأكد من الإحماء الجيد
مرحلة الانجاز الرئيسي	<b>المجموعة الأولى :</b> من خلال القيام ل 05 مرات مضخة ، و عند سماع الصفارة يتم الركض و بأقصى سرعة لمسافة 10م ثم يستقبل الكرة ويقفز على الحاجز باحدى القدمين وينزل على القدم الاخرى التي يرتقي بها للتصويب على المرمى و يتكرر 06 مرات و بشدة 90% القيام بحركات بسيطة بين تكرار و آخر لمدة 01د + راحة بين المجموعات لمدة 02د <b>المجموعة الثانية</b> من خلال القيام بالقفز على قدم واحدة لمسافة 15م بعدها مباشرة يرتقي اللاعب على صندوق بارتفاع 30سم ويصوب الكرة على المرمى بتكرار 05 مرات و بشدة 90% القيام بحركات بسيطة بين تكرار و آخر لمدة 01د + راحة بين المجموعات لمدة 02د. <b>المجموعة الرابعة :</b> العمل على زيادة تنمية عضلات الرجلين من خلال القفز داخل 12 الحلقة ال بالرجلين معا ثم باليمنى ويستقبل اللاعب الكرة ثم يقفز ويصوب الكرة على المرمى ثم بالرجلين بعدها الرجل اليسرى نفس العمل وبعدها يكمل القفز على الحلقات يتم الركض وأقصى سرعة لمسافة 10م ثم يستقبل كرة والارتفاع على خط 6م والتصويب بقوة و بتكرار 06 مرات بشدة 90% القيام بحركات بسيطة بين تكرار و آخر 01د.	عملية المضخة مع الانطلاق و بأقصى سرعة ثم التصويب على المرمى من الأجنحة بوجود حاجز  القفز على قدم واحدة ثم الارتفاع على صندوق والتصويب  القفز داخل حلقات بالتناوب بين رفع الرجلين معا و على رجل واحدة ثم الانطلاق بأقصى سرعة		-الجديبة في الاداء -عدم تضيق الوقت -القدرة على حمل الثقل. -روح المنافسة -القدرة على التركي -القدرة على الاستجابة	
مرحلة التهدئة	- جري خفيف جدا و القيام بحركات بسيطة.	العودة إلى الحالة الطبيعية و العادية			-انخفاض نبضات القلب -التنفس الجيد - القدرة على المخاطبة بجديبة -التأكد من سلامة اللاعبين

الصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم المذكرة
أقل من 15 سنة	كرة اليد	دقيقة		11
الوسائل	- مقاتية- صفارة - كرات طبية- كرات يد- صفائح- صناديق- شريط مقاومة			
الهدف التدريبي	التحصير البدني المدمج ( تنمية القوة العضلية وتحسين دقة التصويب )			

المراحل	ظروف الانجاز	نوع التمرين	المدة	الشكل التخطيطي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	تنشيط الجهاز الدوري التنفسي و أجهزة الجسم المختلفة إحماء خاص تسخين من الثبات + تمديدات عضلية	-جري خفيف حول الميدان - يكون وفقا لمتطلبات النشاط			-المراقبة الإدارية للاعبين. -الركض المنتظم -التنفس الجيد -ارتفاع نبضات القلب -التأكد من الإحماء
مرحلة الانجاز الرئيسي	<b>المجموعة الأولى :</b> إشراك المجاميع العضلية للذراعين رمي الكرة الطبية من فوق الرأس بوجود 03 كرات طبية لكل تمرين، بالنصويب نحو هدف عالي على الحائط والرابعة كرة يد للتصويب بقوة وبعلامات ضابطة لمسافة 7م بتكرار 06مرات و بشدة 90%. القيام بحركات بسيطة بين تكرار و آخر لمدة 01د+ راحة بين المجموعات لمدة 02د <b>المجموعة الثانية</b> القيام بتثبيت القدم على صندوق و الأخرى مثنية بالي الخلف قليلا و يقوم اللاعب بالثبات لمدة 05 ثا ثم القفز بالدوران لاجتياز لاعب إيجابي وتصويب الكرة على المرمى من منطقة 6م و بتكرار 05مرات و بشدة 100%. القيام بحركات بسيطة بين تكرار و آخر لمدة 01د+ راحة بين المجموعات لمدة 02د. <b>المجموعة الثالثة :</b> العمل على زيادة قوة الذراعين باستخدام شريط المقاومة مع التصويب بالكرة على علامات محددة في الحائط ولمسافة 9 أمتار لمدة 20ثا بتكرار 05 مرات بشدة 95% القيام بحركات بسيطة بين تكرار و آخر 40ثا و 02د بين المجموعات. <b>المجموعة الرابعة :</b> قيام اللاعب بخطوات تقريبية وهو حامل للكرة ثم القفز من فوق صندوق إلى أعلى نقطة ممكنة والتصويب بقوة على المرمى أي الارتفاع لأعلى نقطة ممكنة بتكرار 04 مرات بشدة 100%. القيام بحركات بسيطة بين تكرار و آخر لمدة 40ثا	رمي الكرات الطبية من الامام من الوقوف بموقف التصويب على هدف عالي			-الجدية في الاداء -عدم تضيق الوقت
مرحلة التهيئة	- جري خفيف جدا و القيام بحركات بسيطة.	العودة إلى الحالة الطبيعية و العادية			-انخفاض نبضات القلب -التنفس الجيد - القدرة على المخاطبة بجدية دون أي ارتباك -التأكد من سلامة اللاعبين

الصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم الملزمة
أقل من 15 سنة	كرة اليد	دقيقة		12
الوسائل	- مقاتية- صفارة - كرات طبية- كرات يد- صفائح -مانع			
الهدف التدريبي	التحضير البدني المدمج ( تنمية القوة العضلية وتحسين دقة التصويب)			

المراحل	ظروف الانجاز	نوع التمرين	المدة	الشكل التخطيطي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	تنشيط الجهاز الدوري التنفسي و أجهزة الجسم المختلفة إحماء خاص تسخين من الثبات + تمديدات عضلية	-جري خفيف حول الميدان - يكون وفقا لمتطلبات النشاط	16د		-المراقبة الإدارية للاعبين. -الركض المنتظم -التنفس الجيد -ارتفاع نبضات القلب -التأكد من الإحماء الجيد
مرحلة الانجاز الرئيسي	<b>المجموعة الأولى :</b> قيام اللاعب بالقفز للأعلى نحو الأمام بإحدى الرجلين من الخطو التقريبي بوضع صفيحتين لمسافة 120سم مع تصويب الكرة على المرعى و بتكرار 10مرات و بشدة 80%. القيام بحركات بسيطة بين تكرار و آخر لمدة 40ثا + راحة بين المجموعات لمدة 2د. <b>المجموعة الثانية</b> العمل على زيادة قوة الذراعين باستخدام كرة طبية صغيرة جدا مع التصويب بالكرة على علامات ضابطة على حائط و لمسافة 7 أمتار لمدة 30ثا بتكرار 06 مرات بشدة 80% القيام بحركات بسيطة بين تكرار و آخر لمدة 40ثا + راحة بين المجموعات لمدة 2د. <b>المجموعة الثالثة :</b> لقفز على القدمين مضمومتين قبل منطقة 9م واللاعب حامل للكرة بوجود 6 حلقات والحلقة السابعة للارتقاء بقدم واحدة والتصويب على المرعى بوجود مانع بتكرار 04مرات و بشدة 80%. القيام بحركات بسيطة بين تكرار و آخر 01د. الراحة بين المجموعات لمدة 2د.	الفقر الطويل (العريض) مع التصويب على المرعى بوجود مانع  من الوقوف وتصويب الكرة الطبية على الحائط  الفقر العريض والقدمين مضمومتين ثم الارتقاء بقدم واحدة للتصويب على المرعى		  	-الجدية في الأداء -عدم تضيع الوقت -القدرة على حمل الثقل. -روح المنافسة -القدرة على التركيز -القدرة على الاستجابة
مرحلة التهدئة	- جري خفيف جدا و القيام بحركات بسيطة.	العودة إلى الحالة الطبيعية و العادية			-انخفاض نبضات القلب -التنفس الجيد -القدرة على المخاطبة بجدية -التأكد من سلامة العدائين

الملحق رقم 07: النتائج الخام :

إختبار رمي الكرة الطيبة .

