



جامعة محمد خنصر بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

### الموضوع:

تأثير طريقة التدريب التكراري على صفتي (لسرعة ، القوة) للاعبي كرة اليد صنف

أشبال أقل من 19 سنة .

دراسة ميدانية لفريق سيدي بوزيد أولاد جلال

إشراف الأستاذ:

د/جمالي امرابط

إعداد الطالب:

يوسف سخري

السنة الجامعية : 2015 / 2016



قال الله تعالى:

«يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ

آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا

الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا

تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ»

سورة المجادلة

الآية (11)

# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم والصلوات والسلام على رسوله الكريم.

أهدي هذا العمل المتواضع إلى أعز الناس إلى قلبي إلى من سهر الليالي من أجلي ورضائي  
وربوني أحسن تربية الوالدين الكريمين أبي وأمي أطال الله في عمرهما ،

والى إخوتي وأخواتي

كما أهدي هذا العمل إلى كل الأهل والأحباب صغيرا وكبيرا.

إلى كل من يعرف اسم "سخري يوسف".

كما اهديتها إلى رفاقا الدرب في الدراسة، والى أصدقاء الدفعة المتخرجة

2016/2015

وأهدي هذا العمل إلى الدكتور "جمالي ا مرابط" إلى كل دكاترة وأساتذة وعمال

معهد التربية البدنية والرياضية بسكرة

إلى كل من يحملهم قلبي ولم يكتبهم قلبي.

# الشكر والتقدير

الحمد والشكر لله على فضله في إتمام هذا العمل المتواضع

يدعونا واجب الوفاء والعرفان بالجميل أن نتقدم

بأسمى عبارات الشكر والتقدير وأخلص الاحترام

إلى كل من قام بمساعدتنا من قريب أو بعيد

لإتمام هذه الرسالة المتواضعة.

خالص الشكر والتقدير للأستاذ المشرف "د. جمالي امرابط" الذي لم يبخل علينا

بنصائح القيمة وكل أساتذة

معهد التربية البدنية والرياضية.

والى كل من وقع نظره من قريب أو من بعيد وسهروا

على إتمام هذه المذكرة والحمد لله والصلاة والسلام على

رسول الله صلى الله عليه وسلم.

# فهرس المحتويات



## فهرس المحتويات

إهداء وتشكرات

قائمة محتويات

قائمة الجداول الاشكال

مقدمة

### - الجانب التمهيدي:

- 01..... إشكالية الدراسة..... 1-1
- 02..... 1-1-1- التساؤل العام..... 1-1
- 02..... 2-1-2- التساؤل الخاص..... 2-1
- 02..... 2-2- فرضيات الدراسة..... 2-2
- 02..... 1-2-1- الفرضيات العامة..... 2-2
- 03..... 2-2-2- الفرضيات الجزئية..... 2-2
- 03..... 3- أهداف الدراسة..... 3-3
- 03..... 4- أهمية الدراسة..... 3-4
- 03..... 5- الكلمات الدالة والمفتاحية..... 3-5
- 03..... 1-5- طريقة التدريب التكراري..... 3-5
- 04..... 2-5- القوة..... 3-5
- 04..... 3-5- السرعة..... 3-5
- 05..... 4-5- الأشبال..... 3-5
- 05..... 6- الدراسات السابقة..... 3-6
- 15..... 7- التعليق على الدراسات السابقة..... 3-7

### الجانب النظري

الفصل الأول : طرق التدريب الرياضي .

16.....	-تمهيد
16.....	-1- كرة اليد.....
16.....	-1-1- تعريف كرة اليد.....
16.....	-1-2- مفهوم كرة اليد.....
17.....	-1-3- أهمية كرة اليد.....
19.....	-1-4- قانون كرة اليد.....
19.....	-1-4-1- الميدان.....
20.....	-1-4-2- المرمى.....
20.....	-1-4-3- مساحة المرمى.....
20.....	-1-4-4- الكرة.....
21.....	-1-4-5- اللاعبين.....
21.....	-2- التدريب الرياضي :
21.....	-2-1- ماهية التدريب الرياضي.....
23.....	-2-2- مفهوم التدريب الرياضي.....
24.....	-2-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي.....
24.....	-2-4- متطلبات التدريب الرياضي.....
25.....	-2-5- مبادئ التدريب الرياضي.....
26.....	-2-6- فترات التدريب الرياضي.....
26.....	-2-6-1- فترة الإعداد.....
28.....	-2-6-2- فترة المنافسات.....
28.....	-2-6-3- المرحلة الإنتقالية.....
29.....	-3- طرق التدريب الرياضي.....
29.....	-3-1- طريقة التدريب المستمر.....

- 30..... 1-1-3 أشكال التدريب المستمر
- 30..... 2-3 طريقة التدريب الفتري
- 31..... 3-3 طريقة التدريب التكراري
- 34..... 4-3 طريقة التدريب الدائري
- 34..... 1-4-3 مميزات التدريب الدائري
- 35..... 2-4-3 طرق تشكيل تمرينات الدائرة

### الفصل الثاني : الصفات البدنية .

- تمهيد

- 37..... 1- الصفات البدنية
- 38..... 2- أقسام الصفات البدنية
- 38..... 1-2 التحمل
- 39..... 1-1-2 الطرق التدريبية لتنمية التحمل
- 39..... 2-2 المرونة
- 40..... 2-3 الرشاقة
- 41..... 1-3-2 وسائل وطرق تطوير الرشاقة
- 42..... 4-2 القوة العضلية
- 43..... 1-4-2 أنواع القوة العضلية
- 43..... 1-1-4-2 القوة القصوى
- 44..... 2-1-4-2 القوة المميزة بالسرعة
- 45..... 3-1-4-2 تحمل القوة
- 46..... 2-4-2 تنمية القوة العضلية
- 46..... 1-2-4-2 أهداف تنمية القوة العضلية
- 46..... 3-4-2 تدريب أنواع القوة العضلية

47	4-4-2 أنواع الإنقباض العضلي.....
48	5-4-2 العوامل الأساسية المؤثرة في مستوى تطوير القوة العضلية.....
48	5-2 السرعة.....
50	1-5-2 أقسام السرعة.....
50	1-1-5-2 السرعة الإنتقالية.....
51	2-1-5-2 السرعة الحركية.....
51	3-1-5-2 سرعة ردة الفعل.....
51	2-5-2 طرق تنمية السرعة.....
52	3-5-2 الطرق الرئيسية لتدريب السرعة.....
53	4-5-2 العوامل المؤثرة في السرعة.....
53	4-5-2 العوامل الفسيولوجية المؤثرة على السرعة.....

## الجانب التطبيقي

### الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة.

55	1- الدراسة الإستطلاعية.....
55	2- المجال المكاني والزمني.....
55	3- المنهج المتبع في الدراسة.....
56	4- مجتمع وعينة البحث.....
56	1-4 التجانس والتكافؤ بين أفراد المجموعة.....
57	2-4 ضبط المتغيرات لأفراد العينة.....
58	3-4 ضبط متغيرات الدراسة.....
58	5- أدوات جمع البيانات والمعلومات.....
58	1-5 الإختبارات المستعملة.....
61	2-5 شروط الإختبارات.....
63	6- إجراءات التطبيق الميدانية للأداء.....
63	7- الأساليب الإحصائية.....

## الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج

- 65..... 1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات
- 65..... 1-1 عرض وتحليل نتائج إختبار السرعة بدون كرة
- 66..... 2-1 عرض وتحليل نتائج إختبار السرعة بالكرة
- 67..... 3-1 عرض وتحليل نتائج إختبار القوة (الرمي)
- 68..... 4-1 عرض وتحليل نتائج إختبار القوة (الوثب)
- 70..... 2- مناقشة نتائج الإختبار وتحليلها
- 70..... 1-2 عرض ومناقشة نتائج الإختبار الأول
- 71..... 2-2 عرض ومناقشة نتائج الإختبار الثاني
- 72..... 3-2 عرض ومناقشة نتائج الإختبار الثالث
- 73..... 4-2 عرض ومناقشة نتائج الإختبار الرابع

## الفصل الخامس : الإستنتاجات والإقتراحات

- 74..... 1- الإستنتاجات العامة
- 75..... 2- الإقتراحات
- 76..... 3- الأفاق المستقبلية للدراسة

قائمة المراجع .

الملاحق.

فهرس

الجداول والأشكال

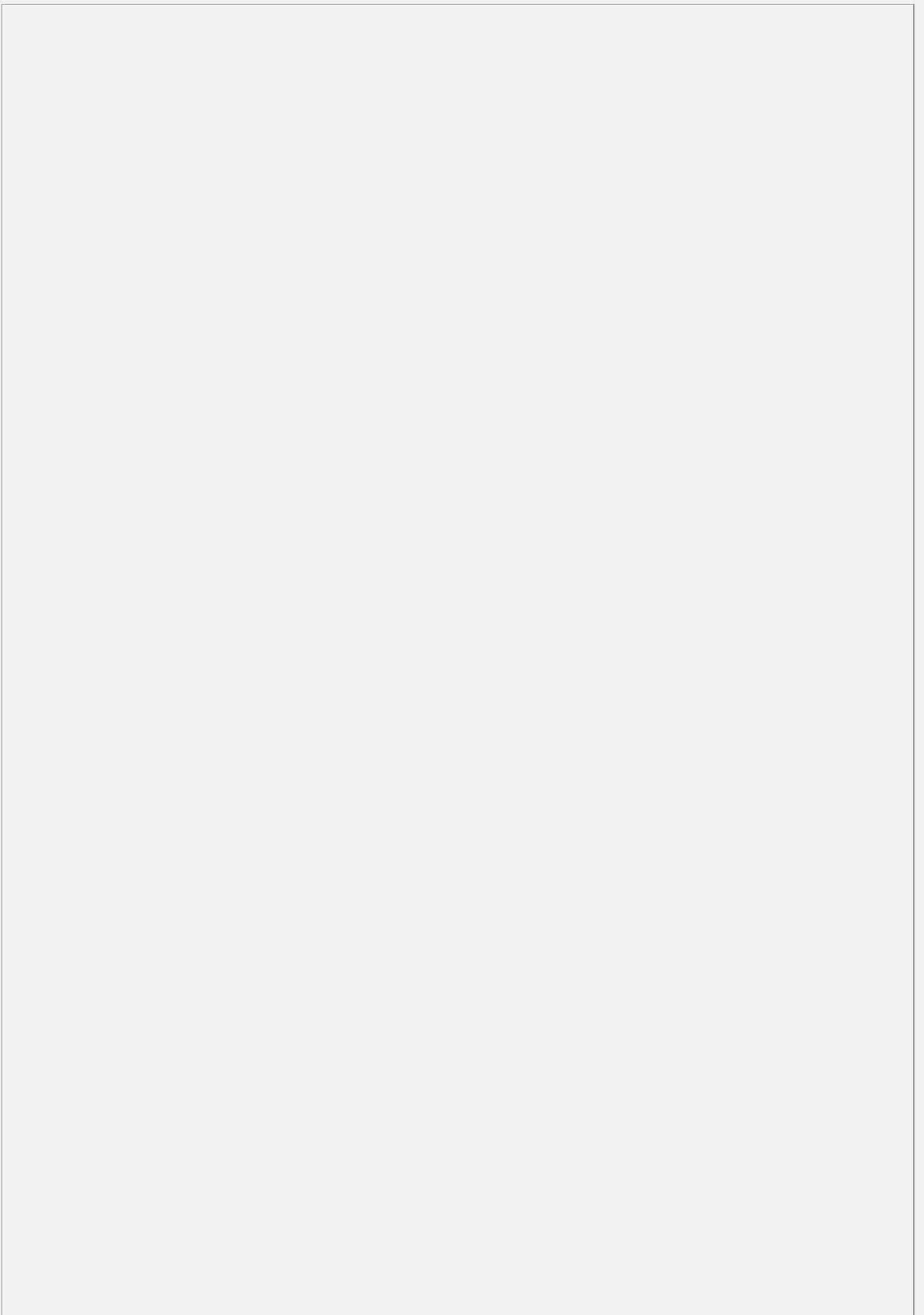


## قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
(01)	يبين أنواع القوة العضلية الخاصة والخصائص التي يتميز بها	46
(02)	يبين تشكيل الحمل لطرق تطوير السرعة..	53
(03)	يبين التجانس بين أفراد العينة التجريبية	57
(04)	يبين التكافؤ بين أفراد العينة التجريبية	58
(05)	يبين معامل ثبات وصدق الاختبارات	63
(06)	يبين نتائج الاختبار البعدي والقبلي في اختبار السرعة بدون كرة للمجموعة التجريبية .	66
(07)	يبين نتائج الاختبار البعدي و القبلي في اختبار السرعة بالكرة للمجموعة التجريبية.	67
(08)	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار القوة (رمي الكرة الطبية).	68
(09)	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القوة (الوثب العريض) .	69

## قائمة الأشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
(01)	يبين اختبار السرعة بدون كرة لمسافة 30 م للمجموعة التجريبية .	59
(01)	يبين اختبار السرعة بالكرة لمسافة 30 م للمجموعة التجريبية .	59
(03)	يبين اختبار القوة (رمي الكرة الطبية) للمجموعة التجريبية .	61
(04)	يبين اختبار القوة (الوثب العريض) للمجموعة التجريبية .	62
(05)	يبين نتائج الاختبار البعدي والقبلي لاختبار السرعة بدون كرة للمجموعة التجريبية .	67
(06)	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة بالكرة للمجموعة التجريبية.	68
(07)	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القوة (رمي الكرة الطبية)	69
(08)	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار القوة (الوثب العريض)	70



# مقدمة



تعد لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى إعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا وصولا إلى أفضل المستويات الرياضية العالية وإن الإعداد البدني يعد الركيزة الأساسية في لعبة كرة اليد تعد نشاطا رياضيا يعتمد على إتقان المهارات الأساسية إضافة إلى الصفات البدنية وان عملية ربط المهارات ببعض الصفات البدنية أمر لا بد منه وصولا إلى أفضل المستويات الرياضية، وإن الإعداد البدني خطوة مهمة باتجاه إعداد الفريق من حيث أدائه للمباراة ويذكر « علي بن صالح» بأن الإعداد البدني ماهو إلا تطوير للصفات البدنية والحركية التي تلعب دورا كبيرا في المباريات الرياضية وتتوقف على درجة تطويرها النتائج الرياضية في أغلب الأحيان (علي بن صالح، 1994، ص 255).

ولاشك ان هناك وسائل وطرائق مختلفة يستخدمها الباحثون والمدربون بغرض تطوير الجوانب البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد، ولقد أصبحت الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي يتركز على إتباع أهم وسائل سبل تطوير اللعبة من حيث التكنيك والتكتيك، وبالأخص بإستخدام طرائق التدريب الرياضي الذي يعد من أهم ركائز تحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارية لتطوير مستوى اللاعبين ، ومن الطرق المهمة في التدريب الرياضي هي طريقة التدريب التكراري الذي يعتبر من أهم الطرق التي لها تأثير على صفتي القوة والسرعة للاعبين، وان طريقة التدريب التكراري لايمكن الاستغناء عنها في التدريب على أي لعبة عامة خاصة لعبة كرة اليد، حيث يتم التدريب فيها بشدة تحميل عالية قد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ الفرد بعد ذلك راحة بينية كاملة تسمح له باستعادة الشفاء، حيث يهدف هذا النوع إلى تطوير السرعة والقوة بصورة أساسية ، وما ينبثق عنها كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة التي قد تصل شدة التدريب فيه إلى 100% (لبشتاوي مهند وإبراهيم والخواج، 2005، ص 276).

كما تهدف طريقة التدريب التكراري إلى تنمية القدرات البدنية والخصائص الحركية كالسرعة الانتقالية والقوة العظمى والسرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة، وهذه الطريقة تتميز بشدة حمل تتراوح ما بين 90-100% بالنسبة لفعاليات السرعة من القابلية القصوى للاعب، وإعطاء فترات راحة طويلة نسبيا تعمل على استعادة الشفاء بين التكرارات القليلة، وهذا يعد أساسا لتطوير مستوى الأداء والارتفاع بمستوى حمل التدريب لجميع مكوناته (أحمد البيطوي، 1999، ص 313).

وتعتبر السرعة والقوة أحد أهم الصفات البدنية التي يحتاجه اللاعب كرة اليد والتي تلعب دورا هاما وبارزا في اللعبة، حيث يقوم اللاعب مثلا بتمرير الكرة ثم يقوم بالجري الحر واستلام الكرة والتهديف فهذا الجهد الذي يبذله اللاعب خلال ثواني القليلة فإنه يحتاج إلى تطوير السرعة والقوة لكي يتمكن من القيام بذلك ، ويرجع السبب في ذلك أن الأداء البدني والمهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جدا فالانطلاقات السريعة والوثبات والتمريرات كلها تتطلب استخدام القوة بمعدل سرعة عالية ، إذا تتطلب القوة والسرعة مستوى عالي من اللياقة البدنية والتي تعني كفاية البدن في أداء متطلبات اللعبة وممارستها سواء أكانت بدنية أم مهارية أم خطافية. (كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين، 2001، ص55).

كما اتفق الجميع على أن الفريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على التحكم الجيد في الحركات الأساسية في بناء اللعب نظرا لأهمية هاتين الصفتين (السرعة والقوة) وبناءا على ماسبق ولضرورة تأثيره على الصفات البدنية المذكورة سابقا والمرتبطة بلعبة كرة اليد، ارتأى الباحث إجراء هذه الدراسة للوصول إلى نتائج من شأنها أن تدخل هذه الطريقة من التدريب في الوحدة التدريبية لكرة اليد للعمل على رفع مستوى اللعبة ومن هذا المنطق جاءت دراسة تحت عنوان تأثير طريقة التدريب التكراري على صفتي السرعة والقوة في كرة اليد لدى الناشئين أقل من (19) سنة.

واشتملت هذه الدراسة على خمسة فصول وهي:

الفصل الأول وتضمن طرق التدريب والدراسات السابقة.

الفصل الثاني: يتضمن الصفات البدنية .

الفصل الثالث: و الذي احتوى على الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع: وتضمن عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل الخامس: احتوى على الاستنتاجات والاقتراحات.

# الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة



1 - إشكالية الدراسة:

تعتبر كرة اليد واحدة من الانشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية والمهارية الخططية و النفسية لذا اتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق المنتخبات العالية بالسرعة والقوة والاداء الفني الدقيق وهذا راجع الى اهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين خلال مرحلة الناشئين على مستوى مختلف الجوانب لتطوير التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفقا مناهج علمية مدروسة .

وما من شك في ان اهداف تدريب الناشئين يكمل في الاعداد المنظم للوصول الى المستويات الرياضية العالية في مراحل العمر المناسبة و بناء قاعدة عريضة و يجب ان نضع في الاعتبار ان الوصول الى اعلى المستويات الرياضية العالية لا يسمح الا لناشئين الذين تتفق مواهبهم و قدراتهم و استعداداتهم مع الخصائص الفردية المطلوبة لنوع الفعالية او اللعب الرياضية التي تخصص المبتدئ فيها لابد من تنمية الصفات البدنية و تطويرها وبصورة شاملة عن طريق استخدام تمارين بدنية مختلفة ونشاطات حركية اخرى ( قاسم حسن لحسين. 1998.ص 30)

فكرة اليد تتميز بطابعها التنافسي الذي يتطلب ضرورة تمتع اللاعب بصفات بدنية عالية تساهم في اداء المهارات بصورة صحيحة فلاعب كرة اليد الغير معد بدنيا علي مستوى المنافسة لا يستطيع اداء الجوانب الموكلة اليه بالإضافة الى عدم القدرة على التركيز والتفكير عكس اللاعب المعد بدنيا الذي ينهي المباراة دون عناء فإن الاعداد البدني يعمل على اكتساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية الشاملة التي تمكنه من اداء النشاط الرياضي بصورة متكاملة ( منير براهيمي 2004.ص 57).

كما يعرفه مفتي ابراهيم بانه رفع مستوى الاداء البدني للفرد الرياضي للأقصى مدى تسمح به قدرته ( مفتي ابراهيم حماد، 2001،ص 143).

ان الاعداد البدني احد اركان التدريب التي تعتمد عليها في تنمية اللاعب وهيا من الاسس الهامة عند لاعب كرة اليد التي تجعله يؤدي مهارات و الحركات المنوعة باقتدار و تجعله قادرا على القيام بها باقل جهد.

و يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة و موجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم اعداد متعدد الجوانب بدنيا و فنيا و خططيا و نفسيا للوصول الى اعلى مستوى ممكن.

و يعرفه احمد البسطوسي : انها عملية ذو تخطيط علمي للإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم البدنية والمهارية للوصول الى اعلى مستوى ممكن ( احمد البسطوسي: 1999.ص 24).

فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية و تطوير الصفات البدنية و الحالات التدريبية للفرد ( احمد البسطوسي، 1999، ص188).

و ان الاختبار الامثل لطرق التدريب الرياضي المناسبة تعمل بشكل ايجابي على تحسين و رفع مستوى الانجاز الرياضي فعلى المدرب معرفة الطرق التدريبية و العوامل التي تشتمل عليها كل طريقة و امكانية استخدامها بشكل جيد و يناسب اتجاهات تدريب و من بين اهم طرق التدريب التي يهتم بها المدرب و أكثرها اثارة هي طريقة التدريب التكراري .

اذا يكون المنهج المستخدم مدموجا من حيث الشدة و الحجم و إعطاء فترات راحة بينية ( احمد إبراهيم الخوجة و آخرون : 2002ص55).

ومن خلال مشاهدتنا للعديد من المقابلات والحصص التدريبية بالنسبة لفئة الناشئين لمسنا نقص في المستوى البدني عند اللاعبين وهذا النقص يقلص في فعاليتهم في أداء مختلف المهارات والخطط الرياضية مما يؤثر سلبا على مردود الفريق.

### **1\_1\_التساؤل العام :**

-هل للبرنامج التدريبي المقترح والمعتمد على التدريب التكراري له تأثير على صفتي (السرعةوالقوة) لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة ؟

### **1-2-التساؤلات الجزئية :**

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في صفة القوة؟ لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة ؟

### **2-فرضيات الدراسة:**

### **2-1-الفرضية العامة:**

لطريقة التدريب التكراري تأثير في صفتي السرعة و القوة في كرة اليد لدى الأشبال لأقل من (19) سنة.

## 2-2-الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في صفة السرعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في صفة القوة.

## 3-أهداف الدراسة:

- توضيح تأثير طريقة التدريب التكراري على صفة السرعة بالكرة وبدون كرة .
- توضيح تأثير طريقة التدريب التكراري على صفة القوة (الطرف العلوي والطرف السفلي) .
- التعريف بصفتي القوة والسرعة ومدى أهميتها في كرة اليد .
- تحسيس المدربين بأهمية صفتي القوة والسرعة في التحضير البدني أثناء التدريب .
- محاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية للاعبي كرة اليد.

## 4\_أهمية الدراسة:

- التعريف بصفتي القوة والسرعة ومدى أهميتها في كرة اليد .
- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مدى تأثير طريقة التدريب التكراري في تحسين صفتي القوة والسرعة لدى الناشئين.
- تحسيس المدربين بأهمية صفتي القوة والسرعة في التحضير البدني أثناء التدريب .
- محاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية للاعبي كرة اليد.

## 5-الكلمات الدالة والمفتاحية :

### 5\_1\_طريقة التدريب التكراري :

-الطريقة: جمع طرائق وطرق، الكيفية والشكل، الحالة، الاسلوب و المنهج، طريقة الاستعمال، كفيته (بحاني الطلاب، 2001، ص590).

-التدريب: تَدْرَبَ، تَعَوَّدَ وَتَمَرَّنَ عَلَى الشَّيْءِ وَالتَّدرِيبُ هُوَ التَّعَوُّدُ وَالتَّمَرُّنُ عَلَى الشَّيْءِ (مؤنس رشاد الدين، 2000، ص23).

## - التكرار:

التكرار في اللغة: «الكَرُّ: الرجوع وكرّر الشيء وكرره: أعاده مرة بعد أخرى... ويقال: كرّرت عليه الحديث وكرّرتّه إذا ردّدته عليه.. والكَرُّ: الرجوع على الشيء ومنه التكرار والكرّة: البعث وتجديد الخلق بعد الفناء.. والكَرُّ: الحبل الغليظ.. والكَرْكِرَّة: صوت يُردّده الإنسان في جوفه.. والكَرُّ: ما ضَمَّ ظَلْفَيْ الرَّحْلِ وَجَمَعَ بَيْنَهُمَا...» .

(ابن منظور، 1997، ص 803-804).

**ب-اصطلاحاً :** وهي طريقة تزداد شدة أداء التمرين فيها على طريقة التدريب مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى فبالتالي يقل خلالها الحجم ، كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة وتهدف إلى تطوير كل من القوة العضلية القصوى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة وتسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لان الأداء يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب ( أمر الله البساطي ، 1988،ص13).

**ج-إجراءيا :** تعد طريقة التدريب التكراري من الطرق التي تعمل على تنمية القدرات البدنية وتطوير مستوى اللاعب كما تتميز بالشدة القصوى أثناء الأداء والتي تصل إلي حوالي 80 % إلى 100 % من أقصى شدة اللاعب فبالتالي يقل خلالها الحجم مع وجود فترات راحة تكون طويلة نسبيا .

### 5-2-القوة :

**أ-لغة:** جمع قوات وقوي وقوى : ضد الضعف وجمع قوي : الطاقة من الطاقات الحبل كون الشيء مستعدا

لان يوجد ولم يوجد (المنجد في اللغة والإعلام،2008،ص163).

**ب-اصطلاحاً:** المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها (مفتي إبراهيم حماد ، 2001،ص167).

**ج-إجراءيا :** هي مقدرة عضلات الجسم التي تستخدم أثناء اللعب على التغلب على المقاومات الخارجية المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه او الكرة و الاحتكاك مع لاعب اخر .

### 5-3-السرعة :

**أ-لغة :** سَرع وسُرُع -سُرعة : نقيض بطؤ ، سارع اليه : بادر وفي الامر : جد فيه (المنجد في اللغة والاعلام،2008، ص 183).

### ب-إصطلاحاً:

القابلية علي الاستجابات العضلية التي تنتج عن التبادل السريع بين الانقباض والانبساط العضلي (اسماعيل درقالة ، 1987،ص118)وتعرف كذلك بانها : هي القدرة على أداء حركات اللعب المطلوبة بسرعة مناسبة لكل منها(سامي الصغار وآخرون ، 1987،ص199).

**ج-إجراءيا :**هي القدرة على أداء حركة أو عدة حركات في أقل زمن ممكن.

5-4- الأشبال:

يصنف فريق كرة اليد إلى خمسة فئات وهي : الأصاغر ,الأشبال ,الأواسط,الأمال,الأكابر ,والفئة الثالثة هي فئة الأشبال ,المحددة بالمرحلة العمرية الممتدة بين 17\_19 سنة ,اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة ,وماهي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة ,إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا يتجه فيه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ,بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والإبتعاد عن العزلة والإنطواء تحت لواء الجماعة .(مالك سليمان مغول ,ومن خصائص النمو عند فئة الأشبال : (جسمية ,إنفعالية,نفسية,إجتماعية,خلقية). (فؤاد البهي السيد , ص272 , 1997)

6 - الدراسات السابقة:

6-1- الدراسة الأولى:

- صاحب الدراسة: أحمد صاوحار سالار، رسالة ماجستير، العراق، 2009.

- عنوان الدراسة: أثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات.

- الهدف من الدراسة:

- إعداد منهج تدريبي لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

- التعرف على أثر المنهج التدريبي بطريقة التدريب التكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات

- التعرف على دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

- تساؤلات الدراسة:

- هل هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية؟.

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث؟.

- المنهج المتبع:

- المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث.

- عينة الدراسة:

عينة البحث تمثلت في نادي نوروز الرياضي بكرة القدم صالات في المحافظة السليمانية. حيث تم اختبار عينة البحث بصورة عمدية.

- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الاستبيان، القياسات والاختبارات، الملاحظة العلمية التجريبية.

- النتائج:

✓ توصل الباحث إلى أن استخدام طريقة التدريب التكراري له تأثير على صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم صالات.

✓ لم تظهر هناك فروق معنوية في نتائج الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة من جراء تنفيذ الأسلوب المتبع من قبل المجموعة الضابطة.

✓ وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين

✓ التأكد على أهمية استخدام المنهج التدريبي المقترح في تدريب لاعبي كرة القدم الصالات، والاهتمام بصفة القوة المميزة بالسرعة وتطويرها لكونها أحد الصفات البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم الصالات.

✓ التأكد على استخدام طريقة التدريب التكراري للاعبين كرة القدم الصالات مع مراعاة للأحمال التدريبية.

✓ إجراء دراسة مشابهة باستخدام طرائق تدريبية أخرى لتحسين وتطوير الصفات البدنية الأخرى.

**2-6 الدراسة الثانية:**

- صاحب الدراسة: حيدر غازي إسماعيل، جامعة الموصل-رسالة ماجستير-2005

عنوان الدراسة: أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين.

- هدف الدراسة:

1- أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية للناشئين.

2- الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة بين الاختبارين القبلي والبعدى لكل من المجموعتين التجريبية.

3- الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الاختبار البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

- تساؤلات الدراسة:

1- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدى في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة؟.

2- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى لبعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة ولمصلحة المجموعة التجريبية؟.

- المنهج المتبع:

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- عينة الدراسة:

تم اختيار عينة البحث من لاعبي منتخب محافظة نينوى بالجماسك لفئة الناشئين وتم اختيار العينة بطريقة عمدية.

- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

❖ الاختبارات والمقاييس.

❖ الاختبارات المهارية.

❖ الاستبيان.

- النتائج:

❖ تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى الداء المهاري لمجموعي البحث.

❖ لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي فاعلية في كل من العناصر (القوة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والسرعة الانتقالية، والتوازن المتحرك).

- الاقتراحات:

❖ إجراء دراسات وأبحاث أخرى متشابهة على الفئات العمرية المختلفة وعلى أجهزة الجماسستيك الأخرى.

❖ إجراء البرنامج التدريبي المقترح بطريقتي الفترتي المعتمد على جدول الأزمان والتكراري).

6-3- الدراسة الثالثة:

- صاحب الدراسة: ليث إبراهيم جاسم العزيمي، سوريا 2007 .

- عنوان الدراسة: القوة الخاصة وعلاقتها بقوة ودقة التصويب خلال مستويات مختلفة من الجهد البدني للاعبين كرة اليد الشباب بأعمار (18-20) سنة.

- هدف الدراسة:

❖ التعرف على علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية وقوة التصويب خلال مستويات الجهد لدى عينة البحث.

❖ هل توجد علاقة ارتباطية غير دالة إحصائية بين القوة الخاصة وقوة ودقة التصويب خلال الجهد المنخفض والمتوسط لدى العينة البحثية.

❖ هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القوة الخاصة وقوة التصويب خلال الجهد المرتفع لدى عينة البحث؟.

- منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة المشكلة البحثية.

- عينة الدراسة:

اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية لفريق نادي الكرامة السوري لشباب.

- الأدوات المستخدمة:

❖ الاختبارات البدنية الخاصة بقياس القوة الخاصة.

❖ الاختبارات الخاصة بقوة التصويب.

- النتائج:

❖ القوة الانفجارية للذراعين لها علاقة إيجابية مع قوة التصويب لدى العينة التجريبية.

❖ ليس هناك ارتباط بين القوة الخاصة (باستثناء القوة الانفجارية للذراعين) وقوة ودقة التصويب خلال الجهدين المنخفض والمتوسط.

- الاقتراحات:

❖ التأكد على الإهتمام بتطوير القوة الخاصة وبالذات القوة الانفجارية للذراعين لتطوير قوة التصويب في كرة اليد.

❖ التأكد على استخدام الاختبارات التي تقترب من ظروف اللعب والمنافسة عند قياس الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد.

#### 6-4- الدراسة الرابعة:

❖ صاحب الدراسة: أحمد رمضان سبع، قسم التربية الرياضية، جامعة الموصل، (2010)

❖ عنوان الدراسة: أثر تمارين سرعة الاستجابة الحركية على بعض الصفات البدنية لحراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات.

- الهدف العام للدراسة:

❖ أثر تمارين سرعة الاستجابة الحركية التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

- تساؤلات الدراسة:

❖ هل هناك فروق ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي؟

❖ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعض الصفات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية؟

- منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.

- عينة الدراسة:

تم اختيار العينة بصورة عمدية على حراس مرمى نادي الفتوة الرياضي (التجريبية) ونادي العمال الرياضي (الضابطة) ونادي الصمود الرياضي (الدراسة الاستطلاعية) للموسم الرياضي (2009-2010).

- الأدوات المستخدمة:

❖ تحليل المحتوى، الاستبيان، القياسات، الاختبارات.

- النتائج:

❖ أحدثت تمارين سرعة الاستجابة الحركية تطوراً في الصفات البدنية (سرعة الاستجابة الحركية، القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل) في حين حدث تطور في الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة الرشاقة)، لكن لم يصل إلى مستوى المعنوية.

- الاقتراحات:

❖ ضرورة الاهتمام بتمارين سرعة الاستجابة الحركية وبطريقة التدريب التكراري عند وضع المناهج التدريبية لحراس المرمى الشباب لما أظهرته نتائج البحث من تحسن في الصفات البدنية.

❖ ضرورة استخدام تمارين سرعة الاستجابة في الوحدات التدريبية كافية لحراس المرمى الشباب لكرة القدم للصالات نظراً لأهمية هذه الصفة لحراس المرمى.

❖ إمكانية تطبيق المنهج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة على فئات عمرية أخرى كفئة الناشئين.

5-6 الدراسة الخامسة:

صاحب الدراسة: عبد الغني مجاهد صالح مظهر، دكتوراه في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية، 2010.

عنوان الدراسة: أثر نمطي التدريب التكراري والتدريب الفترتي مرتفع الشدة على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والإنجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.

هدف الدراسة:

- ❖ أثر التدريب التكراري على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والإنجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.
- ❖ أثر التدريب الفترتي مرتفع الشدة على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والإنجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.
- ❖ الفروق بين طريقتي التدريب التكراري والتدريب مرتفع الشدة في تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والإنجاز لدى اللاعبين.

تساؤلات الدراسة:

❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $a \geq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على تحسين العتبة الفارغة اللاهوائية والانجاز لدى أفراد مجموعة التدريب الفترى مرتفع الشدة.

❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $a \geq 0.05$ ) بين المجموعتين التجريبية في القياس البعدي على تحسين العتبة الفارغة اللاهوائية والانجاز.

- عينة الدراسة:

تم اختيار العينة بطريقة عمدية من المجتمع الكلي للدراسة والبالغ عددهم 13 لاعبا حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين في متغيرات الدراسة قوم كل مجموعة (5) لاعبين، إحداهما تدرت بطريقة التدريب التكراري والأخرى بطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة، وذلك على لاعبي جري المسافات الطويلة لمنتخب الجامعة الاردنية لألعاب القوى والذين تتراوح أعمارهم ما بين (18-21 سنة) وعددهم (10).

- المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.

- الأدوات المستخدمة:

الاختبارات والمقاييس

- الاستنتاجات:

1- أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري لتطوير العتبة الفارغة اللاهوائية في هذه الدراسة قد أدى إلى تطوير هذه الصفة لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.

2- إن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري في هذه الدراسة قد أدى إلى تطوير الانجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.

-التوصيات:

1- العمل على استخدام طريقة التدريب التكراري من قبل المدربين في البرامج التدريبية الهادفة إلى تطوير العتبة الفارغة اللاهوائية والانجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.

**2-** العمل على استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة من قبل المدربين في البرنامج التدريبي الهادفة إلى تطوير العتبة الفارقة لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.

**3-** إجراء دراسات مشابهة لاستخدام البرنامجين التدريبيين المقترحين على عينات أخرى من أبطال جري المسافات الطويلة.

### **6-6-الدراسة السادسة:**

**- صاحب الدراسة : محمد كاسم ، جامعة بغداد 2004**

**- عنوان الدراسة:** تأثير استخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين مختلفين في تطوير القدرة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة .

التعرف على نسبة التطوير في كل من الأسلوبين التدريبيين في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين.

### **تساؤلات الدراسة:**

❖ هل يوجد فروق ذات دلالة معنوية في تأثير كل من الأسلوبين التدريبيين بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

❖ هل يوجد فروق ذات دلالة معنوية في تأثير كل من الأسلوبين التدريبيين بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

**- منهج الدراسة:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

**- عينة الدراسة:**

اختار الباحث عينة الدراسة بطريقة عمدية على طلبة المرحلة الثانية للعام الدراسي 2004/2003 بقاعة كلية التدريب الرياضي «جامعة بغداد».

**- الأدوات المستخدمة:**

الاستبيان، الاختبارات.

- النتائج:

- ❖ تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين بشكل مباشر على تطوير الأداء المهاري.
- ❖ استخدام التمرينات تعمل على تطوير المسار الحركي للعضلات العامة والاقتصادية في الجهد.

- الاقتراحات:

- ❖ التأكيد على الاهتمام بتطوير القدرة الانفجارية للعضلات الرجلين والذراعين.

6-7-الدراسة السابعة:

- صاحب الدراسة: أحمد عبد الزهرة عبد الله ، جامعة بابل 2004

- عنوان الدراسة: علاقة بعض الصفات البدنية بالأداء المهاري من القفز أماما وبعض المتغيرات الوظيفية بكرة اليد.

- هدف الدراسة:

علاقة بعض الصفات البدنية على الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز أماما لدى لاعبي كلية التربية الرياضية في كرة اليد.

- تساؤلات الدراسة:

❖ هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصفات البدنية والأداء المهاري للتصويب من القفز أماما للاعب منتخب كلية التربية الرياضية في كرة اليد

❖ هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصفات البدنية وبعض المتغيرات الوظيفية للاعب منتخب كلية التربية الرياضية في كرة اليد.

- منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوظيفي لملائمة طبيعة المشكلة.

- عينة الدراسة:

إختار الباحث العينة بطريقة عمدية وهم لاعبو من منتخب كلية التربية الرياضية بكرة اليد-جامعة القادسية للعام الدراسي 2004.

- الأدوات المستخدمة:

الاختبارات البدنية، الاختبارات الوظيفية ، الاختبارات المهاري للتصويب.

- النتائج:

❖ هناك علاقة ارتباطية معنوية بين الصفات البدنية والأداء المهاري ببتصويب

❖ هناك علاقة ارتباط عالية بين بعض المتغيرات الوظيفية بالسرعة

- الاقتراحات:

❖ الاهتمام بتدريب الصفات البدنية التي لها علاقة بالأداء المهاري أو الفعالية الرياضية .

❖ إجراء اختبارات ميدانية للمتغيرات الوظيفية في مرحلة التدريب .

- الدراسة الثامنة:

- صاحب الدراسة : مشرف عزيز اللامي، جامعة القادسية 2007

- عنوان الدراسة: أثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الإعداد الخططي في بعض الصفات البدنية للمهارات

الأساسية في كرة اليد.

- هدف الدراسة:

❖ التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص في المعرفة الخططية للمهارات الحركية.

- تساؤلات الدراسة:

❖ هل يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص في بعض الصفات البدنية.

❖ هل يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص في المهارات الأساسية.

- منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- عينة الدراسة:

اختار الباحث العينة بطريقة عمدية للشباب لمنطقة الفرات.

- الأدوات المستخدمة:

الاختبارات المهارية، الاختبارات البدنية ، القياسات

- النتائج:

❖ حدوث تطور واضح للمجاميع الثلاث في الصفات البدنية والمهارية.

❖ حدوث تطور واضح للمجموعة التجريبية الأولى الى استخدمت 80% أعداد خططي.

- الاقتراحات:

- ❖ التركيز على الإعداد الخططي بشكل كبير لما له من أهمية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية.
- ❖ اجراء اختبارات دورية لغرض تقويم المنهاج التدريبيه المعدة من قبل المدرين.

## 7\_ التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة :

بعد إطلاع الباحث على الدراسات السابقة تمكن من الوصول وتحديد النقاط المهمة في الدراسات السابقة والدراسة الحالية وكانت على النحو التالي:

❖ استفاد الباحث من الدراسات السابقة لإجرائها في بيئة وطبيعة تختلف عن البيئة التي اجري فيها الباحث هذه الدراسة.

❖ اتفقت بعض الدراسات السابقة على استخدام المنهج التدريبي لملائمته لمثل النوع من الدراسة والذي يتطلب إدخال المتغير التجريبي ومعرفة تأشيرة في المتغيرات الأخرى وقد استخدم الباحث الوحدات التدريبية وهنا جرى اختلاف في حين استخدام الباحث المنهج التجريبي في دراسته الذي يقوم على تطبيق الوحدات التدريبية بطريقة التدريب التكراري من قبل المجموعة التجريبية بينما نستخدم الضابطة حصص عادية (تقليدية) ومن ثم إجراء المقارنة بين المجموعتين وتوجد دراستين إعتمدنا على المنهج الوصفي وهنا أيضا كان اختلاف بينهما وبين الدراسة الحالية ولكن اتفقنا في متغير الصفات البدنية .

❖ إستفاد الباحث من الدراسات السابقة في صياغة أهداف الدراسة وفروضها وتحديد الإطار العام للدراسة فضلا عن عرض ومناقشة النتائج.

ونتيجة لهذه النقاط والمؤشرات المعبرة عن أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية اذا استعان الباحث بما لإجراءات بحثه من حيث وضع الوحدات والعينة والأدوات، وبذلك اتفقت هذه الدراسة مع الدراسات المتشابهة من حيث الشكل واختلفت معهم في المضمون .

# الجانب النظري



# الفصل الاول



طرق التدريب  
الرياضي

تمهيد:

إن طرق التدريب هي النظام المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الذي يوصل إلى الهدف المرجو من التدريب.

فلقد تنوعت طرق التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق من كل جوانبها، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل حيث سنعطي أولاً لمحة عن كرة اليد ثم نتكلم عن التدريب الرياضي: مفهوم ومجالات التدريب الرياضي ثم واجبات ومتطلبات وخصائص التدريب الرياضي والتدريب الرياضي وبعدها الإستراتيجية التدريبية والفورمة الرياضية.

بداية سنعطي لمحة عن كرة اليد ومفهومها ثم سنتطرق إلى مفهوم واشتراطات الطرق التدريبية ثم أنواع الطرق التدريبية كل طريقة من خلال المفهوم الخصائص، الأهداف والأنواع .

### 1- كرة اليد:

#### 1-1 تعريف كرة اليد :

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين ، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة .

#### 2-1 مفهوم كرة اليد:

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطوراً سريعاً ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى الاتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 12 لاعبا (10 لاعبين + 2 حراس) و يسمح لسبعة منهم على الأكثر (6 لاعبين + حارس مرمى) بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة

هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، ويجري الإرسال (ضربة الانطلاقة) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صافرة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فالمباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها (30 د x 2). (منير جرجس إبراهيم, 1990, ص17)

### 3-1. أهمية رياضة كرة اليد :

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كتكوينه بدنيا وتحسين الصفات البدنية كالمداومة والسرعة والقوة والمرونة..... الخ ، كما أنها تسعى إلى تربية الممارس الرياضي لها سلوكيات وذلك ببث روح التعاون داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح واحترام القانون وتقبل الفوز أو الهزيمة .

كما أن رياضة كرة اليد لها دور كبير في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص .

وتعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى ، فإن الكثير من لاعبي ألعاب القوى ، فمثلا يحرزون نجاحا مرموقا في كرة اليد .

كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى (د.جيرد لانجيريوف ,د,تيواندرت 1978, ص 20\_22).

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالاً خصباً لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه الإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل (كمال عبد الحميد, محمد صبحي حسنين, 1980, ص 21).

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحظى باهتمام المدربين .

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور العديد من طرق التصنيف، حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي.

وتعتبر كرة اليد ضمن أنشطة النوع الأخير، حيث ضمنها "كوديم" مختلف الألعاب الجماعية وهي الألعاب التي تلعب الخطط فيها دورا بارزا.

كما يصنف "تشارلز أ. بوتشر" *Charles A. Bucher* "الأنشطة الرياضية إلى:

1- الألعاب الجماعية.

2- الرياضة الفردية والثنائية.

3- أنشطة شكلية.

4- الرياضة المائية.

5- نشاط الخلاء في الشتاء.

6- أنشطة لاختبار المقدرة الذاتية.

7- ألعاب ذات تنظيم بسيط.

8- الجمباز.

9- التتابعات.

وتقع كرة اليد ضمن النوع الأول "الألعاب الجماعية" ويشير بوتشر إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية، ولذلك كان من واجب مدرس التربية الرياضية أن يكون ملما بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق

حث الممارسين، كما يجب أن يكون متمتعا بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين.

وتقع كرة اليد ضمن القسم السادس "الألعاب" حيث يضم رياضات كرة اليد والسلة والطائرة... الخ وتصنف ألمانيا الاتحادية "سابقا" الأنشطة الرياضية إلى:

- ألعاب القوى.

- الجمباز.

- الألعاب المائية.

- الألعاب الكبيرة.

- الألعاب الصغيرة.

- الانزلاق.

- الألعاب الفردية والزوجية

وتقع كرة اليد ضمن القسم الرابع "الألعاب الكبيرة" حيث تتضمن كرة القدم وكرة اليد والسلة... الخ

وهكذا يتضح من تصنيفات العلماء أو الدول للأنشطة الرياضية أن كرة اليد تقع ضمن أنشطة الألعاب الكبيرة التي تضم كرة اليد وكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة والهوكي وكرة القدم الأمريكية والكرة الناعمة وكرة القاعدة وكرة اللمس وكرة السرعة... الخ (محمد صيحي حسانين وكمال عبد الحميد اسماعيل, ص 45).

### 1-4 قانون لعبة كرة اليد :

#### 1-4-1- الميدان :

شكله مستطيل يضم مساحة تقدر ب 40 م طول و 20 م عرض الخطوط الكبرى على الجانب

تسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى .

### 1-4-2- المرمى :

يوضع وسط خط التهديد طوله 3 أمتار وارتفاعه 2 متر العارضة والقائمين يجب أن يوضعا من نفيس المادة الخشبية ويكون التلوين بلونين مختلفين يبدوان بوضوح كما يكون المرمى مزود بشباك معلقة بطريقة تحد من سرعة ارتداد الكرة المقذوفة .

### 1-4-3- مساحة المرمى :

تكون محدودة بخط مستقيم 3 متر مسطر لمسافة 6 أمتار أمام المرمى بالتوازن مع خط المرمى ومستمر مع كل طرف برقع دائرة بقياس 6 متر ، الخط الذي يحدد مساحة المرمى يسمى خط ( مساحة المرمى ) علامة من 15 سم طول توضع أمام مركز كل مرمى موازية مع هذه الأخيرة وعلى بعد 4 متر من الجانب الخارجي بخط المرمى الخط المتقطع للرمية الحرة معلّم بمسافة تبعد ب 3 متر و 9 متر أمام المرمى والمستمرة مع كل طرف برقع دائرة صاعدة بمرمى خطوط ، الخط تقاس ب 15 سم ، ونفس الشيء بالنسبة للفراغات الفاصلة ب 20 سم .

- علامة 7 أمتار تشكل من خط واحد مسطر أمام المرمى موازي مع خط المرمى على بعد 7 أمتار ، خط الوسط يربط بين الخطوط التماس في منتصف الطول من كل ناحية ب 3 متر .

- علامة 15 تحدد منطقة التبادل كل الخطوط تنتمي للمساحة التي تحددها ، ويبلغ قياسها 5 سم عرضا ويجب أن يتم وضعها بطريقة جد واضحة .

- بين الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس طول الصواعد 8 سم .

### 1-4-4- الكرة :

تصنع بغلاف من الجلد أو من مادة بلاستيكية أحادية اللون وتحتوي بطبيعة الحال على هوائية من المطاط ويجب أن تكون مستديرة ولا يجب نفخها كثيرا كما لا يجب أن يكون سطحها أملس ولا مع .

لللكبار الشباب يجب أن يبلغ قياس محيطها ب " 58 إلى 60 سم " ووزنها " 425 إلى 475 غ " ، لللكبار الشابات يجب أن يبلغ قياس محيطها ب " 54 إلى 56 سم " ووزنها " 325 - 400 غ " .

### 1-4-5 - اللاعبين :

الفريق يتكون من اثني عشر لاعب منهم ايطاريين ( سبعة لاعبين على الأكثر منهم الحارس يمكنهم التواجد دفعة واحدة على أرضية الملعب ) ، أما البقية فيكونون احتياطيين على كرسي الاحتياط لا يقبل سوى الاحتياطيين وأربعة مندوبين رسميين في كرسي الاحتياط

### 2-التدريب الرياضي :

### 1-2- ماهية التدريب الرياضي:

يعرف التدريب بأنه " العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية تهدف لتحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. ( مفتي إبراهيم حماد ، 2001، ص 26-27).

ويعرف أيضاً هو " أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس. ( مهند حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواج، 2005، ص 3).

تختلف آراء العلماء بتعريف التدريب الرياضي باختلاف الأنظمة والفلسفات التي ينتمي إليها المجتمع وهناك عدة تعاريف للتدريب الرياضي. فمن هذه التعاريف من وجهة النظر الفسيولوجية فيعرف " بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى أحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي في الإنجاز الرياضي. ( أمر الله أحمد البساطي ، 1998، ص 03).

ويشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفقاً لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجهازه يته للأداء. ( وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد، 2002، ص 13). ويرى ماتيفيف 1976م إن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجياً، تكتيكياً عقلياً ونفسياً ، وخلقياً عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب".

إذ أنّ التدريب في الألعاب الجماعية عملية تربية تخضع للأسس والمبادئ العلمية ، وتهدف إلى إعداد اللاعب / اللاعبين للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية العالية في لعبة معينه من الألعاب الجماعية ، وهذا يعني أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ، والعلوم الإنسانية ، فهو يعتبر الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات بهدف تطوير مختلف الصفات الضرورية للاعب أو اللاعبين لتحقيق أفضل المستويات الرياضية . وبالنظر إلى عملية التدريب في الألعاب الجماعية نجد أنها تعتمد على مجموعة من المحاور الهامة والرئيسية

تمثل في (( اللاعب ، المدرب ، التخطيط ، الإمكانيات ، الرعاية ))، (عماد الدين عباس أبو زيد 2005، ص155).

يهدف التدريب الرياضي إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة والتحمل وغيرها حسب نوع الرياضة ومتطلباتها يهدف التدريب الرياضي إلى تعلم المهارات الحركية الأساسية وتنمية القدرات الخطئية الدفاعية والهجومية التي يستخدمها اللاعب أو الفريق في المنافسات والعمل على إتقانها وتثبيتها وتنمية النواحي المهارية والخطئية كوحدة في عمل التدريب.

اكتساب اللاعب مختلف المعارف والمعلومات الخاصة باللعبة التي يمارسها إعداد الرياضي من النواحي النفسية والإرادية التي تساهم في استمرار قدراته والتحلي بالخلق الرياضي الفوز أو الهزيمة. (بهاء الدين سلامة، 1994، ص359).

فهناك مبادئ أساسية يجب أخذها بعين الاعتبار وهي:

أ\_ الشدّة: فلتطوير أي جهاز من أجهزة الجسم فإنّ المبدأ هو أن يجعل الجهاز يعمل بشكل أقوى من عمله الطبيعي، وهذا المبدأ يدعى ما فوق الحمل.

ب\_ الوقت: وهذا يشير إلى كمية الوقت الضرورية في كل فترة تدريب واحدة لأجل توفير الوقت لجهاز معين لتطوير التكييفات الفسيولوجية المناسبة.

### ت\_ التكرار:

بعد تحميل أيّ جهاز فهو بحاجة إلى الراحة لكي يسمح للجسم بالتّطبع و إعادة بناء الجهاز لمستوى فسيولوجي أعلى من السابق، ثم القيام بعدد من التكرارات في اليوم، الأسبوع، الشهر والسنة.

### ث\_ التّقدّم:

يجب تخطيط البرامج التدريبية بحيث تحدث زيادة في الأحمال لأجل الحصول على تقدّم بطيء ومستقر الذي يمكن من حدوث التّطبع المناسب والمرغوب بأحسن طريقة.

### ح\_ الخصوصيّة:

يجب تنظيم برامج التدريب طبقاً للمتطلّبات الخاصّة باللّعبة أو النّشاط أو الفعّالية.

### ج\_ التّنوُّع:

على اللاعب احترام نظام التدريب: لكن من الضّروري تنويع التّمرينات. ( موفق مجيد المولى 2000، ص 296-297).

يهدف التدريب الرياضي إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة والتحمل وغيرها حسب نوع الرياضة ومتطلباتها يهدف التدريب الرياضي إلى تعلم المهارات الحركية الأساسية وتنمية القدرات الخططية الدفاعية والهجومية التي يستخدمها اللاعب أو الفريق في المنافسات والعمل على إتقانها وتثبيتها وتنمية النواحي المهارية والخططية كوحدة في عمل التدريب.

اكتساب اللاعب مختلف المعارف والمعلومات الخاصّة باللّعبة التي يمارسها إعداد الرياضي من النواحي النفسية والإرادية التي تساهم في استمرار قدراته والتحلي بالخلق الرياضي الفوز أو الهزيمة. ( بهاء الدين سلامة، 1994، ص 359).

### 2-2- مفهوم التدريب الرياضي :

لا يرتبط مفهوم التدريب "entrainment" بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي، كالمجالات الحرفية، أو التجارية وغيرها من المواقف التي تعترض الفرد

في حياته المهنية ، فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب بمعنى مرن أو عود على فعل شئ ما(أمرالله أحمد البساطي, ص 54).

أما التدريب في المجال الرياضي فهده يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس ،والهدف الذي نسعى إلى تحقيقه منه، باعتبار أن هناك عدة أنواع من الممارسات الرياضية منها :

الرياضة في الوسط المدرسي .

رياضة المعوقين.

رياضة المنافسة للأطفال الناشئين.

الرياضة الترفيهية.

الرياضة الصحية أي من اجل الصحة.

### 2-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي :

تنحصر أهداف التدريب الرياضي في :

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ،من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .

-محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية ،النفسية الاجتماعية ) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر ،والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا .

### 2-4 - متطلبات التدريب الرياضي :

((إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية

المختلفة من قوة عضلية وسرعة ، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية

بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية

المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة)).

### 2-5- مبادئ التدريب الرياضي :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتلخص مبادئ التدريب في:

- 1 - إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
  - 2 - إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
  - 3 - إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
  - 4 - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .
  - 5 - إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا
  - 6 - يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .
- بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي ( زيادة الحمل ، المردود العائد ، التخصص ) .

وفي كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول للاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام ، الخاص ) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة ، القدرة ، السرعة ، التحمل ..... الخ .

بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق ، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة ، قوة الإرادة ، الكفاح .

وتقسم عملية التدريب إلى تقسيمات خلال السنة وتعتبر عدد من الفترات التي تختلف وتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول للاعب والفريق إلى حالة تدريبية عادية ( الفورمة الرياضية ) في نهاية فترات الإعداد ، والاحتفاظ بها بقدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

و تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاثة فترات :

- فترة الإعداد (préparation).

- فترة المباريات (comptions).

- فترة الانتقال (transition).

و تختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها , و أهدافها و محتوياتها كل منها و تخطيط الأحمال التدريبية و تشكيلها , كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما تقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية

فعليه التدريب السنوي ليست عملية سهلة , حيث تتطلب من المدرب تخطيط لبرامجها اختيار و تحديد التنقل النسبي للمكونات الخاصة بكل فترة من الفترات للموسم التدريبي بالشكل الأمثل كذلك اختيار انسب الوسائل و الظروف لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء الصغيرة أو المتوسط أو الكبيرة داخل المراحل و فترات الموسم الرياضي , و ذلك بهدف وصول اللعب إلى حالة تدريب عالية و قبل أن نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضي من حيث استمرارها ز أهدافها و محتويات كل منها و الأحمال التدريبية بها , سوف تقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التي يهدف المدرب إلى وصول اللاعبين لها و الاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج .

**2-6- فترات التدريب :**

**2-6-1- فترة الإعداد:**

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالا طيبا يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلى مستوي عالي ثابت في الجوانب البدنية،المهارية،الخططية،النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات .

و يجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها،وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد علي أساسا أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام،سواء البدنية

أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعب كرة اليد التركيز منذ البداية علي التدريبات الخاصة التي تعتمد علي أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية .

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص .

### 2-6-1-1- فترة الإعداد العام:

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية ، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوى القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة (عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: مرجع سابق، ص99).

### 2-6-1-2- فترة الإعداد الخاص:

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

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

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

### 2-6-2- فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد ، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوي الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لايمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

ويشير "علي ألبيك" (1989) ((أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فانه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص )) (عادل عبد البصير: مرجع سابق، ص162).

### 2-6-3- المرحلة الانتقالية:

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

ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية،

وتخفيض المستوى البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ على استمرار مستوى الحالة البدنية له نسبيا، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب على المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمارين الإعداد العام.

و مما سبق يمكن أن نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي.

والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسيمها إلى فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيرا تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي،

### 3- طرق التدريب الرياضي:

إن الاختبار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسب يعمل بشكل إيجابي على تحسين ورفع مستوى الإنجاز الرياضي، فعلى المدرب معرفة الطرق و المتغيرات التي تشتمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب، يمكن بذلك تقسيم طرق التدريب إلى :

### **3-1- طريقة التدريب المستمر:**

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني (charge continue) لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب في كرة اليد من الارتقاء بمستوى القدرات الهوائية، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير التحمل القاعدي العام) والتحمل الخاص (تحمل القوة) ويظهر تأثير هذه الطريقة جليا في قدرة لاعب كرة اليد على الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة، وبالتالي تأخير ظهور التعب .

ويعد معدل النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر، حيث

تسمح بوصول معدل النبض إلى 140 نبضة /الدقيقة، بدون فواصل زمنية للراحة، و الشكل التالي يوضح ذلك:

### 3-1-1- أشكال التدريب المستمر:

أ-التدريب بإيقاع متواصل ( **pythme contenne**) خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل:الجري علي مسار مسطح نسبيا،السباحة،المشي الرياضي الطويل،ويتم الحفاظ علي السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء<sup>1</sup> ( - كمال درويش و محمد حسين: التدريب الرياضي ، ص 156 ).

ب-التدريب بإيقاع متغير (**variable pythme**) يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر أو المتكرر للسرعة خلا مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل:جري الموانع، الجري بإيقاع متناوب.

ج-جري الفارتلك (**fart lek**) يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة ، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأة الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال

وعلي رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوي الشدة تبعاً لطبيعة مكان الجري، وقدرة العداء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي، وثب، تخطي العوائق، منحدر، مرتفع) لذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة.

ويفضل أدائها في الخلاء وعلي الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلي تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري،السباحة، كرة اليد، كرة القدم.

### 3-2- طريقة التدريب الفتري:

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل ،ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وأخر فواصل زمنية للراحة، وتتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقاً لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات، وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن تم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة.

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر علي القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي.

ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).

- شدة التمرين.

- عدد تكرارات التمرين.

- عدد المجموعات أو السلاسل.

- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين .

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، ويعد النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو ايجابية.

مثال (1):

نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفتري (200متر) يؤدون التدريب بشدة من 80/60% .

- الحجم: 40 تكرار بزم 35/32 ثانية لكل تكرار .

- عدد المجموعات : 4 مجموعات .

- الراحة : ايجابية 60/45 ثانية بين التكرارات و 3 دقائق بين المجموعات .

**3-3- طريقة التدريب التكراري:**

يكون التدريب حسب هذه الطريقة علي شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس

التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري ، حيث تصل أقصاها،

وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات ،وهي تختلف عن طريقة التدريب الفتري في :

- طول فترة الأداء التمرين وشدته ، وعدد مرات التكرار .

- فترات الراحة بين التكرارات .

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة علي مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب علي المدرب تحديد المتغيرات التالية:

أ- فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون أما:

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية الي 2دقيقة.

- متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8دقائق.

- طويلة وتستمر من 8دقائق إلى 15دقيقة.

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين .

جاء في حلبة الفرسان لابن هذيل في تعلم السيف والذي يتكلم عن تكرار التمرين حيث قال "من أراد التعلم به والتمرين في الضرب ،فليعمد إلى قصبه رطبة أو قضيب رطب ،ويثبت أصله في الأرض ،ويتوثق منه ،ثم يتباعد عنه ويجعله على يمينه ،ويجري فرسه ملء فروجه فإذا دنا منه سل سيفه بسرعة وحذر وخفة ،ونفخ به ما يحاذي رأسه من ذلك القضيب أو القصبه ،أو يضرب ذلك شذرا بلباقة وخفة وبفعل ذلك مرارا فيقص في كل طلق ما أمكنه إلى أن يبقى قدر ذراع ،ويدمن العمل حتى يصير له عادة ويخف عليه العمل إن شاء الله".

ولأن المحاولات الأولى في تعلم المهارة الحركية تتسم بالفجاجة ،وكثرة الأخطاء ،الأمر الذي يدعوا إلى أن يكرر المتعلم محاولاته ويتعهد التمرين باستمرار .(أمين أنور الخولي :1990،ص153).

تعد هذه الطريقة والتي تسمى (طريقة الإعادات) من الطرائق المهمة والأساسية في التدريب الرياضي ولاسيما في المسابقات التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية وتهدف هذه الطريقة إلى تطوير بعض الصفات البدنية

مثل(القوة القصوى، والسرعة القصوى ، والقوة المميزة بالسرعة )(عثمان محمد عبد الغني ، 1995، ص 61) فضلاً عن استخدام هذه الطريقة في تطوير المستوى المهاري (التكنيك)، وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة للحمل المستخدم والتي تصل الى الحد الأقصى، لذلك فهي تؤثر بصورة مباشرة على أجهزة الجسم المختلفة وبخاصة الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي إلى حدوث التعب المركزي.

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

وفيما يخص التكرارات المستخدمة لهذا النوع من التدريب، يشير( البساطي ) " أن عدد التكرارات المستخدمة وكنتيجه لزيادة الشدة المستخدمة تصل إلى(3-6) تكرارات " (أمر الله أحمد البساطي، 1998 ص 95) . ويؤكد ذلك(عثمان محمد) عن(لتستر) " أنه في حالة استخدام شدة تصل الى الحد الأقصى، فإنه يجب أن لا يزيد عدد التكرارات المستخدمة عن(5-6) تكرارات مصحوبة براحه كاملة " (عثمان محمد عبد الغني 1990، ص 62) .

أما عدد المجموع المستخدمة في التدريب التكراري فقد ذكر(البساطي) أنها تقرب من(3-6) مجموع (أمر الله احمد البساطي، 1998، ص 95) في حين أشار(إبراهيم حماد) الى أنها تقترب من (1-3) مجموع (مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص 173) . ونظراً لاستخدام الشدة العالية في التدريب الذي نحن بصدده والتي تصل الى الشدة القصوى وطول فترات الراحة، وتحدد هذه الفترة التي تكون أم إيجابية أو سلبية من خلال المسافة أو الزمن والتي تقل عن(3-4) دقائق، طبقاً لشدة التمرين.

ولابد أن يراعى في طريقة التدريب التكراري فترة الراحة بحيث تسمح بوصول أجهزة الجسم المختلفة الى حاله تؤهلها لتكرار الحمل نفسه والقوة نفسها والسرعة والنشاط التي تم به في المرة الأولى، وتتوقف مدة الراحة أيضاً على شدة الحمل وزمن الأداء . أما دوام المثير في التدريب التكراري يشير (بسطويسي) " أن زمن دوام المثير عند استخدام الشدة القصوى يختلف من تمرين الى آخر " ( احمد بسطويسي، 1999، ص 312) و يمكن القول أن الزمن المستخدم في التدريب يزيد أو يقل بعض الشيء عن الزمن المستخدم في المسابقة التخصصية، فلا بد من

استخدام شدة تعادل الشدة المستخدمة في ظروف المسابقة على الأقل، أما في حالة زيادة زمن المثير عن الزمن المستخدم في المسابقة فيتم استخدام شدة أقل. (عثمان محمد عبد الغني، 1990، ص 62).

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

- طول فترة أداء التمرين وشدته وعدد مرات التكرار.

- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية (أمر الله أحمد البساطي، 1998 ص 94).

### 3-4- طريقة التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقاً لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفترتي، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (endurance de vitesse) تحمل القوة (endurance de force)، والقوة المميزة بالسرعة (force de vitesse).

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) ما يلي:

### 3-4-1 - مميزات التدريب الدائري:

تتميز طريقة التدريب الدائري عن الطرق السابقة بمميزات نلخصها فيما يلي:

◆ توفير الجهد والوقت.

◆ مشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء وفي وقت واحد.

◆ تطبيق أي من الطرق الثلاث السابقة.

◆ تطوير القدرات البدنية فرديا

◆ إدخال التشويق والإثارة في نفوس اللاعبين.

◆ التقويم الذاتي للاعبين.

◆ استخدام التمرينات طبقا للإمكانيات المتوفرة.

اكتساب واستخدام السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة.

و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجهين علي أرضية الميدان .

### 3-4-2- طرق تشكيل تمرينات الدائرة:

يعني مصطلح الدائرة أو الوحدة التدريبية الدائرية: مجموعة التمرينات التي يقوم الفرد بأدائها والتي تتراوح بين 4-

15 تمرينا أو أكثر ، حيث يجب مراعاة مجموعة من الشروط هي:

✓ أن لاتقل الدائرة عن أربع (4) تمرينات.

✓ اشتراك جميع عضلات الجسم بصورة متتالية وفقا لتركيب الدائرة \_أي أنه لا يمكن للمجموعة العضلية

المشتركة في التمرين الأول أن تشترك في التمرين الثاني\_.

✓ يمكن مشاركة نفس المجموعة العضلية في أكثر من تمرين في نفس المحطة.

### 3-5 - طريقة المراقبة (المنافسة) :

وهو نوع خاص من التدريب ، يستعمل عموما للمراقبة (contrôle) أو تقييم المستوي باعتمادها علي أسلوب

المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي ، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوي الذي وصل إليه اللاعبون من النواحي

المختلفة (البدنية ، التكتيكية ، المهارة) .

## الفصل الأول..... طرق التدريب الرياضي

وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ علي إيقاع عالي للاعب دون النزول في المستوى الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية.

### خلاصة:

إن التدريب الرياضي عملية خاصة لمنظمة للتربية البدنية والرياضية ،هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية ،فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه تربوي منظم.

حيث يظهر أن التدريب الرياضي يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية، ويقصد به عدم توقع الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم ، ولهذا ومن خلال دراسة بعض الطرق التدريبية المختلفة، توصلنا إلى أنها وسائل جد هامة لتحقيق الهدف من التدريب الرياضي، إن عرف المدرب كيفية توظيفها في التدريب وفقا لاختصاصه ،فكل طريقة ولها مبدؤها ومجالها في تنمية أداء الرياضي.

# الفصل الثاني

## الصفات البدنية



تمهيد:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خطافية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وان اختلفوا حول بعض العناصر.

### 1-الصفات البدنية:

تتطلب طبيعة الأداء في الألعاب الجماعية إعداد اللاعبين من الناحية البدنية مع الاندماج بالمهارات الأساسية للعبة. فالصفات البدنية الخاصة مطلب أساسي لكل لعبة من الألعاب الجماعية ولكنها تختلف من لعبة إلى أخرى كما أن تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية سواء الدفاعية أو الهجومية، وفي حالة افتقار للصفات البدنية الضرورية المرتبطة بطبيعة الأداء في اللعبة. فعلى سبيل المثال لا يستطيع اللاعب إتقان مهارة التصويب في كرة اليد في حالة افتقاره القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية والقوة وهكذا نرى أن تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب تهدف أساسا إلى المساعدة على الارتقاء بالمستوى المهاري. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 249)

ويذكر محمد عبد الغني: بأن هناك مفهومين أساسيين للصفات البدنية أحدهما هو المفهوم الضيق والبسيط والذي يحتوي على ثلاث عناصر فقط هي (القوة والسرعة والتحمل) أما المفهوم الثاني هو المفهوم المتكامل فيؤكد على احتواء اللياقة البدنية على خمسة عناصر هي ( القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة ).(محمد عبد الغني عثمان، 1987، ص 133).

وتلعب هذه العناصر الدور الكبير في الإعداد البدني وبالتالي رفع اللياقة البدنية حيث يهدف الإعداد البدني أساسا (إلى إعداد الفرد أو الرياضي بدنيا بحيث يتمكن من أداء الواجبات البدنية المطلوبة بطريقة جيدة). (عبد الله حسين اللامي، 2004، ص 53).