الرقم	الاول	الثاني
01	4.00	4.20
02	3.80	3.95
03	3.55	3.80
04	4.50	3.40
05	4.00	4.18

إختبار الوثب العمودي

الرقم	الاول	الثاني
01	2.30	2.20
02	2.25	2.36
03	2.23	2.30
04	2.26	2.15
05	2.22	2.22

إختبار التصويب بعد الاستلام والتمرير

الرقم	الاول	الثاني
01	1.00	1.00
02	.00	.00
03	1.00	.00
04	1.00	1.00
05	.00	1.00

إختبار دقة التصويب بالارتكاز

الرقم	الاول	الثاني
01	2.00	3.00
02	3.00	1.00
03	1.00	.00
04	1.00	2.00
05	1.00	2.00

نتائج العينة الأساسية:  
إختبار رمي الكرات الطبية

الرقم	قبلي	بعدي
01	4.10	4.35
02	3.90	4.15
03	4.20	4.30
04	3.80	4.00
05	3.90	4.20
06	4.00	4.30
07	3.60	3.80
08	4.10	4.30
09	3.90	4.00
10	4.20	4.25
11	4.00	4.10
12	3.90	4.00

إختبار دقة التصويب من الثبات

الرقم	قبلي	بعدي
01	1.00	3.00
02	2.00	3.00
03	1.00	2.00
04	2.00	4.00
05	2.00	3.00
06	1.00	3.00
07	2.00	4.00
08	.00	1.00
09	1.00	2.00
10	1.00	2.00
11	2.00	3.00
12	1.00	2.00

إختبار الوثب العمودي

الرقم	قبلي	بعدي
01	2.10	2.22
02	2.20	2.27
03	2.00	2.10
04	2.15	2.19
05	2.30	2.35
06	2.05	2.16
07	2.00	2.18
08	2.00	2.27
09	2.18	2.25
10	2.30	2.41
11	2.20	2.27
12	2.25	2.30

إختبار دقة التصويب بعد التمرير والاستلام

الرقم	قبلي	بعدي
01	1.00	3.00
02	1.00	3.00
03	2.00	2.00
04	1.00	3.00
05	3.00	4.00
06	.00	2.00
07	1.00	2.00
08	1.00	3.00
09	1.00	2.00
10	2.00	3.00
11	1.00	2.00
12	1.00	2.00

الملحق رقم 09 : صور توضح تطبيق الطالب للوحدات التدريبية مع النادي



الملحق رقم 10: الملاحق الاحصائية:

العينة الإستطلاعية:

إختبار رمي الكرة الطبية

```
T-TEST PAIRS=test WITH retest (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.
```

→ Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	test	3.9700	5	.34928	.15620
	retest	3.9060	5	.32815	.14675

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	test & retest	5	-.467	.428

Test des échantillons appariés

		Différences appariées							
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	test - retest	.06400	.58028	.25951	-.65652	.78452	.247	4	.817

إختبار دقة التصويب من الارتكاز

```
T-TEST PAIRS=test WITH retest (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.
```

→ Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	test	1.6000	5	.89443	.40000
	retest	1.6000	5	1.14018	.50990

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	test & retest	5	.049	.938

Test des échantillons appariés

		Différences appariées							
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	test - retest	.00000	1.41421	.63246	-1.75598	1.75598	.000	4	1,000

## إختبار الوثب العمودي

T-TEST PAIRS=test WITH retest (PAIRED)  
/CRITERIA=CI (.9500)  
/MISSING=ANALYSIS.

### → Test T

#### Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	test	2.2520	5	.03114	.01393
	retest	2.2460	5	.08355	.03736

#### Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	test & retest	5	-.342	.573

#### Test des échantillons appariés

		Différences appariées			t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard			
					Inférieur	Supérieur	
Paire 1	test - retest	.00600	.09864	.04411	-.11648	.12848	.136

## إختبار دقة التصويب بالوثب

T-TEST PAIRS=test WITH retest (PAIRED)  
/CRITERIA=CI (.9500)  
/MISSING=ANALYSIS.

### → Test T

#### Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	test	.6000	5	.54772	.24495
	retest	.6000	5	.54772	.24495

#### Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	test & retest	5	.167	.789

#### Test des échantillons appariés

		Différences appariées			t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard			
					Inférieur	Supérieur	
Paire 1	test - retest	.00000	.70711	.31623	-.87799	.87799	.000

## نتائج العينة الأساسية إختبار رمي الكرة الطبية

T-TEST PAIRS=قبلي WITH بعدي (PAIRED)  
/CRITERIA=CI (.9500)  
/MISSING=ANALYSIS.