فكتب القاضي عياض في كتابه "الشفاء" يصف الصفات البدنية لرسول الله  $\rho$ ، بأنه كان عظيم الصدر، عظيم النكبين، ضخم العظام، عبر العضدين والذراعين والأسافل، رحب الكفين والقدمين، ربعة القد، ليس بطويل البائن، ولا بقصير المتردد. (أمين أنور الخولي، 1990، ص93).

ووصفه علي ابن أبي طالب رضي الله عنه فقال: لم يكن بالطويل الممغط (بائن الطول)، ولا بالقصير المتردد، وكان ربعة من القوام (معتدلاً القامة)، ولم يكن بالحق القطط، ولا بالسبط، كان جعداً رجلاً ولم يكن بالمظهر (الفاحش السمنة)، ولا بالملكثم (كثير اللحم)، كان أسفل الخد شتت الكف والقدمين (غليظ)، خليل النشاش والكتف إذ التفت، إذا مشى بنكفي تكفياً كأنما يحط من صبب (يميل في المشي إلى الأمام). (أمين أنور الخولي 1990 ص93).

وكرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية ضرورية للاعب كرة اليد وأحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية، والسنوية. فكرة اليد بالسرعة في الملعب، والمهارة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية. (كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: 2002، ص73-74).

كما تعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتميز بالسرعة والقوة إذ تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية التي تعني كفاية البدن في أداء متطلبات اللعبة وممارستها سواء أكانت بدنية أم مهارية أم خططية أم نفسية وفي المفهوم التطبيقي والسرعة... الخ: (كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين: 2001، ص55).

### 2- أقسام الصفات البدنية :

ويتم تقسيم الصفات البدنية الى:

#### 1-1- التحمل:

يعتبر التحمل احد مكونات الأداء البدني الذي له أهميته لجميع الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب الاستمرار في بدل الجهد (عصام عبد الخالق، 2005، ص148) ويعرف انه قدرة اللاعب في المحافظة على تنفيذ أو أداء العمل لأطول فترة ممكنة دون ظهور التعب (حسن مندلاوي قاسم، 1979، ص15).

كما يعني أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته الفنية والخططية بايجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب الذي يعرقله عن الدقة والتكامل في الأداء بالقدرة المطلوبة طوال المباراة. (حنفي محمود مختار، 1980، ص62).

وينقسم التحمل إلى نوعين هما:

-التحمل العام: هو قدرة اللاعب في المحافظة على الاداء بمجهود بسيط او متوسط لأطول فترة ممكنة (محمد رضا الوقاد،2003،ص120).

-التحمل الخاص: يعرفه داكتشوف بأنه مقدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط محدد.

ويعرف ايضا بأنه قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفاءته البدنية طيلة فترة أداء النشاط المعين(مهند حسن البشتاوي، 2005، ص349).

## 2-1-1- الطرق التدريبية لتنمية التحمل:

-طريقة التدريب المستمر: وهي استمرار التحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن تتخللها فترات راحة بينية.

كما تهدف إلى:

-الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية (التحمل بشكل عام).

-الارتقاء بالتحمل الخاص (تحمل السرعة .تحمل القوة.تحمل الأداء بالألعاب) ويظهر ذلك في أنشطة (الجري لمسافات متوسطة وطويلة. كرة اليد. كرة القدم . كرة السلة) .

-الارتقاء بمستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية(نوال مهدي العبيدي،2011،ص148\_149).

## - طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

تهدف إلى تنمية التحمل العام \_ التحمل الخاص\_تحمل القوة .

تؤدي إلى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي والعمل على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأوكسجين. (ياسر دبور، 1996، ص245).

## 2-2- المرونة:

المرونة من الصفات البدنية الهامة. حيث تعتبر عامل أساسيا لإتقان الأداء المهادي والخططي للاعب. بالإضافة الى كونها عامل امان لوقاية المفاصل والأربطة من الاصابة (عماد الدين عباس ابو زيد،1999 ص154)

وهي قدرة الفرد على تحريك جسمه أو أجزاء جسمه ضمن مدى واسع من الحركة دون شد مجهد. أوحداث إصابة في العضلة أو المفصل ( نوال مهدي العبيدي، 2011، ص163).

اما خارابوجي فيرى أنها القدرة على أداء الحركات على مدى واسع (محمد عوض البسيوني، 1992 ص220). ويعرفها (محمد رضا) بأنها سهولة الحركة في المفاصل مما يساعد على أداء كافة الحركات بأوسع مدى ضد المفاصل (محمد رضا الوقاد، 2003، ص123).

وهي أيضا القدرة على ثني المفصل المعين أو أنها مدى الحركة في مفصل أو مفاصل معينة من الجسم (أبو علاء أحمد).

وتنقسم المرونة إلى قسمين:

- المرونة الايجابية: وهي القدرة على الأداء لمدى حركي واسع دون مساعدات خارجية أو باستخدام الأجهزة.
- المرونة السلبية: وهي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة. (مهنا حسن البشتاوي، 2005، ص337).

وهناك ثلاث طرق لتنمية المرونة وهي:

- 1\_ إطالة العضلات للحد اقل من الأقصى والبقاء عدة ثواني حتى تنتظم إليه التوتر والطول. ثم بعد ذلك تزداد قوة الشد. ثم الانتظار مدة أخرى وزيادة قوة الشد لفترة (30ثا).
- 2\_ تؤدي الإطالة إلى أقصى مدى ممكن. ثم البقاء في هذا الوضع لمدة (2-5ثا) ثم الاسترخاء. ثم تعاد مرة أخرى إلى مدى أطول حتى الوصول إلى أقصى مدى ممكن والبقاء على آخر إطالة أكثر من (30ثا). وبعد دقيقة من الراحة يكرر التمرين .
- 3\_ تؤدي الإطالة لأطول مدة ممكنة. والبقاء في هذا الوضع. ثم إنقاص الشدة تدريجيا. ثم زيادته مرة أخرى. (نوال مهدي العبيدي، 2011، ص168).

### 2-3- الرشاقة:

تتمتع الرشاقة بمكانة خاصة بين القدرات الحركية والبدنية. إذ أنها ترتبط مع سائر القدرات البدنية والحركية الأخرى بالإضافة إلى العلاقة المتينة التي تربطها بالأداء الحركي الخاص للنشاط الممارس. حيث تكسب الفرد القدرة على انسياب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم لأداء الاتجاهات والمسافات وكلها عوامل ضرورية للأداء الرياضي (عصام عبد الخالق، 2005، ص179).

وتعني ايضا القدرة على تغييرا وضاع الجسم او سرعته او اتجاهاته على الارض او في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح. (نوال مهدي العبيدي، 2011ص176).

وتنقسم الرشاقة من حيث انواعها الى نوعين رئيسيين هما:

\_ **الرشاقة العامة:** وهي المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

\_ **الرشاقة الخاصة:** وهي مقدرة الرياض على اداء المهارات الحركية المطلوبة بنوع النشاط الرياضي التخصصي بتوافق و توازن ودقة (نوال مهدي العبيدي، 2011،ص178).

### 1-3-1- وسائل وطرق تطوير الرشاقة:

لإمكانية تطوير الرشاقة ينبغي الاعتماد على وسائل خاصة تهدف الى تطوير القدرات التوافقية باستخدام أشكال متنوعة لذا ينبغي العمل على .(إبراهيم سلامة، 1980،ص19).

❖ اكتساب اللاعب عددا كبيرا من المهارات الحركية المختلفة.

❖ استعمال الألعاب الرياضية المختلفة.

❖ التغيير في السرعة وتوقيت الحركات.

❖ التغيير في أسلوب أداء التمارين.

❖ تمارين وألعاب ترفيهية.

❖ تمارين جمبازية.

ولتحقيق هذه الوسائل يجب الاعتماد على الطرق التالية:

❖ طريقة اللعب والألعاب.

❖ طريقة التكرار.

❖ طريقة المنافسة.

### 2-4- القوة العضلية:

كانت هناك في العصر الإسلامي الكثير من الألعاب التي تطور اللياقة البدنية والتي كانت تمارس للغرض الترويحي ولكن هدفها الحقيقي هو تطوير قابلية الجسم على القوة والتحمل، وبل الجهد إلى زيادة درجة اللياقة البدنية، فهي تضفي على ممارستها صفة الحركة والنشاط وهناك الكثير من الألعاب التي تهدف إلى تحقيق هذا الأمر، ومن بين الألعاب التي تطور صفة القوة لعبة الحوفزي: "أن تلقي الصبي على أطراف رجله فترفعه، وقد حوفز" وإجمالها أن يستلقي المتمرن على ظهره ثم يرفع ساقه إلى الأعلى، وقد يعتمد إلى وضع أحد الأطفال فوق قدميه فيكون بذلك قد وضع ثقلاً يتمرن به كما يكون قد قدم للطفل تسليمة ممتعة. (عبد الرزاق الطائي، 1999، ص225).

وقد اهتم رسول الله صلى الله عليه وسلم ببحث المسلمين على ممارسة الرياضة لأن بفضلها يكتسب الجسم اللياقة البدنية والمهارة والصحة والترويح.

وفي صحيح مسلم عن عقبة قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة، ألا إن القوة الرمي، وكررها ثلاث مرات" (أمين أنور الخوالي، 1990، ص96).

وهكذا فسر لنا الرسول المقصود بالقوة سواء في حديثه (وأعدوا لهم ما استطعتم) أم الأحاديث التي لم تذكر.

فلهذا يعد عنصر القوة من أهم العناصر التي تعتمد عليها اللياقة البدنية لما لها من تأثير كبير في إمكانية الرياضة، ولا تخلوا أية فعالية من أحد أنواع القوة، والتي تشكل عند الرياضي أحد العناصر الأساسية والمساعدة في تحقيق الإنجاز بكل أشكاله وفي تلك الفعالية، وقد اتجه التدريب الرياضي لتطوير القوة لكونها أحد العوامل على التفوق الرياضي. (التكريتي وديع ياسين وياسين طه محمد علي، 1986، ص49).

ولقد كتب الكثير من العلماء والباحثين في مجال التربية الرياضية عن عنصر القوة العضلية كواحدة من مكونات اللياقة البدنية لجميع الرياضيين ولمختلف الألعاب والأنشطة الرياضية ومنها كرة اليد، واتفقوا جميعاً على أن القوة العضلية أهم عناصر اللياقة البدنية على الإطلاق.

وحول مفهوم القوة العضلية وهي قدرة وإمكانية العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها. (علي البيك، 1990، ص164).

والقوة من الناحية الرياضية لدفع أو تحريك أو زيادة سرعة الأجهزة المستعملة كالكرة مثلاً وعند التصويب، وكذلك فهي عامل أساسي حتى يستطيع اللاعب التغلب على وزن جسمه عندما يحاول الخداع وتغيير اتجاهه

وسرعته للمرور من المنافس ،ولكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بالطريقة المثالية لابد أن يكون عضلاته قوية حتى يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب في المباريات تحت ضغط الخصم.(مختار حنفي محمود ،1980،ص66-67).

والقوة العضلية هي القوة الإرادية التي تبذل أثناء العمل العضلي، أي أنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو التسلط عليها.(قاسم حسن حسين، 1988،ص154).

ويشير كل من جنسن فيشر " Jensen and Fisher " إلى أن المستوى العالي من القوة العضلية يسهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد. إذ أن للقوة العضلية دورا أساسيا في تحسين الأداء المهاري (جنسن فيشر، 1982،ص65). كما تؤدي القوة العضلية دورا كبيرا في مهارات كرة اليد إذ تعد من العناصر الحاسمة في كثير منها والتي تعتمد عليها في فعالية الإنجاز وكفاءة الأداء .(دبور ياسر، 1997،ص256).

كما تعتبر القوة العضلية واحدة من العوامل الفعالة في ممارسة رياضة كرة اليد ،وقد يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول إلى المستويات العالية ،كما أنها تمثل المكون الأول في اللياقة البدنية .(كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين ،2001،ص61).

### 2-4-1- أنواع القوة العضلية:

وتقسم القوة على ثلاثة أنواع وهي:

- القوة القصوى.
- القوة المميزة بالسرعة .
- تحمل القوة.(ريسان حريبط مجيد وعلي تركي مصلح ،2000،ص37)

### 2-4-1-1- القوة القصوى:

وهي أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي ويعتبر العامل الحاسم في فعاليات الرياضة التي على مقاومة عالية جدا .(عبد الله حسين اللامي ،2004،ص73).

وهي أكبر قوة يمكن أن يبذلها الرياضي جراء الانقباض الكامل للعضلات الإرادية نتيجة وجود مقاومة كبيرة ولمرة واحدة وتعرف كذلك بأنها "أكبر قوة يمكن للجهاز العضلي العصبي أن ينجزها عند أقصى انقباض إرادي" (صمدي أحمد وياسر عبد العظيم، 1999، ص163).

ومن بين أفضل الطرق التدريبية المستخدمة في تنمية القوة القصوى :

طريقة التدريب التكراري.(نوال مهدي العبيدي،2011،ص101).

2-4-1-2- القوة المميزة بالسرعة:

"يعرف بأنه مقدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على بذل جهد متعاقب يحمل أقل من الأقصى لأطول فترة زمنية ممكنة قبل ظهور التعب.

ويعرف أيضا: "قدرة مقاومة الجسم على التعب العضلي عند إنجاز حركات القوة التي تستمر لفترة طويلة

تعد هذه الصفة من الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في الكثير من المنافسات الرياضية مثل كرة اليد وهي من أكثر أنواع القوة المستخدمة في كرة اليد وتظهر مثل هذه القوة في حالات التهديف القوي السريع والقفز إلى الأعلى وفي سرعة أداء الرميات الجانبية والمباغتة السريعة في المراوغة والانطلاق السريع وكذلك القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة، ونظرا لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة اليد فإنه نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في المناهج التدريبية نظرا لتمييز أداء اللاعب بهذا النوع من النشاط. (الربيعي نجاح سلمان: تأثير مناهج تدريبية في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين على قوة الرمي ودقة التصويب بكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص17).

وهي أيضا قابلية الجهاز العصبي العضلي في التغلب على المقاومة بسرعة انقباض عضلي عالية. (قاسم حسن حسين، 1998، ص154).

وتم تعريفها من ما تفيف بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وهي ضرورية في بعض الأنشطة الرياضية مثل حركات الارتفاع والتصويب والقوة المميزة بالسرعة تؤدي بحمل 40 إلى 60% وبأقصى سرعة وتعطي قرب نهاية الفترة وتزداد سرعة هذه التمرينات حتى تتلاءم مع تحسين قوة اللاعب. (معمرى باسم وآخرون: مذكرة ليسانس، جامعة المسيلة، 2012، ص17).

ومن بين أفضل الطرق التدريبية المستخدمة في تنمية القوة القصوى هي:

طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة .

وطريقة التدريب التكراري. (نوال مهدي العبيدي، 2011، ص103)

### 2-4-1-3- تحمل القوة:

تحمل القوة يطلق عليها قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عند استخدام مستوى القوة لفترة طويلة، أي أنها قابلية مستوى القوة العالية نسبياً بعد ربطها بقابلية المطاولة. كما تعني أساس المستوى في الفعاليات التي تتطلب التغلب على مقاومة عالية لفترة طويلة. (قاسم حسن حسين، 1998، ص173).

وهي أيضاً مقدرة اللاعب على الأداء خلال وجود مقاومات عالية ولفترة طويلة كالجري والوثب والقفز وأداء مهارات والخطط تحت ظروف مختلفة. (مصطفى رضا الوقاد، 2008، ص119).

وهي عبارة أيضاً: "عن قدرة الرياضي على القيام بمجهود متواصل لمدة طويلة نسبياً من دون أن ينخفض مستوى القوة بصورة ملحوظة. (ريسان خريط مجيد وعلي تركي مصلح، 2000، ص38).

وعند تنمية تحمل القوة يجب مراعاة الآتي:

- أن تكون التمارين تشبه ما يحدث في المنافسة خلال التنمية وخاصة في مراحل التنمية الأخيرة.
- استخدام مقاومات تتمثل في الملابس أو أدوات مثل قميص معبأ بالرمل، أي المقاومة المزودة بالرمل أو أنقال قياسية وغيرها
- أن يكون زمن الأداء يعادل أو يزيد قليلاً عن زمن الأداء أن خلال المنافسة. (نوال مهدي العبيدي، 2011، ص104).

وهذا الجدول يبين أنواع القوة العضلية الخاصة والخصائص التي تتميز بها:

الخصائص المميزة للقوة	عدد الألياف العضلية المشاركة	سرعة الانقباض العضلي	زمن استمرار الانقباض العضلي
القوة القصوى	أكبر عدد ممكن	بطء - ثبات	1 - 15 ثانية
القوة المميزة بالسرعة	أكبر عدد ممكن	أسرع ما يمكن	جزء من الثانية إلى ثانية واحدة
تحمل القوة	عدد قليل	انقباضات ذات سرعة متوسطة	45 ثانية إلى عدد كبير من الدقائق

الجدول رقم (1): يبين أنواع القوة العضلية الخاصة والخصائص التي تتميز بها. (نوال مهدي العبيدي، 2011، ص84).

## 2-4-2-2- تنمية القوة العضلية:

تتم تنمية القوة العضلية من خلال الانقباضات العضلية لإنتاج القوة المناسبة للتغلب على أي نوع من أنواع المقاومات، ويتحدد أسلوب العمل العضلي بناء على نوع الانقباض المستخدم في التمرين. (أمر الله البساطي، 2001، ص97).

## 2-4-2-1- أهداف تنمية القوة العضلية:

وهناك عدة أهداف لتنمية القوة العضلية بشكل عام وهي:

- ❖ زيادة قوة العضلات من خلال زيادة الكتلة وتحسين كفاءة الأداء.
- ❖ زيادة قوة الأربطة العضلية.
- ❖ زيادة قوة الأوتار العضلية .
- ❖ زيادة قوة العظام .
- ❖ تحسين كفاءة البناء الجسمي وتركيبه.
- ❖ التأثير الايجابي على عناصر اللياقة البدنية الأخرى. (نوال مهدي العبيدي، 2011، ص99-100).

## 2-4-3- تدريب أنواع القوة العضلية

أ- تنمية القوة العظمى: تتطلب تنمية القوة العظمى ما يلي:

- أن تكون شدة المجهود من عالية إلى عالية جدا ما يعادل (75-100%) من الاستطاعة القصوى للرياضي

حالة تدريبية جيدة ومدرب منذ عدة سنوات و (60-70%9) بالنسبة للرياضي الناشئ .

- أن يكون حجم المجهود منخفضا أي أن يكون عدد مرات التكرار لتمرين معين من 1 الى 7 مرات حسب وزن

الأثقال المستخدمة في التدريب . ( خريط مجيد , تطبيقات في علم الفلسيولوجيا والتدريب الرياضي, 1997,

ص488).

- أن تكون فترة الراحة بين مجموعة وأخرى من التمارين المتكررة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية من (3-

د5)

ب-- أن تكون شدة المجهود 30-50% إذا كان الهدف تنمية القوة المميزة بالسرعة مباشرة بينما يجب أن تكون شدة المجهود من 60-75% من الاستطاعة القصوى إذا كان الهدف تنمية القوة المميزة بالسرعة بصورة مباشرة ومع تنمية القوة العظمى في نفس الوقت .

- أن تكون مكونات وشروط التمرين مطابقا أو مشابها إلى حد كبير الأداء المطلوب .

- أن يؤدي الرياضي التمرين بأقصى جهد.

ج- تنمية تحمل القوة :

- أن تكون شدة المجهود "أي وزن الأثقال المستخدمة " من 50-70% من استطاعة الرياضي القصوى .

- أن يكون عدد مرات تكرار الحركة كبيرا 50-75% من أكبر عدد ممكن لمرات التكرار التمرين بالنسبة للرياضي

### 2-4-4- أنواع الانقباض العضلي:

كي تتمكن العضلة من إنتاج القوة العضلية لا بد لها أن تنقبض، وتتميز الانقباضات العضلية بخصائص ثلاث وهي كما يلي:

❖ الاختلاف في سرعة الانقباض العضلي.

❖ الاختلاف في درجة القوة المنتجة من الانقباض العضلي .

❖ الاختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي.

### 1- الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري):

يقصد بالانقباض العضلي الثابت أن العضلة تنقبض دون التغير في طولها.

### 2- الانقباض العضلي المتحرك:

يقصد بالانقباض العضلي المتحرك أن العضلة تنقبض ويحدث تغير في طولها فقد تقتصر أو تطول أو

الحالتين معا ، وللانقباض العضلي المتحرك أنواع وهي:

أ- الانقباض العضلي بالتطويل (الايزوتوني - اللامركزي): هنا تنقبض العضلة وهي تطول بعيدا عن مركزها.

ويحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة.(نوال مهدي العبيدي،2011،ص89-99).

ب- الانقباض العضلي بالتقصير (الايزوتوني المركزي): تنقبض العضلة وهي تقصر في اتجاه مركزها. ويحدث هذا النوع من الانقباض اذا ما كانت القوة العضلية أكبر من المقاومة.

ج- الانقباض العضلي المعكوس(البليومتر): يستخدم لتطوير القوة المميزة بالسرعة. ويكون هذا النوع مركبا من انقباض عضلي بالتطويل يزداد تدريجيا الى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير.

د- الانقباض العضلي الايزوكينتك: يتم من خلاله أداء الحركة بسرعة ثابتة حتى ولو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء.( نوال مهدي العبيدي،2011،ص91).

## 2-4-5-العوامل الأساسية المؤثرة في مستوى تطوير القوة العضلية:

- تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف العضلية المثارة في العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية.
- تزداد القوة العضلية كلما زاد مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الداء .
- الألياف العضلية البيضاء تؤدي انقباضات عضلية لأسرع من الألياف الحمراء .
- كلما قصرت فترة الانقباض العضلي زادت القوة العضلية المنتجة وكان معدل سرعة الانقباض أعلى
- وكلما زادت فترة الانقباض العضلي نقص معدل إنتاج القوة العضلية وقل معدل سرعة الانقباض.( مفتي إبراهيم حماد،2001،ص177).

## 2-5-السرعة:

لقد حفلت سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم بالأقوال والأحاديث التي دعا فيها إلى ممارسة الرياضة، وفي أحيان كثيرة ثبت أنه كان يمارسها بنفسه، بل كان يحث المسلمين على ممارستها والتمسك بها.(أمين أنور الخولي، 1990،ص95).

فأما مسابقته بالأقدام: ففي مسند الإمام أحمد، وسنن أبي داوود من حديث عائشة قالت: سابقني النبي فسبقته حتى إذا أرهقني اللحم، سابقني فسبقني فقال: "هذه بتلك"، وفي رواية أخرى أنهم كانوا في سفر فقال النبي p لصحابه: "تقدوا" فتقدموا ثم قال لعائشة: سابقيني فسبقته: ثم سابقني وسبقني، فقال: "هذه بتلك".(عبد الرزاق الطائي،1999،ص22-23).

ولقد ثبت عن أبي بكر الصديق أنه سابق رسول الله صلى الله عليه وسلم ومعهم عمر بن الخطاب رضي الله عنه، وكان أن غار الرسول صلى الله عليه وسلم ثم تلاه أبو بكر الصديق، ثم عمر بن الخطاب رضي الله عنهم أجمعين. (أمين أنور الخولي، 1990، ص110).

وتعتبر السرعة من الصفات البدنية الأساسية ومن القدرات المرتبطة بالبناء العصبي للفرد، ويمكن للتدريب الحديث والمبرمج أن يؤدي دورا كبيرا وبارزا في تطوير هذه الصفة الأساسية إلى درجة عالية فضلا على أثر العوامل المرفولوجية والفسولوجية التي تشكل نقطة جوهرية في تطويرها. (مروان عبد المجيد إبراهيم: 2001، ص50). وقد عرف العلماء والباحثين السرعة بتعاريف متعددة، إذ عرفت بأنها "قدرة الجهاز العضلي العصبي على أداء الحركات البدنية في اقل زمن ممكن. (محمد عثمان، 1987، ص114).

وعرفت السرعة أيضا بأنها "المقدرة على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقصر فترة زمنية في ظروف معينة. (قاسم حسن حسين وقيس ناجي، 1984، ص13).

كذلك بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المتتابة أو عمل معين في أقصر وقت ممكن. (محمد رضا الوقاد: 2008، ص120).

وتعني السرعة القدرة على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله. (كمال عبد الحميد إسماعيل وحمد صبحي حسنين، 2001، ص64).

ومن وجهة النظر الميكانيكية "معدل التغيير في المسافات بالنسبة لزمن. (قاسم حسن حسين 1998، ص30).

أما هاره harre فيعرف السرعة بأنها "أقصى سرعة لتناول الاستجابة ما بين عملية الانقباض و الانبساط. (120p , 1973, harre)

وفي المجال الرياضي تعرف السرعة بأنها "تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في اقل زمن. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997، ص187).

لذا فإن تطوير عنصر السرعة يتم من خلال استعمال طريقة التدريب الملائمة وأكثر الطرق ملائمة في تطوير عنصر السرعة هي الطريقة التكرارية ومن هنا يلعب التدريب "في تنمية وزيادة قدرة اللاعب في تطوير هذه الصفة إلى جانب التكنيك الجيد الذي يمكن اللاعب من الركض والانتشار في كافة أرجاء الملعب والبدء والتوقف وتغيير الاتجاه. (كاظم عبد وعبد الله، 1991، ص100).

أما في كرة اليد فإن سرعة اللاعب تظهر في مقدرته على البدء السريع وإمكانية اكتساب السرعة القصوى خلال الأمتار الخمسة الأولى ومن مزايا اللاعب السريع مقدرته إلى الركض السريع لمسافات قصيرة ومتوسطة تتراوح بين 15-40 متر بالكرة أو بدونها مع القدرة الفائقة على تغيير سرعة ركضة بطريقة انسيابية . وأن أهمية عنصر السرعة في لعبة كرة اليد وأن لها التفوق في سرعة الأداء سواء بالهجوم السريع أو الهجوم المنظم لأن عامل الزمن مهم فكلما قصر الزمن كان نجاح اللاعب داخل الساحة مضمونا يتجلى بالهجوم السريع أو النقص العددي للفريق المقابل حيث يكون هنالك إمكانية التنقل في الفراغات المناسبة وتهيئة فرصة لتسجيل إصابة في مرمى الفريق المنافس .

إن ظهور تطور السرعة يحصل بشكل كبير لدى المرحلة العمرية من 13-16 سنة من العمر ،وذلك بسبب تطور مرونة العمليات العصبية التي تنتهي في نهاية مرحلة المراهقة ،فالفرق يكون واضحا في تنمية مستوى ركض المسافات القصيرة لمسافة 50-100 م لكلا الجنسين في عمر 12-14 سنة. أما بعد هذه الفترة العمرية فنلاحظ انخفاض مستوى السرعة لدى الفتيات ،ويستمر تطور السرعة لدى الفتيان .

### 2-5-1 أقسام السرعة : وتنقسم السرعة إلى :

- السرعة الانتقالية.
- السرعة الحركية.
- سرعة رد الفعل.

### 1-1 السرعة الانتقالية:

هي إمكانية الانتقال من مكان لآخر بسرعة اعتيادية(المفهوم العام) وتعرف أيضا "أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن.(ريسان خريط مجيد،1991،ص319).

وتعرف السرعة الانتقالية من وجهة النظر الفيزيائية "حركة الجسم وانتقال جميع أجزائه في مدة زمنية معينة على المسافة نفسها.(قاسم حسن حسين،1998،ص30).

### 1-2 السرعة الحركية:

تعرف على أنها سرعة الأداء، أي سرعة انقباض المجموعة العضلية المشتركة في الحركة وتتمثل بسرعة الحركة بصورة واضحة في الحركات التي يقوم بها حارس المرمى بهدف صد الكرة.(محمد عثمان، 1987، ص31).

كذلك تعرف على "أنها سرعة التغيرات الداخلية التي يحصل عليها الرياضي من الطبيعة وتنتج من تفاعل واجبات الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي. (قاسم حسن حسين، 1998، ص31).

ويعرفها لتستر بأنها "المدة الزمنية الواقعة ما بين ظهور المثير و أول استجابة حركية. (محمد عثمان، 1995 ص122).

### 1-3 سرعة رد الفعل:

تعرف "أنها المدة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الاستجابة الحركية لهذا المثير". (محمد صبحي حسانين، 1987، ص459).

وتعرف فسيولوجيا "بأنها القدرة على الاستجابة الحركية البسيطة لمثير معين في أقصر زمن ممكن. وبعبارة أخرى هي سرعة الفرد في الاستجابة لمنبه (مثير) برد فعل إرادي". (محمد حسن علاوي، 1994، ص178).

وأن رد الفعل يتحدد بالمدة الزمنية اللازمة للأداء عند لحظة وصول الحافز بأنواعه وحتى لحظة الاستجابة الحركية للعضلة. (محمد عثمان، 1987، ص369).

وقد عرف "جونزن" سرعة الاستجابة الحركية "أنها المدة الزمنية بين الإيعاز والحركة" (januzez p212، 1983).

كما تلعب سرعة رد الفعل دورا أساسيا في تطوير مستوى الرياضي وتفوقه في الألعاب الرياضية حيث أن لكل لعبة رد فعل حركي خاص يختلف من حيث كون الحافز سمعيا أو حسيا أو بصريا فسرعة رد الفعل تشتمل على الزمن المستخدم للحافز وإلى الإحساس الأول للانقباض العضلي. أي انه عبارة الاستجابة السريعة من قبل الأجهزة الوظيفية والعضلية والعصبية. (h,g,sage، 1984، p32).

### 2-5-2 طرق تنمية السرعة:

- ❖ طريقة العدو: الانطلاقة باستخدام مقاومات اضافية.
- ❖ طريقة العدو في اتجاه منخفض لتقليل المقاومات.
- ❖ طريقة الانمط الحركية للمنافسة. (نوال مهدي العبيدي، 2011، ص123).
- ❖ الركض السريع بسحب أداة مربوطة بجبل مثبت في الحزام.
- ❖ الركض نزول على المنحدر. (مهند حسن البشتاوي، 2005، ص342).

## 2-5-3 الطرق الرئيسية لتدريب السرعة

❖ التدريب الفكري بنوعية مرتفعة ومنخفضة الشدة.

❖ التدريب التكراري بالشدة القصوى.

وهذا الجدول يمثل تشكيل الحمل لهذه الطرق التدريبية لتطوير السرعة:

الطرق	التدريب الفكري منخفض الشدة	التدريب الفكري مرتفع الشدة	التدريب التكراري
الشدة	60-80 من الشدة القصوى	80-90 من الشدة القصوى	90-100 من الشدة القصوى
الراحة	45-90 / ثا للمتقدمين 60-120 / ثا للمتقدمات	90-180 ثا للمتقدمين 120-240 ثا للمتقدمات	1-5 دقيقة راحة
التكرار	5-10 تكرارات	5-8 تكرارات	3-6 تكرارات يقل التكرار بزيادة الشدة

الجدول رقم (02): يبين تشكيل الحمل لطرق تطوير السرعة. (نوال مهدي العبيدي، 2011، ص125).

## 2-5-4-العوامل المؤثرة في السرعة:

- تحتاج السرعة إلى أحماء قبل الأداء أن يعمل على تحسين مطاطية العضلات ،وتنبيه الجهاز العصبي.
- ترتبط السرعة بالتردد (عدد الخطوات)أي المسافة،طول الخطوة(طول الرجل وقوتها).
- تتأثر السرعة بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة.

- تتميز السرعة بخصوصيتها، معنى أن لكل نشاط تخصصي نوعية للسرعة ترتبط بطبيعة الأداء كذلك لا توجد علاقة بين أنواع السرعة المختلفة ببعضها البعض كما لا يمكن أداء حركة بسرعة عالية وفي نفس الوقت الذي يؤدي فيه حركة أخرى بسرعة بطيئة. (ساري أحمد حمدان ، نورما عبد الرزاق، 2001، ص 47).

### 2-5-5-العوامل الفسيولوجية المؤثرة على السرعة:

- تعد السرعة من الصفات البدنية المركبة، حيث تؤثر فيها عدة عوامل نحصرها فيما يلي:
  - العامل الوراثي: يقصد به نوع الألياف العضلية والنسبة الغالبة منها في تكوين الألياف العضلية لدى الشخص والتي يتم اكتسابها وراثيا فكلما كانت نسبة الألياف السريعة لدى الفرد أكبر اكتسب ميزة أفضل في إمكانية توفر السرعة لديه.
  - خصوصية نشاط التدريب الرياضي: ينبغي أن يؤخذ بعين الاعتبار أن التدريبات التخصصية للسرعة لا تؤدي بالضرورة إلى زيادة نوع السرعة الانتقالية إلا أنها لا تؤدي قطعا إلى زيادة العنصر المستهدف وهو السرعة الحركية.
  - المرونة والمطاطية: كلما أمكن تجهيز العضلات والمفاصل والأربطة بتمرينات المرونة والمطاطية قبل أداء تدريبات السرعة أمكن من الناحية الميكانيكية زيادة مقدار السرعة الناتجة.
- النظام الطاقوي: من المعروف أن مخزون ATP و PC في العضلة قليلة جدا وهي تقدر ب3مول عند السيدات و6مول عند الرجال وبالتالي يحد من إنتاجية الطاقة بواسطة هذا النظام فيكفي أن يعدو اللاعب 100م بأقصى سرعة لينتهي مخزون ATP و PC غير أن القيمة الحقيقية لهذا النظام تكمن في سرعة إنتاج طاقة أكثر من وفرتها.
1. العضلات والمفاصل المستعملة في السرعة: السرعة تتطلب جزءا كبيرا من عضلات الجسم ومفاصله، فالخطوة
- تنظم على أساس ثلاثة مفاصل رئيسية في الجسم وهي :

✓ مفصل الورك.

✓ مفصل الركبة.

✓ مفصل الكاحل.

أما العضلات فلها أهميتها الكبيرة كذلك خصوصاً العضلات المقربة وبالأخص العضلة المقربة الكبرى وكذلك العضلة الخياطية، هذه العضلات لها تطبيق وأثر كبير في تغيير الاتجاه.

### خلاصة :

تعد القوة العضلية والسرعة من أهم مكونات اللياقة البدنية ومن المتطلبات الأساسية للأداء في الأنشطة الرياضية بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة ومن العناصر الأساسية للوصول إلى المستويات العليا في كافة الأنشطة البدنية والرياضية.

كما أن القوة العضلية من أهم الصفات البدنية الرئيسية والتي لا بد من توافرها في الأنشطة التي يتطلب أدائها الوثب العمودي مثل الوثب العالي والحواجز في مسابقات الميدان والمضمار والتصويب في كرة السلة وكرة اليد والإرسال والتمرير وتحدث الزيادة في مسافة الوثب العمودي تبعاً لتطور القوة العضلية فهي تحتل المرتبة الأولى بين ترتيب القدرات البدنية في معظم الأنشطة الرياضية التي تتطلب الوثب العمودي .

# الجانب التطبيقي



# الفصل الثالث



الإجراءات الميدانية  
للدراصة

### 1-الدراسة الاستطلاعية:

-الدراسة الاستطلاعية هي عبارة عن دراسة مسحية أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته (عقيل حسين عقيل، 1995، ص55).

حيث قمنا بالدراسة الاستطلاعية واشتملت على عدة خطوات نلخصها فيما يلي:

أ-تحديد الاختبارات المناسبة لقياس بعض الصفات البدنية (القوة ، سرعة)

ب-الاتصال بإدارة النادي وذلك من أجل مساعدتنا على تنفيذ الاختبارات.

والهدف من هذه الدراسة هو:

أ-معرفة العراقيل التي يمكن أن تواجهنا خلال الدراسة الأساسية.

ب-التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها لمستوى العينة.

ج-مدى استجابة اللاعبين وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملائمتها لهم.

د-تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

هـ- التعرف على دقة وصحة الاختبارات.

### 2\_المجال المكاني والزمني:

#### أ- المجال المكاني:

لقد قمنا بإجراء الاختبارات لفريق سيدي بوزيد بأولاد جلال وهو ينشط في الرابطة الولائية بولاية بسكرة بحيث اخترنا 10 لاعبين من الفريق من أصل 15 لاعبا في المجموع، وذلك بالقاعة المتعددة الرياضات "فلاح أحمد" بأولاد جلال.

#### ب- المجال الزمني:

بعد الموافقة على موضوع الدراسة من طرف الإدارة بدأ العمل في هذه الدراسة في بداية شهر مارس 2016 وبالتحديد يوم الأحد 06مارس 2016 وأعيد الاختبار يوم الإثنين 07 مارس 2016 .

### 3- المنهج المتبع في الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي وهذه الملائمة موضوع بحثنا ومشكلته وهو المنهج الذي يركز على التجربة والاختبار الميداني مسترشدا ومستنيرا بوسيلة الملاحظة ومستندا على استعمال الأدوات والأجهزة

والمعدات العلمية. وهو أسلوب بحثي علمي حاسم فهو أقرب مناهج البحث لحل المشاكل بطريقة علمية (بوداود عبد اليمين، 2010، ص327).

وهو أيضا المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر (محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب، 1999، ص217).

#### 4- مجتمع وعينة البحث:

لقد قمنا باختبار عينة البحث بطريقة قصدية على فريق سيدي بوزيد بأولاد جلال بقاعة متعددة الرياضات " أحمد فلاح " لأنها الطريقة التي تسمح لنا بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة حيث تتكون هذه العينة من 10 أفراد .

#### 4-1- التجانس والتكافؤ بين أفراد المجموعة :

تم إجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعة البحث التجريبية على وفق الصفات التي تم اعتمادها في البحث، والتي اشتملت بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد.

ولأجل تحقيق ذلك قام الباحث بإجراء التجانس والتكافؤ بين أفراد المجموعة لضبط القدرات التالية:

- التجانس:

- الوزن مقاس بالكيلوغرام.

- الطول مقاسا بالمتر .

- العمر الزمني بالسنة.

#### والجدول رقم (03) يوضح النتائج الخاصة بذلك:

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المعالم الإحصائية للمتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير معنوية	0.91	5.83	63.70	الوزن (كلغ)
غير معنوية	0.63	0.02	1.70	الطول (م)
غير معنوية	0.39	0.70	17.50	العمر (سنة)

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)=1.73

من الجدول رقم (03) يتضح أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات الوزن و الطول و العمر إذا كانت قيمة (ت) المحسوبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية و هذا ما يدل على تجانس أفراد العينة التجريبية ,

**- التكافؤ:**

- السرعة بدون كرة.

- السرعة بالكرة.

- القوة (الطرف العلوي)

- القوة (الطرف السفلي)

والجدول رقم (04) يوضح النتائج الخاصة بتكافؤ العينة التجريبية :

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المعالم الإحصائية للصفات البدنية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير معنوية	0.63	0.18	4.51	السرعة بدون كرة
غير معنوية	1.09	0.30	4.92	السرعة بالكرة
غير معنوية	0.20	0.82	6.20	القوة ( الرمي )
غير معنوية	0.78	0.20	2.10	القوة (الوثب)

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة(0.05)=1.73

من الجدول رقم (04) يتضح أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد العيتين التجريبية في الصفات البدنية التالية السرعة بدون كرة السرعة بالكرة، القوة (الوثب) ، القوة (الرمي) اذا كانت قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية وهذا ما يدل على تكافؤ العينين.

**4-2- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:**

أ-ضبط الزمن: وهو تحديد نفس الوقت لأداء الاختبارات والحصص التدريبية في القاعة المتعددة الرياضات " أحمد فلاح " بأولاد جلال.

وتم إجراء الاختبارات والحصص التدريبية بداية من 08 مارس 2016 وانتهت الإختبارات في 10 أبريل 2016 .

ب- ضبط السن: أقل من 19 سنة

ج- ضبط الجنس: لقد تم إجراء الاختبار على الذكور فقط.

هـ- ضبط الوسائل البدائية: لقد قيست جميع الاختبارات بنفس الوسائل والأجهزة ، حيث قمنا باستعمال الكرات، صفارة، مقياتي بطاقة تسجيل، كرات طيبة بوزن 2 كلغ شريط قياس.

#### 4-3- ضبط متغيرات الدراسة :

تم ضبط متغيرات الدراسة كما يلي :

- المتغير المستقل: ويتمثل في الطريقة التكرارية.

- المتغير التابع: ويتمثل في صفتي السرعة والقوة .

#### 5- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبارات التي تمثلت في اختبائي القوة والسرعة والتي أجريت على المجموعة التجريبية على شكل اختبار قبلي واختبار بعدي كما تم استعمال حصص تدريبية تساهم في تطوير القوة والسرعة وتخضع لها هذه المجموعة التجريبية من عينة البحث.

#### 5-1 الاختبارات المستعملة:

أ- الاختبار الأول: اختبار السرعة لمسافة 30 متر .

- الهدف : قياس السرعة بدون كرة ثم بالكرة لمسافة 30 متر.

- الوسائل المستعملة :- ملعب كرة اليد، صفارة، مقياتي (كرونومتر)، بطاقة تسجيل، كرات.

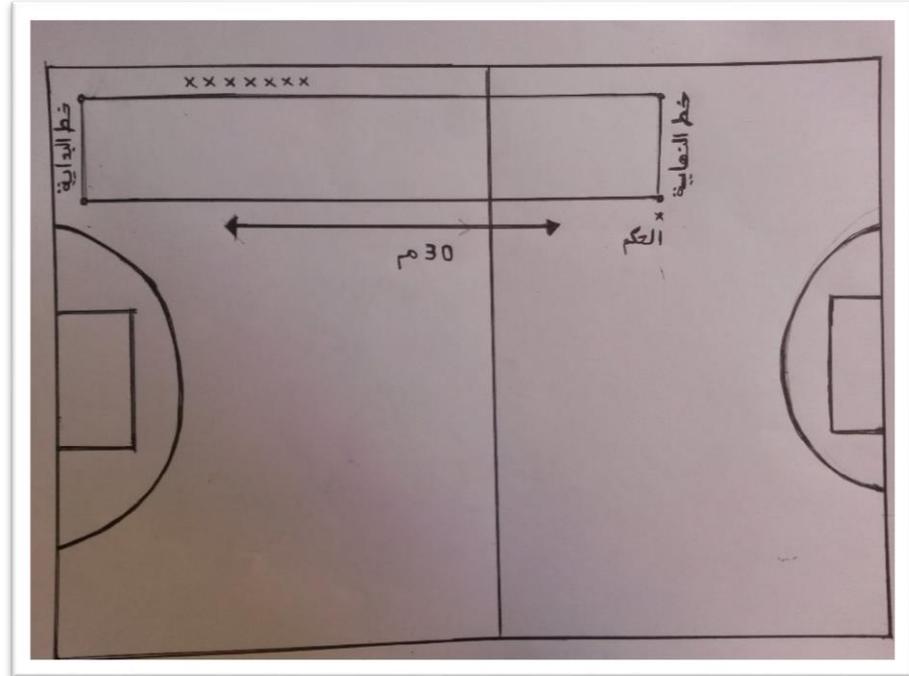
- وصف الاختبار: يقف اللاعب عند خط البداية الذي يبتعد عن خط المرمى لملاعب كرة اليد ب 1 متر ، وعند سماع إشارة الانطلاق ينطلق اللاعب بسرعة قصوى إلى خط النهاية ، ثم يستعمل نفس الاختبار لكن بالكرة ونفس القياس .

يقوم الباحث بتسجيل زمن المسافة المقطوعة 30 متر .

- التسجيل: تسجل أحسن محاولة لكل مسافة من مجموع محاولتين للاختبار ككل.

(موقع الاتحاد الفرنسي لكرة اليد اختبارات بدنية 2000)

شكل (1) الاختبار الأول: اختبار السرعة بدون كرة وبالكرة لمسافة 30 م :



ب-الاختبار الثاني:

اختبار القوة .

- الهدف:

قياس القوة.

الوسائل المستعملة:

- كرات طبية بوزن 2 كلغ.

- صفارة

- شريط قياس.

- أرضية مسطحة.

- بطاقة تسجيل.

وصف الاختبار:

باستخدام الأرضية المسطحة يتم تخطيط رواق طوله 20متر وعرضه 3متر .

يقوم اللاعب بقذف الكرة الطبية من بداية خط الرواق، محاولا تسجيل أقصى مسافة ممكنة داخل الرواق.

التسجيل :

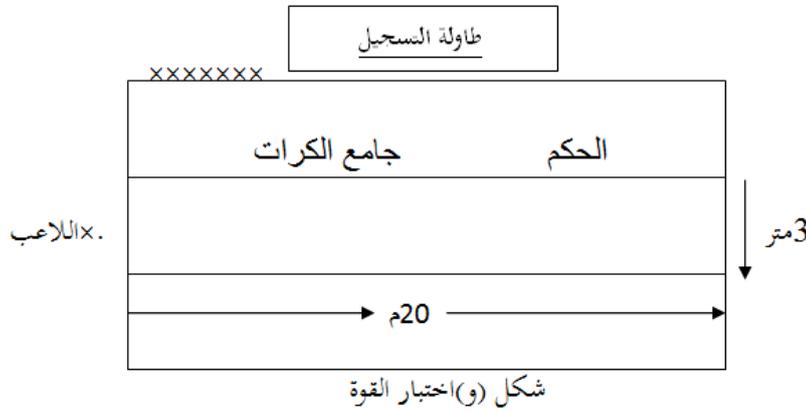
- تحسب أكبر مسافة التي قطعتها الكرة الطيبة داخل الممر.
- تسجل أفضل محاولة من مجموع محاولتين.

الشروط:

- يعتبر لمس الخط عند قذف الكرة مخالفة.
- الرميات التي تكون خارج الرواق لا تحتسب.

(القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد، 2000-2003، ص 592).

الشكل (2) يوضح رسم بياني لإختبار القوة ( رمي الكرة الطيبة من الثبات ).