### → Test T

[Jeu\_de\_données0]

#### Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	3.9667	12	.17233	.04975
	بعدي	4.1458	12	.16849	.04864

#### Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قبلي & بعدي	12	.871	.000

#### Test des échantillons appariés

		Différences appariées							
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	-.17917	.08649	.02497	-.23412	-.12421	-7,176	11	.000

## إختبار دقة التصويب من الارتكاز

T-TEST PAIRS=قبلي WITH بعدي (PAIRED)  
/CRITERIA=CI (.9500)  
/MISSING=ANALYSIS.

### → Test T

#### Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	1.3333	12	.65134	.18803
	بعدي	2.6667	12	.88763	.25624

#### Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قبلي & بعدي	12	.839	.001

#### Test des échantillons appariés

		Différences appariées							
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	-1.33333	.49237	.14213	-1.64617	-1.02050	-9,381	11	.000

## اختبار الوثب العمودي

T-TEST PAIRS=قبلي WITH بعدي (PAIRED)  
/CRITERIA=CI (.9500)  
/MISSING=ANALYSIS.

### → Test T

#### Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	2.1442	12	.11301	.03262
	بعدي	2.2475	12	.08487	.02450

#### Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	12	.818	.001

#### Test des échantillons appariés

		Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)	
				Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur				Supérieur
Paire 1	قبلي - بعدي	-.10333	.06541	.01888	-.14489	-.06177	-5,472	11	.000

### إختبار دقة التصويب بالوثب بعد التمرير والإستقبال

T-TEST PAIRS=قبلي WITH بعدي (PAIRED)  
/CRITERIA=CI (.9500)  
/MISSING=ANALYSIS.

### → Test T

#### Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	1.2500	12	.75378	.21760
	بعدي	2.5833	12	.66856	.19300

#### Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	12	.586	.045

#### Test des échantillons appariés

		Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)	
				Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur				Supérieur
Paire 1	قبلي - بعدي	-1.33333	.65134	.18803	-1.74717	-.91949	-7,091	11	.000

## ملخص:

أثر وحدات تدريبية بالتحضير البدني المدمج على تنمية القوة العضلية ودقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد  
اقل من 15 سنة

تهدف هذه الدراسة إلى تصميم وحدات تدريبية مقترحة بالتحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية ودقة التصويب للاعبين كرة اليد، مع التعرف على اثر الوحدات التدريبية بالتحضير البدني المدمج على تنمية القوة العضلية ودقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة، واعتمد الطالب على المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، وشمل مجتمع الدراسة فرق كرة اليد بولاية بسكرة صنف اقل من 15 سنة، وتمثلت عينة الدراسة في فريق مولودية زريبة الواد والبالغ عددها 17 لاعب منها 12 لاعب كعينة أساسية و5 لاعبين تمثل عينة استطلاعية، حيث استخدم الطالب الاختبارات البدنية والمهارية كأدوات لجمع البيانات، وأسفرت نتائج الدراسة على أن الوحدات التدريبية المقترحة بالتحضير البدني المدمج أثرت ايجابيا على تنمية القوة العضلية ومهارة دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد اقل من 15 سنة، ويوصي الطالب بضرورة استخدام أنواع التحضير البدني لتنمية القوة العضلية ودقة التصويب بكل أنواعهما مع مختلف الفئات العمرية.

The effect of integrated physical preparation training units on developing muscle strength and shooting accuracy in handball players under 15 years old

This study aims to design proposed training units with integrated physical preparation to develop muscular strength and shooting accuracy for handball players, while identifying the effect of training units with integrated physical preparation on developing muscular strength and shooting accuracy for handball players under 15 years of age, The student relied on the experimental method with a single-group design, and the study community included handball teams in the state of Biskra, under 15 years old category , The study sample consisted of the Mouloudia Zeribet El Oued team, which consisted of 17 players, 12 of whom were a primary sample and 5 players who represented a exploratory sample, The student used physical and skill tests as tools for collecting data. The study results showed that the proposed training units with integrated physical preparation had a positive impact on developing muscle strength and shooting accuracy skills among handball players under 15 years of age. The student recommends the use of various types of physical preparation to develop muscle strength and shooting accuracy of all types for different age groups