ج\_الأختبار الثالث : إختبار الوثب العريض من الثبات

\_ وصف الأختبار:

باستخدام الأرضية المسطحة يتم تخطيط رواق طوله 10 أمتار وعرضه 2 أمتار.

يقف اللاعب خلف الخط والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان على أن يلمس القدمين خط البداية من الخارج ويتم قياس المسافة بعد خط البداية , ثم يبدأ اللاعب بأداء الإختبار , وذلك بمرجحة الذراعين للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا , وبعدها يقوم اللاعب بالوثب للأمام بأقصى قوة عن طريق مد الركبتين والورك والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام ويكون القفز بالقدمين معا , وتعطى للاعب محاولتان و تأخذ الأفضل , ويتم قياس المسافة من البداية حتى آخر جزء من جسم اللاعب , يلامس الأرض والقياس بالسنتيمتر .

\_التسجيل:.

-تسجيل أفضل محاولة من مجموع محاولتين .

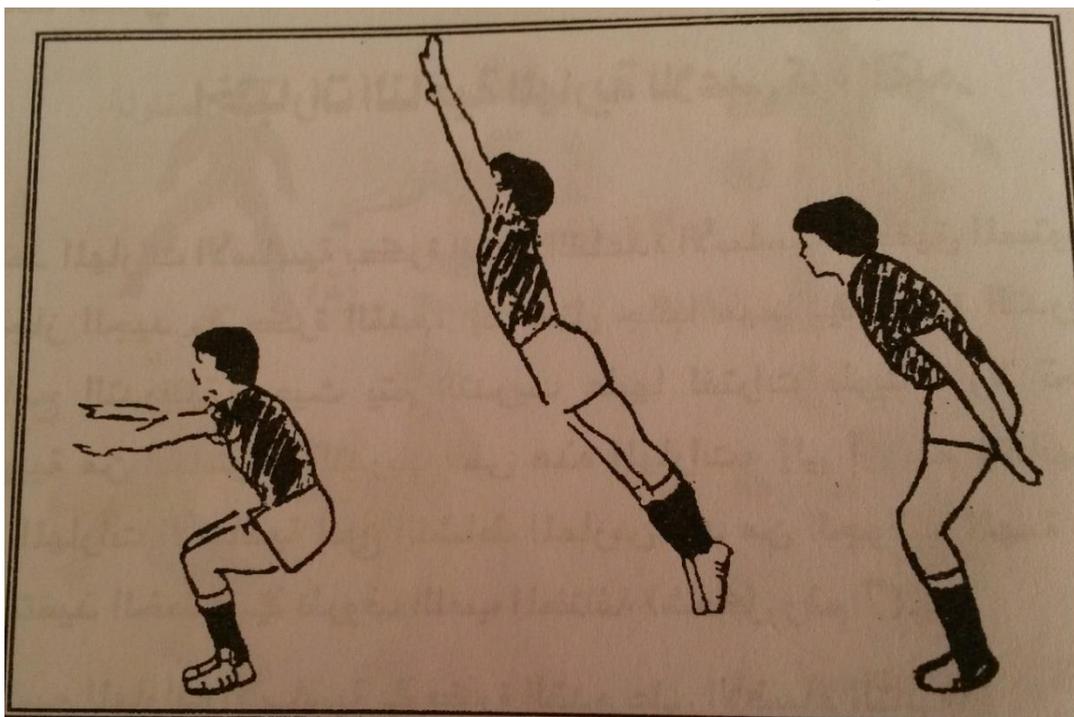
ـ الشروط:

ـ يعتبر القفز برجل واحدة محاولة خاطئة .

ـ يكون القفز من الثبات .

ـ المرجع : الإختبارات والتكتيك في كرة القدم – الدكتور موفق أسعد محمود – ص 40

الشكل (3) يوضح إختبار القوة ( الوثب العريض)،



5-2 شروط الإختبار : ولكن هذه الاختبارات عليها أن تتوفر على شروط معينة تتمثل في:

ـ ثبات الاختبار:

يتصف الاختبار الجيد بالثبات والاختبار الثابت هو الذي يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه أكثر من مرة في ظروف متماثلة.(عبد اليمين بوداود، 2010، ص71).

وهو أيضا مدى دقة واستقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت الاختبارات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين( عبد الحفيظ مقدم، 1993، ص53).

وهذا ما قمنا به في البحث حيث طبقنا الاختبارات على حوالي 64 % من العينة الكلية لفريق سيدي بوزيد بأولاد جلال للناشئين وعددهم 10 لاعبين من أصل 15 لاعب حيث تم اختيارهم بصفة عشوائية، ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات، وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط لبرسون وتحصلنا على

النتائج الموضحة في الجدول رقم (05) وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 09.

وهذا ما أكد بأن للاختبارات درجة ثبات عالية

#### -صدق الاختبار:

إن الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس ما وضع الاختبار من اجل قياسه، أما إذا أعد لشيء مقاس غيره لا تنطبق عليه صفة الصدق. (عبد اليمين بوداود، 2010، ص70). وهو كذلك قدرته على قياس ما أعدت من أجل قياسه فعلا. (وجيه محجوب، 2001، ص203). وللحصول على صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بواسطة الجذع التربيعي لمعامل الثبات وهو كالآتي:

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

وهذا الجدول يبين معامل ثبات وصدق الاختبارات :

الاختبارات	عدد العينة	درجة الحرية	ثبات الاختبار	صدق الاختبار
اختبار السرعة بدون كرة	10	09	0.93	0.91
اختبار السرعة بالكرة			0.81	0.90
اختبار القوة (الوثب)			0.91	0.97
إختبار القوة (الرمي)			0.88	0.92

جدول رقم(05) يبين معامل ثبات وصدق الاختبارات

#### -موضوعية الاختبار:

وهي أحد الشروط المهمة للاختبار الجيد الذي يعني "عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل الباحث أو أن تتوافر الموضوعية دون التمييز والتدخل الذاتي من قبل المحرب وكلما لم تتأثر بالأحكام الذاتية زادت قيمة الموضوعية (وجيه محجوب، 1993، ص225).

ويقول بوداود أن الاختبار الموضوعي هو الاختبار المجرد وغير متحيز حيث أنه يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون أي أن النتائج لا تتأثر بذاتية المصحح أو شخصيته. (عبد اليمين بوداود، 2010، ص71).

## 6- إجراءات التطبيق الميدانية للأداة:

بعد قيامنا بتحديد عينة البحث والمتمثلة في فريق سيدي بوزيد بأولاد جلال قمنا بإجراء الاختبارات القبليّة يوم الأحد 06 مارس 2016 على الساعة 17:00 سافي القاعة المتعددة الرياضات "سيدي بوزيد" إذ تم تسجيل نتائج الاختبارات القبليّة بعد تثبيت الظروف المحيطة بالاختبار من حيث ( الزمن، المكان، الأدوات المستخدمة، وبين المجموعة التجريبية) ثم بدأنا في تطبيق الحصة التدريبيّة يوم الثلاثاء 2016/03/08 على العينة التجريبية وتمثل زمن إجراء الحصة التدريبيّة أيام الأحد والثلاثاء من كل أسبوع بمعدل 75دلكل حصة حيث بلغ عدد الحصة التدريبيّة المطبقة على المجموعة التجريبية (10 حصة تدريبيّة) وكان العمل متواصل إلى غاية 2016/04/10.

وبعد انتهاء الحصة التدريبيّة الخاصة بتحسين القوة والسرعة والتي استغرقت 5 أسابيع أجريت الاختبارات البعديّة يوم الإثنين 2016/04/11 على العينة التجريبية مراعين بذلك الالتزام بنفس الظروف وأسلوب إجراءات البحث التي اتبعت أثناء إجراء الاختبارات القبليّة.

## 7. الاساليب الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها(قيس ناجي عبد الجبار ،شامل كامل محمد،1988،ص53). و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

- المتوسط الحسابي:

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن} \quad \text{بحيث:}$$

س:المتوسط الحسابي.

مجم س : مجموع القيم .

ن : عدد العينة .

- الانحراف المعياري : نستعمل القانون التالي :

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم (س - \bar{س})}^2}{ن-1}} \quad \text{بحيث:}$$

ع: الانحراف المعياري

س:قيمة العينة.

س:المتوسط الحسابي.

ن : عدد العينة.

- معامل الارتباط بيرسون :

$$r = \frac{(س \times ص) - (\bar{س} \times \bar{ص})}{ع س \times ع ص}$$

بحيث:

ر : معامل الارتباط بيرسون.

س : قيم الاختبار الأول

س: المتوسط الحسابي للاختبار الأول

ص : قيم الاختبار الثاني

ص: المتوسط الحسابي للاختبار الثاني(قيس ناجي عبد الجبار ،شامل كامل محمد،1988،ص95).

ع س، ع ص: الانحراف المعياري لكل اختبار

ن: عدد افراد العينة (رابح بلعباس، محاضرة في الاحصاء الوصفي، 2012. )

- ت ستودنت: تستعمل لدلالة الفروق بين المتوسطات وتكتب على الشكل التالي:

$$t = \frac{|\bar{س}_1 - \bar{س}_2|}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن - 1}}}$$

بحيث:

س<sub>1</sub>، س<sub>2</sub>: المتوسط الحسابي.

ع<sub>1</sub>، ع<sub>2</sub> : الانحراف المعياري لكل عينة.

ن: عدد أفراد العينة.(عبد القادر حللمي،1998،ص45).

# الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة  
النتائج



-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات:

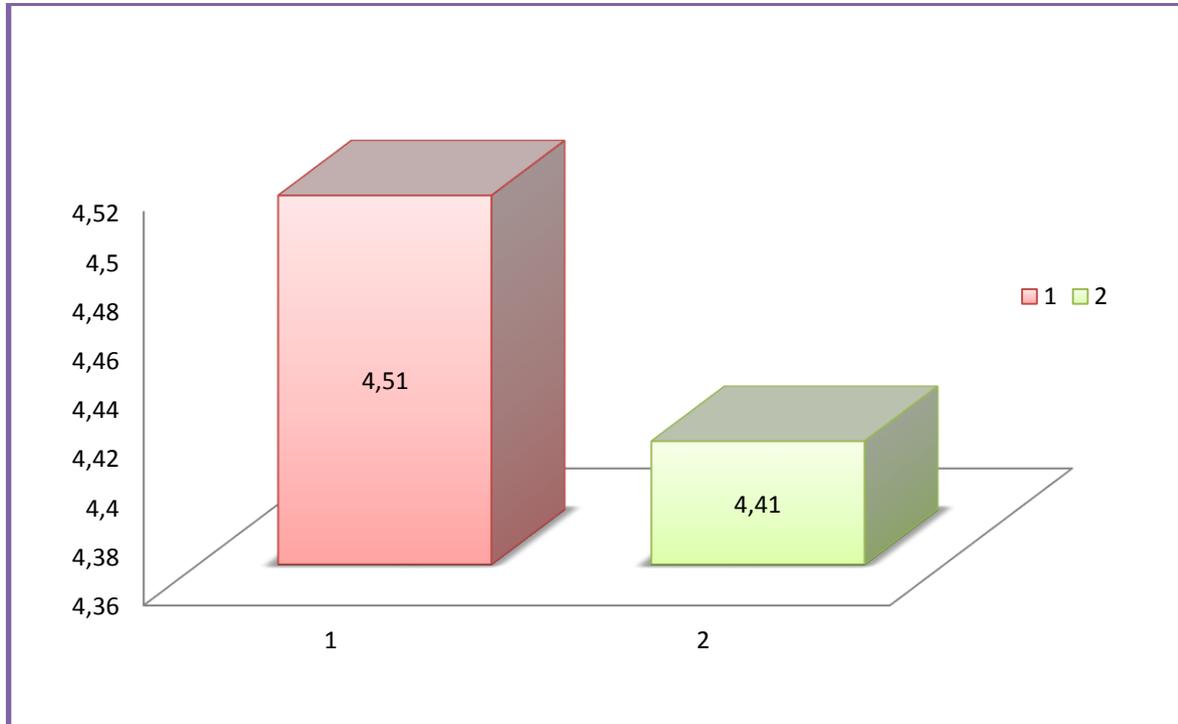
1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات :

1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بدون كرة :

الجدول رقم (06): يبين نتائج الاختبار البعدي والقبلي اختبار السرعة بدون كرة.

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبارات T	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	10	4.51	0.24	2.40	دالة عند 0,05
الاختبار البعدي	10	4.41	0.18		

من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية للاختبار القبلي كان يساوي 4.51 والانحراف المعياري لها يساوي 0.24 بينما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 4.41 أما الانحراف المعياري كان يساوي 0.18، نلاحظ ان قيمة ت تساوي -2.40 وهي دالة عند 0.05 .



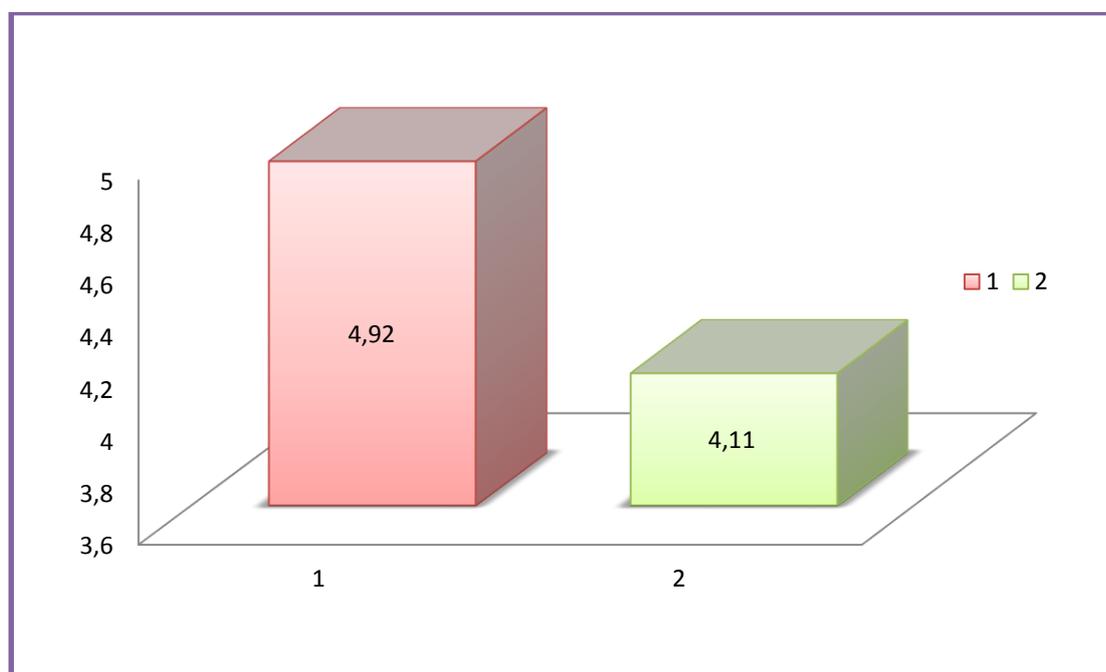
الشكل رقم (04): يبين نتائج الاختبار البعدي والقبلي لاختبار السرعة بدون كرة للمجموعة التجريبية .

1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة بالكرة للمجموعة التجريبية :

الجدول رقم(08) : يبين الفروق الإحصائية و مستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثاني (السرعة بالكرة) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي .

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبارات T	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	10	4.92	0.30	_2.28	دالة عند 0.05
الاختبار البعدي	10	4.71	0.14		

ومن خلال الجدول رقم (08) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي كان يساوي 4.92 أما الانحراف المعياري لها فكان يساوي 0.30 ، و يتضح لنا من خلال نفس الجدول إن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس العينة كان يساوي 4.71 أما الانحراف المعياري لها هو 0.14، نلاحظ ان قيمة T الحسابية تساوي 2.28\_ وهي دالة عند 0.05 .



الشكل رقم(05): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار السرعة بالكرة للمجموعة التجريبية.

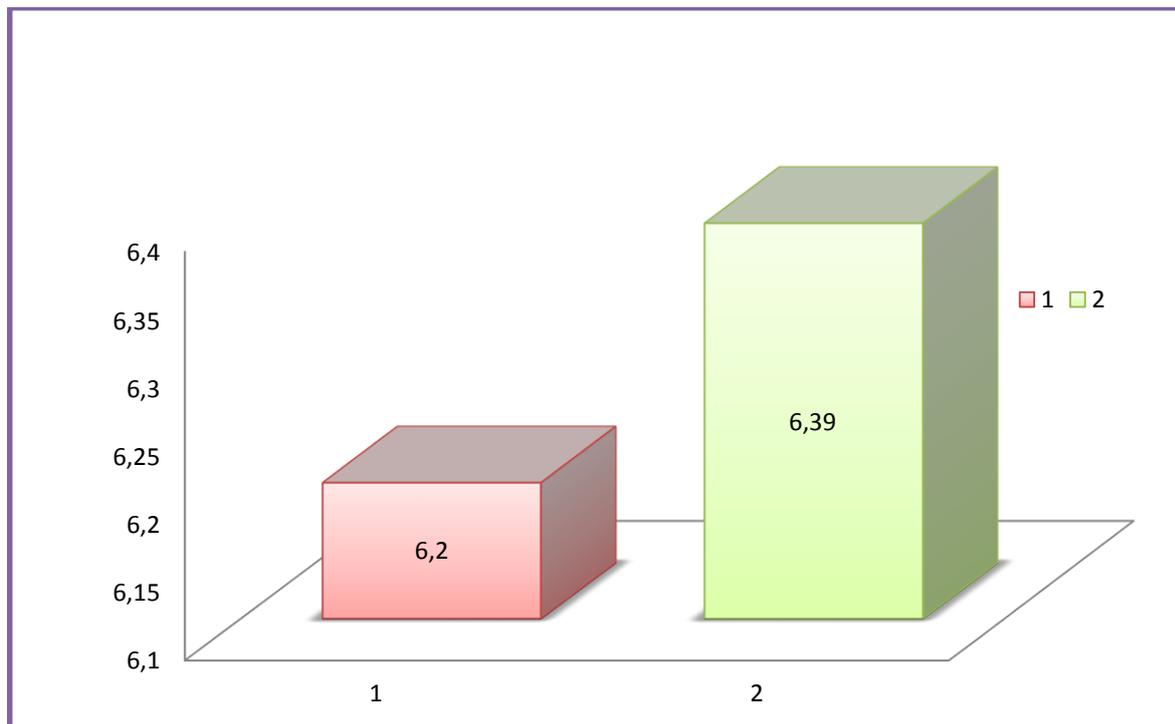
1-3- عرض وتحليل نتائج اختبار القوة (رمي الكرة الطبية) للمجموعة التجريبية:

## الفصل الرابع.....عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الجدول رقم(09) : يبين الفروق الإحصائية و مستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثالث (رمي الكرة الطيبة) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي .

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبارات T	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	10	6.20	0.79	2.37	غير دالة عند 0.05
الاختبار البعدي	10	6.39	0.82		

ومن خلال الجدول رقم (09) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي كان يساوي 6.29 أما الانحراف المعياري لها فكان يساوي 0.79 ، و يتضح لنا من خلال نفس الجدول إن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس العينة كان يساوي 6.39 أما الانحراف المعياري لها هو 0.82، نلاحظ ان قيمة T الحسابية تساوي 2.37 وهي غير دالة عند 0.05 .



الاختبار البعدي الاختبار القبلي

الشكل رقم (06): يبين النتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار القوة ( رمي الكرة الطيبة).

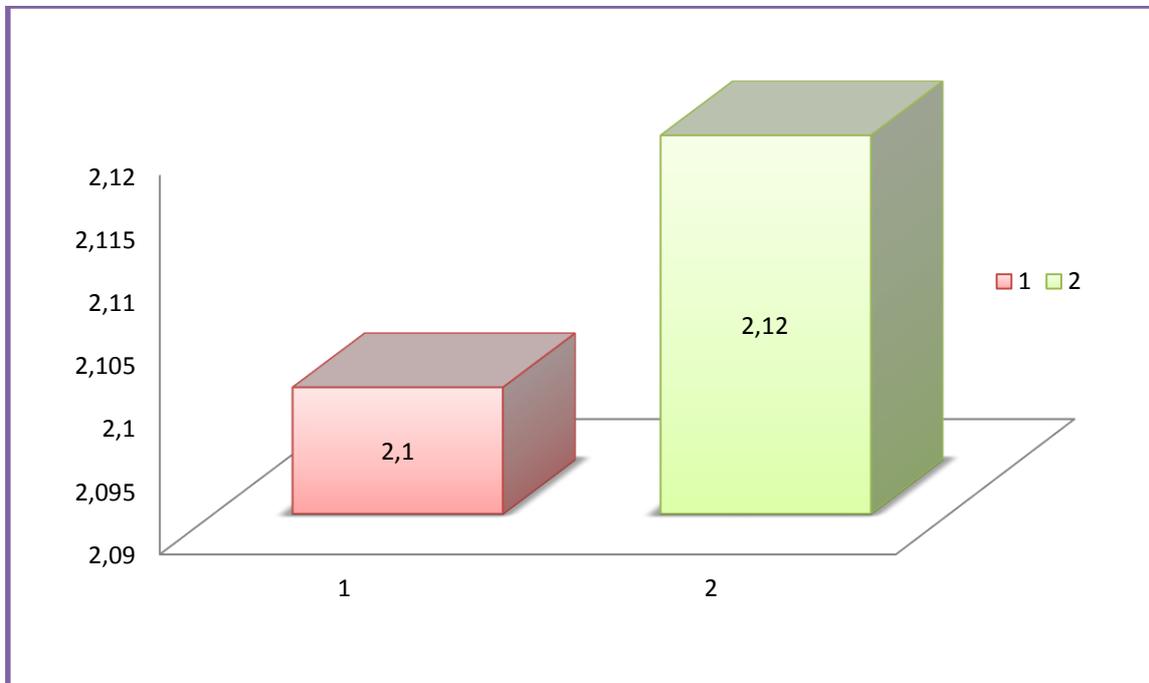
4-1- عرض وتحليل نتائج اختبار القوة (الوثب العريض) للمجموعة التجريبية:

الجدول رقم (10) : الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج اختبار القوة (الوثب العريض) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدى .

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة إختبارات T	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	10	2.10	2.20	1,25	غير دالة عند 0.05
الاختبار البعدى	10	2.12	2.20		

من خلال الجدول رقم (10) يتضح أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 2.10 والانحراف المعياري 2.12 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدى فكان يساوي 2.20 والانحراف المعياري يساوي 2.20، من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة ت تساوي 1.25 وهي غير دالة عند 0.05 .

الشكل رقم (07): بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار القوة(الوثب العريض).



الاختبار البعدى الاختبار القبلى

### 2- مناقشة نتائج الإختبارات :

من خلال النتائج المتحصل عليها جراء القيام بالاختبارات التي شملت اختبار السرعة بدون كرة واختبار السرعة بالكرة واختبار القوة (الإختبار الأول رمي الكرة الطبية , والإختبار الثاني الوثب العريض) المستعملة من طرف مجموعة واحدة وهي المجموعة التجريبية و التي دوت في الجداول من (06) إلى (09).

سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء ما قد تطرق إليها العلماء والأخصائيون في هذا المجال والتحليل الإحصائي في محاولة لإبراز العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المتحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

### 1\_2 مناقشة نتائج الإختبار الأول الذي يخدم الفرضية الأولى :

من خلال الجدول رقم (06) الذي يخدم لنا الفرضية الأولى التي تفرض أن طريقة التدريب التكراري لها تأثير في فة السرعة لدى لاعبي كرة اليد .  
- الإختبار الأول: سرعة لمسافة 30 متر.

النتائج التي تحصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار السرعة بدون كرة والموضحة في الجدول رقم (06) حيث حصلت في الاختبار القبلي على نتيجة 4.51 كمتوسط حسابي وفي الاختبار البعدي على نتيجة 4.41 كمتوسط حسابي، لتحدث فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح (T) المحسوبة على حساب (T) الجدولية 2.40. ومنه نستنتج أن النتيجة هي معنوية وترقى إلى الدلالة الإحصائية وهذا ما يثبت صحة الفرضية الأولى السابقة للذكر . وهذا راجع إلى توزيع الحمل التدريبي واعطاء نوع من الراحة ومدتها مع استخدام الشدة الصحيحة وذلك حسب امكانيات اللاعبين .اذ تم مراعاة القدرة على ارتخاء العضلات المضادة وانقباض العضلات القابلة والمساعدة .مما ساعدة على تطوير السرعة .اذ تم اعتماد تدريبات القصى وشبه القصى خلال الحصص التدريبية فضلا عن استخدام فترات راحة كافية، اذ تشمل الحصص التدريبية على تحسين القوة كما تعتمد على تحسين السرعة بشكل أساسي على تطوير القوة العضلية .وهذا ما يؤكد أبو علاء أحمد عبد الفتاح : "على أن السرعة ترتبط بمستوى القوة العضلية وتساعد زيادة القوة على طول الخطوة في الجري" (أبو علاء أحمد عبد الفتاح،1997،ص188). ويقول محمد حسن علاوي: "الاهتمام بتمرينات التقوية العضلية للأطراف العليا والسفلى حتى يمكن بذلك تنمية السرعة الانتقالية" ( محمد حسن علاوي،1992،ص201).

### 2\_2 مناقشة نتائج الإختبار الثاني الذي يخدم الفرضية الأولى :

من خلال الجدول رقم (07) الذي يخدم لنا الفرضية الأولى التي تفرض أن طريقة التدريب التكراري لها تأثير في صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد .

- الإختبار الثاني : السرعة بالكرة لمسافة 30 متر .

في اختبار السرعة بالكرة والتي أسفرت عنها إحداث فروق معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، والتي هي مدونة في الجدول رقم(07) بحيث تحصلت على نتيجة 4.92 كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي، و 4.11 في الإختبار البعدي لتحداث فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح (T) المحسوبة على حساب(T) الجدولية(2.28-). ومنه نستنتج أن النتيجة هي معنوية وترقى إلى الدلالة الإحصائية وهذا ما يثبت صحة الفرضية الأولى السابقة للذكر .

فهذه النتائج تفسر لنا تأثير طريقة التدريب التكراري في صفة السرعة والمطبقة على المجموعة التجريبية . وهذا ما يشير إليه كاضم عبود عبدالله: ( إذ يقول أن تطور عنصر السرعة يتم من خلال استعمال طريقة التدريب الملائمة وأكثر طرق ملائمة في تطوير عنصر السرعة هي الطريقة التكرارية ومن هنا يلعب التدريب في تنمية قدرة اللاعب في تطوير هذه الصفة. (كاظم عبود عبدالله، 1991، ص100).

وأن هذا التطور في مستوى السرعة بالكرة يعود الى فاعلية الوحدات التدريبية بطريقة التدريب التكراري ونتيجة التبادل الصحيح بين العمل والراحة وعدد التكرارات المستخدمة وهذا ما أشير اليه حيدر غازي اسماعيل في دراسته حيث يقول: "إن التدريب التكراري لها خصائص ومميزات والتي تنص على إن عمليات التقدم في مستوى الصفات البدنية تتم نتيجة التبادل الصحيح بين العمل والراحة إذ إن الحمل الذي يقع على كاهل الفرد يؤدي إلى هبوط مؤقت من المقدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية للجسم، وخلال فترات الراحة ينتج الجسم كمية من الطاقة أكبر من تلك التي يستهلكها في أثناء المجهود أي أن الطاقة التي توجد في الجسم بعد فترة استعادة الشفاء تكون أكبر من الطاقة التي كانت موجودة في الجسم قبل بدء المجهود لذلك يجب العناية بمكونات الحمل وخاصة بالعمل والراحة لأنهما يشكلان قاعدتين أساسيتين لوحدة متكاملة. (دراسة حيدر غازي إسماعيل، 2005، ص53).

كما يقول أحمد صاوحار: " أن طريقة التدريب التكراري تساهم إلى حد كبير في تحسين صفة السرعة من خلال تثبيت متغير الحجم وزيادة فترات الراحة حسب العينة من أجل عودة اللاعب إلى الوضع الطبيعي". (دراسة أحمد صاوحار سالار، 2009، ص49).

### 2\_3 مناقشة نتائج الإختبار الثالث الذي يخدم الفرضية الثانية :

من خلال الجدول رقم ( 08) الذي يخدم لنا الفرضية الأولى التي تفرض أن طريقة التدريب التكراري لها تأثير في فة القوة لدى لاعبي كرة اليد .

- الإختبار الثالث : القوة ( رمي الكرة الطبية )

في اختبار القوة لرمي الكرة الطبية كانت هذه المجموعة التجريبية قد تحصلت على نتيجة 6.20 كمتوسط حسابي بالنسبة للاختبار القبلي، ونتيجة 6.39 كمتوسط حسابي بالنسبة للاختبار البعدي، محدثة فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح (T) المحسوبة على حساب (T) الجدولية (2.37) والمدونة في الجدول رقم (10). ومنه نستنتج أن النتيجة هي معنوية وترقى إلى الدلالة الإحصائية وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية السابقة للذكر.

اذ تم استخدام شدة مختلفة ومتدرجة في الحصص التدريبية بطريقة التدريب التكراري التي تتناسب وتتلاءم مع مستوى عينة البحث فضلا عن استخدام التكرارات بشكل صحيح وفترات راحة مناسبة والأجهزة المستعملة والمساعدة. كما يشير البسطويسي "الى أن طريقة التدريب التكراري تتميز بالشدة فيها من (90-100%) وفي تدريبات القوة تقترب من (80-90%) من الشدة القصوى، ومن الممكن الوصول الى (100%) كإحدى التدريبات الخاصة بقياس المستوى" (أحمد البسطويسي، 1999، ص314). ولهذا فان القوة من الناحية الرياضية لدفع أو تحريك أو زيادة سرعة الأجهزة المستعملة كالكرة مثلا، وكذلك فهي عامل أساسي حتى يستطيع اللاعب التغلب على وزن جسمه عندما يحاول الخداع وتغيير اتجاهه وسرعته للمرور من المنافس. وهذا ما يشير إليه مختار حنفي محمود: "لكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بطريقة مثالية لابد أن تكون عضلاته قوية حتى يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب في المباريات تحت ضغط الخصم" (مختار حنفي محمود، 1980، ص66-67). كما يشير جنسن فيشر\* إلى إن المستوى العالي من القوة العضلية يسهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد. (جنسن فيشر، 1982، ص65).

كما يشير كمال عبد الحميد إسماعيل : "إلى أن القوة العضلية واحدة من العوامل الفعالة في ممارسة رياضة كرة اليد، وقد يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول إلى المستويات العالية.

كما يعود ذلك إلى الاستخدام الصحيح للكرات الطبية في الوحدات التدريبية وزيادة تكراراتها. إذ كانت تؤدي التمارين بطريقة الأداء الصحيح لرمي الكرة في كرة اليد، وهذا ما يؤكد حسن مندلاوي قاسم: "إذ يذكر أن تطور الأداء الحركي يعد من المستلزمات البدنية في تعلم المسار الحركي" (حسن مندلاوي قاسم، 1979، ص207).

### 4\_2 مناقشة نتائج الإختبار الرابع الذي يخدم الفرضية الثانية :

من خلال الجدول رقم (09) الذي يخدم لنا الفرضية الأولى التي تفرض أن طريقة التدريب التكراري لها تأثير في فة القوة لدى لاعبي كرة اليد .

- الإختبار الرابع : القوة ( الوثب العريض من الثبات)

في إختبار القوة للوثب العريض من الثبات كانت المجموعة التجريبية قد تحصلت على 2.10 كمتوسط حسابي في الإختبار القبلي , و2.12 كمتوسط حسابي في الإختبار البعدي , وهذا ما يفسر عدم حدوث فروق دالة إحصائية لصالح (T) المحسوبة على (T) الجدولية . بحيث كانت نتيجة T المحسوبة (1.25) أصغر من T الجدولية , ومنه نستنتج أن النتيجة ليست معنوية ولا ترقى إلى الدلالة الإحصائية وهذا لا يثبت صحة الفرضية الثانية المتعلقة بالإختبار الثاني السابقة للذكر . فكان هناك فرق معنوي قليل جدا قياسا للفرق الذي حصل للإختبارات الأخرى وهذا راجع إلى التمارين البدنية المتعلقة بالسرعة التي استخدمتها هذه المجموعة مما أدى إلى حصول تطور بسيط لمستوى السرعة بسبب افتقار الوحدات التدريبية للمجموعة على تدريب القوة خاصة الطرف السفلي واعتمادها على تمارين عامة التي غالبا ما تكون فائدتها محدودة لا تلي حاجة لاعب كرة اليد للقوة .

# الفصل الخامس



الإستنتاجات و  
الإقتراحات

في ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض ومناقشة النتائج تم استخلاص الاستنتاجات التالية:

- أن طريقة التدريب التكراري لها تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية لدى الأشبال.
- أغلبية اللاعبين يحبون ممارسة كرة اليد ولهم رغبة كبيرة في الوصول الى مستويات عالية وهذا عامل مهم في إكتسابهم صفتي السرعة والقوة.
- التطبيق العلمي للإمكانات العمل الموجه والعقلاني يؤثر ايجابيا على تنمية الصفات البدنية المستهدفة.
- أن الوحدات التدريبية وبطريقة التدريب التكراري لها تأثير فعال في الصفات البدنية بشكل عام وصفتي السرعة والقوة بشكل خاص.
- أحدثت الحصص التدريبية تحسین بالنسبة للمجموعة التي بدا لها تحسن ملحوظ خاصة في السرعة .
- أن تنمية الصفات البدنية أصبحت ضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية في كرة اليد سواءا الدفاعية والهجومية.
- تعد كرة اليد من الألعاب التي تتميز بالسرعة و القوة إذ تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية التي تعني كفاية البدن في أداء متطلبات اللعبة و ممارستها سواء أن كانت بدنية أو مهارية أو خطئية أو نفسية .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في صفة السرعة، و هذا ما يثبت وجود تحسن في السرعة .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في تحسین صفة القوة و هذا ما يثبت وجود تحسن في القوة ,وتحققت الفروق في الإختبار الأول فقط .
- استخدام الكم الكافي من التمرينات أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية ساعد في التأثير إيجابيا على صفتي القوة و السرعة للمجموعة التجريبية حيث تعتبر التمرينات هي النشاط الأساسي المشكل لعملية التدريب و كل تمرين يحقق جزء من هدف أو أهداف عملية التدريب ، و مجموعة هذه التمرينات تحقق الهدف من التمرين عامة .

-يلعب عدد مرات التكرار و مدة الراحة بين كل تمرين و آخر خلال الوحدات التدريبية دورا مهما بالنسبة لتحديد مقدار حجم التدريب .ص

- إن المقاييس و الاختبارات هي الوسيلة الموضوعية في تقييم اللاعبين و بالتالي انتقاءالأحسن .

### 2- الاقتراحات:

في ضوء ما قام به الباحث من دراسة وماتوصل اليه من نتائج واعتمادا على منهج البحث و الوحدات التدريبية بطريقة التدريب التكراري و العينة التي طبقة عليها أمكن التوصل الى الاقتراحات التالية:

-توفير الوسائل البيداغوجية الازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب، وبذلك خلق جو مساعد للاعب يجعله يساهم بكل طاقاته لغرض تحسين وتطوير قدراته البدنية والمهارية ،وبالتالي بروزه كرياضي يستحق أن يعتمد عليه لرفع مستوى الفرق الرياضية لكرة اليد ، لأن جل الفرق الرياضية لا تحتوي على أدنا الوسائل البيداغوجية التي تساهم في سيرورة عملية التدريب وذلك قصد ممارسة جيدة للعبة كرة اليد في أجواء أقل مايقال عنها أن تكون مقبولة.

-ضرورة تسطير برامج استدرائية من قبل الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح فيالصفات البدنية لدى اللاعبين في هذه المرحلة العمرية.

-اقتراح منافسات ودورات رياضية لهذه الفئة العمرية قصد تدعيم الحركة الرياضية لقللة المنافسات الرياضية الرسمية ،وبالتالي تدعيم احتكاك اللاعبين ببعضهم في نوادي رياضية أخرى ،وعليه التعود على جو المنافسة التي تخلق لديهم روح المنافسة وتطور من قدراتهم التقنية والبدنية المختلفة .

-ضرورة التركيز على ادماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين الصفات البدنية بشكل عام وصفتي القوة والسرعة بشكل خاص .

-استعمال جميع الطرق الممكنة التي لها تأثير على صفتي القوة والسرعة وباقي الصفات البدنية.

-اعطاء أهمية بالغة لكل من صفتي السرعة والقوة لدى الناشئين .

-ادراك أهمية الممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق ودورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب.

## **الفصل الخامس.....استنتاجات واقتراحات**

- تخصيص حصص نظرية لتدريب وتوضيح المراحل التي يتم فيها تدريب أو تحسين صفتي السرعة والقوة.
- توفير لهؤلاء اللاعبين (الناشئين) مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها التي تناسب سنهم والتي تعمل على تنمية وتطوير قدراتهم البدنية.
- ادخال المدربين في تربصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي.
- الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية في تكوين جيل صاعد جديد .
- العمل على استخدام طريقة التدريب التكراري من قبل المدربين في الحصص التدريبية الهادفة الى تطوير الصفات البدنية الاخرى لدى لاعبي كرة اليد.

### **- الافاق المستقبلية للدراسة:**

- اجراء دراسات مشاهمة باستخدام طرائق تدريبية اخرى لتحسين وتطوير الصفات البدنية الاخرى.
- فتح المجال نحو دراسات اخرى مكمله و التي يمكن ان تأخذ من بحثنا هذا المنطق ببحث اشمل و أوسع بإخذ فيه بعين الاعتبار طريقة التدريب التكراري في تحسين بعض الصفات البدنية في جميع الرياضات الجماعية.



# قائمة المصادر و المراجع



## - قائمة المراجع :

أ- المصادر :

-القران الكريم

- لحديث النبوي الشريف

ب- المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم سلامة أحمد: الاختبارات والقياس في التربية البدنية، مطبعة الجيزة، مصر، 1980.
- 2- أبوعلاء أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي بالقاهرة 1993.
- 3- أبوعلاء أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي، الأسس الفيزيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 1997.
- 4- أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار النشر، القاهرة، مصر، 2001.
- 5- إسماعيل درقالة : مبادئ لتدريب الرياضي، ط1، دارالبعث، القاهرة، 1987.
- 6- أمرالله أحمد البساطي : قواعد وأسس لتدريب الرياضي، منشأ المعارف، الإسكندرية 1998 .
- 7- أمين أنور الخولي : الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 8- التكريتي وديع ياسين وياسين طه محمد علي : الإعداد البدني للنساء، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل، 1986.
- 9- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مدينة مصر، القاهرة، 1999.
- 10- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر، 1996.
- 11- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، ط4، عالم الكتب، القاهرة، 1977.
- 12- حسن منذلأوي قاسم : التدريب بين النظرية والتطبيق، دار التعليم العالي، بغداد، 1979.
- 13- حنفي محمود مختار :مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980.
- 14- خريط مجيد ،تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب ، ط1، دار الشرق، عمان، 1997، ص 478
- 15- درويش جلون عدنان :التربية البدنية المدرسية، ط3 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
- 16- ريسان خريط مجيد : التحليل البيوميكانيكي والفسيولوجي في التدريب الرياضي، جامعة البصرة، 1991.
- 17- ريسان خريط مجيد وعلي تركي مصلح : نظريات تدريب القوة، 2000.
- 18- ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق : اللياقة البدنية والصحية ، ط1 ، دار وائل للنشر، 2001.
- 19- سامي الصغار وآخرون : كرة القدم، ج 1 ، مديرية دار الكتاب لطباعة والنشر، بغداد، 1987.

- 20- صمدي أحمد وياسر عبد العظيم : التدريب الرياضي أفكار ونظريات، جامعة الزقازيق، القاهرة، 1999.
- 21- عبد الله حسين اللامي :الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مطبعة الطيف للطباعة، العراق، 2004.
- 22- عبد اليمين بوداود : مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان الطبوعات الجامعية، 2010.
- 23- عبدالرحمان العيساوي : دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار راتب الجامعية، بيروت، 1999.
- 24- عبدالرزاق الطائي : التربية البدنية والرياضية في التراث العربي الإسلامي، ط1، دار الفكر، عمان، 1999.
- 25- عثمان محمد عبدالغني :التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت 1987 .
- 26- عثمان محمد عبدالغني :موسوعة ألعاب القوى، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت 1990.
- 27- عصام عبد الخالق :التدريب الرياضي، نظريات، تطبيقات، ط12 ، توزيع منشأة المعارف، 2005.
- 28- علي البيك : أسس إعداد كرة القدم والألعاب الجماعية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1990.
- 29- علي بن صالح الهرهوري : علم التدريب الرياضي، ط1، منشورات جامعة القيونس ، بلغازي ، 1994.
- 30- عماد الدين عباس أبوزيد :التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية {نظريات، تطبيقات}، ط1 ، 2005.
- 31- عماد الدين عباس أبوزيد وسامي محمد علي :الدفاع في كرة اليد، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1999.
- 32- فؤاد البهي السيد ،الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ،دار الفكر العربي،القاهرة 1997،
- 33- قاسم حسن حسين :علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان 1998.
- 34- قاسم حسن حسين وآخرون : التدريب بألعاب الساحة والميدان، دار الحكمة، بغداد، 1990.
- 35- قاسم حسن حسين وقيس ناجي :مكونات الصفات الحركية، مطبعة جامعة بغداد، 1984.
- 36- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية العالمية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن 1998.
- 37- كاظم عبدو وعبد الله إبراهيم : كرة القدم للناشئين، مطبعة دار الحكمة : جامعة البصرة، 1991.

- 38- كمال جمال الرياضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، وائل للنشر والتوزيع، ط2 ،عمان، الأردن، 2004.
- 39- كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حساسين، رباعية كرة اليد الحديثة، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2001.
- 40- كمال درويش و محمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984، ص 156 .
- 41- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1972.
- 42- محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب : البحث العلمي في التربية والرياضة وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 43- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990.
- 44- محمد رضا الرقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم، ط2003، 1.
- 45- محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد اسماعيل ،رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر بدون طبعة، القاهرة، مصر، 2001.
- 46- محمد صبحي حسانين : القياس والتقييم في التربية البدنية، ط2، ج1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- 47- محمد عثمان عبدالغني : موسوعة العاب القوى، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1995.
- 48- محمد عوض بسيوني : نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 49- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001 .
- 50- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، 1998.
- 51- مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء والقياس النفسي التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
- 52- مهند حسن البشتاوي؛ أحمد إبراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005 .
- 53- موفق أسعد محمود ،الإختبارات والتكتيك في كرة القدم ،دار دجلة ، ط 2 ،الأردن ، 2009م.
- 54- نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكى : التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2001.
- 55- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد :الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى، ألمانيا، 2002 .

- 56- وجيه محجوب :أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001.
- 57- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1993
- 58- ياسر ديور : كرة اليد الحديثة، منشأ المعارف، الإسكندرية، 1996.

### ج- قائمة القواميس:

- 1-المنجدي اللغة والإعلام، ط1، دارالمشرق، بيروت، 2008.
- 2-بن منظور أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم: لسان العرب، ط 3 ، دار صادر، بيروت، 1994 م
- 3-بجاني الطلاب : درا المجاني ، ط1، ش.م.ل، بيروت ،2001.
- 4-مؤنس رشاد الدين: القاموس الكامل،كلما في الكلام والمعاني دار الراشد الجامعية ، ط1، بيروت،2000.

### د - الأطروحات والرسائل العلمية :

- 1- أحمد رمضان سبع : أثر تمارين سرعة الاستجابة الحركية على بعض الفئات البدنية لحراس المرمى الشباب لكرة القدم للصالات ، رسالة ماجستير قسم التربية الرياضية ، جامعة الموصل 2010.
- 2- احمد زهرة عبد الله : علاقة بعض الصفات البدنية للأداء المهاري من القفز اماما وبعض المتغيرات الوظيفية لكرة اليد، رسالة ماجستير ،جامعة القادسية ، 2004.
- 3- أحمد صاو حارسالار:أثرمنهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدي لاعبي كرة القدم للصالات ، رسالة ماجستير ، العراق، 2009.
- 4- الربيعي نجاح سليمان : تأثير مناهج تدريبية في تنمية القوة الانفجارية للذراعين على قوة الرمي ودقة التصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000.
- 5- حيد غازي إسماعيل الهاشمي : أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل ، 2005 .
- 6- عبد الغني مجاهد صالح مطهر : أثر نمطي التدريب التكراري والتدريب الفترتي مرتفع الشدة على تحسين العتبة الفارقة اللاهوائية والإنجاز لدى لاعبي جري المسافات الطويلة ، رسالة دكتوراه في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، 2011.

- 7- ليث ابراهيم جاسم العزيزي: القوة الخاصة وعلاقتها بقوة ودقة التصويب خلال مستويات مختلفة من الجهد البدني للاعبين كرة اليد الشباب بأعمار (18-20) سنة، رسالة ماجستير ،سوريا ، 2007.
- 8- محمد كاضم : تأثير استخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين مختلفين في تطوير القدرة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، 2004.
- 9- مشرف عزيز اللامي : اثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الاعداد الخططي في بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية في كرة اليد ، رسالة ماجستير ، جامعة القادسية، 2007.
- 10- معمري باسم وآخرون : أثر بعض الصفات البدنية مرونة ، رشاقة في تحسين مهارة التصويب من بعيد لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط { 16-18 } سنة ، مذكرة ليسانس ، جامعة المسيلة ، 2012.
- 11- شرورة عادل وآخرون : اهمية الطريقة التكرارية في تحسين تقنيي التمرير والاستقبال في كرة اليد لدى الناشئين (13-16) سنة، رسالة ليسانس ، جامعة المسيلة ، 2011.

هـ- المراجع باللغة الأجنبية :

- 1-JENSEN AND FISHER: SCIENTIFIE BASIS OF ATHLETICS CONDITONG PHILODEPHIA SEA – FEBIGER, 1982, P65.
- 2-SAGE G H: MOTOR LEARNING CONTROL,VSM ,CPUBLISHERS, 1984.
- 3-JANUZEZ :GZEWINSKI, PIXKAR EGZNA, CDANSK, 1983.
- 4-HARRE D: TRAININSLEHE SPORT VERBLAG, BERLIN, 1973, P120.
- 5-WILLIAMS,M,HAN THAMPSON.J.(1973) :EJECT OJVARIANT DOSGES OFAMETACIMINE UP ON ENDWANE,P,S.OURT.



الملاحق



إختبار قبلي للعيننة التجريبية في السرعة

( السرعة مسافة 30 متر ).

السرعة بالكرة (بالثانية)			السرعة بدون كرة (بالثانية)			قائمة اللاعبين
أحسن محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	أحسن محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	
4.78	4.78	5.22	4.53	4.96	4.53	01- مقراني سفيان
4.75	4.75	7.56	4.66	4.66	4.66	02- كامل إبراهيم
5.25	5.68	5.25	4.79	4.79	5.9	03- سنينة أحمد
4.53	4.53	5.43	4.25	4.25	4.46	04- غبغوب أسامة
4.81	5.60	4.81	4.35	4.35	4.91	05- شيتور مروان
4.72	4.72	5.07	4.72	4.72	4.90	06- صوالح مصطفى
5.03	5.03	5.62	4.41	4.73	4.41	07- القرني أنور
5.33	5.40	5.33	4.30	4.75	4.30	08- بخاري أيمن
5.41	4.75	5.41	4.66	4.66	4.81	09- بوجليدة حمزة
4.65	4.97	4.65	4.43	5.03	4.43	10- زعوب شمس الدين

-اختبار قبلي للعيننة التجريبية في القوة

- ( القوة : رمي الكرة الطيبة و الوثب العريض من الثبات ).

- الوزن : 2 كلغ

إختبار القوة (الوثب العريض) بالسنتيمتر			إختبار القوة (رمي الكرة الطيبة) بالسنتيمتر			قائمة اللاعبين
أحسن محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	أحسن محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	
1.90	1.90	1.70	5.85	5.70	5.85	-01
2.10	2.10	1.95	5.90	5.90	6.20	-02
1.63	1.60	1.63	5	6.20	5	-03
2.33	2.33	2.30	6.70	6.80	6.70	-04
2.20	2.20	2.10	6.20	7.30	6.70	-05
2.15	2.15	2.10	6.20	6.70	6.20	-06
2.10	2.10	2.10	7.20	7.60	7.20	-07
2.30	2.20	2.30	6.50	7.20	6.50	-08
2.20	2.20	2	5	5	5.90	-09
2.18	2.18	2	7.50	7.90	7.50	-10

-اختبار البعدي للعيننة التجريبية في السرعة .

السرعة بالكرة (بالثانية)			السرعة بدون كرة (بالثانية)			الرقم
أحسن محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	أحسن محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	
5	5	5.75	4.33	4.41	4.33	01
4.71	4.71	4.84	4.46	4.46	4.50	02
5.05	5.05	5.26	4.88	4.88	5	03
5.53	5.53	5.55	4.25	4.27	4.25	04
4.83	4.86	4.83	4.20	4.20	4.24	05
4.24	4.74	4.24	4.70	4.72	4.70	06
5.01	5.01	5.06	4.43	5	4.43	07
5.27	5.39	5.27	4	4.33	4	08
5.22	5.22	5.40	4.49	4.49	4.51	09
4.63	4.97	4.63	4.41	4.41	4.44	10

- اختبار البعدي للعينه التجريبية في القوة

إختبار القوة (القفز من الثبات )			إختبار القوة (رمي الكرة الطبية)			الرقم
أحسن محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	أحسن محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	
1.87	1.87	1.83	5.93	5.92	5.93	01
2.13	1.98	2.13	6.29	6.29	6.25	02
1.67	1.62	1.67	5	5	4.77	03
2.30	2.29	2.30	6.88	6.80	6.88	04
2.20	2.20	2.18	6.92	6.92	6.90	05
2.18	2.18	2.14	6.15	6.5	6.15	06
2.10	2.10	2	7.28	7.28	7.26	07
2.27	2.22	2.27	6.50	6.44	6.50	08
2.25	2.25	2.23	5.48	5.50	5.48	09
2.18	2.18	2.16	7.53	7.50	7.53	10

الفريق : نادي سيدي بوزيد

عدد اللاعبين : 10

الفئة : أشبال

الموسم الرياضي : 2015-2016

جدول يوضح الطول والوزن و العمر للعينة التجريبية .

			قائمة اللاعبين
الوزن (كلغ)	الطول (سم)	العمر (السنة)	
69	1.71	18	01- مقراني سفيان
71	1.74	18	02- كامل إبراهيم
64	1.69	19	03- سنيينة أحمد
60	1.72	18	04- غبوب أسامة
58	1.66	17	05- شيتور مروان
57	1.70	17	06- صوالح مصطفى
69	1.73	18	07- القرني أنور
57	1.70	18	08- بخاري أيمن
61	1.69	16	09- بوجليدة حمزة
71	1.73	18	10- زعبوب شمس الدين

زمن الوحدة: 75د

الشدة: 100%

الهدف: تحسين سرعة رد الفعل

الأدوات: ميقاتي ، صفارة، أقماع

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<p>- التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - تسخين عام لأعضاء الجسم و التركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل</p>	المرحلة التحضيرية
2×4 راحة 2د	16د		<p>التمرين 1: أ جالس على الأرض و ب في وضعية الوقوف على بعد 3م خلف أ ، عند سماع الإشارة ينطلق الاثنان ويحاول ب لمس أ أو اللحاق به</p>	المرحلة الرئيسية
2×4 راحة 2د	16د		<p>التمرين 2: الثنائي أ و ب في وضعية الجلوس والظهر مقابل للظهر على بعد 1متر ، عند سماع (أصفر) ينطلق ب ويلاحقه أ ، وعند سماع (أحمر) ب يلاحق أ</p>	
2×4 راحة 2د	16د		<p>التمرين 3: أ و ب في وضعية رقود على البطن وعند سماع الإشارة ينطلق الاثنان بأقصى سرعة من أجل الوصول إلى خط النهاية و المقدر ب 6 متر</p>	
	7د		<p>جري خفيف حول الملعب لاسترجاع حالة الهدوء للاعبين</p>	المرحلة الختامية

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	15د		<p>التحضير النفسي والبدني و السيكولوجي. إعداد الدورة الدموية و الجهاز التنفسي</p>	المرحلة التحضيرية
5×2 راحة 40ثا	15د		<p>التمرين 1: جري لمسافة 2م ثم القفز بكلي الرجلين</p>	المرحلة الرئيسية
5×2 راحة 40ثا	15د		<p>التمرين 2: جري لمسافة 5م ثم القفز برجل واحد إلى الأعلى، ثم تبديل الرجل.</p>	
10×1 راحة 40ثا	10د		<p>التمرين 3: على شكل مجموعات كل لاعب يضع بين رجليه كرة طبية ويحاول الارتقاء إلى الأعلى</p>	
	15د		<p>التمرين 4: على شكل مجموعات كل لاعب يأخذ كرة ثم يقوم بالجري و الصعود فوق كرسي الاحتياط والقفز إلى الأعلى</p>	
	5د		<p>تمارينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم</p>	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية رقم (3)

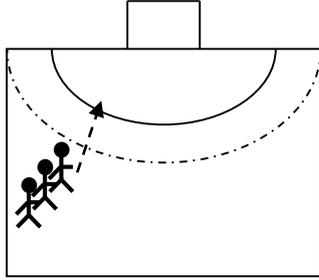
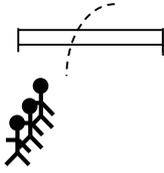
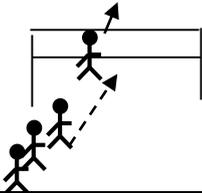
زمن الوحدة: 75د

الهدف: تحسين سرعة رد الفعل

الشدة: 100%

الأدوات: كرات، أقماع، ميقاتي، صفارة

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	20د		<p>- الجري حول الملعب - تمرينات إحماء المفاصل - تمرير واستقبال الكرة بالجري والثبات</p>	المرحلة التحضيرية
7×3 راحة 1د	21د		<p>التمرين 1: يقف اللاعبون في خط واحد ، حيث كل لاعب يقوم بأخذ الكرة و القيام بتسديد بالارتقاء ، بحيث يتبع إشارة المدرب في أي اتجاه تكون التسديدة</p>	المرحلة الرئيسية
7×3 راحة 1د	21د		<p>التمرين 2: توزيع الفريق إلى 4 مجموعات كل مجموعة في منطقة الجناح حيث يقوم اللاعب الأول بالجري بالسرعة واستلام الكرة ثم تمريرها إلى اللاعب (2) ثم إلى (3) ثم إلى (4) حيث تلعب بأكبر عدد من الكرات.</p>	
	10د	<p>× × × × × × × × ×</p>	<p>تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم</p>	المرحلة الختامية

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	20د	<p>×××××</p> <p>××××××</p> <p>× × × × × × ×</p> <p>×</p>	<p>التحية الرياضية</p> <p>شرح هدف الحصّة</p> <p>تسخين وإعداد الدورة الدموية و الجهاز النفسي</p>	المرحلة التحضيرية
5×2 راحة 1د	15د		<p>التمرين 1:</p> <p>تقسيم اللاعبين إلى مجموعات كل مجموعة تشكل صف ،خلف خط 9م ،يضع كل لاعب كرة طبية بين رجليه ويحمل كرة يد بيده ثم يقوم بالقفز حتى خط 9م ثم يصوب نحو المرمى</p>	المرحلة الرئيسية
4×1.5 راحة 1د	10د		<p>التمرين 2:</p> <p>على شكل مجموعات كل لاعب يأخذ كرة طبية ثم يقوم بالقفز واجتياز كرسي الاحطياط</p>	
4×1.5 راحة 1د	10د		<p>التمرين 3:</p> <p>على شكل مجموعات يقوم اللاعبون باجتياز مجموعة من الحواجز عن طريق الارتكاز والارتقاء بحيث تكون المسافة بين الحاجز و الآخر 1متر</p>	
4×1.5 راحة 1د	10د		<p>التمرين 4:</p> <p>على شكل مجموعات يقوم اللاعب بالارتكاز والارتقاء ورمي الكرة فوق شبكة كرة الطائرة</p>	
	10د	<p>× × × × × × ×</p> <p>× × × × × ×</p>	<p>تمديد العضلات مع الجري الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للوضع الطبيعي</p>	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية رقم (5)

زمن الوحدة: 75د

الشدة: 100%

الهدف: تحسين السرعة الانتقالية و الحركية

الأدوات: صفارة ، أقماع ، ميقاتي كرات

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	20د		<p>-الجري حول الملعب - تمارينات إحماء المفاصل و التركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل</p>	المرحلة التحضيرية
4x2 راحة 2د	16د		<p>التمرين 1: يقف اللاعبون في شكل مجموعات عند خط المرمى وعند سماع الإشارة ينطلق الأوائل من كل مجموعة بأقصى سرعة ممكنة إلى خط 6م ثم العودة إلى خط المرمى ومن إلى خط 9م ثم العودة إلى المرمى ومنه إلى خط منتصف الملعب</p> <p>التمرين 2: ينطلق اللاعب بسرعة من خط المرمى حتى منتصف الملعب أين يستقبل كرة من زميله الحارس ثم يقوم بتنطيط الكرة حتى خط 9م ثم يصوب</p> <p>التمرين 3: تقف مجموعتان على جانبي المرمى، ينطلق اللاعبان الأوائل بسرعة اتجاه المرمى المقابل نع تمرير واستقبال الكرة</p>	المرحلة الرئيسية
2x4 راحة 2د	16د			
2x4 راحة 2د	16د			
	7د	<p>× × × × ×</p> <p>× × × ×</p>	<p>تمارينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم</p>	المرحلة الختامية

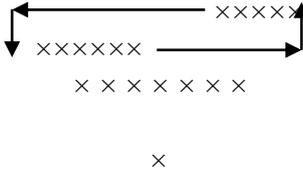
الحصة التدريبية رقم (6)

زمن الوحدة: 75د

الهدف: تنمية قوة التحمل

الشدة: 60-70%

الأدوات: صفارة ، ميقاتي ، كرات

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	20د		<p>- التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل</p>	المرحلة التحضيرية
4×2 راحة 30ثا	10د		<p>التمرين 1: يقف لاعبان متقابلان بالظهر مع الإمساك على مستوى الذراعين ، ثم يقوم اللاعبان بعملية ثني الركبتين و الوقوف (الهبوط و طلوع).</p>	المرحلة الرئيسية
5×2 راحة 40ثا	15د		<p>التمرين 2: يقف اللاعبان متقابلان متواجهان ، مع إمساك اليدين لكل لاعب مع اللاعب المقابل يقوم اللاعبان بدفع ذراع و ثني ذراع الآخر والعكس</p>	
4×2 راحة 30ثا	10د		<p>التمرين 3 جلوس طويل مواجه و اليدين خلفا و القدمان متقاطعتان مع الزميل ،تبادل دوران الرجلين من الداخل وخارج رجلي الزميل لرسم دائرة بالقدمين عكس اتجاه الزميل.</p>	
4×2 30ثا راحة	10د		<p>التمرين 4: يقف اللاعبان في اتجاه معاكس ثم يقوم اللاعب الحامل للكرة بتسليم الكرة لزميله راسما نصف دائرة ،وكذلك بالنسبة لزميل</p>	
	10د	<p>× × × × × × × × × × × × ×</p>	<p>تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم</p>	المرحلة الختامية

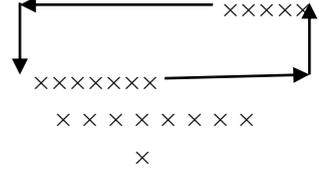
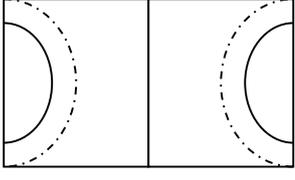
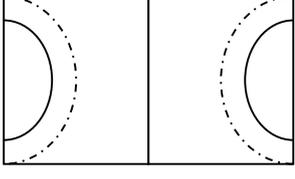
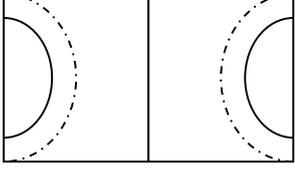
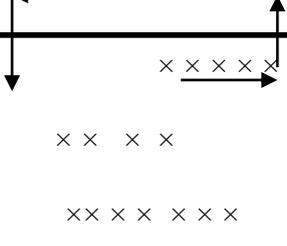
الحصة التدريبية رقم (7)

زمن الوحدة : 75د

الشدة: 100%

الهدف : تحسين السرعة الانتقالية و الحركية

الأدوات : كرات أقماع ، صفارة .

المرحلت	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	-الجري حول الملعب - تمارينات إحماء المفاصل و التركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: ينطلق اللاعب من مجموعة أ مع تنطيط الكرة إلى غاية منتصف الملعب في نفس الوقت نفسه ينطلق لاعب من المجموعة ب حتى يتوافقا في منتصف الملعب ، ثم يمرر أ الكرة إلى ب وهذا ينطلق بسرعة نحو المرمى مع التنطيط		16د	4×2 راحة 2د
	التمرين 2: يقوم اللاعب بتنطيط الكرة ويتجاوز مجموعة من الأقماع على شكل مستقيم ثم مجموعة من الأقماع على شكل مثلث وبعد ذلك ينطلق بسرعة نحو المرمى .		16د	2×4 راحة 2د
	التمرين 3: ينطلق اللاعبان نحو الكرة مع تجاوز مجموعة من الأقماع واللاعب الذي يصل أولاً يأخذ الكرة ويمررها إلى اللاعب الذي يكون في منتصف الملعب ، والذي بدوره يقوم بإعادة تمريرها إلى أحد اللاعبين سواء من اليمين أو اليسار ثم يقوم بتصويب نحو المرمى		16د	2×4 راحة 2د
المرحلة الختامية	تمارينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		7د	

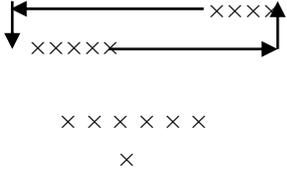
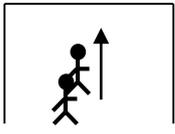
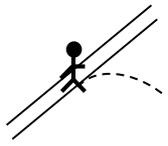
الوحدة التدريبية رقم (8)

زمن الوحدة: 75د

الشدة: 60-70%

الهدف: تحسين القوة المميزة بالسرعة

الأدوات : صفارة ،ميقاتي ، حلقات ، خشبة

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	<p>- التحية الرياضية</p> <p>- شرح هدف الحصة</p> <p>- تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل</p>		20د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>يقف اللاعب بموازيات الحائط ، وبعدها يقوم بثني الركبتين ثم يحاول أن يقفز إلى أعلى نقطة ممكنة في الحائط</p>		10د	3×2 راحة 1.5د
	<p>التمرين 2:</p> <p>يقف اللاعب فوق لوحة خشبية مع ثني الركبتين ثم يحاول الوثب إلى أبعد نقطة.</p>		10.5د	3×2 راحة 1.5د
	<p>التمرين 3:</p> <p>يقف اللاعب مع ظم الرجلين مع وضع اليدين على الخصر ثم يحاول الوثب إلى الأمام عدة مرات</p>		12د	3×2 راحة 2د
	<p>التمرين 4:</p> <p>يقف اللاعب داخل حلقة مع ثني الركبتين ثم يحاول الوثب إلى الحلقة الموالية</p>		12د	3×2 2د راحة
المرحلة الختامية	<p>تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم</p>		10د	

الحصة التدريبية رقم (9)

زمن الوحدة : 75د

الشدة: 100%

الهدف: تنمية السرعة الانتقالية و الحركية

الأدوات : كرات ، صفارة ، ميقاتي ، كرات

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	20د		<p>-الجري حول الملعب - تمرينات إجماء المفاصل و التركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل</p>	المرحلة التحضيرية
4×2 راحة 2د	16د		<p>التمرين 1: يقف اللاعب أ بقرب من منتصف الملعب ،و اللاعب ب على خط 9م مع وجود كرة في منتصف الملعب وعند سماع الإشارة ينطلق أ ثم يلتقط الكرة من الأرض ويقوم بتنطيط بسرعة حتى المرمى المعاكس وفي الوقت نفسه يحاول اللاعب ب اللحاق أ</p>	المرحلة الرئيسية
2×4 راحة 2د	16د	<p>التمرين 2: ينطلق اللاعب أ من خط المرمى إلى المرمى الأخر مع تنطيط الكرة ويقوم اللاعب ب بملازمة أ ومحاولة إرغامه على التنطيط السريع و الصحيح</p>		
2×4 راحة 2د	16د	<p>التمرين 3: على شكل مجموعتين مجموعة في الجهة اليسرى ومجموعة في الجهة اليمنى ، يقوم اللاعب أ بتمرير الكرة إلى اللاعب الموجود في منتصف خط 9م الذي يصوب الكرة نحو المرمى ، يقوم اللاعب أ بتراجع إلى خط 6م ثم الانطلاق إلى منتصف الملعب ، ب من المجموعة الأخرى يكون قد أنطلق بسرعة حتى 9م ثم يصوب</p>		
	7د	<p>× × × × × × × × ×</p>	<p>تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم</p>	المرحلة الختامية

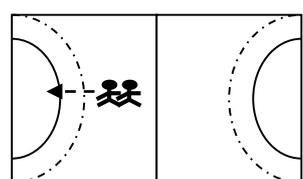
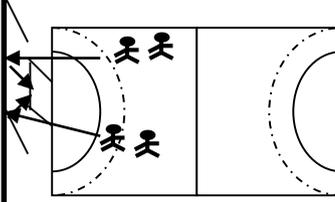
الحصبة التدريبية رقم (10)

الهدف: تنمية قوة الرمي

زمن الوحدة: 75د

الشدة: 60-70%

الأدوات: صفارة ميقاتي ، كرات طبية كرات عادية

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	20د		- التحية الرياضية - شرح هدف الحصبة - تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل	المرحلة التحضيرية
4×2 راحة 40ثا	10د		التمرين 1: على شكل مجموعات متقابلة ويتم من خلالها تمرير واستقبال الكرات الطبية	المرحلة الرئيسية
4×2 راحة 40ثا	10د		التمرين 2: يقوم اللاعب برمي الكرة الطبية إلى أبعد مسافة ممكنة	
4×2 راحة 40ثا	10د		التمرين 3: يقوم اللاعب بالتصويب بقوة نحو المرمى من منطقة 9متر	
5×2 راحة 40ثا	15د		التمرين 4: مجموعتان كل مجموعة مكونة من لاعبين يقفون على خط 9متر يرمي كل لاعب الكرة باتجاه الحائط ويحاول التسجيل في المرمى المعاكس وهذا بعد اصطدام الكرة بالحائط	
	10د	× × × × × × × × ×	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	المرحلة الختامية



## ملخص الدراسة:

❖ عنوان الدراسة: تأثير طريقة التدريب التكراري على صفتي السرعة والقوة في كرة اليد صنف أشبال لأقل من 19 سنة.

### ❖ هدف الدراسة:

- التعريف بصفتي القوة والسرعة ومدى أهميتها في كرة اليد .
- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مدى تأثير طريقة التدريب التكراري على صفتي القوة والسرعة لدى الأشبال.
- تحسيس المدربين بأهمية صفتي القوة والسرعة في التحضير البدني أثناء التدريب .
- محاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية للاعبين لكرة اليد.

### ❖ مشكلة الدراسة :

- هل طريقة التدريب التكراري لها تأثير على صفتي السرعة والقوة في كرة اليد لأقل من 19 سنة ؟

### ❖ فرضيات الدراسة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في صفة السرعة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في صفة القوة.

❖ عينة الدراسة : لقد قمنا باختيار العينة بطريقة قصدية وذلك لملائمة موضوع الدراسة.

❖ المنهج : اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي وهذه لملائمة موضوع بحثنا ومشكلته.

❖ أدوات الدراسة : تتمثل في الاختبارات المستعملة.

### ❖ النتائج المتوصل إليها :

- إن طريقة التدريب التكراري أثرت إيجابيا في تحسين صفة السرعة على حساب القوة التي كان تأثيرها على إختبار واحد من مجموع إختبارين .

- وجود فروق دالة في الإختبار الأول والثاني في السرعة عكس القوة التي وجد فيها فروق في الإختبار الأول أما الثاني لم تكن هناك فروق دالة .

أظهرت الوحدات التدريبية تحسين على مستوى السرعة و القوة ويمكن القول أنها أثرت إيجابيا في تحسين صفة السرعة والقوة.

### ❖ الاقتراحات :

- العمل على استخدام طريقة التدريب التكراري من قبل المدربين في الحصص التدريبية الهادفة الى تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد.

- ضرورة إجراء دراسات أخرى تعتمد على طرق تدريب أخرى غير طريقة التدريب التكراري وبأساليب مختلفة وذلك لنأثيرها الإيجابي في صفتي السرعة والقوة وغيرها من الصفات البدنية وصولا الى تحقيق النتائج.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